

平成 26 年 9 月 1 日

松阪記者クラブ 様、同クラブ加入各社 様

**資料提供 明和町地区組織活動 健康づくり「おとな元気教室」について**

**送信者**：明和町長寿健康課・健康ほけん係

すぎもと  
梶本・西村

電 話：0596-52-7116（長寿健康課）

ファクス：0596-52-7137（庁舎 1 階）

- 1 提供事項**： 新規事業 明和町地区組織活動 健康づくり  
「おとな元気教室」

**2 内 容**

年々生活習慣病の増加していく中、医療費や介護サービス費用も比例して増加しています。

また、健康づくりには地域のつながりが必要ですが、高齢化に伴い地域のつながりが希薄になってきています。

そこで、明和町の健康スローガンであります「健康のバトンをつなごう！！」そして、健康増進計画にあります、健康行動目標「みんなで健康の輪(和)を広げましょう」から、人と人とのつながり、地域のつながりを大切にし、なおかつ参加者のみなさんが、健康づくりを学び実践できることを目的にした健康教室を実施します。

健康運動指導士による、体力維持運動(ストレッチ、筋力アップ運動)を中心に自宅でも出来る運動を10月から平成27年3月までの6ヶ月間実施します。

詳細については、別紙の地区組織活動 健康づくり「おとな元気教室」を参照してください。

**3 問い合わせ先**

明和町長寿健康課 健康ほけん係

すぎもと  
梶本・西村

電話 0596-52-7116

平成 26 年 9 月 1 日

松阪記者クラブ 様、同クラブ加入各社 様

**資料提供 9 月 1 日明和町長記者会見における一部訂正について**  
**(地区組織活動 健康づくり「おとな元気教室」の記者会見内容の訂正について)**

**送信者**：明和町長寿健康課・健康ほけん係

すぎもと  
梶本・西村

電 話：0596-52-7116（長寿健康課）

ファクス：0596-52-7137（庁舎 1 階）

**1 提供事項**：新規事業 明和町地区組織活動 健康づくり  
「おとな元気教室」

**2 内 容**

明和町地区組織活動 健康づくり「おとな元気教室」の記者会見内容について、記者会見では平成 29 年度の医療費削減目標は、「1 割削減」とお伝えしましたが、正しくは、「1 パーセント削減(約 1,800 万円削減)」です。

大変申し訳ありませんが、訂正していただきますようよろしく願いいたします。

**3 問い合わせ先**

明和町長寿健康課 健康ほけん係

すぎもと  
梶本・西村

電話 0596-52-7116

## 地区組織活動 健康づくり「おとな元気教室」

### 1. 事業名：地区組織活動 健康づくり「おとな元気教室」

運動指導士が講演会を実施後、定期的に効果的な筋力アップ運動を実践していきます。

### 2. 目的

年々がん、心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病は増加し、医療費も比例して増加しています。そのため、生活習慣病を予防していくことは重要な課題となっています。そこで、健康増進・疾病予防についての保健事業を推進し、町民の健康レベルが向上し、医療費の削減を目指します。

また健康づくりには、コミュニケーションが重要ですが、高齢化に伴い、高齢者世帯、単身世帯が増えています。地域や家族とのつながりや会話は、健康づくりには欠かせない基盤づくりです。そこで、人と人とのつながりを重視した地区組織活動に働きかけ、自らが健康維持増進し、地域への健康の発信となってもらうよう支援していきたいと考えています。

### 3. 対象者

現在各地区で集まって活動されている組織の中で、特に健康づくりについて活動されている地区組織をモデル組織として選定しました。今年度は、いきいきサロン 4 地区、斎宮女性友の会、明和町楽しく歩こう会を対象としています。

### 4. 活動内容

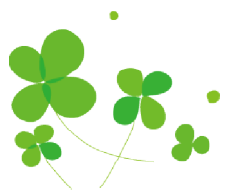
各組織の対象者の年齢が、60歳以上の方が多ことから、健康づくりの中でも運動面に着目し、筋力アップトレーニングについての教室を実施していきます。

- ① 初回到体力・筋力測定を実施し、半年後の測定結果と比較します。
- ② 健康運動指導士による、健康維持のための運動の効果や筋力アップトレーニングについての講習と実践を行います。
- ③ 筋力アップトレーニングは、各組織に定期的に月2回巡回指導を実施していきます。  
(自宅でも簡単にできる、転倒しにくい体力づくりを中心にした、トレーニング内容。)

### 5. 活動時期

平成26年10月～平成27年3月（次年度以降も継続して行う予定です）

※国民健康保険の保健事業に対する助成について、6月申請であったことから、申請と事業の準備のため、10月から実施いたします。



# おとな元気教室！！



☆カラダ元気になって、さらに美カラダ、美ココロ、美人に☆

ココロとカラダ体力運動は、みなさんを元気に、美しいカラダ、美しいココロ、美しい人にさせてくれます。本当の美しい人(ココロとカラダ美人)になりましょう！！

簡単に楽しくできるココロとカラダ体力運動、みなさん始めましょう。

6ヵ月後のみなさんの美カラダに乞うご期待！！

🎵 日時 場所：総合体育館 時間：11時～12時

第1回	10月14日(火) 午後1:30~3:00	講演	第7回	H27年1月13日(火)	運動実技
第2回	10月28日(火)	運動実技	第8回	1月27日(火)	運動実技
第3回	11月11日(火)	運動実技	第9回	2月10日(火)	運動実技
第4回	11月25日(火)	運動実技	第10回	2月24日(火)	運動実技
第5回	12月9日(火)	運動実技	第11回	3月10日(火)	運動実技
第6回	12月16日(火)	運動実技	第12回	3月24日(火)	運動実技 終了式

🎵 持ち物 運動しやすい服装、運動シューズ、水分(お茶など)

🎵 講師 厚生労働大臣認定健康増進施設

(有)平岡健康開発研究所スポーツクラブ MAX 代表

ひらおか よしたか  
平岡 令孝 氏



担当：明和町役場長寿健康課

Tel 52-7116

		日 程	時 間	内 容
火	北野地区 場所：北野公民館 住所：多気郡明和町 大字齋宮北野 3746 TEL0596-52-3184	10/14	9:30~11:00	講演会
		10/28	9:30~10:30	筋力アップ実技
		11/11、25		
		12/9、16 H27年1/13、27 2/10、24 3/10、24		
健康ウォーク 場所：明和町総合 体育館 住所：明和町大字 坂本 1216-1 TEL0596-52-7130	10/14	13:30~15:00	講演会	
	10/28	11:00~12:00	筋力アップ実技	
	11/11、25			
	12/9、16 H27年1/13、27 2/10、24 3/10、24			
木	蓑村地区 場所：とづか会館 住所：明和町大字 蓑村 34 TEL0596-52-7736	10/2	13:00~14:30	講演会
		10/23	13:30~14:30	筋力アップ実技
		11/13、27		
		12/11、25 H27年1/8、22 2/12、26 3/12、26		
本郷地区 場所：本郷会館 住所：明和町大字明 星 316 TEL0596-52-2323	10/2	15:00~16:30	講演会	
	10/23	15:00~16:00	筋力アップ実技	
	11/13、27			
	12/11、25 H27年1/8、22 2/12、26 3/12、26			
土	齋宮女性友の会 場所：いつき会館 住所：明和町大字竹 川 1050-2 TEL0596-52-6237	10/18	10:30~12:00	講演会
		11/1、15、29	10:45~11:45	筋力アップ実技
		12/6、20		
		H27年1/10、31 2/7、21 3/7、21		
山大淀地区 場所：山大淀公民館 住所：明和町大字 山大淀 3004-1 TEL0596-55-4014	10/18	13:30~15:00	講演会	
	11/1、15、29	9:15~10:15	筋力アップ実技	
	12/6、20			
	H27年1/10、31 2/7、21 3/7、21			

## 事業内容

### 1、講演会について(初回)

健康で長生きしていくことの大切さや、医療費・介護費の節約になり貢献していることなども含めての講話内容。

講演会を1時間半聴講してもらい、参加をしたいと感じたら名前を登録してもらい、次回の実技より参加を継続して半年間参加をしてもらう。

\*これから教室での実技をがんばって実践して健康維持増進してもらうためにも、町長または副町長に冒頭であいさつをしてもらう。住民のモチベーションの向上に効果的である。

\*講演会後に、体力測定の日を決めて、体力測定を実施していく。

### 2、筋力アップトレーニングについて(2回目以降)

- ① 資料なし(自ら必要な方は、覚えて、書いてそれも健康のためであるので、資料はあえて提供しない。)
- ② 参加者の状況を確認して、筋力アップトレーニングの内容を臨機応変に決めて指導していく。
- ③ 自宅でも継続してできる筋力アップトレーニングを実施していく。
- ④ 教室に皆出席の方は、先生から表彰される。
- ⑤ 教室の回数が途中段階のときにも、体組成計にて体力測定の実施をして、筋力アップトレーニングの継続促しをはかる目的で実施していく。

#### \*血圧測定について

血圧が気になる方のみ、申し出てもらい測定する。

#### \*先生について

運動指導士の資格あり。鍼灸師(平岡先生、竹田先生)、高校の体育の教員、保育士・幼稚園教諭の資格あり。  
平岡先生、竹田先生、河浦先生、吉田先生

### 2、体力測定について

- ①教室の初回と最後に体組成計で測定した筋力の状況を確認し評価していく。
- ②体組成計を使って、各部位の筋力を確認する。
- ③教室の最後でアンケートをとる。
  - ・筋力アップトレーニングを実践して、体力や体調の変化について
  - ・教室の内容について
- ④健康ウォークのグループは、1分間速歩を教室の初回と最後に実施し、評価していく。
- ⑤いきいきサロンと斎宮女性友の会のみなさんは、閉眼足踏み(出来る人)測定を実施し、評価していく。

### 4、必要物品について

- ① ホワイトボード
- ② ピンマイク
- ③ ボール 50個(100円均のボール)
- ④ コーン
- ⑤ 1分間速歩のロープ(平岡先生にお借りする)
- ⑥ テープ、カンペ