

【北栄町版】住民参加型の健康づくり
“健康寿命日本一”大作戦

概要説明

現在の健康づくり事業

【 こけないからだ体操 】



運動強度:低

目的:介護予防

会場:自治会集会所等(近い)

【 シニアスポーツ教室 】

【 はつらつ運動教室 】



運動強度:高

目的:運動器機能の向上

体力の維持・向上

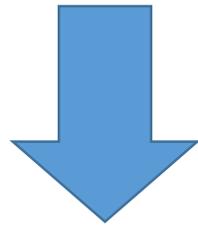
指導者:北栄スポーツクラブ指導者

会場:町内社会体育施設(遠い)

これまでの取り組みに対する意見・要望など

- ①「シニアスポーツ教室」はレベルが高くついていけない
- ②「こけないからだ体操」では物足りない
- ③もっと身近で活動したい
- ④いきいきサロンのネタに困っている
- ⑤地域で気軽に集まれる場をつくりたい

地域住民の意見・要望に応えたい



健康貯筋運動

【 健康貯筋運動 】

運動強度：中

目的：筋力の向上

指導者：地域リーダー

（広く募集をして講習会などで育成）

会場：自治会集会所等（近い）

【 こけないからだ体操 】

運動強度：低

目的：介護予防

会場：地域集会所（近い）

【 シニアスポーツ教室 】

【 はつらつ運動教室 】

運動強度：高

目的：運動器機能の向上
体力の維持・向上

指導者：北栄スポーツクラブ指導者

会場：町内社会体育施設（遠い）

健康貯筋運動の内容と効果

- ①もも上げ・・・腰痛・膝痛の予防、姿勢の矯正、足の引き締め効果
- ②ランジ・・・下半身全体の筋力向上、バランス力向上
- ③足の横上げ運動・・・歩行能力の改善や転倒予防
- ④スクワット・・・背中・お尻・太ももの筋力向上
- ⑤足の後ろ上げ運動・・・階段の上り下りがスムーズになる
- ⑥かかと上げ下ろし・・・ふくらはぎの筋力向上、血行を良くする
(かかと上げ落とし)

**健康寿命を伸ばすために
様々なことを知り、学び実践しよう！**

実施例(メニュー設定)

準備体操	健康貯筋運動	軽スポーツ ・パットゲームスターなど	自由活動 ・保健師によるアドバイス ・栄養士による食事の話 ・図書館司書による読み聞かせ など
10分	20分	30分	10分～40分
↓	↓	↓	↓
・柔軟性向上	・筋力向上	・コミュニティ強化	・サポート事業など

※自治会の状況に合わせてメニュー設定

北栄スポーツクラブ指導員が相談に乗ります

※世話をする人の負担感を少なくして、長く続けられるような形を目指しましょう

取り組みによるメリット

筋力の向上

生活習慣病の予防・改善及び運動の習慣化

心と身体の健康増進

地域で集まり楽しむ場ができる(増える)



継続環境の支援

(パットゲームスター・ステップ台の提供)

公募条件及び方法

- ①参加者10名以上で行うこと。また参加者は特別な事情がない限り、最後まで参加する。
- ②原則週1回以上実施する。
- ③リーダー(協力者)養成講習会に各自治会2名以上必ず参加する。
- ④この事業の成果を見るため、初回と最終回にアンケート並びに体力測定を行う。
- ⑤上記のことを確認の上、自治会長が申し込み書を提出する。

※申込多数の場合、状況把握をしたうえで選考し決定します

スケジュール(案)

平成29年8月 7日(月)	希望自治会に詳細説明
8月17日(木)	公募開始
8月27日(日)	公募締切
9月上旬	モデル自治会決定
9月～10月	リーダー養成講習会実施
10月下旬頃	「“健康寿命日本一”大作戦」開始

人生を心豊かにいきいきと送るために

いつまでも
健康的に

様々なサポート

楽しく



パットゲームスター



スローステップ

スポーツクラブ

身近で