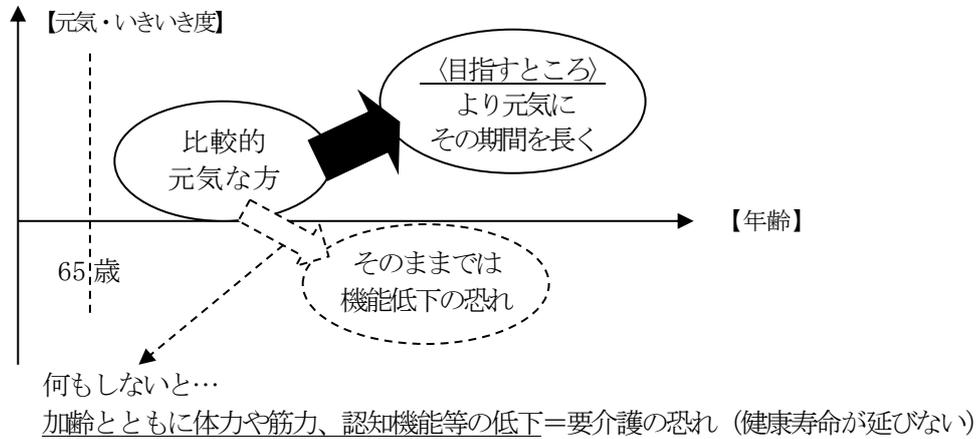


令和2年度 健康長寿のリーダー養成事業について（静岡県委託事業）

1 目 的

65歳以上の比較的元気な方がより元気に、かつその期間をできるだけ長く保てるよう、地域で介護予防や健康づくり体操等を普及できる人材を養成し、地域における健康長寿の取組を促進する。（平成27年度から事業開始）



2 事業内容

アドバイザー（学識者）及び健康運動指導士等を派遣し、各地域において介護予防や健康づくりの推進に際し、指導的な役割を果たせる人材を養成するための研修を実施する。以下の2種類の研修を実施する。

(1) **人材養成型**

- 健康長寿を推進する人材を養成するための研修（1～2回程度）を実施する。
- 対象：健康長寿を推進する人材として、今後の活躍が期待されるもの
例（保健委員、民生委員、スポーツ推進委員、食生活推進協議会員、シニアクラブ会員、高齢者サロンボランティア等）
- アドバイザー（学識者）：東海大学体育学部 久保田晃生 教授（県中東部）
静岡産業大学経営学部 館俊樹 准教授（県中西部）

○内容

	項目	内 容	派遣者
①	事前打合せ	地域課題に応じた講演・実技内容についての打合せ	学識者 健康運動指導士
②	研修①	講演：健康長寿の3要素について 身体活動の重要性について等 実技：健康体操、ロコモ・認知症予防の運動 ノルディックウォーク等 ※事前打合せの中で内容を相談	学識者 健康運動指導士
③	研修② (希望をする場合)	事後フォロー研修（上記研修の補講）	学識者 健康運動指導士

○その他

- ・教室参加者には、研修内容に関する教材を無料で配布する。
- ・申し込み市町・団体には、研修後の活動支援として、ノルディックポール10本を無償貸与（期限なし）が可能。

(2) 活動支援型

○健康長寿に関係する活動をしている現場（リーダーの活動の場）への、活動支援のための研修（原則1回）を実施する。

○対象：健康長寿に関係する活動をしている現場
 例（通いの場（サロン、居場所）、単位シニアクラブ等）

○内容

	項目	内 容	派遣者
①	研 修	健康体操、ロコモ・認知症予防の運動 ノルディックウォーク等 ※内容は事前に相談	健康運動指導士

○その他

・教室参加者には、研修内容に関する教材を無料で配布する。

3 実施時期

2020年6月頃（事業実施内示後）～2021年3月中旬までの間で相談

※コロナウイルス感染予防のため、状況によって開催時期を遅らせていただく可能性があります。

4 募集数

人材養成型：10～15カ所、活動支援型：20～25カ所

※申し込み多数の場合は、調整の上、お断りさせていただく可能性もあります。ご了承ください。

5 実施にあたっての基本的な役割分担及び費用負担

しずおか健康長寿財団	市町・市町社協・市町老連
（役割分担） ・講師の派遣及び研修の運営 ・物品貸与による支援（ノルディックポール）※人材養成型のみ （費用負担） 上記に係る費用負担	（役割分担） ・参加者の募集及び連絡調整 ・会場の手配（ <u>使用料は財団負担</u> ） ・財団貸与物品の管理 ・教室の運営補助 （費用負担） 上記に係る費用負担

6 応募方法

本事業を希望する場合は、別紙（申込書）をご送付下さい。

※各市町等で複数対象の応募も可能ですが、申し込み多数の場合は調整させていただく可能性もありますのでご了承ください。（応募締切：5月11日（月））

7 送付・問い合わせ先

公益財団法人しずおか健康長寿財団 担当：加藤岡・齊藤・稲益
電 話：054-253-4221 FAX:054-253-4222

<参考：本事業の活用イメージ>

(例1)

- 以前、市の事業で御当地体操等のリーダー養成を行ったが、事業の終了とともに養成したリーダーの活動が終息してしまっている。
⇒再度、研修を行うことでリーダーの活性化につなげます。

(例2)

- 御当地体操等を作ったので町民に普及したい。
⇒当該事業により地域において普及の核となる人材を養成します。
(健康運動指導士による体操の講評なども可能)

(例3)

- 地域の健康づくりのリーダーから御当地体操以外のツールも取り入れたいと言われている。
⇒他のツールを紹介し、指導の仕方を教えます。

(例4)

- 保健委員やシニアクラブ等の研修会の一環で利用したい。
⇒研修会の日程に合わせて共同開催も可能です。

(例5)

- サロンの活動内容がマンネリ化しており、新しい内容を取り入れたい。
⇒地域でできる筋トレや脳トレなど、様々な情報をご提供します。

