

令和4年度 健康長寿のリーダー養成事業実績報告

しずおか健康長寿財団では、静岡県からの委託を受け、健康長寿のリーダー養成事業を行いました。本事業は、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ことを目的としています。そのために、健康長寿の推進に際し、指導的な役割を果たせる人材を養成するための「人材養成型」と、健康長寿に関係する活動をしている団体等の活動を支援するための「活動支援型」の2種類の講座を行いました。

令和4年度は、人材養成型12団体、活動支援型12団体を対象に行い、延べ595名の方々にご参加いただき、本事業が地域での活動の役に立ったなどの声をいただいております。

■実施一覧

【人材養成型】

	申込市町・団体	参加者	延べ参加人数
1	さわやかクラブやいづ連合会	さわやかクラブやいづ連合会の役員	29
2	伊豆市健康長寿課	伊豆市民で構成される健康づくりボランティア	24
3	掛川市保健活動推進委員	保健活動推進委員	57
4	磐田市社会福祉協議会	福祉委員・シニアクラブ会員・地域たすけあい活動参加者・介護予防活動ボランティア	79
5	川根本町地域包括支援センター	令和4年度65歳到達者～75歳未満の者	26
6	牧之原市社会福祉協議会	集いのリーダー・サロン代表・協力者・高齢者の集いに関する協力者全般	16
7	三島市社会福祉協議会	地域の福祉活動展開者	12
8	富士市役所地域保健課	運動ボランティア	19
9	南伊豆町地域包括支援センター	高齢者サロンボランティア	21
10	磐田市健康増進課	健幸アンバサダー	24
11	沼津市健康づくり課成人保健係	健康づくり推進委員	22
12	小山町役場福祉長寿課	はつらつ元気サポーター・保健委員	27

【活動支援型】

	申込市町・団体	参加者	延べ参加人数
1	三島市錦田地区地域包括支援センター	夏梅木町内会 幸生会	15
2	焼津市地域包括ケア推進課	通いの場 いきいき旅倶楽部「旅サロン」参加者	30
3	河津町社会福祉協議会	通いの場 さくらサロン”いろは”の運営ボランティア	30
4	牧之原市社会福祉協議会	集いのリーダー・サロン代表・協力者・高齢者の集いに関する協力者全般	24
5	三島市社会福祉協議会	地域の福祉活動展開者	12
6	磐田市高齢者支援課	過年度の受講者(ノルディックの自主グループ)と新規	35
7	三島市錦田地区地域包括支援センター	三恵台自治会のノルディック同好会参加者・民生委員	16
8	静岡市清水船越老人福祉センター	令和3年度の受講者	9
9	川根本町地域包括支援センター	令和4年度65歳到達者～75歳未満	18
10	菊川市長寿介護課	いきいき応援団(介護予防リーダー)・高齢者サロンでサポーター活動と介護予防を目的とした団体・H28～30の受講者	15
11	川根本町地域包括支援センター	人材養成型受講のボランティア活動の通いの場 ケアラーズカフェ参加者	19
12	下田市地域包括支援センター	人材養成型受講の代表者が活動する通いの場 ひなたぼっこ参加者	16

■実施事例

【人材養成型】

申 込 者:伊豆市健康長寿課

対 象 者:伊豆市民で構成される健康づくりボランティア

参加人数:24名

・当日の流れ

8:45～	受付
9:00～	挨拶(伊豆市→財団)
9:20～	学識者:久保田先生による講義研修開始 (テーマ:健康づくりの新三要素について)
10:10～	休憩+移動(10分)
10:20～	健康運動指導士:杉山先生による実技指導開始 (テーマ:椅子に座ってまたはその場で出来る簡単なストレッチの紹介)
11:15	研修終了

講義



実技



・研修の様子

伊豆市の健康づくりボランティア登録者の方々を対象に、健康長寿に関する更なる知識や技術を身に付け、健康づくりにおけるリーダーとしての役割を担ってもらうための研修を行いました。講義では、健康長寿の3要素である運動・栄養・社会参加についてや、健康づくりのために必要な運動・身体活動の推奨量の説明などがされました。実技では、椅子に座ったまま、特別な道具を使用せずに実施できる運動の紹介などがされました。研修中は、集中してメモをとったり、講師に質問をしたりしている様子が伺えました。

後日、参加者を対象に市が行ったアンケート調査の結果では、「所属する団体で運動指導を実践したり、健康づくりについてどんなことに気を付けているのかを話し合う場をつくった」などの回答が得られ、研修後の健康長寿を促進する活動につながりました。

【活動支援型】

申込者:河津町社会福祉協議会

対象者:通いの場 さくらサロン”いろは”の運営ボランティア (R2～本事業参加団体)

参加人数:30名

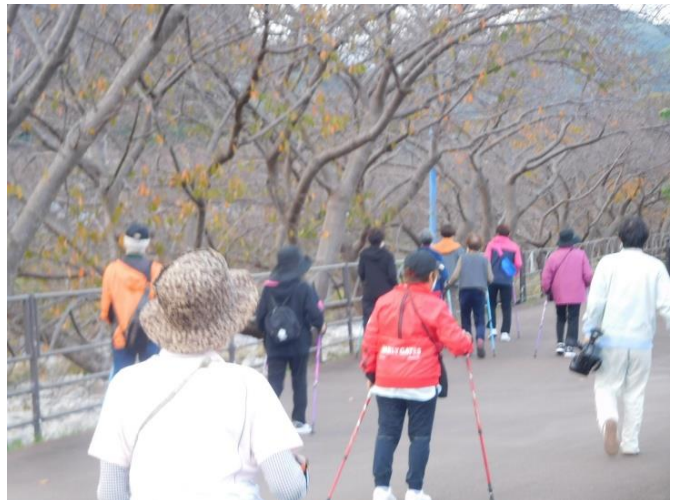
・当日の流れ

13:00～	受付
13:30～	挨拶(サロン代表者→財団)
13:35～	健康運動指導士:伊藤先生による実技研修開始 屋内で体力測定等実施
14:10～	屋外でノルディックウォーク
15:00	研修終了

体力測定



ノルディックウォーク



・研修の様子

河津町の通いの場である、さくらサロン”いろは”の運営ボランティアを対象に、知識や技術をサロンの行事に活かしてもらうための研修を行いました。さくらサロン”いろは”は令和 2 年度から本事業を実施しており、毎年、フォローアップのための活動支援として研修を行っています。

研修当日は、一般の通いの場利用者も運営ボランティアと共に参加をしました。体力測定の後、屋内でノルディックウォークの知識や歩き方を学び、その後は屋外をウォーキングしました。毎年ノルディックウォークの支援をしているということもあり、上手にノルディックウォークを行えている方が多かったです。屋外のウォーキングでは、講師や参加者同士でコミュニケーションをとりながら、楽しく安全に研修が実施できました。