

報告書

静岡県委託事業：健康長寿のリーダー養成事業

平成27年度～令和5年度

公益財団法人しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
電話 054-253-4221 FAX 054-253-4222

公益財団法人しずおか健康長寿財団

目 次

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| I. 健康長寿のリーダー養成事業について | 4 |
| 1. 事業目的 | 4 |
| 2. 事業内容 | 4 |
| II. 講師(五十音順・敬称略) | 6 |
| 1. 学識者 | 6 |
| 2. 健康運動指導士 | 6 |
| III. 具体的な研修内容 | 7 |
| 1. 学識者による講義(主に人材養成型のみ) | 7 |
| 2. 健康運動指導士による実技 | 9 |
| 3. 実際の取り組み例..... | 11 |
| IV. 主な使用教材 | 13 |
| 1. テキスト | 13 |
| 2. すこやか健康づくり運動(運動カード) | 14 |
| 3. すこやかエブリデー | 15 |
| 4. ノルディックウォークリーフレット | 16 |
| V. 実施一覧 | 17 |
| 1. 実施対象数および述べ参加人数の計 | 17 |
| 2. 各年度の実施一覧 | 18 |
| VI. 事業評価 | 27 |
| 1. 研修について..... | 27 |
| 2. 研修後の参加者の活動状況 | 28 |
| 3. 市町・団体等の申込者による参加者への支援状況 | 29 |
| VII. まとめ | 30 |

I 健康長寿のリーダー養成事業について

公益財団法人しずおか健康長寿財団では、平成27年度から令和5年度まで、静岡県からの委託により、健康長寿のリーダー養成事業を行いました。健康長寿のリーダー養成事業の概要は以下の通りです。

1. 事業目的

健康長寿のリーダー養成事業は、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ことを目的とした事業です。

2. 事業内容

市町・市町社会福祉協議会・地域包括支援センター等からの申込を受け、人材養成型または活動支援型の研修を行いました。

1). 人材養成型

学識者と健康運動指導士等を派遣し、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研修を実施しました。

① 対象者

健康長寿を推進し指導できる人材(リーダー)として、研修後の活躍が期待されるもの。

例：通いの場やサロンの代表者、スポーツ指導者、民生委員、スポーツ推進委員、保健委員、食生活推進協議会員、シニアクラブ役員等

② 実施内容(実施年度により構成は一部異なります)

| | 項目 | 内容 | 講師 |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------|----------------|
| 打合せ | 事前打合せ | ・ 申込者と講師による地域特色・要望を反映した研修内容の打合せ | 学識者 健康運動指導士 |
| 研修 | 講義 | ・ 健康長寿の3要素の基本について ・ リーダーとしての活動をする際のポイント ・ その他、地域特色や要望に即した内容 | 学識者 |
| | 実技 | ・ 健康づくりのための運動紹介 ・ リーダーとしての活動をする際のポイント ・ その他、地域特色や要望に即した内容 | 健康運動指導士 |

2). 活動支援型

既に、健康長寿に関係する活動をしている団体に対し、健康運動指導士を派遣し、活動支援のための研修を実施しました。活動支援型は平成29年度から実施をしました。

① 対象者

過年度または当年度に人材養成型を受けた者や団体、既に健康長寿に関わるリーダーとして活動しているもの等。

② 実施内容

| | 項目 | 内容 | 講師 |
|-----|-------|------------------------------------------|---------|
| 打合せ | 事前打合せ | ・ 申込者と講師による地域特色・要望を反映した研修内容の打合せ | 健康運動指導士 |
| 研修 | 実技 | ・ 健康づくりのための運動紹介 ・ リーダーとしての活動をする際のポイント | |

Ⅱ 講師(五十音順・敬称略)

研修の実施にあたり、学識者や健康運動指導士の先生方が講師を務めました。学識者の先生方には、主に講義形式の研修、健康運動指導士の先生方には主に実技形式の研修をご担当いただきました。

1. 学識者

久保田 晃生(主に県東部・中部エリアを担当)

所属・職名:東海大学体育学部生涯スポーツ学科・体育学研究科体育学専攻・教授

専門分野:生涯スポーツ学、健康科学、運動疫学

館 俊樹(主に県西部・中部エリアを担当)

所属・職名:静岡産業大学スポーツ科学部・教授

専門分野:健康づくり、運動学、トレーニング科学

2. 健康運動指導士

1). しずおか健康長寿財団所属健康運動指導士

稲益 大悟(県全域を担当)

2). 外部健康運動指導士

伊藤 美佐緒(主に東部エリアを担当)

所属:おうちフィットネスSmile・代表

杉山 裕介(主に東部・中部エリアを担当)

所属:からだ×未来cre8・代表

中野 元恵(主に西部・中部エリアを担当)

所属:アスペルジュスタジオ・主宰

Ⅲ 具体的な研修内容

1. 学識者による講義(主に人材養成型のみ)

健康長寿の3要素(運動、食生活、社会参加)の基本やリーダーとしての活動をする際のポイントを主なテーマとした講義を行いました。その他、地域特色や要望に即した内容、学識者の専門性を活かした様々な内容を行いました。

1). 健康長寿の3要素(運動、食生活、社会参加)の基本について

健康寿命の延伸のためには、健康長寿の3要素である運動、食生活、社会参加の好ましい習慣が大切です。健康や介護予防と健康長寿の3要素の関係、健康長寿の3要素を実践するポイント等について、講義が行われました。

2). リーダーとしての活動をする際のポイント

健康長寿のリーダーには、地域で健康長寿を推進するための情報の伝達や働きかけなどが期待されます。リーダーの役割や活動をする際のポイントについて、講義が行われました。

3). その他、地域特色や要望等に併せて実施した内容

地域特色や要望に即した内容、学識者の専門性を活かした内容として、以下のような講義が行われました。

- ・参加者が既に行っている社会参加活動の意義
- ・地域活動の参加者を増やす工夫
- ・活動量計による身体活動量の把握
- ・InBodyによる体組成測定
- ・姿勢の分析
- ・効率的な身体の動かし方
- ・ご当地体操の効果
- ・座りすぎ(座位行動)の予防・改善 など



2. 健康運動指導士による実技

研修参加者が終了後に地域で活用できる健康づくりのための運動の紹介やリーダーとしての活動をする際のポイントを実技形式で実施しました。その他、地域特色や要望に即した内容、健康運動指導士の専門性を活かした様々な内容を行いました。

1). 健康づくりのための運動紹介

健康づくりのために、地域活動において気軽に実施できる運動(筋トレやストレッチなど)の紹介を、実際に体を動かしながら紹介しました。

2). リーダーとして活動をする際のポイント

健康長寿のリーダーとして運動を推進するにあたり、必要なポイントや注意点などについて実技形式で説明しました。

3). その他、申込者のニーズ等に併せて実施した内容

地域特色や要望に即した内容、健康運動指導士の専門性を活かした内容として、以下のような講義が行われました。

- ・ノルディックウォーク
- ・すこやかエブリデー(健康体操)
- ・簡単にできる体力チェック
- ・タオル等の道具を使用したストレッチや体操 など



3. 実際の取り組み例

1). 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

スケジュール

| | |
|--------|-------------------------------------------------------------|
| 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 (健康長寿の3要素の基本について等) |
| 10:10~ | 休憩+部屋の移動(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等) |
| 11:15 | 研修終了 |



※参加者の聴覚障害の方のために手話ボランティアを市が手配、また講義では講師の音声リアルタイムで字幕に出るようにして実施

●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。

2). 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

スケジュール

| | |
|--------|-------------------------------------------------|
| 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 室内で健康づくりのための運動紹介、体力測定等 |
| 14:10~ | 屋外でノルディックウォーク |
| 15:00 | 研修終了 |



●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

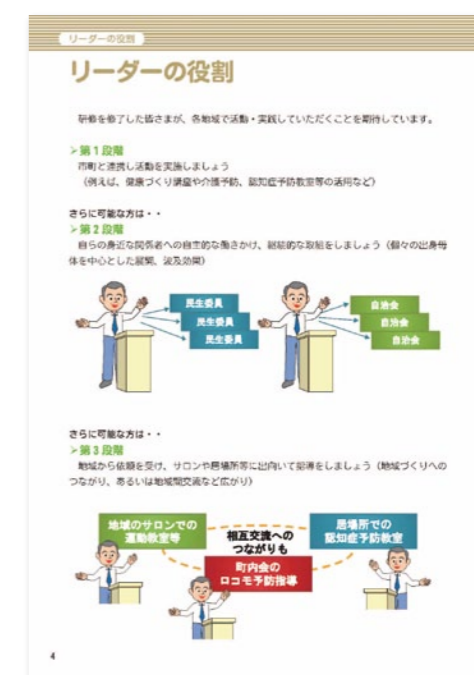
IV

主な使用教材

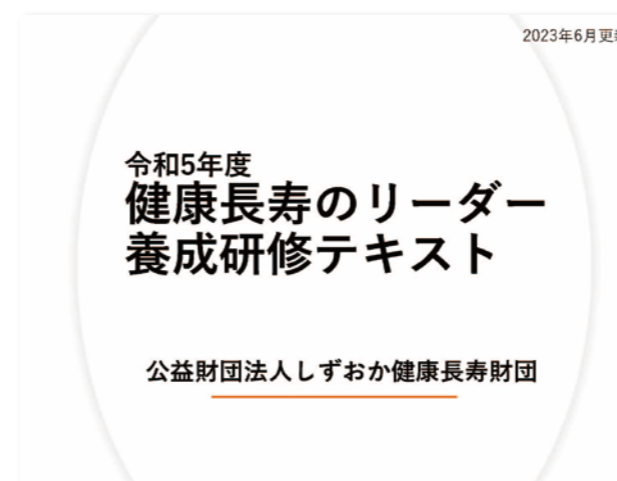
1. テキスト

健康長寿の3要素(運動、食生活、社会参加)の基本や、健康づくり・介護予防を推進する地域のリーダーの役割などを解説したテキストを配布し、研修を行いました。テキストは最新の知見を反映させるために令和5年度に改定しました。

令和4年度まで使用



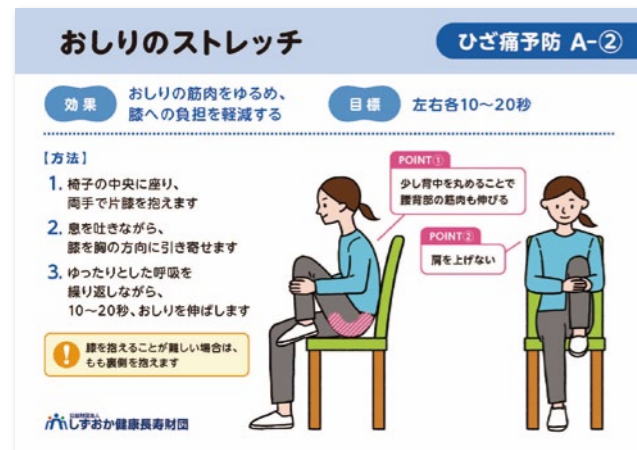
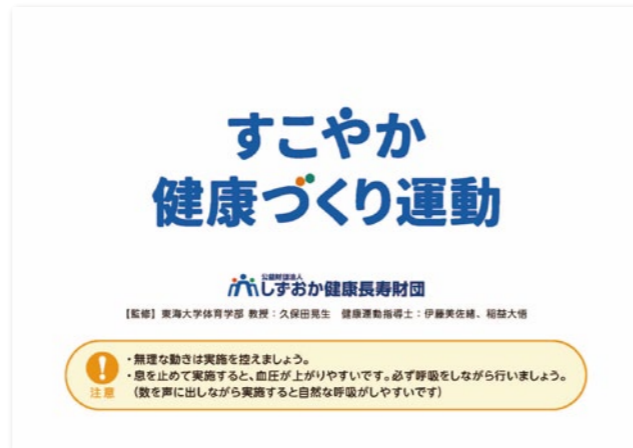
令和5年度に使用



2. すこやか健康づくり運動(運動カード)

5種類のテーマ(ひざ痛予防、転倒予防、肩こり予防、ロコモ予防、腰痛予防)ごとに、効果的な運動をまとめたカード集を配布し、運動実技での活用や研修終了後の活動の際の支援ツールとして使用しました。

当財団HPから閲覧可能です



3. すこやかエブリデー

すこやかエブリデーは、加齢に伴う関節の可動域や筋肉の伸び縮み、平衡感覚の低下などを予防し、若々しい体を維持するための健康長寿体操です。すこやかエブリデーについて、DVDやリーフレットを配布し、体操の紹介をしました。

立ってすこやかエブリデー



当財団HPから閲覧可能です



座ってすこやかエブリデー



当財団HPから閲覧可能です



4. ノルディックウォークリーフレット

ポールを使用して歩くノルディックウォークについて、リーフレットを配布するとともに、体験を行いました。屋外で実施できる活動ということもあり、新型コロナウイルス禍において、特に人気の内容でした。



V 実施一覧

1. 実施箇所数および述べ参加人数の計

平成27年度から令和5年度で計178箇所、延べ6,332人を対象に事業が実施されました。

| | 実施箇所数 | 延べ参加人数(人) |
|--------|-------|-----------|
| 平成27年度 | 12 | 386 |
| 平成28年度 | 12 | 419 |
| 平成29年度 | 20 | 695 |
| 平成30年度 | 21 | 1,058 |
| 令和元年度 | 23 | 1,097 |
| 令和2年度 | 16 | 585 |
| 令和3年度 | 32 | 846 |
| 令和4年度 | 24 | 595 |
| 令和5年度 | 18 | 651 |
| 計 | 178 | 6,332 |

2. 各年度の実施一覧

各年度の実施一覧を記載します。なお、活動支援型は、平成29年度より実施しました。また、平成28年度から令和2年度までは、人材養成型の中で事後フォロー研修を行っていましたが、令和3年度から事後フォロー研修は活動支援型として実施しました。

1. 平成27年度

平成27年度は人材養成型として12箇所、延べ386人を対象に事業が実施されました。

人材養成型

| | 対 象 者 | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|---------------------|-----------------------|--------|
| 1 | 老人会、サロン会員、介護予防事業参加者 | 函南町社会福祉協議会 | 94 |
| 2 | 介護予防ボランティア | 南伊豆町健康福祉課 | 24 |
| 3 | サロンボランティア | 伊豆の国市保健福祉こども子育て相談センター | 29 |
| 4 | スポーツ推進委員他 | 下田市地域包括支援センター | 14 |
| 5 | げんきひろめ隊 | 熱海市健康づくり課 | 25 |
| 6 | 保健委員、介護予防ボランティア | 小山町健康増進課 | 42 |
| 7 | 運動指導ボランティア | 富士市高齢者介護支援課 | 49 |
| 8 | 老人クラブ主催者他 | 焼津市南部地域包括支援センター | 15 |
| 9 | ボランティア活動に興味のある方 | 菊川市長寿介護課 | 20 |
| 10 | 55歳～70歳程度の市民 | 御前崎市高齢者支援課 | 30 |
| 11 | 生活支援担い手養成講座修了生 | NPO法人こころの泉 | 22 |
| 12 | 地域住民 | NPO法人ねっとわあくアマダス | 22 |

2. 平成28年度

平成28年度は人材養成型として12箇所、延べ419人を対象に事業が実施されました。

人材養成型

| | 対 象 者 | 事後フォロー (実施=●) | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|------------------------------|------------------|------------------------|--------|
| 1 | 通いの場代表者、スポーツ推進員他 | | 下田市地域包括支援センター | 35 |
| 2 | 健康増進課職員、在宅職員 | | 伊東市健康推進課 | 17 |
| 3 | げんきひろめ隊 | ● | 熱海市健康づくり課 | 80 |
| 4 | サロンボランティア | | 伊豆の国市保健福祉・こども子育て相談センター | 45 |
| 5 | 市主催の健康体操サポーター養成講座参加者 | | 沼津市高齢者包括支援係 | 31 |
| 6 | 市主催のノルディックウォーキングサポーター養成講座参加者 | | 沼津市高齢者包括支援係 | 20 |
| 7 | 保健委員、介護予防ボランティア | | 小山町健康増進課 | 28 |
| 8 | 介護予防サポーター養成講座受講者 | ● | 富士市高齢者介護支援課 | 50 |
| 9 | ちょっとサポーター | | 牧之原市健康増進課 | 22 |
| 10 | 介護予防サポーター他 | | 菊川市長寿介護課 | 27 |
| 11 | 町民、社員 | | (株)スポーツ・ウエルネス総合企画研究所 | 37 |
| 12 | 市民、学生 | | 静岡産業大学経営学部 | 27 |

3. 平成29年度

平成29年度は人材養成型として10箇所、延べ493人、活動支援型として10箇所、延べ202人を対象に事業が実施されました。

人材養成型

| | 対象者 | 事後フォロー (実施=●) | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|------------------------|------------------|-------------------------|--------|
| 1 | 地域安心サポーター(見守り隊)養成講座参加者 | ● | 三島市社会福祉協議会 | 31 |
| 2 | 介護予防事業運動指導者従事者 | ● | 牧之原市健康推進課 | 94 |
| 3 | 各通いの場代表者 | ● | 下田市地域包括支援センター | 52 |
| 4 | ボランティア運動指導者養成講座受講者 | ● | 富士市高齢者介護支援課 | 83 |
| 5 | 民生委員、児童委員、ふれあい茶論ボランティア | ● | 小山町健康増進課 | 40 |
| 6 | 介護予防サポーター他 | ● | 菊川市長寿介護課 | 44 |
| 7 | ふれあいサロン参加者 | ● | 焼津市社会福祉協議会 | 47 |
| 8 | 富士見サロン参加者 | ● | 伊豆の国市保健福祉・こども・子育て相談センター | 37 |
| 9 | 職員 | ● | 富士山こどもの国 | 15 |
| 10 | 在宅職員等、一般市民 | ● | 伊東市健康推進課 | 50 |

活動支援型

| | 対象者 | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|------------------|--------------------|--------|
| 1 | クラブ参加者 | 函南町ダイヤランドはつらつ体操クラブ | 31 |
| 2 | 市内サロン活動者 | 熱海市長寿介護課 | 22 |
| 3 | ふれあいプラザカフェぬまつ参加者 | 沼津市社会福祉協議会 | 20 |
| 4 | クラブ参加者 | 函南町はつらつクラブ | 16 |
| 5 | クラブ参加者 | 函南町桑原はつらつクラブ | 11 |
| 6 | サロン参加者 | 浜松市サロン高塚 | 27 |
| 7 | 市内サロン、居場所のリーダー | 三島市社会福祉協議会 | 27 |
| 8 | サークル参加者 | 函南町平井体操サークル | 16 |
| 9 | 新田老人会 | 下田市市民保健課 | 17 |
| 10 | 東本郷地区住民 | 下田市市民保健課 | 15 |

4. 平成30年度

平成30年度は人材養成型として11箇所、延べ736人、活動支援型として10箇所、延べ322人を対象に事業が実施されました。

人材養成型

| | 対象者 | 事後フォロー (実施=●) | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|---------------------|------------------|----------------|--------|
| 1 | ふれあいサロン運営者 | ● | 裾野市社会福祉協議会 | 86 |
| 2 | サロン、ケアラズカフェのボランティア | ● | 川根本町地域包括支援センター | 44 |
| 3 | 通いの場の代表者 | ● | 下田市市民保健課 | 57 |
| 4 | 介護予防(運動)に関心のある市内在住者 | ● | 富士市地域保健課 | 38 |
| 5 | シニアクラブ役員 | ● | 掛川市シニアクラブ掛川 | 54 |
| 6 | 地域ボランティア | ● | 菊川市健長寿介護課 | 45 |
| 7 | 保健委員、はつらつ元気サポーター | ● | 小山町介護長寿課 | 48 |
| 8 | 裾野市老人クラブ連合会 | ● | 裾野市老人クラブ連合会 | 168 |
| 9 | 食生活推進協議会 | ● | 菊川市健康づくり課 | 33 |
| 10 | 東部地区女性リーダー | | シニアクラブ静岡県 | 68 |
| 11 | 中部・西部地区女性リーダー | | シニアクラブ静岡県 | 95 |

活動支援型

| | 対象者 | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|----------------|--------------------|--------|
| 1 | サロン松本参加者 | 三島市社会福祉協議会 | 26 |
| 2 | サロンわらいの輪会参加者 | 下田市市民保健課 | 29 |
| 3 | サロンひなたぼっこ参加者 | 下田市市民保健課 | 17 |
| 4 | サロンほほえみの会参加者 | 下田市市民保健課 | 18 |
| 5 | 中瀬地区自治連民生委員 | 浜松市中瀬地区民生委員児童委員協議会 | 34 |
| 6 | 焼津市老人クラブ連合会会員 | 焼津市老人クラブ連合会 | 136 |
| 7 | 地区認知症予防教室参加者 | 長泉町長寿介護課 | 16 |
| 8 | サロンひらめき!脳広場参加者 | 長泉町長寿介護課 | 25 |
| 9 | サロン畑毛わっはの会参加者 | 函南町福祉課 | 11 |
| 10 | 仁田はつらつ倶楽部参加者 | 函南町福祉課 | 10 |

5. 令和元年度

令和元年度は人材養成型として13箇所、延べ774人、活動支援型として10箇所、延べ323人を対象に事業が実施されました。

人材養成型

| | 対象者 | 事後フォロー (実施=●) | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|---------------------------|------------------|-------------|--------|
| 1 | 生活習慣病予防教室参加者 | ● | 菊川市健康づくり課 | 15 |
| 2 | 健康づくり推進委員 | | 菊川市健康づくり課 | 103 |
| 3 | 保健委員、きずなサポーター、はつらつ元気サポーター | | 小山町介護長寿課 | 17 |
| 4 | 通いの場代表者 | | 下田市市民保健課 | 33 |
| 5 | 介護予防(運動)に関心のある市内在住者 | ● | 富士市地域保健課 | 53 |
| 6 | 平成31年度 65歳到達者～75歳未満の方 | ● | 川根本町高齢者福祉課 | 22 |
| 7 | サロン代表者 | ● | 裾野市社会福祉協議会 | 27 |
| 8 | ふれあいサロンボランティア | | 藤枝市社会福祉協議会 | 50 |
| 9 | 裾野市老人クラブ連合会 | | 裾野市老人クラブ連合会 | 98 |
| 10 | 保健委員・食生活推進協議会員 | | 掛川市健康医療課 | 62 |
| 11 | 磐田市豊岡地区の壮年熟期世代 | ● | 磐田市高齢者支援課 | 31 |
| 12 | 一般市民 | ● | 三島市社会福祉協議会 | 78 |
| 13 | ふれあいサロン代表者 | | 磐田市社会福祉協議会 | 185 |

活動支援型

| | 対象者 | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|-------------------|--------------|--------|
| 1 | 原区ひらめき脳広場 | 長泉町長寿介護課 | 15 |
| 2 | 中土狩ひらめき脳広場 | 長泉町長寿介護課 | 10 |
| 3 | 近隣住民、NPO会員 | NPOライフケア浜松 | 37 |
| 4 | サロン参加者 | 牧之原市ビタミンスクール | 35 |
| 5 | 地域住民 | 川根本町高齢者福祉課 | 37 |
| 6 | 新谷コミュニティカフェ花笑み参加者 | 三島市社会福祉協議会 | 33 |
| 7 | 一般予防事業、参加高齢者 | 河津町健康福祉課 | 20 |
| 8 | 福寿会会員 | 掛川市シニアクラブ福寿会 | 65 |
| 9 | サロン参加者、ボランティア | 西伊豆町まつぼっくり会 | 30 |
| 10 | 茶話会参加者 | 裾野市ふれあい塾村下 | 41 |

6. 令和2年度

令和2年度は人材養成型として9箇所、延べ412人、活動支援型として7箇所、延べ173人を対象に事業が実施されました。

人材養成型

| | 対象者 | 事後フォロー (実施=●) | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|---|-----------------|------------------|---------------------|--------|
| 1 | サロン参加者 | ● | 河津町社会福祉協議会 | 60 |
| 2 | 保健活動推進委員 | | 掛川市健康医療課 | 43 |
| 3 | 通いの場リーダー | ● | 下田市市民保健課 地域包括支援センター | 58 |
| 4 | サロン運営者、シニアクラブ | ● | 裾野市社会福祉協議会 | 40 |
| 5 | 介護予防(運動)教室サポーター | ● | 富士市地域保健課 | 57 |
| 6 | サロンボランティア | | 藤枝市社会福祉協議会 | 61 |
| 7 | 65歳～75歳未満の住民 | ● | 川根本町域包括支援センター | 40 |
| 8 | 地区の65歳以上の高齢者 | ● | 三島市錦田地区地域包括支援センター | 21 |
| 9 | 一般市民 | ● | 三島市社会福祉協議会 | 32 |

活動支援型

| | 対象者 | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|---|--------------|-----------------|--------|
| 1 | 姫宮シニアクラブ会員 | 河津町社会福祉協議会 | 25 |
| 2 | 居場所利用者 | 焼津市地域包括ケア推進課 | 12 |
| 3 | 健康づくり食生活推進員 | 伊豆市健康づくり課 | 32 |
| 4 | みどり野ミニデイサービス | 焼津しみどり野ミニデイサービス | 35 |
| 5 | サロン参加者 | 長泉町長寿政策課 | 5 |
| 6 | サロン参加者 | 牧之原市ビタミンスクール | 30 |
| 7 | R1受講者と地域住民 | 磐田市健康増進課 | 34 |

7. 令和3年度

令和3年度は人材養成型として16箇所、延べ539人、活動支援型として16箇所、延べ307人を対象に事業が実施されました。

人材養成型

| | 対象者 | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|------------------------------------|-------------------|--------|
| 1 | 寿大学受講者 | さわやかクラブやいづ連合会 | 120 |
| 2 | 静岡市の老人福祉センター館長など | 清水折戸老人福祉センター羽衣荘 | 23 |
| 3 | 地域のクラブ代表者 | 静岡市清水船越老人福祉センター | 14 |
| 4 | 保健活動推進員 | 掛川市健康医療課 | 40 |
| 5 | 富士市内在住の18歳以上で養成講座終了後にボランティア参加が可能な人 | 富士市地域保健課 | 11 |
| 6 | 食生活推進員 | 富士市地域保健課 | 59 |
| 7 | 天城地区のサロン、クラブの代表者代表者 | 伊豆市健康長寿課 | 48 |
| 8 | 修善寺地区のサロン、クラブの代表者 | 伊豆市健康長寿課 | 33 |
| 9 | 健康づくり推進委員 | 菊川市健康づくり課 | 69 |
| 10 | 三島市三恵台住人 | 三島市錦田地区地域包括支援センター | 16 |
| 11 | きらく荘利用者(シニアクラブ会員) | 静岡市清水老人憩いの家清開きらく荘 | 11 |
| 12 | 町内在住65歳以上 | 河津町社会福祉協議会 | 21 |
| 13 | 老人クラブ会長と会員 | 下田市社会福祉協議会 | 18 |
| 14 | はつらつ元気サポーター・保健委員 | 小山町介護長寿課 | 19 |
| 15 | 令和3年度65歳到達者～75歳未満 | 川根本町地域包括支援センター | 11 |
| 16 | 牧之原市保健委員会 | 牧之原市健康推進課 | 26 |

活動支援型

| | 対象者 | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|-------------------|-------------------|--------|
| 1 | 利用者 | 静岡市清水船越老人福祉センター | 40 |
| 2 | 会員または新規会員 | 袋井・森地域シルバー人材センター | 9 |
| 3 | センター利用者 | 静岡市鯨ヶ池老人福祉センター | 34 |
| 4 | 寿大学受講者含む会員 | さわやかクラブやいづ連合会 | 8 |
| 5 | 施設利用者 | 静岡市由比交流センター | 18 |
| 6 | 民生委員 | 富士宮市社会福祉協議会 | 51 |
| 7 | 市内サロン | 藤枝市社会福祉協議会 | 10 |
| 8 | 三島市産恵台住人 | 三島市錦田地区地域包括支援センター | 14 |
| 9 | ひだまりの会 | 三島市錦田地区地域包括支援センター | 8 |
| 10 | 過去のリーダー養成受講者と地域住民 | 磐田市健康増進課 | 37 |
| 11 | 駒越地区シニアクラブ | 静岡市清水南部交流センター | 21 |
| 12 | クラブ代表者 | 静岡市清水船越老人福祉センター | 14 |
| 13 | きらく荘利用者(シニアクラブ会員) | 静岡市清水老人憩いの家清開きらく荘 | 12 |
| 14 | 会員または新規会員 | 島田市シルバー人材センター | 7 |
| 15 | 民生委員が管理する通いの場 | 沼津市民生委員 | 16 |
| 16 | 会員または新規会員 | 湖西シルバー人材センター | 8 |

8. 令和4年度

令和4年度は人材養成型として12箇所、延べ356人、活動支援型として12箇所、延べ239人を対象に事業が実施されました。

人材養成型

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

活動支援型

| | 対象者 | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|----|----------------------------------------------------------|-------------------|--------|
| 1 | 夏梅木町内会 幸生会 | 三島市錦田地区地域包括支援センター | 15 |
| 2 | 通いの場 いきいき旅倶楽部「旅サロン」参加者 | 焼津市地域包括ケア推進課 | 30 |
| 3 | 通いの場 さくらサロン「いろは」の運営ボランティア | 河津町社会福祉協議会 | 30 |
| 4 | 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 | 牧之原市社会福祉協議会 | 24 |
| 5 | 地域の福祉活動展開者 | 三島市社会福祉協議会 | 12 |
| 6 | 過年度の受講者(ノルディックの自主グループ)と新規 | 磐田市高齢者支援課 | 35 |
| 7 | 三恵台自治会のノルディック同好会参加者、民生委員 | 三島市錦田地区地域包括支援センター | 16 |
| 8 | 令和3年度の受講者 | 静岡市清水船越老人福祉センター | 9 |
| 9 | 令和4年度65歳到達者～75歳未満 | 川根本町地域包括支援センター | 18 |
| 10 | 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 | 菊川市長寿介護課 | 15 |
| 11 | 人材養成型受講のボランティア活動の通いの場 ケアラズカフェ参加者 | 川根本町地域包括支援センター | 19 |
| 12 | 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 | 下田市地域包括支援センター | 16 |

9. 令和5年度

令和5年度は人材養成型として9箇所、延べ354人、活動支援型として9箇所、延べ297人を対象に事業が実施されました。

人材養成型

| | 対象者 | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|---|----------------------------------------|---------------------------------|--------|
| 1 | 市内単位シニアクラブ代表者 | 富士宮市社会福祉協議会 富士宮市シニアクラブ連合会事務局 | 109 |
| 2 | シニアクラブ役員、次期リーダーとしての活躍を期待する人 | 下田市社会福祉協議会 下田市シニアクラブ連合会事務局 | 19 |
| 3 | 函南町保健委員会 | 函南町健康づくり課 | 39 |
| 4 | 令和5年度65歳到達者から80歳未満の受講後ボランティア活動予定または活動者 | 川根本町地域包括支援センター | 15 |
| 5 | おまえざき介護予防運動指導士(ボランティア) | 御前崎市高齢者支援課 | 47 |
| 6 | 運動教室のボランティア | 富士市地域保健課 | 20 |
| 7 | 居場所づくり推進委員 | 焼津市地域包括ケア推進課 | 73 |
| 8 | 牧之原市生きがいリーダー研修 | 牧之原市健康推進課 | 14 |
| 9 | はつらつ元気サポーター、オレンジサポーター、シニア体操倶楽部 | 小山町福祉長寿課 | 18 |

活動支援型

| | 対象者 | 申込市町・団体 | 延べ参加者数 |
|---|----------------------------------------|-------------------|--------|
| 1 | 夏梅木幸生会(単位クラブ) | 三島市錦田地区地域包括支援センター | 18 |
| 2 | 押切 すこやかサロン | 三島市錦田地区地域包括支援センター | 12 |
| 3 | SNW(三恵台ノルディックウォーキング) | 三島市錦田地区地域包括支援センター | 20 |
| 4 | 一般市民、福祉委員、シニアクラブ、介護予防、地域助け合いボランティア等 | 磐田市福田地区包括支援センター | 95 |
| 5 | ボランティア活動をしている人、各サロンの代表者 | 伊豆市健康長寿課 | 36 |
| 6 | 過年度の受講者(ノルディックの自主グループ)と新規 | 磐田市健康増進課 | 43 |
| 7 | おまえざき介護予防運動指導士(ボランティア) | 御前崎市高齢者支援課 | 41 |
| 8 | さくらサロン”いろは” | 河津町社会福祉協議会 | 18 |
| 9 | 令和5年度65歳到達者から80歳未満の受講後ボランティア活動予定または活動者 | 川根本町地域包括支援センター | 14 |

VI 事業評価

健康長寿のリーダー養成に申し込んだ市町や団体からのアンケート結果を以下に示します。なお、年度により調査項目が異なるため、最新の令和4・5年度の回答を合算した結果を示します。

1. 研修について

研修についての評価では、「良かった」との回答が全体の100%でした。

| 回答項目 | 人材養成型実施 | 活動支援型実施 | 両方実施 | 計 |
|--------|---------|---------|------|----|
| 良かった | 15 | 16 | 5 | 36 |
| 良くなかった | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | 15 | 16 | 5 | 36 |

【理由】

参加者へのアンケート結果から反応がとてもよく、9割程度の方が講演会を聞いて、何かに取り組みたいと思っていることが分かった。

ボランティア登録の動機づけとなり、新規に7名の登録者を得られた。参加者の理解度と満足度も高かった。

サロン代表者及びボランティアが参加したため、学んだことを各サロンで実践してもらうことができた。

マンネリ化を防ぎ新しい視点が持てたと思う。など

2. 研修後の参加者の活動状況

1). 研修後、参加者は健康長寿を促進する活動をしましたか？

研修実施後に、健康長寿を促進する活動をした団体は72%、これから予定がある団体は17%でした。

| 回答項目 | 人材養成型実施 | 活動支援型実施 | 両方実施 | 計 |
|-----------|---------|---------|------|----|
| 活動した | 10 | 13 | 3 | 26 |
| これから予定はある | 3 | 1 | 2 | 6 |
| 活動予定はない | 0 | 0 | 0 | 0 |
| わからない | 2 | 2 | 0 | 4 |
| 合計 | 15 | 16 | 5 | 36 |

【理由】

事業実施後のアンケートにて「今後活動したい。」という回答者が多かった。そのため、追加養成講座を開催予定としている。

参加者のうち、現時点で2名の方がご近所さんの運動教室のリーダーとして通いの場の立ち上げとなった。また、他6名ほど教室立ち上げ意思あり、今後開催予定である。

開催した地区では、講座をきっかけにウォーキングの自主グループが2つ発足している。など

2). “活動した” または “これから予定はある” を選択した場合、参加者のうち何名ですか？

「活動をした」または「これから予定はある」と回答した団体のうち、実際の活動者割合は46%でした。

| 回答項目 | 人材養成型実施 | 活動支援型実施 | 両方実施 | 計 |
|----------------|---------|---------|------|-------|
| 研修参加人数 | 553 | 332 | 116 | 1,001 |
| 研修後の活動人数 | 218 | 158 | 79 | 455 |
| 参加人数に対する活動者の割合 | 39% | 48% | 68% | 46% |

3. 市町・団体等の申込者による参加者への支援状況

1). 研修後、参加者に対して申込者は活動の支援をしましたか？

申込市町・団体の80%が、活動支援をした、またはこれから支援予定と回答をしました。

| 回答項目 | 人材養成型実施 | 活動支援型実施 | 両方実施 | 計 |
|----------|---------|---------|------|----|
| 支援した | 8 | 6 | 3 | 17 |
| これから支援予定 | 6 | 4 | 2 | 12 |
| 支援予定はない | 1 | 6 | 0 | 7 |
| 合計 | 15 | 16 | 5 | 36 |

【“支援した”または“これから支援予定”と回答した理由、内容】

●支援した

既に教室開催したリーダーや開催意欲のある参加者に対して、地区担当保健師や業務担当保健師が町内回覧の手伝いや助言、施設借用による区長への依頼同行、教室開催に向けた事務手続きの連絡、初回開催時の訪問等の支援を行っている。

講師との調整を仲介したり、開催方法の相談を受けるなどの支援を行っている。

老人会会長を訪問し活動の様子を確認した。また、ボランティアさんの協力のつなぎを行った。

活動の場に訪問し一緒に活動している。心配事、困りごとに対してアドバイスしている。など

●これから支援予定

地域へ出前講座などで伺った際には、学んだ内容を取り入れたプログラムを考える。

参加者からの要請があれば支援したいと思う。

研修内容が活動につなげられるよう、研修内容の要点をまとめた「健康づくり推進員だより」を作成し、2月の健康づくり推進員連絡協議会で振返りを行い、今後の活動に生かせるよう働きかける。など

VII まとめ

健康長寿のリーダー養成事業は、静岡県からの委託を受け、9年間実施をして参りました。その間に延べ6,332名の方々に健康長寿に関する研修を受講いただきました。対象者の方々は、介護予防サポーターや通いの場代表者、保健委員、シニアクラブ会員など様々でした。学識者および健康運動指導士による専門的な講義や実技を通じ、健康長寿に関する知識や理解を深めてもらえるように努めました。

活動後のアンケートでは、研修について「良かった」との声が多かっただけでなく、研修終了後に健康長寿を促進する活動をしたり、今後する予定がある方が一定数報告されたことは、本事業が地域保健活動の一助となったことと考えます。

本事業は令和5年度で終了となりますが、地域における健康長寿を支えるリーダーの育成や支援は今後も必要な事項です。本報告書が各市町や関係団体の健康づくり事業の参考になれば幸いです。

結びに、本事業の実施にあたり、格別のご支援、ご協力をいただきました皆様に心より感謝申し上げます。