

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

久喜市

1 事業名

はつらつ運動教室

2 事業概要

平成18年度より、健康運動指導士の指導により養成した介護予防ボランティア（はつらつリーダー）により市内各地の体操教室を自主運営していただき、週1回の地元に着した会場での教室を開催している。

また、委託により体力測定を行い、経年ごとの結果分析等から効果を検証している。

3 事業内容

● 参加者数・予算

611人、8,810千円

● 介護予防ボランティア（はつらつリーダー）の養成

平成18年度の事業開始より、健康運動指導士によるボランティア育成を実施。（現在98人が登録）

● オリジナル体操を題材にした教室（通年、週1回）

市内37箇所の会場を介護予防ボランティア（はつらつリーダー）が自主的に運営している。

● 体力測定（8月～11月）

全会場の参加者について事業効果分析と個人目標設定を目的に体力測定を実施。

● 見える化

各自の記録を集計。個人分析結果を本人に提供するとともに、全体の傾向を口頭にて説明。

● はつらつリーダースキルアップ講座

全リーダーを対象にスキルアップ講座を実施。

4 事業効果

平成18年度から開始し、全会場において、体力測定結果の平均値は緩やかに向上した。しかし、新型コロナウイルス感染症予防のため、活動の休止や隔週での参加を促した影響などから、令和3年度と4年度は、低下傾向が継続されている。

令和5年5月から、新型コロナウイルスが5類に移行し、コロナ前と同様に活動する会場が増えている。引き続き、データの収集と蓄積を行い、より明確な効果の分析を行っていく。