

射水市公募提案型市民協働事業 事業計画書

団体名 富山福祉短期大学

事業の名称	FUKUTAN 健康寿命延伸プロジェクト	
事業の目的	<p style="text-align: center;">（解決すべき地域課題と市民ニーズ）</p> <p>健康寿命の延伸に向けて、介護予防への取り組みは重要な課題となっている。また、介護が必要となった原因として「認知症」が上位を占めており、「認知症」予防対策の普及、「認知症」の早期発見と適切な対処方法の実践支援などが行政として強く求められている。一方、市民としては、介護予防特に「認知症」予防に対する知識・意識の向上と実践が重要と考えられる。</p> <p>本事業では、一般的に認知機能改善にも繋がると言われている運動について、その運動効果を、IADL, LSA 及び認知機能の観点からエビデンスを蓄積し、その結果を公開することで、市民の健康寿命延伸に対するモチベーションに繋げるとともに、継続的運動実施者の増加に繋げる。また、市民に健康・行動能力向上に関する知識と実践の機会を提供するとともに、社会参加が活発でない高齢者が健康づくりへ取り組みやすいプログラムを企画・立案し、その実践を行う中で、地域の健康づくりをリードする人材育成を図る。</p>	
事業内容 （複数の事業がある場合は別紙添付でも可）	対象	<p style="text-align: center;">（誰を）</p> <p>健康づくり、介護予防に興味があり、自立歩行が出来る射水市民</p>
	手法	<p style="text-align: center;">（いつ、何を、どのように等）</p> <p>①定期的運動実施者の活動能力、認知機能の視点での実態調査。 運動等を定期的（100歳体操：1回/週）に実施しているグループを中心に、3か月、6か月、12か月後に JST 版 IADL（日常動作の中でもより頭を使って判断する事が求められる動作に関する能力指標）調査、LSA（個人の移動を評価する指標）調査、認知機能チェック等を行う事で、運動等の継続性、日々の活動の重要性を示す。</p> <p>②健康寿命延伸のための運動教室の実施 健康づくりのためのプログラム（運動教室）を月1回の集団指導型で実施し、併せて、認知症予防、介護予防等の講義・実践を月1回の頻度で実施し、参加者には、プログラム以外の日常の中でも健康づくりの意識を持って活動できるよう意識・行動変容を促す。そのため、定期的な活動能力等も調査する。</p> <p>③ITを活用した仲間づくりプログラムの実施 平成31年4月に立ちあげた「ポケットサロン小杉」を中心に運営する。当面は、スマートウォッチ（血圧や脈拍等の常時計測）とスマートフォンの連携で自分の健康管理を行う事を実践しながら、スマートフォンを活用して仲間同士の交流を深める。次に、地域振興会を通して、まず福祉委員、民生委員等をサロンに招待し、健康づくりのための仲間を増やしていく。そして、地域の健康づくりの意識向上を図る。</p>
	目標	<p style="text-align: center;">（具体的な指標、数値目標等）</p> <p>運動教室参加者 20 名以上 / ポケットサロン小杉参加者 10 名以上</p>

<p>協働事業として 取り組むことの 必要性</p>	<p>(団体や行政の特性から説明してください。)</p> <p>行政機関としては、医療・介護費用の削減のためには健康寿命延伸は、非常に大きな重要な課題として、介護予防、認知症予防のための取り組みを推進されている。一方、本学には介護予防、認知症予防等に関する専門知識、ノウハウ等を持った人材を多く有しており、運動や行動がもたらす効果等を科学的データとして収集・分析が可能である。本事業を協働事業として進める事で、介護予防・認知症予防のために必要な取り組みをより効率よく普及展開可能となると考える。</p>
<p>役割分担</p>	<p>(提案団体が果たす役割)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症、介護予防等に関する専門知識やこれまでの実績を基に、本事業の目的である健康寿命延伸のために、科学的データに基づいた施策の方向性の提案及び地域における健康づくり・街づくりのリーダー育成への貢献 <p>(事業実施に伴う市の役割 ※フリー型提案の場合は地域振興会の役割も記載)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広報いみず、市の HP、ケーブルテレビ等を通じた本事業参加者への広報活動及び、事業効果に関する市民への周知・啓蒙
<p>事業スケジュール (別紙添付でも可)</p>	<p>(準備期間、本実施期間、事業の評価等のスケジュール)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①定期的運動実施者の活動能力、認知機能の視点での実態調査。 別紙1参照 ②健康寿命延伸のための運動教室の実施 別紙2参照 ③ITを活用した仲間づくりプログラムの実施 別紙3参照
<p>事業効果</p>	<p>(事業に取り組むことで、どのような効果が期待できるか。)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①三ヶ、戸破を中心とした地域住民の健康行動に関する意識の向上、健康維持・増進による健康寿命延伸への貢献が期待できる。 ②認知症に対する意識の変化(早期発見で、介護を必要としない、あるいは介護期間を短縮して寿命を全う出来る。よりフランクに認知症に関する話が出来る。)が期待できる。 ③健康づくりに関する情報発信・普及啓発活動の継続的な自主的展開が期待できる。
<p>事業展開</p>	<p>(協働事業終了後の事業展開)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動教室参加者増を図り、ビジネス展開へつなげていく。 ・地域での健康寿命延伸のための定期的健康チェックイベントへつなげ、地域の健康寿命延伸に貢献する。