



寝たきりにさせない まちづくりをめざし、 健康づくり推進員とともに取り組む

受賞者

尾張旭市（愛知県）

取組アクション



市民の筋力・体力維持に向けた筋トレを 健康づくり推進員が支援

背景・概要

愛知県尾張旭市は、平成16年に「健康都市宣言」を行い、地域の健康づくりのリーダーを育成し、その集まりで「尾張旭市健康づくり推進員会」を設置。寝たきりにさせないまちづくりをめざし、29人（令和2年8月現在）の健康づくり推進員とともに、筋トレの自主グループ活動を支援している。その成果を評価するため、大学との共同研究を実施したところ、健康づくり推進員が関わることが参加者の運動機能の向上に寄与していることが実証された。

取組内容

- 健康づくり推進員が筋トレグループを15年以上にわたって支援** 地域の健康づくりのリーダーである健康づくり推進員（以下、推進員）が、市民が主体的に地域で活動する筋力トレーニング（名称：らくらく筋トレ体操）（以下、筋トレ）自主グループを支援しはじめてから、15年以上が経過している。

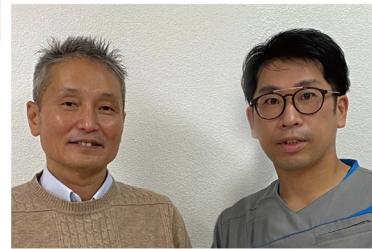
成果

- 64グループ・1,400人が継続的にトレーニング** 地域に64の筋トレ自主グループがあり、1,400人が定期的に筋トレを実施。筋トレ自主グループの中には、推進員の支援を受けながら、継続活動をしているグループも多数。

- 筋トレを支援する推進員の貢献が明らかに** 推進員からの効果検証を望む声を受け、大学などとの共同研究を実施。地域の筋トレ自主グループの中で4年間連続して体力測定を受けた185人を対象とし、推進員が支援に関わっているグループと推進員が支援に関わっていないグループの2群に分類し、体力測定の結果を分析した結果、10m歩行速度・最大脚伸展力について有意差が認められた。推進員がグループ活動を支援することは、参加者の運動機能向上の促進要因となり、市民の健康寿命延伸に重要な役割を果たしていると考えられる。



↑「らくらく筋トレ体操」の様子



↑共同研究者の方々(理学療法士)