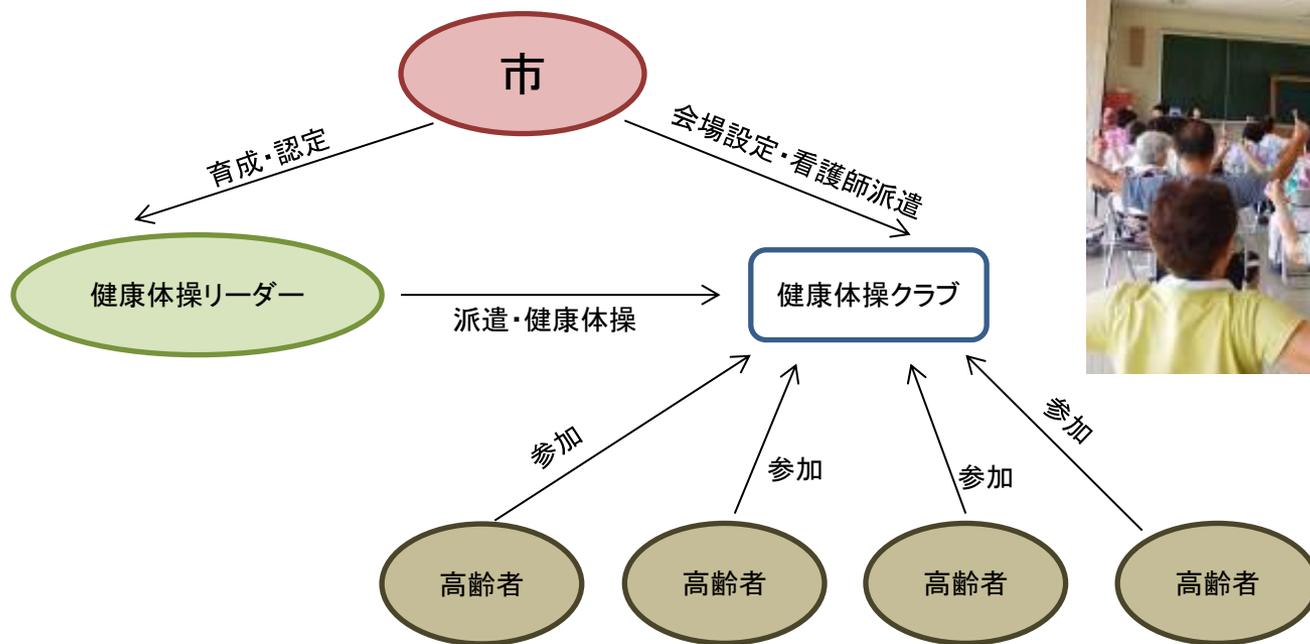


伊東市健康体操クラブ（静岡県伊東市）

平成23年度から市が育成している「健康体操リーダー」による、地域高齢者のための「健康体操クラブ」を、平成24年度から市内各所で開催。

基本チェックリスト等によらない、誰でも気軽に参加できる場として、健康維持・介護予防はもとより、閉じこもり予防・認知症予防にもなるのではと期待している。

- 平成25年度は500人程度が登録予定
- 健康体操リーダーは、現在19人
- 地域支援事業の介護予防事業（地域介護予防活動支援事業）で開催





地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

①市区町村名	伊東市
②人口（※1）	72,816人（平成25年3月末日現在）（ ）
③高齢化率（※1） （65歳以上、75歳以上それぞれについて記載）	65歳以上 35.3%（25,674人）（ ） 75歳以上 16.3%（11,863人）
④取組の概要	介護予防を推進する「健康体操リーダー」を市で育成し、市内各所で健康体操を行う「健康体操クラブ」を開催する。
⑤取組の特徴	今までの介護予防事業は、チェックリスト回答者に対しての教室案内のみだったが、誰でもどこでも気軽に健康体操をできる体制を構築した。
⑥開始年度	平成23年度（「健康体操クラブ」開始は平成24年度から）
⑦取組のこれまでの経緯	平成23年度から「健康体操リーダー」を養成。 平成24年度には市内8会場（各会場1か月に2回）で「健康体操クラブ」を開催。
⑧主な利用者とな数	市内在住高齢者 403人（平成25年3月末日現在・実人数）
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	市・健康体操リーダー（市が育成及び認定） （現在活動しているリーダー数 19人）
⑩市区町村の関与（支援等）（※2）	「健康体操リーダー」の育成及び各「健康体操クラブ」会場への派遣 「健康体操クラブ」の運営全般 平成25年度当初予算 1,797,000円 （内容：看護師派遣、会場使用諸経費、参加者景品、リーダー研修費等）
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※3）	事業内容についての支援はなし 財政的支援・地域支援事業（介護予防事業・地域介護予防活動支援事業） 平成25年度当初予算 国 449,250円（補助率25%） 県 224,625円（補助率12.5%）
⑫取組の課題	「健康体操クラブ」への参加者が想定よりも多いため、会場数を増やしながらか、 「健康体操リーダー」の育成に力を入れていく。
⑬今後の取組予定	平成25年度には市内11会場で「健康体操クラブ」を開催。 その他、地域活動（老人会・サークル活動等）から要請がある場合には「健康体操リーダー」を派遣する。 また「健康体操リーダー」の育成も行う。
⑭その他	
⑮担当部署及び連絡先	伊東市高齢者福祉課長寿支援係（介護予防担当） 電話：0557-32-1562（直通）

※1 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を（ ）内に記載してください。

※2 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。

※3 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。



25年度は **11** 会場で実施予定！いつ、どこの会場に参加しても OK！

運動の機会にご利用ください！

伊東市健康体操クラブ

★体操クラブの内容★

イスに座ったままできる、健康体操を、伊東市健康体操リーダーさんが、皆さんにお伝えします！

おなじみの曲に合わせた体操を一緒に行います。

●対象者：伊東市内在住の65歳以上の方●

のご案内



<実施会場・基本開催曜日>

- ・宇佐美コミセン
- ・ふれあいセンター
- ・松原温泉会館
- ・玖須美温泉会館（芝の湯）
- ・保健福祉センター
- ・吉田区民会館
- ・鎌田区民会館
- ・泉会館
- ・荻区民会館
- ・生涯学習センター池会館
- ・富戸コミセン

<体操クラブ実施会場・曜日>

		月	火	水	木	金
第1	午前				吉田	鎌田・泉
	午後	玖須美	富戸	宇佐美		
第2	午前	ふれあい松原				
	午後		池	荻	保健センター	
第3	午前				吉田	鎌田・泉
	午後	玖須美	富戸	宇佐美		
第4	午前	ふれあい松原				
	午後		池	荻	保健センター	

参加方法

体操クラブ参加は登録制です。
市役所または、各クラブで登録できます。

今年度から登録者に
ポイントカード進呈！
参加ポイントを貯めて
特典と交換できます！

事前申し込み不要
直接会場にお越しください

●登録申請書兼同意書の
注意事項をよく読み、必要事項をご記入ください。

●傷害保険料 1,000 円

【連絡・問合せ先】

伊東市役所高齢者福祉課
☎ 32-1562

を最初に頂き、登録証を発行します。

※有効期限：平成 25 年 4 月 1 日～平成 26 年 3 月 31 日

登録証があれば、いつ、どの会場へ参加しても OK!



テーマ 『いつまでも安心して暮らせるモデル地区になろう!!』

主催：長寿いきいきサポート中央（伊東市直営地域包括支援センター）

参加者：民生委員・町内会会長・町内会副会長・町内会組長・駐在所

町内女性の会・保健委員・ガス会社・住民有志

現在までの開催回数（打合せ含む）：6回（現在継続して開催中）

地域の課題：1人暮らし高齢者が全体の**6割**

健康検診を受けている人が**少ない**

近所付き合い多いが**防犯意識低い（不用心）**

海辺の地域のため地震発生時の**津波被害が予想される（避難支援必要!）**

