

# 日出町健康運動普及推進員 (さわやか日出)の活動

- ・さわやか日出 計 23 名( 60歳~77歳)
  - ・介護予防普及啓発事業や介護予防教室、介護者の集い、メタボOB教室などで運動やストレッチ、ダンス、レクレーションの指導
- 平成24年度実績 861回活動(\* 一会場に複数で対応)

「私は65歳から 運動を始めました。今は皆さんに運動の素晴らしさをお伝えしておかげで元気になりました」

- ・日出町保健福祉センター トレーニングルームにてストレッチや機器の使用説明(週2回)

日出町では65歳以上の利用は無料です。利用が初めての方に分かりやすく、丁寧に対応していただいていると評判です！





地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例

|                     |   |
|---------------------|---|
| ①市町村名               | 日出町   |
| ②人口                 | 28,806人(H25.4.1)  |
| ③高齢化率               | 65歳以上 25.4% (7,329人)<br>75歳以上 13.1% (3,783人)  |
| ④取組の概要              | 日出町健康運動普及推進員(さわやか日出)はボランティアで、トレーニングルームでのストレッチや機器の説明、介護予防普及啓発事業、介護予防教室、介護者の集い、メタボOB教室などで運動やストレッチ、ダンス、レクリエーションの指導をしている。平成24年度実績 861回活動(*一会場に複数で対応)  |
| ⑤取組の特徴              | さわやか日出は23名(60歳~77歳)である。同世代もしくは自分より高齢な方がいきいきと運動の普及に努めている姿に励まされ、また、無理のないほどよい負荷のかかる運動を指導してくれるので、高齢者には大変好評である。運動の中にダンス的な要素を盛り込んだり、笑いが起こるようなレクリエーションを取り入れ、運動に飽きが来ないような工夫がなされている。健康増進事業および介護予防事業に携わる保健師とともに活動をしている。 |
| ⑥開始年度               | 平成12年度(平成13年2月)   |
| ⑦取組のこれまでの経過         | 当初はトレーニングルームが主であったが、最近は町主催の介護予防自主教室のみならず、自治区で自主的に取り組む運動の場にも呼ばれ、運動の普及に貢献されている。   |
| ⑧主な利用者とな人数          | 24年度介護予防普及啓発事業で町保健師とともに自治区の公民館で運動の普及をした回数16回 延308人の方に指導   |
| ⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織 | 日出町健康運動普及推進員(さわやか日出)  |
| ⑩市町村の関与(支援等)        | 日出町健康増進課 月に一回の例会、年2回程度の研修会<br>25年度予算(補助金なし、報償費として組織に年間5万円支給)  |
| ⑪国・都道府県の関与(支援等)     | なし  |
| ⑫取組の課題              | 会員が高齢化してきていることや求められる役割が増えてきていることから、会員の増加やスキルアップ、目的の共通認識を持つことが課題。  |
| ⑬今後の取組予定            | 町保健師が行う健康教育や教室等に協力をいただくことで町民に運動普及を図っていく。  |
| ⑭その他                |   |
| ⑮担当部署及び連絡先          | 日出町健康増進課 長寿健康係<br>0977-73-3130  |

