

事務事業名	運動による健康づくり事業		会計	一般会計	実施区分	継続			
			事業種別	政策	開始	15 終了			
H29作成課等名	保健課	H29係等名	健康推進係、保健指導係		H28担当課等名	保健課			
基本計画上の位置づけ	政策	3	健やかに安心して暮らせるまちづくり						
	施策	31	心と体の健康づくり						
目的	対象(誰・何を)	40歳～74歳の市民			指標名及び単位		28年度数値		
	意図(どういう状態にするか)	1自分に適した運動を実践継続する 2身体能力の維持向上を図る 3バランス能力の向上や筋力アップを図る			対象指標	40歳の～74歳人口 (人)		46736	
	向上させたい上位施策の成果指標	心身ともに健康であると感じている市民の割合 %							
目標	種別	指標名及び単位			27年度計画	27年度実績	28年度計画	28年度実績	備考(指標変更など)
	成果指標	運動講座に参加後、週2回以上の運動が習慣化された割合(男、女%)			90	90	90	90	
	成果指標	19年度・・・教室に参加し、効果があったと感じた人の割合			33	36	38	44	
	定性目標	20年度・・・1年以上前から1回30分以上の運動を週2回							
事業概要	身体活動の減少が原因の生活習慣病や寝たきりを予防するため、一人一人の身体活動が活発になるための働きかけが必要である。1日10分身体活動量を増やし、継続することで、死亡の危険性2.8%、生活習慣病発症リスク3.6%、がん発症リスク3.2%、ロコモティブシンドロームや認知症の発症リスク8.8%低減できることが国で示された。「今より1日10分多く体を動かすプラステン(+10分)」を健康ケア計画2016の重点プロジェクトに位置づけ、具体的な効果、実施方法の普及啓発を行う。また、個人の身体状況や健康レベルに合わせた運動指導、運動の講座を開設する。								
	事業内容			名称			活動指標		
28年度事業内容	1 運動健康教室 (1) プラステンについての講話 (2) 運動実技			1 (1) プラステン講座開催地区数 (2)			1 (1) 20地区 (2)		
	2 プラステンの啓発と普及 ・チラシ、ポロシャツ、啓発旗の作成・チラシの配布・ホームページ、YouTube、南信州、広報への掲載・DVDの放映・プラステン月間・市内巡回バスへ啓発旗の掲示・ロゴマークの活用			ア 腰痛予防講座 開催回数 参加延人数 イ 男性健康教室開催数、延人数			ア 5回・93人 イ 1講座・82人		
	3 家庭訪問、消防団健康教室、企業健康教室、健康教室(食改)、いきいき教室等で、運動の必要性についての啓発			4 市民の認知度			4 43.8%		
	4 プラステンについての認知度の調査								
事業コスト		27年度決算額	28年度予算額	28年度決算額	29年度繰越額	特定財源内訳、補足			
事業費計(千円)①		222	342	309	0	[26特定財源](県)健康増進事業補助金(国1/3、県1/3)138千円 [27特定財源](県)健康増進事業補助金(国1/3、県1/3)111千円 [28特定財源](県)健康増進事業補助金(国1/3、県1/3)162千円			
国庫支出金									
県支出金		111	185	162					
起債									
その他									
一般財源		111	157	147					
人件費計(千円)②		7,152	7,152	7,152	0				
正規職員所要時間		2,000	2,000	2,000					
臨時職員所要時間									
総事業費①+②		7,374	7,494	7,461	0				
事業内容・目標達成状況の振り返り		健康ケア計画2016の重点プロジェクトに位置づけ、腰痛を導入にした講座を開催し、生活に取り入れやすい運動を紹介し実践した。講座に参加したことで意識して体を動かすようになり、講座終了後も継続して運動するきっかけとなった。							
改革改善の考え方	①問題点	運動は大切と感じていても実践に結びついていかない。特に働き盛りの青壮年期は運動する時間がないと感じている人が多い。運動習慣の2極化。							
	②改革提案	生活活動も含めた身体活動量を1日10分増やす「プラステン(+10分)」の普及啓発 青壮年対象とした健康教室での運動の必要性について啓発 市民、関係機関、運動指導者と連携した普及啓発。							