

社団法人 元気クラブいなべの取組

○ 平成24年度の取組

(健康づくり一般)

- ・ いなべ市委託事業として健康増進、介護予防事業「元気づくり体験」に取り組んだ。今年度は総務省の定住自立圏関連、厚生労働省の介護予防関連で国のモデル補助事業で評価を受けた。
- ・ 体育館等、行政施設を使った「楽しむコース」、民間施設を使った「リフレッシュコース」、地域からの出前体験を実施した。昨年度より「元気スポーツリーダーコース」を導入し、元気スポーツリーダーによる「元気づくり体験」の元気スポーツの普及をはかる。

(生活習慣病予防)

- ・ 「元気づくり体験」(いなべ市中心に三重県内、地域職域で実施した。)事務所のある「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」を「健康の駅」(平成20年5月認証)として「健康の駅コース」として運動、生活習慣の振り返り、メンタルヘルス等を実施した。

(メンタルヘルス対策)

- ・ 「元気づくり体験」(いなべ市中心に三重県内で実施した。)
- ・ 「健康の駅コース」(上記参照)として運動、生活習慣の振り返り、メンタルヘルス等を実施する他、クラブ事業指導者養成の元気リーダー研修等でメンタルヘルス対策、エゴグラム(交流分析)を実施する。ストレスコントロールの重要性を知り自己のリラクゼーションを体験していただく。三重県こころの健康センターのメンタルパートナー指導者研修を受け、体験参加者にメンタルパートナー研修を実施した。(79名、9回、平成25年3月現在)

(介護予防対策)

- ・ いなべ市委託事業として健康増進、介護予防事業「元気づくり体験」に取り組んだ。今年度は総務省の定住自立圏関連、厚生労働省の介護予防関連で国のモデル補助事業で評価を受けた。
- ・ 地域財産の集会所を使った「集会所コース」で6か月間の介護予防プログラムを実施した。(いなべ市内93自治会で実施した。)6か月終了後は「元気リーダーコース」として元気リーダー中心となり52地区で実施している。
- ・ (元気リーダー314名、52地区 平成25年4月現在)

(その他)

- ・ いなべ市健康増進事業、介護予防事業「元気づくりシステム」として、クラブリンクJAPAN、日本スポーツコミッション、地域交流センターなどとの協働化を推進し、全国へ普及展開した。(島根県出雲市、広島県北広島町、熊本県南関町)
- ・ 平成21年9月に法人化した三重県内の総合型地域スポーツクラブでつくる「NPO法人みんなのクラブネット三重」の事務局として地域づくりを目指して活動した。NPO法人主催主管、クラブリンクJAPAN主催、志摩市主催のもと平成24年9月に「第1回健康・地域づくりサミットin志摩」を開催した。

- ・ 三重県内健診機関（三重県産業衛生協会）とNPO法人が協働し、ヘルスチェックを入れた健康啓発研修、ヘルスアップ事業「元気づくり体験」を実施展開した。
（三重県内6地域、県内総合型地域スポーツクラブ10クラブ、15回、435名）

○ 平成25年度の実績

（健康づくり一般、生活習慣病予防、メンタルヘルス対策、介護予防対策）

- ・ いなべ市委託事業健康増進～介護予防事業「元気づくり体験」を実施する。「楽しむコース」「集会所コース」「健康の駅コース」「元気リーダーコース」「元気スポーツリーダーコース」「リフレッシュコース」等、各コースを連動しながら、いなべモデル「元気づくりシステム」の効果的な運用を図る。
- ・ 平成25年度は、システムの改善活動をしながらより高い「元気づくりシステム」品質を目指すことになる。「元気づくりシステム」を今後もいなべモデルのシステムとして研修を実施、全国発信しながら、社会貢献活動することとしたい。

（その他）

- ・ 「元気づくりシステム」を普及展開するための全国首長研究会や総合型地域クラブ関連研究会等が発足したのを機に、島根県出雲市、広島県北広島町、熊本県南関町などへのシステム視察・導入研修の充実を図り、今後も元気づくりシステムの全国普及を目指す。
- ・ 平成21年9月に法人化した三重県内の総合型地域スポーツクラブでつくる「NPO法人みんなのクラブネット三重」が地域づくりを目指して、6期目として活動している。NPO法人の事務局として、平成25年9月6日～7日「第1回健康・地域づくりサミットin志摩」の実施や、三重県内健診機関（三重県産業衛生協会等）と県内6か所民間温泉施設等と協働し、ヘルスチェックを入れた健康啓発研修「ヘルスアップ事業 元気づくり体験」を実施展開する。
- ・ 三重県、三重県医師会後援のもと、当クラブがプログラム提供し、県内6地域、17回実施する。