

2019年度 輝くまちづくり交付金 実施報告書

1 事業内容

団体名	一般社団法人スキルチャレンジ
事業名	すべてはその笑顔のために!! 1日10分から始まる生涯現役プロジェクト!!
課題テーマ	安心して暮らせる都市
事業提案の背景	近年、健康寿命という言葉をよく聞くようになりました。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされ、厚生労働省の発表では、寿命から健康寿命を差し引いた期間が不健康寿命となるため、平均不健康寿命は、男女それぞれ9.13年、12.68年になります。 折角長生きしたのに、不健康に過ごしてしまうのは残念ですから、これからは健康寿命の延伸、不健康寿命の短縮が我が国の目標になっているのが現状です。
事業目的	当事業は、釧路地域の高齢者を対象に、「寝たきりから旅行へ！」を合言葉に、生涯現役で生き生きとした生活がおくれるカラダ作りをサポートすることを目的とします。
事業概要	○「ながらエクササイズ」で健康増進 釧路西部の高齢者を対象に、フィットネスクラブのトレスタのフリースペースを利用し、週に1回程度、当施設のプロの指導員（日本体育協会公認スポーツ指導員）と健康スペシャリストが共同開発した、高齢者の健康維持や健康増進にとって重要な、1日10分の運動を心掛ける「ながらエクササイズ」の講習会や実際の運動をする場として提供し、生涯現役で生き生きとした生活がおくれるカラダ作りをサポートする。
事業展開	○食育のプロによる食事指導 食事面では食事のプロ（アスリートフードアドバイザー）の資格をもつ当施設のスタッフによる、ココロもカラダも健康になる、各利用者に合わせた食事のアドバイスをおこない、利用者の健康維持や健康増進に努め、販路を開拓する。 食事のアドバイスの例としては、高齢者の食事バランスの崩れから来る筋力低下によるサルコペニア症候群の改善食として、タンパク質やHMB・アルギニン・アミノ酸やオメガ3などの良質の油を取る食事アドバイスをおこないます。 日々の適度な運動と正しい食事の積み重ねは、人生の最後の日まですこやかな生活を約束してくれます。

	<p>○初心者・高齢者向けトレーニング器具の設置 現在当施設にあるトレーニングの器具は、フリーウエイト(バーベル・ダンベル他)器具や体幹トレーニング用具などがほとんどで、初心者や女性・高齢者にとっては、高負荷で危険も多く、また、専門知識が必要なものばかりであるため、「誰でも、気軽に、簡単に、楽しく、効率的に」トレーニングができるよう、新たにトレーニング器具を設置して環境を整備する。</p> <p>○HP・紙媒体広告・SNS広告強化・広報 当施設のホームページを既存会員や新規閲覧者など、知りたい情報が速やかに閲覧できたり、コンテンツを充実させるなど大幅に見直し、また、当事業の「ながらエクササイズ」の動画を配信します。</p> <p>食事に関する豆知識や筋肉飯などのレシピを掲載したり、トレーニングに関する情報などの、ニーズに合った情報を積極的に更新し、当施設に足を運んでもらえることにつながるコンテンツを増やし、継続的に更新し提供する。</p> <p>また、当地域の各新聞社には過去に取材実績もあり、他メディアとも積極的に連携をとり、当施設の取り組みについての取材を打診していく。</p>
<p>成果目標の達成状況</p>	<p>身体的機能の改善はもちろん必要な一面ですが、他にも社会的健康である人間関係やコミュニケーションなどの精神的健康問題も改善することにも重点を置き、本人はもちろんですが、家族や周囲の方々にも笑顔あふれる幸せな時間が訪れる活動を目指とする。</p> <p>上記の目標に対して参加者してくれた方々には、ある一定の良い評価はできるが、参加者数については見込み数を下回ったのが現状です。</p> <p>実際に参加した方の効果としては十分に良い成果が出る事がわかりましたので、次年度からはより多くの方に体験してもらえようとする必要であると感じております。</p>

<p>波及効果の達成状況</p>	<p>「ながらエクササイズ」をすることにより、身体的機能の改善はもちろん必要な一面ですが、他にも社会的健康である人間関係やコミュニケーションなどの精神的健康問題も改善され、本人はもちろんですが、家族や周囲の方々にも笑顔あふれる幸せな時間が訪れます。</p> <p>お客様の様々な要望に対して柔軟に対応できるよう、「ながらエクササイズ」のバリエーションを初心者・中級者・上級者用と豊富にしたり、食事面や体のケアについても豊富な知識でアドバイスできるよう、従業員のレベルアップにも十分に時間をかけ、業務内容の改善や向上し続けるように取り組む。</p> <p>「ながらエクササイズ」の認知度向上に伴い、老人ホームや介護施設・障害者施設などにも活動範囲を広げていきたいと考える</p> <p>上記の波及効果についても、ある一定の評価ができるとかんじているが、「ながらエクササイズ」の認知度をあげることがなかなかできなかったことが残念です。 次年度はそこに力を入れてがんばりたいと思います。</p>
<p>実施体制</p>	<p>(一社) スキルチャレンジ、(一社) 北海道スポーツコミュニティ、(一社) フロアボール普及プロジェクト、公立大学アイスホッケー部、教育大学アイスホッケー部、。</p>
<p>連携した市担当課</p>	<p>● ・ 有 (部 課・室)</p>
<p>連携した市担当課が果たした役割 (※有の場合)</p>	<p></p>

2 支出決算書と支出内訳

(収入)

費目	予算額 (円)	内訳
輝くまちづくり交付金	150,000 円	
参加料	52,000 円	
自己資金	265,343 円	
合 計	467,343 円	

(支出)

費目	予算額 (円)	内訳
対象経費		
印刷製本費	13,478 円	チラシ・ポスター・コピー
消耗品費	207,105 円	事務用品・紙・インク・その他
役務費	22,760 円	新聞折込み、パワーポイント作成
小 計	243,343 円	
対象外経費		
使用料・賃借料	192,000 円	12,000 (2H) × 16 回
謝礼	32,000 円	外部講師謝礼金
小 計	224,000 円	
合 計	467,343 円	