

	応募年度	団体・事業所名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫煙対策・介護予防・その他)	活動および取組の内容、効果
1	R4	男のまかないクラブ	高島市	会員13名 アドバイザー1名	栄養	<p>公民館事業の男性の料理教室(平成21年度)に参加した有志が自主的な料理クラブを結成した。料理を通じて育まれた繋がりを大切にしながら、食生活の重要性を認識して、健康に根ざした料理が一人で行えるようになることを目的とした。</p> <p>①会員はほとんど料理経験がないので、当初は料理研究家を招き、料理の基本(食材の選び方、調理器具の使い方、調理の仕方)を実習した。会員が全ての調理をする事になってから毎年、市の栄養士に協力を得て、模範的減塩メニューでの調理実習、食中毒の予防、調理時の衛生面の注意事項等、健康、栄養に関して学習している。</p> <p>(活動内容)</p> <p>①月1回、安曇川世代交流センターで男性(平均年齢73歳)が集い、減塩のまかない料理を調理実習している。活動は3班構成にして、担当月になった班が料理実習の運営を担い、レシピの作成、食材の買い出しを行っている。料理の楽しさを学ぶため郷土料理伝承の会との共同調理をした。昨年からは地域の料理愛好家をアドバイザーに迎えた。</p> <p>②地域活動に寄与するため地域イベントに廃材を利用した手作りピザ窯で、間伐材や伐採された竹を燃料とし、オリジナルピザの提供、地元特産のそば粉を使った手打ちそばの実演で参加した。</p> <p>(取組の成果)</p> <p>来る者は拒まずを会の推しとしたことで、会員のネットワークが活発となり、料理を介して地域との関わりが出来たことで料理への意識が深まり「男こそ料理をしよう」との心意気で楽しく和気あいあい活動している。</p>
2	R4	健康体操クラブ	野洲市	13名	運動	<p>寝たきりや要支援・要介護へ陥らない様に、身体と脳を活性化する運動を実践し健康寿命の延伸を目指す。</p> <p>平成17年(2005年)に開始された野洲市健康推進課主催の「高齢者運動器機能改善事業」を受け継ぐ形で設立された自主体操グループで現在は野洲市の援助を受けることなく全て自分達で「健康体操」を実施している。会場は野洲市健康福祉センター3階のスペースを無料で使用させていただき、当初「筋力いきいきサークル」の名称で高齢者18名でスタートしたが現在は「健康体操クラブ」に名称を変更している。</p> <p>水曜日と金曜日の週2回午前9時より12時迄、健康福祉センター3階に集合して以下の体操を実践する。</p> <p>効果としては、認知症予防、健康状態の維持、健やかな日常生活の維持などを挙げることができる</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ラジオ体操第1第2+消防体操(1のみDVD使用) 2.セラバンド体操(2.以降すべて山口忠雄が指導) 3.ウオーミングアップストレッチ 4.ダンベル体操 5.コグニサイズ 6.サーキットトレーニング (ステップ運動/高速スクワット/ジャンプ/上体起し/腕立伏せ/超低速スクワット) 7.椅子体操 8.クールダウンストレッチ

応募年度	団体・事業所名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫煙対策・介護予防・その他)	活動および取組の内容、効果
3	R4 あけとみ陸上クラブ	守山市	65名	運動	<p>走る・跳ぶ・投げるをベースに、小学生時に必要な多種多様の動きや現代っ子が劣っている動きを運動遊びにアレンジし、将来を見据えた指導を実践しています。</p> <p>数年前から地域より、守山市には小学生の陸上競技クラブが複数あるが全て遠方なので北西部に陸上クラブを作って欲しいとの要望があり、設立準備が整った2017年11月に、あけとみ陸上クラブを立ち上げました。</p> <p>毎週土曜日の午前中地域のグラウンドで活動しています。親子で活動している様子を知った地域のスポーツ実行委員会がコロナで中止、廃止となった町民運動会に代わるスポーツ大会を開催したいとのことからクラブの練習内容・取組み活動をアレンジし、10月9日に「美崎スポーツ交流大会2022」を開催したところ、老若男女100名以上が参加し、是非来年以降も開催して欲しいとの声をたくさんいただきました。クラブの活動が地域にスポーツの楽しさ、運動の楽しさを伝えられ地域住民の活性化に繋がったと思います。</p> <p>当クラブは健常者、障がいのある方を問わず受け入れています。地域によっては健常者の大会、障がいのある方は障がい者スポーツ協会主催の大会に分けて活動している所が多いです。これからは双方が一緒に活動する時代になります。行政の力も借りながら進めたいと思います。また、地域における健康づくりはラジオ体操・ウォーキングが目立ちますが、当クラブが取り組んでいるトレーニング内容をアレンジして「地域スポーツ交流会」を数ヶ月または毎月開催することで地域の健康づくりが推進すると思います。ラジオ体操・ウォーキングばかりでは飽きられて長続きしないですね。</p>
4	R4 ノルディックウォーキングサークル ひまわり	大津市	29名	運動	<p>「仲間づくり」「健康づくり」「地域のいいところ探し」</p> <p>2017年7月～8月、地域住民を対象に企画した「ノルディックウォーキング体験会(主催:ふれあいサロン「ひまわりの種」)」実施後に、仲間と一緒にノルディックウォーキングを続けたい!と思った有志が中心となってサークルを立ち上げた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎週水曜日(第4水曜日・年末年始 除く)の午前中に、仰木の里周辺3～5km程の距離をポールを使って歩いている。 ・歩く前後には、ポールを使ったストレッチをしっかりと行っている。 ・2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは、身体への負荷は少ないのに運動効果は高い、誰でも気軽に始められる健康スポーツです。皆で一緒に歩くことで、仲間づくり・健康づくりだけでなく、地域の魅力発見もできます。 <p>湖西地域はアップダウンの多いコースですが、ポールを使えばおしゃべりしながらでも楽に歩けるため、無理なく健康づくりができます。仲間と一緒に歩くことが楽しいし、楽しいからこそ続けられる! また、身近な仰木地区は豊かな自然と奥深い歴史のある魅力的な場所。四季折々の風景に出会い、地域の新たな魅力を知って、住んでいるまちがもっと好きになりました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2022年10月に設立5周年の記念イベントを実施。これまで代表ひとりで運営を担ってきましたが、今年度からは会員皆で運営を担う「全員参加型」の組織として再スタートしました。それぞれが無理のない範囲で役割を持つことで、これまで以上にいきいきと楽しく活動しています。
5	R4 きんたろう転倒予防教室	長浜市	会員22名 スタッフ13名	介護予防	<p>転倒・骨折により寝たきりにならないための健康づくり。</p> <p>平成の市町合併に伴い持続可能な地域(まち)づくりを進めるためのワークショップを何回か開催する中で、きんたろう健康づくりの意識が高まり、また同じ時期、市からの助成制度(H21～H23)を利用して、転倒予防教室を立ち上げ、今年13年目を迎える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家に閉じこもりがちなる一人暮らし高齢者(80歳以上)等を対象に、参加者300円/回で希望者を募集する。 ・スタッフ(無償ボランティア)が参加希望者の送迎、会場の準備、後片付けを担う。 ・参加者は血圧の測定を行った後、スポーツトレーナーの指導の下で約1時間、ストレッチ、健康体操を行う。 ・外に出ることにより参加者同士のおしゃべりや、運動することで筋力の低下を防ぎ、転倒・骨折で寝たきりになるリスクが軽減され、フレイル予防につながる。

	応募 年度	団体・事業所名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫 煙対策・介護予 防・その他)	活動および取組の内容、効果
6	R4	鹿跳倶楽部	大津市	サロン参 加者15 ～22名 スタッフ 10名	介護予防	<p>介護保険利用予備軍である地域の高齢者に対して、抛り所を設け、高品質の介護予防プログラムを継続して提供することにより、「住み慣れた地域での生活を維持し健康寿命を延ばすための支援をする」ことを目的としている。</p> <p>地域の老人会が解散し、独居・老々介護世帯および世帯の中で孤立している高齢者の抛り所が無くなり、加えて平成27年度から介護保険制度が変わるなどの社会背景から、地域の福祉施設のシーズ(設備・ノウハウ)と地域福祉ボランティア団体のニーズ(安全な抛り所・高品質のプログラム)を利用し具備した「ふれあいサロン」開設を企画し、実行した。</p> <p>2回/月(原則、第2週と第4週の土曜日)開催する「ふれあいサロン」を基本活動として、1回/月(原則、第3週の土曜日)開催する「ふれあい喫茶」と、サロン参加者による「自主的な集い」(主たる活動は、古タオルの雑巾縫い、折り紙教室、など)の活動。また、コロナ禍による活動休止期間中には「介護予防体操かわら版(1～10号)」を発行して、サロン参加者の体力・筋力維持を図った。</p> <p>なお「ふれあいサロン」の講師は、理学療法士・臨床美術士・音楽療法研究家などの専門家をお願いして高品質の介護予防プログラムを提供している。</p>
7	R4	グリーンボランティア グループ	大津市	会員数 139名	介護予防	<p>”向こう三軒両隣 声掛け合って助け合うまちづくり”を目指し、お手伝い活動、見守り活動や、喫茶オアシスの企画・運営を行っております。特に、その喫茶オアシスの活動の中で頭の体操、体の体操などを定期的に行うことで、日常生活での心と体の健康づくりを提案しています。</p> <p>阪神淡路大震災の経験を通じて、地域住民が安心して暮らせるまちづくりを目指して、地域で住民同士が協力し、助け合う土壌づくりをしたいということで発足しました。</p> <p>特に、健康づくりに関係している企画や活動</p> <p>心身健やかに楽しい交流の場「喫茶オアシス」を、年8回企画し、自治会と共催して参加者を募集し、開催しています。</p> <p>毎回、「いきいき簡単体操」や「手遊び」や「クイズ」などの頭の体操で、体と頭をリフレッシュした後、開催の都度、テーマを決めて、UNO・トランプなどのゲーム大会、地域住民が手作りの紙芝居の上演、地域住民の楽器演奏による音楽鑑賞など、地域住民の持てる力を発揮してもらい、互いに協力しながら、企画・運営をしています。</p> <p>また、大津市介護予防サポーター養成講座(2021年5月13日)を世話役が受講し、同 応援講座を3回シリーズ (①2021年11月21日、②2022年6月19日、③2022年11月27日)で住民を対象に実施し、日常生活での運動習慣や転倒予防など注意すべき点など、介護予防について学び、実践しました。</p>
8	R4	ふれあいサロン「ひまわりの種」	大津市	28名 (内、ス タッフ6 名)	介護予防	<p>地域住民が気軽に参加し交流できる地域の通いの場・居場所づくり。</p> <p>設立当初の活動内容は「おしゃべりサロン」のみでしたが、その後、男性にも参加してもらいたいと「作って食べよう」、子どもたちの居場所づくりを目指して「だがしや楽校」、屋外で「野菜作りサロン」など様々な取り組みを行ってきた。そして8年前(2014年)からは、いきいき百歳体操を中心とした「健康づくりサロン」を実施。活動内容は変わっても、地域住民の通いの場・集いの場でありたいとの思いは変わっていない。</p> <p>*現在は、週1回(毎週金曜日)「百歳体操」をメインに実施。今年度からは新たに、体操終了後に近くの公園にてポールウォーキングを始めた。月1回(第4水曜日)は外部講師を依頼して健康体操や健康に関する勉強会等を実施。広報誌「ひまわりの種だより」を不定期で発行し自治会を通して地域住民に回覧、市民センターに掲示してもらい、地域住民に活動内容の案内および健康についての情報提供をひろく行っている。</p> <p>*参加者(概ね70～80代)の健康意識が高く、普段からウォーキングや体操に取り組みされていて元気に過ごされている。活動日には百歳体操に加えて、家でも続けてほしい健康体操などを紹介・実践しており、それを参考に自分に合った運動を家でも続けている参加者もいる。持病や体の痛みなどを抱える人も多いが、健康づくりに前向きに取り組む人が多く、互いに良い刺激を受けながら楽しく活動に参加されていると感じる。「今日の自分を維持するために、運動を続けていきましょう」と参加者に伝えている。参加者からは「皆と一緒にやるから頑張れる」「ここに来るのが楽しみ」「地域に知り合いが増えて嬉しい」等の声を聞いており、地域住民の交流の場となっている。</p> <p>*コロナ禍にあっても運動・交流などの健康づくりは不可欠だと考え、緊急事態宣言発出時を除き、対策を取りながら活動を継続してきた。</p>

	応募年度	団体・事業所名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫煙対策・介護予防・その他)	活動および取組の内容、効果
9	R3	高島市健康推進員協議会	高島市	242名	栄養	<p>【活動目的】 地域の健康づくりリーダーとして、健康づくりの5本柱「栄養」「運動」「健診」「休養」「生きがい」をもとに、地域における課題解決のため、健康づくり事業の実践、地域への普及啓発を行っている。</p> <p>【設立経緯】 幅広い活動の中、特に減塩活動を重点的に行っている。 平成27年度滋養の健康・栄養マップ調査結果では、高島市の食塩摂取量男性9.4g、女性8.3gと目標量には達していない状況であり、生活習慣病予防のためには減塩の取組は重要であることから、市民に減塩の必要性を広く周知し、意識を高めることを目的に活動している。 以前から減塩活動を進めているが、平成30年度市が実施した健康推進員対象のワークショップにおいて減塩の普及活動は大切であると再認識し、当会の重点活動としている。</p> <p>【活度内容・効果】 活動内容 新型コロナウイルス感染症対策のため訪問活動を中心とし、減塩の必要性を住民に伝えている。 ①家庭へ訪問し、塩分濃度測定を実施 ②減塩リーフレットによる啓発 ③啓発チラシを作成し、区・自治会内で配布 取組の効果 ・市民から「日ごろの味付けが濃いことが分かった」「減塩の工夫が参考になった」「減塩グッズ(しょうゆスプレー)を活用したい」などの声が聞かれ、減塩意識が高まった。 ・健康推進員自身も減塩意識が高まり、「味噌汁の味付けを薄くした」「だしをとるようになった」など家庭での実践につながっている。</p>
10	R3	高島市スポーツ推進委員会	高島市	35名	運動	<p>【活動目的】 現代社会において、運動不足になりがちな日々、だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも楽しみながら運動習慣を身に付けることが重要。ウォーキングを通して、高島市の四季折々の自然に触れ、人とのふれあいを大切にしながら、市民誰もが健康の向上に取り組み、ひいては活力あるまちづくりに貢献することを目的に開催している。</p> <p>【設立経緯】 「高島市スポーツ推進計画」に基づき、平成24年度にウォーキングコースを市内に5コース設置し、平成25年度より「湖岸で地域を結ぶウォーキング」としてウォーキング事業がスタートした。平成26年度よりコースを6コースに、名称を「里湖で地域を結ぶウォーキング」に変更し、以降年間8回実施している。</p> <p>【活度内容・効果】 年間8回(8.12.1.2月除く(※熱中症予防や積雪の影響))のウォーキングを実施している。自然豊かな高島市の特色を活かし、「里湖で地域を結ぶウォーキング」の名前のとおり、緑あふれるスポットや琵琶湖沿いを歩き、参加者の皆さんに、四季折々の自然に触れていただきながら、楽しんで歩いていただいている。 ウォーキング事業を開始してから令和2年度末で、延べ参加者数2,482人、開催回数50回となり、子供から高齢者まで気軽に参加できるスポーツの場の提供や、スポーツをするきっかけを市民に提供できていると感じている。最近では、参加者が定着してきており、市民にとって馴染みのある事業になってきている。 高島市商工会の高島スマイルカード会と連携し市民の健康づくりを推進していることから、参加された方には、商工会スマイルカード50ポイント引換券を毎回プレゼントしているほか、BIWA-TEKUアプリのウォーキングコースになっていることから、アプリをダウンロードされている方にはポイントを付与している。</p> <p>【年間事業】 令和3年度 高島市里湖で地域を結ぶウォーキング 年間計画 別紙チラシのとおり ※4～7月実施済み 延べ参加者152人</p>

応募年度	団体・事業所名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫煙対策・介護予防・その他)	活動および取組の内容、効果
11	R1 セカンドハウス草津店	草津市	40名	栄養	<p>【活動目的】 美味しく体に優しいスパゲッティとケーキの提供。</p> <p>【設立経緯】 京都のスパゲッティとケーキのお店が、京都を飛び出して滋賀に出店した第1号店。</p> <p>【活動内容・効果】 草津市食育推進事業の一貫であるベジランチに賛同してくれるお客様が増え、お問い合わせや注文が増えた。</p> <p>【年間事業】 ・建物内全面禁煙、敷地内禁煙 ・低糖質あおばな生パスタの提供</p>
12	R1 守山市健康推進員連絡協議会 食育推進部会	守山市	22名	栄養	<p>【活動目的】 市民の食育の推進を行うことを目的として設立。</p> <p>【設立経緯】 県の受託事業のために「食育活動部会」として立ち上げ、食育講座での調理実習や出前講座での食育紙芝居の上演などを行った。平成23年度に現在の「食育推進部会」と改称し、市内1中学校2年生を対象に食育講座「My弁当作り」として毎年授業へ参加している。</p> <p>【活動内容・効果】 平成19年度 県の受託事業のために「食育活動部会」として立ち上げ。市内幼稚園教育グループ別研修会(幼稚園教諭)にて講和・調理実習実施。食育の日ティッシュ配り(3回)、子育てサポーター交流研修会での啓発(紙芝居、おやつ作り) 平成20年度 1～3歳の子どもを持つ母親に向けての出前講座を2回実施。食育啓発媒体の使用についての学習会を実施。 平成21年度～ ほほえみセンターからの依頼で、旬の地場産物を使用したおやつ作りや料理講習会を実施。勉強会実施。 平成23年度～ 市内1中学2年生全クラスの食育教育に講師として参加。以降、毎年実施。ほか、児童クラブや子育てサロンへの出前講座(料理講習会、食育紙芝居等)適宜実施。 BBCテレビで放映される(平成27年) NHK滋賀県版大津放送局で放映される(平成29年)</p> <p>【年間事業】 5月14日(火)年間活動計画、自己紹介 5月28日(火)備品整理(かるた、紙芝居) 6月17日(月)おやつ作り(調理) 7月24日(水)調理実習 9月11日(水)掲示物の作成 10月28日(月)守山北中食育教育リハーサル 11月6、11、13、15、22日(5日間)守山北中食育教育弁当作り 12月11日(水)反省会・役員改選 1月20日(月)調理実習</p>

	応募 年度	団体・事業所名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫 煙対策・介護予 防・その他)	活動および取組の内容、効果
13	R1	草津市スポーツ推進 委員協議会	草津市	56名	運動	<p>【活動目的】 健康づくりのきっかけおよび仲間づくりの機会の提供</p> <p>【設立経緯】 昭和43年より草津市主催で行ってきた事業を継承し、平成22年7月より草津市スポーツ推進委員協議会で行うこととなった。</p> <p>【活動内容・効果】 (活動内容) 全ての人を対象(参加資格などは特にないが、小学生以下は保護者同伴要。当日申込、参加費一律500円/人)に月1回「歩こう会」(ウォーキング)を開催している。観光要素を取り入れ、歴史や自然の美しさに触れながら、近畿圏内で約10km程のコースを計画し、子どもから高齢者まで、気軽に楽しめるスポーツの場を提供している。 草津市スポーツ推進委員協議会で運営している。 平成30年度末で、延べ参加人数4万3千人、開催回数606回。</p> <p>(効果) 参加者の健康増進のみならず、世代間の交流といった仲間づくりの機会を提供できている。 また、この「草津市体力づくり歩こう会」における運営ノウハウは、各スポーツ推進委員により各学区におけるウォーキング活動に活かされている。</p> <p>【年間事業】 毎月第1日曜日(もしくは土曜日)、午前～14時頃まで(夏の時期に行われる半日ウォークは正午まで)</p>
14	R1	中沢サロン	栗東市	25名	介護予防	<p>【活動目的】 介護予防のため(認知症予防、手作り作品制作で達成感を味わう、元気で仲良く暮らす)</p> <p>【設立経緯】 2006年、高齢社会に向けた介護福祉をめぐる国の施策に乗り、『民生委員として』、『ボランティアとして』地域に協力するために設立された。</p> <p>【活動内容・効果】 (活動内容) 月1回100円喫茶を開催している。 10:00～10:30体操、10:30～11:00歌・ゲーム、11:00～12:00誕生日会、茶話会</p> <p>(効果) サロンに参加している方は認知症になっていない。 一人暮らしの方の引きこもり予防になっている。</p> <p>【年間事業】 4月食事会、5・6月室内ゲーム、7・10月出前講座、11月地域ふれあい祭参加 12月手作り作品作り・クリスマス会、1月新年会、2・3月出前講座</p>

応募年度	団体・事業所名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫煙対策・介護予防・その他)	活動および取組の内容、効果
15	H30 ひこね元気クラブ21	彦根市	24名	栄養	<p>【活動目的】 ひこね元気計画21の健康課題ごとに編成したプロジェクトチームで構成される実行委員が主体となって、平成16年に実行委員会を立ち上げました。彦根市の健康課題に絞って、「食べすぎチーム」「脂ものチーム」「ウォーキング・運動チーム」「キャンペーンチーム」の4チームで啓発活動を開始しました。</p> <p>【設立経緯】 平成16年 実行委員会設立 平成21年 実行委員会から「食べすぎチーム」「脂ものチーム」「ウォーキング・運動チーム」「キャンペーンチーム」に分かれて活動 平成25年 ひこね元気クラブ21に名称を変更し、彦根市から彦根市生活習慣病予防対策事業の委託を受ける。</p> <p>【活動内容、効果】 ●減塩、野菜摂取の啓発 平成25年から実施してきた味覚チェックが、平成30年6月に体験者1万人を達成した。(味覚チェックは減塩啓発の一環として行っていたもの。)1万人達成を記念して、管理栄養士による記念講演を11月10日に企画している。また、年2回、「食べよう菜弁当」の企画をしている。(販売は市内の弁当屋さん)食べよう菜弁当は塩分3g未満、野菜たっぷりを体験してもらうための弁当で、春と秋のそれぞれ1週間限定で販売する。今までに販売したお弁当のレシピは「食べよう菜弁当レシピ集」として冊子化する予定。イベント等では野菜350gの計量体験を実施している。</p> <p>【年間事業】 ①味覚チェック、②味覚チェック1万人キャンペーン達成記念講演、③野菜計量(野菜摂取の啓発)、④食べよう菜弁当の企画、啓発冊子の作成</p>
16	H30 大津市唐崎学区健康推進連絡協議会	大津市	17名	栄養	<p>【活動目的】 地域住民の健康寿命の延伸のため</p> <p>【設立経緯】 平成7年、地域住民の「健康づくり教室」として健康推進員自らが働きかけて立ち上げ、平成30年の現在も継続して実施。</p> <p>【活動内容、効果】 地域住民の方を対象に、年間を通じて「健康づくり教室」を開催しています。 「栄養」については、料理教室を開催。内容はバランスガイド、野菜たっぷり1日360gをとるには、朝食の大切さなどについての講演会。</p> <p>【年間事業】 毎月第3水曜日。メディカルチェック、料理教室、ウォーキング、ミニ運動会、骨密度検査・血流検査・血管年齢を1年毎に検査を実施。今年度は血管年齢検査を予定しています。</p>

応募 年度	団体・事業所名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫 煙対策・介護予 防・その他)	活動および取組の内容、効果
17	H30 ひこね元気クラブ21	彦根市	24名	運動	<p>【活動目的】 ひこね元気計画21の健康課題ごとに編成したプロジェクトチームで構成される実行委員が主体となって、平成16年に実行委員会を立ち上げました。彦根市の健康課題に絞って、「食べすぎチーム」「脂ものチーム」「ウォーキング・運動チーム」「キャンペーンチーム」の4チームで啓発活動を開始しました。</p> <p>【設立経緯】 平成16年 実行委員会設立 平成21年 実行委員会から「食べすぎチーム」「脂ものチーム」「ウォーキング・運動チーム」「キャンペーンチーム」に分かれて活動 平成25年 ひこね元気クラブ21に名称を変更し、彦根市から彦根市生活習慣病予防対策事業の委託を受ける。</p> <p>【活動内容、効果】 ●ウォーキングの普及啓発 毎月21日に元気21歩こう会を開催し、約5km程度のコースを参加者と歩く取組を継続している。過去に歩いたコースを参考に、「ひこねウォーキングマップ特集」にまとめ、第1弾から第4弾まで発行し、本庁や公民館等で配布している。また、ウォーキング以外に年に数回はニュースポーツの体験等、室内での運動も取り入れている。</p> <p>【年間事業】 ①毎月21日に元気21歩こう会開催、歩幅チェック、啓発冊子の作成</p>
18	H30 大津市唐崎学区健康推進連絡協議会	大津市	17名	運動	<p>【活動目的】 地域住民の健康寿命の延伸のため</p> <p>【設立経緯】 平成7年、地域住民の「健康づくり教室」として健康推進員自らが働きかけて立ち上げ、平成30年の現在も継続して実施。</p> <p>【活動内容、効果】 地域住民の方を対象に、年間を通じて「健康づくり教室」を開催しています。 「運動」については、正しい歩き方、ウォーキングのすすめとして、「びわこ一周の記録」のつけかたを、身体のケアについてや楽しく体を動かそうとして、ミニ運動会など。年1回自分の体力チェックとして、メディカルチェック(血圧測定、柔軟性の計測、握力測定、開眼片足立ち(平衡)、上体起こし(腹筋)、10m障害物歩行等をおこない、体力維持が出来ているかの確認等をし、3年間の結果を個人に渡し、自己管理をしてもらっている。</p> <p>【年間事業】 毎月第3水曜日。メディカルチェック、料理教室、ウォーキング、ミニ運動会、骨密度検査・血流検査・血管年齢を1年毎に検査を実施。今年度は血管年齢検査を予定しています。</p>

	応募 年度	団体・事業所名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫 煙対策・介護予 防・その他)	活動および取組の内容、効果
19	H30	歩っ歩の会	守山市	90名	運動	<p>【活動目的】 「自分の健康は自分で守る」をモットーに、市民の健康維持・管理・増進に繋げるべく、一週一回とは申せ、すべて自己責任の下、会則や登録会費など堅苦しいことは一切抜きにして気軽に自分の意志によって、自由に参加し、市民が自分の健康に自信(パロメータ)を持ち、活力ある明るい市民生活を送れることを目的としています。</p> <p>【設立経緯】 この会は、「健康もりやま21推進協議会」の当時座長で居られました、元守山市民病院の医院長 塩先生のご指導を受け発足し、活動をはじめたものであります。</p> <p>「第一次健康もりやま21」の作業部会(生活習慣病)で一年間(7回)議論を重ねる中、その対策にはウォーキングが取り組みやすく、お金もかからず、何よりも健康にとって欠かせないものとして部会有志で立ち上げる。</p> <p>【活動内容、効果】 年未年始を除く毎週土曜日守山市すこやかセンターに10時に集合し、スタートします。約1時間、4kmを目標に歩いています。3ヶ月を1クールとし、各週の当番を決め、その日の担当者が歩くコースを自ら決めて実施しています。季節の移ろいや旧跡を訪ねたり新興住宅地の発見等参加者各々が体感して楽しんでます。特に歩きながらの会話がはずみ、それも大きな楽しみのひとつで、居場所づくりの一つになっています。</p> <p>【年間事業】 年未年始を除く毎週土曜日 10:00～11:00 更に、コミュニケーションを深めるべく、お花見(4月)、納涼パーティー(7月)、忘年会(12月)</p>
20	H30	草津市体力づくり歩こう会	草津市	56名	運動	<p>【活動目的】 健康づくりのきっかけおよび仲間づくりの機会を提供するため。</p> <p>【設立経緯】 昭和43年より草津市主催で行ってきた事業を、平成22年7月より草津市スポーツ推進委員協議会で行うこととなった。</p> <p>【活動内容、効果】 全ての人を対象(参加資格などは特にないが、小学生以下は保護者同伴要。当日申込、参加費一律500円/人)に、月1回「歩こう会」(ウォーキング)を開催している。 観光要素を取り入れ、歴史や自然の美しさに触れながら、近畿圏内で約10キロメートル程のコースを計画し、子どもから高齢者まで、気軽に楽しめるスポーツの場を提供している。 参加者の健康増進のみならず、世代間の交流といった仲間づくりの機会の提供なども出来ている。</p> <p>【年間事業】 毎月第1日曜日(もしくは土曜日)、午前～14時頃まで(夏の時期に行われる半日ウォークは正午まで)</p>

応募年度	団体・事業所名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫煙対策・介護予防・その他)	活動および取組の内容、効果
21	H30 草津市老人クラブ連合会	草津市	3,001人	介護予防・その他	<p>【活動目的】 介護予防、仲間づくり、笑顔づくり 老人クラブの会員数が年々減ってくる中、いかに関心がある教室を作り上げていか、新しい仲間づくりを展開するかの時代となり、ノルディックウォークが健康と仲間づくりに役立つことを一つの目的として、どこの老人クラブにも波及するように頑張っています。</p> <p>【設立経緯】 平成10年から、ウォーキング事業をはじめ。2年前、ノルディックウォークを、総合型地域スポーツクラブ「くさつ健・交クラブ」から紹介された。</p> <p>【活動内容、効果】 ○「健康づくり活動・介護予防活動」の充実 ノルディックウォークや集いの場を増やし、健康寿命をのばします。 ○高齢者の皆さんに潤いある生活を提供 きりり3事業「歌・料理・ウォーク」を展開し、高齢者全てを対象に地域の支え合い・友愛活動を推進します。 「きりり歌の会」「笑って歌って健康づくり」月1回開催 各回約20名参加 「きりり料理教室」「笑って食べて健康づくり」年6回開催 各回約30名参加 「きりりウォーキング」ノルディックウォーキング 「笑って歩いて健康づくり」月1回開催 各回約20～40名参加 学区健康ウォーキング事業 7学区で実施 1回あたり50人前後参加 きりりリーダー養成セミナー 平成30年度、みずほ教育福祉財団の「介護予防・健康づくり」支援事業に応募し、助成を受けて実施。 年8回講座を毎月30人参加で実施。 老人クラブの担い手を育てる取組。 体験しましょう、楽しく会話する、人の世話になる、人に頼りにされる。どれもこれも「人は違う！人それぞれ！」が学べるセミナー。</p> <p>【年間事業】 月に1回、草津良いとこ巡りと銘打って、呼びかけ、指導者を育てて、たのしく、ウォーク。日帰り旅行もしています。</p>