

## 健康づくり意識向上プロジェクト事業（概要）

1. 目的 「第7期平群町介護保険事業計画・高齢者福祉計画」に基づき、高齢者自らが個々の介護予防と健康維持に対する意識と関心を高め、一人ひとりの健康づくりを促進し、「健康寿命」を延ばすことを目的とする。
2. 事業内容 積極的に健康づくりに取り組む高齢者約50名に活動量計を配布し、事業実施期間内（7月～翌3月）において、各個人の活動量（歩数、歩数距離、消費カロリー、脂肪燃焼量等消費量、併せて専用端末と連動した血圧計・体組成計で測定した数値）を記録し、データの蓄積を行う。活動量を「見える化」することで、日常の運動や健康状態に関心を持つ効果を期待する。  
また、併せて事業で得られたデータを、本町が取り組む介護予防事業（いきいき百歳体操・元気アップ体操・ラジオ体操・ウォーキング講座）の効果検証のための検討材料のひとつとし、来年度着手する「第8期平群町介護保険事業計画・高齢者福祉計画」見直し策定に反映していく予定である。併せて事業実績と効果を検証し、今後の本町における介護予防事業の充実・強化及び社会参加の促進に活用するものである。
3. 事業費 3,514,000円（助成金1,400千円、保険者機能強化推進交付金2,114千円）
4. 対象者 65歳から80歳までの方で、希望される50名  
（長寿会健康体操クラブ・緑ヶ丘百歳体操・上庄百歳体操）
5. 実施場所 平群町ふれあい交流センター（平群町地域包括支援センター）  
各事業実施自治会館