

明るく元気な超高齢社会を目指して

目標実現のため

「誰でも出来る健康づくり体操」 **etc.**の普及を通し
市民の健康づくりのモデルを確立する。

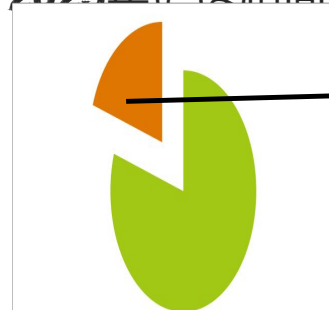
2016年3月

コミュニティ ソーシャル サポート (CSS)

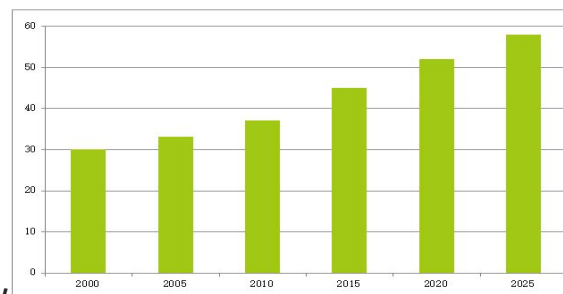
〇〇健康隊を通じた健康づくり体操の普及

趣旨（何故〇〇健康隊が必要か）

2025年には超高齢社会到来→医療費はピークに



75歳以上
20%



医療費は
2000年の約2倍
2015年の約1.3倍

→健康寿命を延ばすため、気軽に身体を鍛えつづける場が必要。

そこで...コーチによるトレーニングの機会を市民一丸となり形成する。

名称

発祥は相模原市のさがみはら健康隊です

→ネットワーク化を目指すので地域名+健康隊も歓迎です。

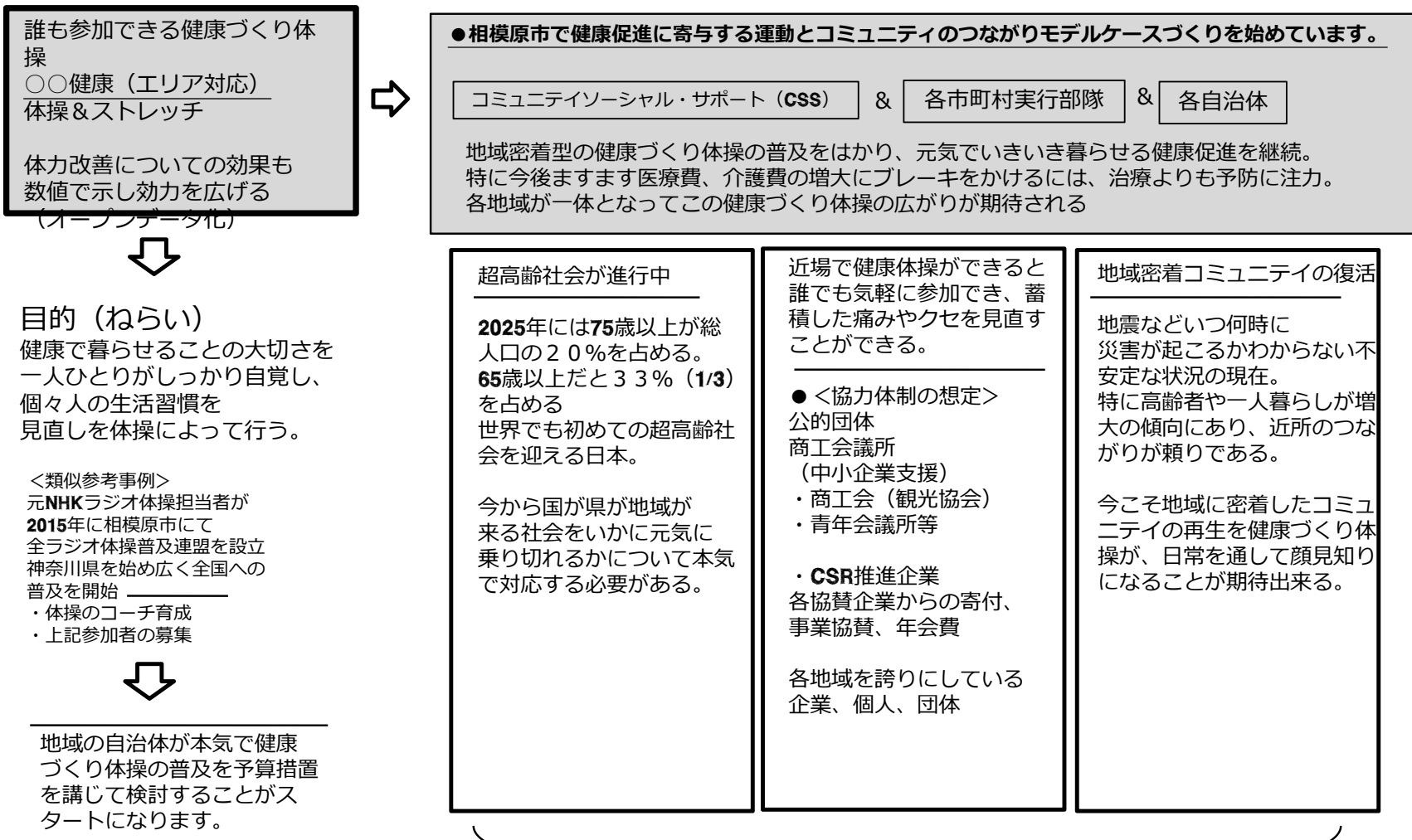
活動方針

公民館・地域ケアセンターなど身近な公共の場で気軽に楽しめることが願いです。

くさがみはら健康体の拡散化（くボランティア方式）を図り、各地域の健康づくりを推進）

2016.3.26-明るく健康寿命の促進に貢献する〇〇健康隊の活動の普及（案）

超高齢者会に突入している現在、健康づくり体操の普及を通じて健康寿命をのばすことが不可欠です



健康づくり体操の普及で個人も地域も自治体も元気になろう！

さがみはら健康隊の実例と運営方法

現在の運営：さがみはら健康隊の例

2015年4月スタート

毎月一回、真田貴行隊長のボランティアで継続

現在：もう一名女性コーチが賛同、毎月二回の開催

会場：市所有のユニコムプラザ（**15～20名**）**30名**収容ルーム

コーチ

トレーニング理論に精通した有資格者の有償ボランティア

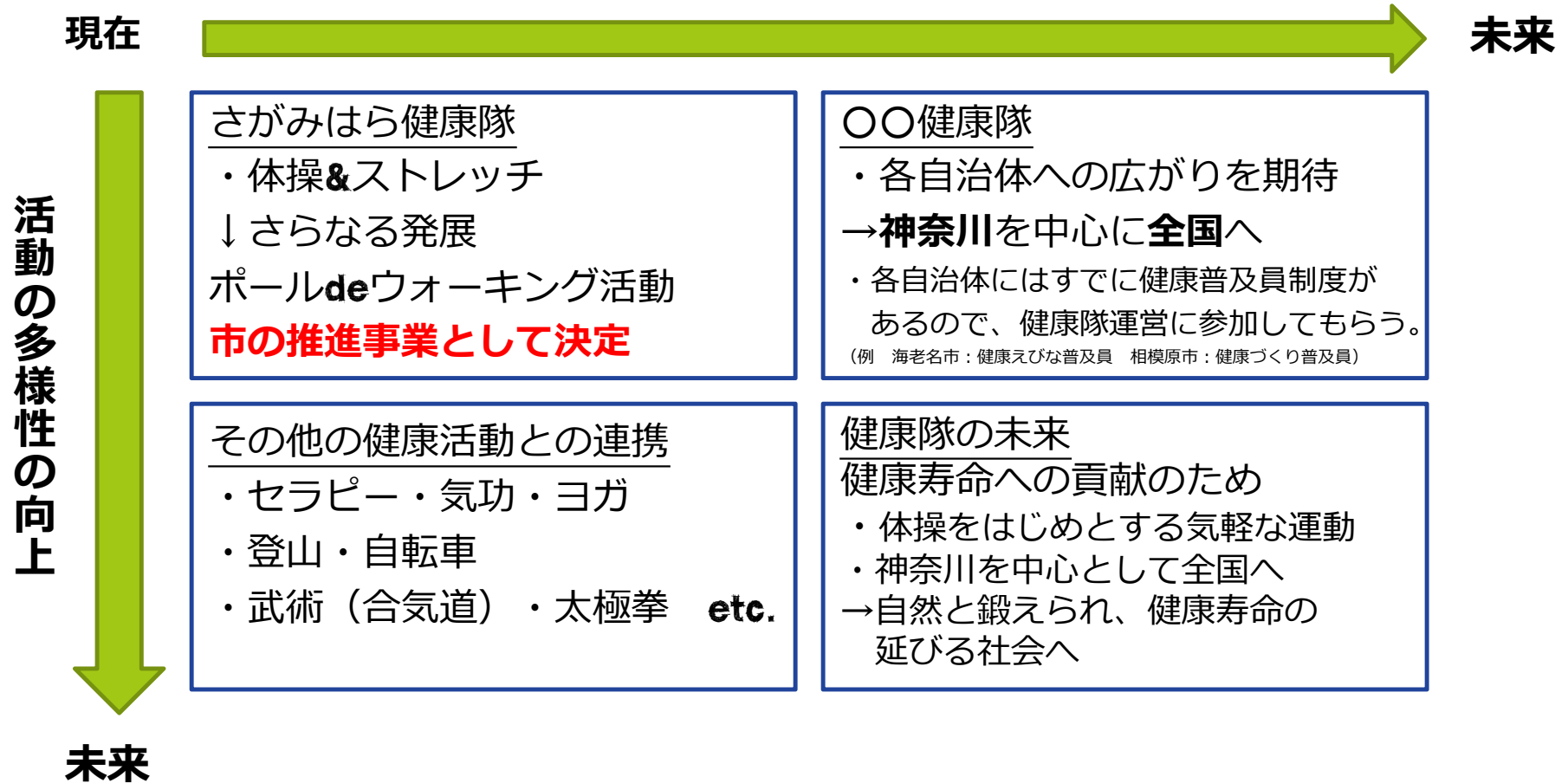
例：医師・整体師・アスリートトレーナー等

受講参加者

超高齢者社会を見据え高齢者を優先するが老若男女問わず。

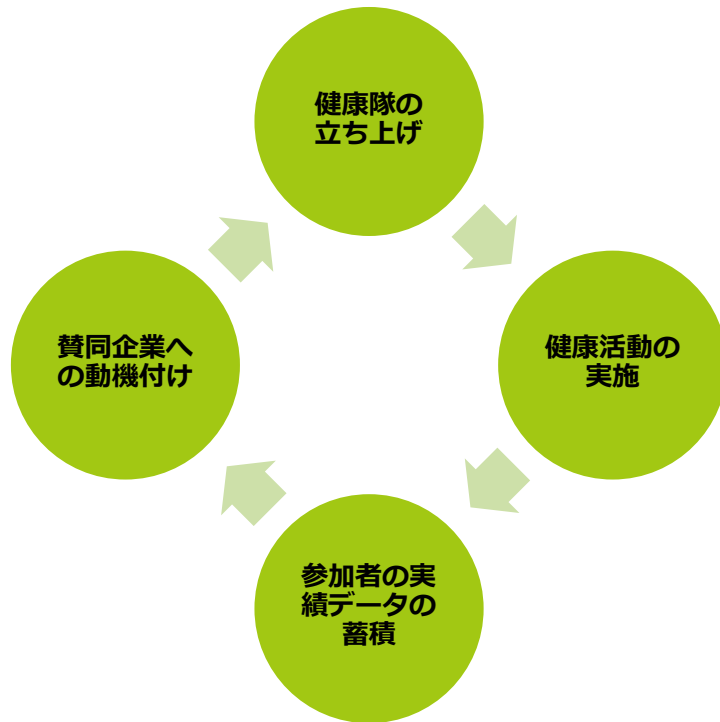
これからの健康隊の広がり

地域を越えた横の広がり



オープンデータを利用した健康隊活動力向上

オープンデータによる正の循環



新たなムーブメントの発生

オープンデータにより

- ・ **新たな賛同者の出現**

例：企業・団体・自治体

- ・ **市民への動機付け**

より多くの市民及びコーチの参加に

→ **活動力の向上**