

市民と自治体が一丸となって〈2025年 超高齢社会に備える〉

●誰でも出来る運動として健康づくり体操の普及をはかり、
市民の健康づくりの先行モデルをめざします

〈超高齢社会を明るく元気にするのが目標です〉

人は高齢になるに従って、体力の衰えや老化が起こり、そのため超高齢社会は医療費が膨大に膨れ上がり、10年後にはピークに達します。

そこで医療等を抑え、予防に国をあげて取り組み、健康寿命の延伸をはかる必要にすべての地域に迫られています。

各々の市町村は、10年間の限られた期間で、より一層の効果をあげるには、豊かな自然環境等の地域資源や地域とのつながりを利活用し、健康長寿に役立つ健康づくり体操の広まり活動に力を入れ、健康寿命大国への先行モデルをめざします。

コミュニティ ソーシャル サポート(CSS)

くさがみはら健康体の拡散化(＜ボランティア方式＞を図り各地域の健康づくりを推進)
健康寿命の促進に貢献する〇〇〇健康隊の活動の普及(案)

●相模原市で健康促進に寄与する体操とコミュニティのつながりモデルケースづくりを始めています。

誰も参加できる健康体操
 〇〇〇健康(エリア対応)
 体操&ストレッチ

体力改善についての効果を
 数値で示し効力を広げる
 (オープンデータ化)



超高齢者会に突入している現在、健康づくり体操の普及が不可欠です

コミュニティソーシャル・サポート(CSS) & 各市町村実行部隊 & 各自治体

地域密着型の健康づくり体操の普及をはかり、元気でいきいき暮らせる健康促進を継続。
 特に今後ますます医療費の増大にブレーキをかけるには治療よりも予防に力を阻害地域が
 この健康体操の広がりが期待される



目的(ねらい)

健康で暮らせることの大切さを
 一人ひとりがしっかり自覚し、
 個々人の生活習慣を
 見直しを体操によって行う。

<類似参考事例>
 元NHKラジオ体操担当者が
 2015年に相模原市にて
 全ラジオ体操普及連盟を設立
 神奈川県を始め広く全国への
 普及を開始

- ・体操のコーチ育成
- ・上記参加者の募集



地域の自治体の本気で健康体操
 の普及を予算措置を講じて検討す
 ることがスタートになります。

超高齢社会が進行中

2025年には75歳以上が総
 人口の20%を占める。
 65歳以上だと33%(1/3)を
 占める
 世界でも初めての超高齢社
 会を迎える日本。
 今から国が県が地域が
 来る社会をいかに元気に
 乗り切れるかについて本気
 で対応する必要がある。

近場で健康体操ができると
 誰でも気軽に参加でき、蓄
 積した痛みやクセを見直す
 ことができる。

●<協力体制の想定>

- 公的団体
 商工会議所
 (中小企業支援)
- ・商工会(観光協会)
- ・青年会議所等
- ・CSR推進企業
 各協賛企業からの寄付、
 事業協賛、年会費

各地域を誇りにしている
 企業、個人、団体

地域密着コミュニティの復活

地震などいつ何時に
 災害が起こるかわからない不
 安定な状況。特に高齢者や一
 人暮らしが増大の傾向にあり、
 近所のつながりが頼りになる。
 今こそ地域に密着したコミュ
 ニティの
 再生で、人々が日常を通して
 顔見知りになることが
 大切である。

くさがみはら健康体の拡散化(＜ボランティア方式＞を図り、各地域の健康づくりを推進)
健康寿命の促進に貢献する〇〇〇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が不可欠です

誰も参加できる健康体操
 〇〇〇健康(エリア対応)
 体操&ストレッチ

体力改善についての効果を
 数値で示し効力を広げる
 (オープンデータ化)



●相模原市で健康促進に寄与する体操とコミュニティのつながりモデルケースづくりを始めています。

コミュニティソーシャル・サポート(CSS)

&

各市町村実行部隊

&

各自治体

地域密着型の健康づくり体操の普及をはかり、元気でいきいき暮らせる健康促進を継続。
 特に今後ますます医療費の増大にブレーキをかけるには治療よりも予防に力を阻害地域が
 この健康体操の広がりが期待される



目的(ねらい)

健康で暮らせることの大切さを
 一人ひとりがしっかり自覚し、
 個々人の生活習慣を
 見直しを体操によって行う。

＜類似参考事例＞
 元NHKラジオ体操担当者が
 2015年に相模原市にて
 全ラジオ体操普及連盟を設立
 神奈川県を始め広く全国への
 普及を開始
 ・体操のコーチ育成
 ・上記参加者の募集



地域の自治体の本気で健康
 体操の普及を予算措置を講
 じて検討することがスタート
 になります。

超高齢社会が進行中

2025年には75歳以上が総
 人口の20%を占める。
 65歳以上だと33%(1/3)を
 占める
 世界でも初めての超高齢社
 会を迎える日本。
 今から国が県が地域が
 来る社会をいかに元気に
 乗り切れるかについて本気
 で対応する必要がある。

近場で健康体操ができると
 誰でも気軽に参加でき、蓄
 積した痛みやクセを見直す
 ことができる。

●＜協力体制の想定＞

公的団体
 商工会議所
 (中小企業支援)
 ・商工会(観光協会)
 ・青年会議所等

・CSR推進企業
 各協賛企業からの寄付、
 事業協賛、年会費

各地域を誇りにしている
 企業、個人、団体

地域密着コミュニティの復活

地震などいつ何時に
 災害が起こるかわからない不
 安定な状況。特に高齢者や一
 人暮らしが増大の傾向にあり、
 近所のつながりが頼りになる。
 今こそ地域に密着したコミュ
 ニティの
 再生で、人々が日常を通して
 顔見知りになることが
 大切である。

2016-03.22-健康隊寿命の促進
 に貢献する〇〇〇健康隊の活動
 の普及(案)

健康体操の普及で個人も地域も自治体も元気になろう！

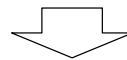
Copyright ©2016 CSS all Rights Reserved

＜さがみはら健康体の拡散化（＜ボランティア方式＞を図り各地域の健康づくりを推進）＞
健康寿命の促進に貢献する〇〇〇健康隊の活動の普及（案）

健康体操が普及するためには

- (A) 地域の健康促進に熱心で、コーチ役が可能な人が居ること
 - (B) 地域で仲間作りと健康づくりに関心の高い住民が居ること
 - (C) 真剣に住民の健康促進対策を考え、予算を計上して推進したいと考える自治体（市町村）が存在すること
- 以上(A)(B)(C)の条件が揃っていることが条件です。

- (A) 健康促進に資する何らかの免許を保有し且つ地域での実績や評価がある。
- (B) 参加実費500円(1回につき)を負担し、定期的な参加を決意できる
- (C)-1 参加者の負担を軽減するべく1名の1回の参加料の補助を1000円以上計上
- 2 地域に於ける運営に責任をもってあたる(参加者部員／会場設定／コーチの手配とそれらに係る費用の負担
- 3 さがみはら健康隊の活動をモデル(本部)と見なし、共同でできること(チラシ作成やネット利用等)



あなたの地域は実現可能でしょうか

〇〇〇健康隊=地域の健康づくり体操の推進 (ボランタリーチェーン方式)

<主旨>

2015年には75歳以上が20%を占める超高齢社会到来。

健康寿命の延伸はまったなしの課題です。

市民が一丸となって健康づくり体操で地元の身近な場所で、

仲間と誘い合って生活習慣病を追い払う機会を創出。

ベテランのコーチが、筋肉、骨格を正しくきたえます。

継続することで健康寿命を伸ばし元気に暮らすことこそ大切です。

<名称>

発祥は、相模大野駅直近のbonoユニコムプラザです。(2015年春)

相模原がモデルになりながら広く、周辺市町村から横浜などの神奈川県から広がっていくこと(ネットワーク化)を期待しておりますので、

例えば〇〇〇市であれば〇〇〇健康隊とするのも歓迎です。

<開催会場>

市の公園、公民館、地域包括センター(市民センター)幼稚園、学校、

体育館、ショッピングセンター、広場、文化催事コーナー等の活用により近場で楽しむことが願いです。

<例> 早朝利用8:00~10:00又は(10:00~11:00)等

2016-03.22-健康隊寿命の促進

に貢献する〇〇〇健康隊の活動

の普及(案)

Copyright ©2016 CSS All Rights Reserved

<運営のノウハウ>

さがみはら健康隊は2015年4月よりスタートし、毎月1回真田貴行隊長のボランティアで継続してきましたが、更に2016年1月からは女性コーチが賛同し、毎月2回の開催になりました。

(ちなみに開催会場:市所有のユニコムプラザ/15~20名の参加者)

<コーチの資格>

しっかりした理論に裏づけされた指導経験のある有資格者に有償ボランティアをお願いします。

医師/整体師/アスリートトレーナー/インストラクター/介護予防体操講師 etc.

(コーチの任命時に各免許のコピーをご提示)

<受講参加者>

基本的には健康づくりに関心ある人は男女・年齢を問わず誰でも参加実費を負担すればOKですが、超高齢社会に備え、加齢により体力が衰えがちな高齢者を優先します。

<拡大への期待>

近場で定期的開催することによって、参加しやすく、特に家に閉じこもりがちな状態の打破を期待するものです。

一地域(地元)に2~3箇所を想定した地域密着型が理想です。

健康寿命の促進を推進する ○○○健康隊 の推進

＜これからの体制＞ ⇨

コミュニティソーシャルサポート(CSS)

○○○市

実行
(市民協働推進体)

= ○○○健康隊

健康づくり体操
＜体操関連＞自主活動



○○○健康隊

・体操&ストレッチ

体力改善についての何らかの
効果測定をDATA化し
(オープンデータ)

さがみはらNHKラジオ 体操連合

(いかに連携をとり友好関係を築くか)
●CSSによる活動のボランタリー化
●CSS名の委嘱状を各健康隊に発行
●有償ボランティアベースで成立する
仕組み(別紙)
相模原市南区で2~3カ所がモデル
ケースになり、他の地域も地元密着型
(2~3カ所)で展開

すでに実行が決まった
＜相模原市協働推進事業＞

ポールdeウォーキング 活動

・ノルディックウォーキング } 各諸活動
・ポールウォーキング } 機関

(H28年度より相模原市は市民協働
推進事業として決定 重点主力案
件)

ウォーキングの 各統括機関との連携

- コーチ活動の支援
- 市長名の委嘱状の発行
- 助成金の内から指導謝礼金

その他の健康づくりに関連の
賛同/市民レベル連携

・セラピー/気功/ヨガ
etc

・登山(トレッキングetc.)
自転車(サイクリング).

・武術
合気道/剣術/太極拳/
吹き矢/弓道
etc.

＜協力体制の想定＞
公的団体

- ・商工会議所
(中小企業支援)
- ・商工会(観光協会)
- ・青年会議所等

・CSR推進の企業
各協賛企業からの寄付、
事業協賛、年会費

各地域を誇りにしている
企業、個人、団体

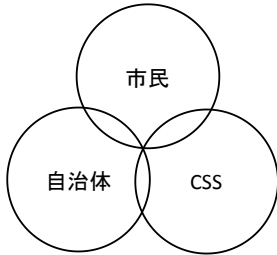
＜千人の増加で約1000万円の削減に＞
ポールdeウォーキングの新しい参加者の目標
予想を1人当たり年間10950円/年・千人だと
1095万円の削減になる。

- 健康づくりに役立つことを明確にしている
諸活動については、一定のルールのも
とにゆるやかな連携を想定
- 各活動状況としては30名以上のメンバ
ーがあり、活動を継続させることが前提



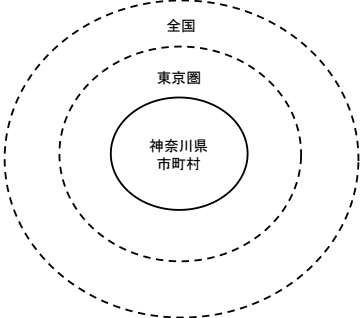
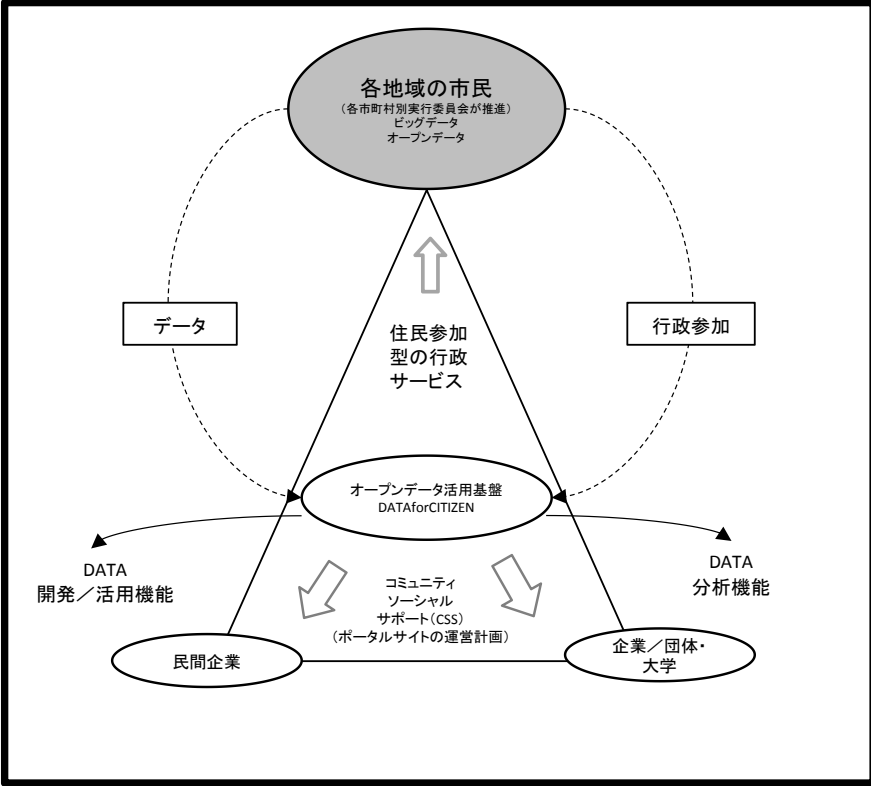
2016-03-22-健康隊の体制に
健康づくりに関する情報が集約した参加者目線のポータルサイトをネット上に計画予定
に貢献する○○○健康隊の活動の普及(案)

オープンデータを活用して 健康寿命延伸の ○○○健康隊の活動力を高める



市民に対して健康づくりの大切さと参加を促す

継続して健康づくりにはげむと、
良好な体力づくり達成可能



広く神奈川県を始め
東京圏に対して健康づくり体
操のアピールを展開

これからは、ビッグデータや
オープンデータの有効活用
が期待できる時代

地域を健康長寿のまちにしたいと願っている地元想いの人が中心となってその地域の○○○健康隊を立ち上げ、その運営ノウハウや交流情報を共有し、市民目線の活動がオープンデータ等を目にするにつれ、やがて賛同する企業や団体／自治体を巻き込んでいくという、新しいムーブメントが始まっています。

地域ごとに健康で長生きするための健康づくり体操〇〇〇健康隊

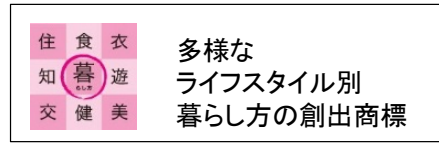
超高齢社会

心配なのは医療費の増大で身近な自治体の倒産が始まることです。それを防ぐには市民が率先して健康長寿生涯健康をめざすことです。



× 健 = 食事／運動／睡眠の三大要素が着目されます。

・私達CSS(コミュニティソーシャル サポート)は運動を生活習慣にすることに決意しました。経過としてはまず相模大野駅に隣接するユニコムプラザで **さがみはら健康隊** が2015年4月に立ち上がり、少しずつ注目を浴びるようになりました。それは、かつてのラジオ体操のように近所で誘いあっていつまでも健康で楽しく暮らしましょう！という



のマークを健康づくり体操〇〇〇健康隊に！(開催案内状～名刺etc)

評価)の時代へ

かつてのグッドデザイン(大量生産／大量消費)の唯一の評価軸から、自立した人のライフスタイル別デザイン(生活者視点の多様な価値の

<今まで>

大量生産／大量消費⇒私達の生活レベルを格段に豊かにしました。

<これから>

2016-03.22-健康隊寿命の促進一人ひとりの多様な暮らし方(ライフスタイル)に価値を見出していく時代
に貢献する〇〇〇健康隊の活動の普及(案)
Copyright ©2016 CSS all Rights Reserved