

(2) 身体活動・運動

伊賀市健康21 (第2次) 計画調査シート

No	分野	事業名	事業内容又は事業目的	所管課	計画名	平成26年度主な事業内容 (予定)	指標		H26年度実施事業の進捗状況		平成28年度目標 []は累計		主な対象世代	他団体との連携の有無	有の場合その団体名	備考
							単位	数値	事業の実施内容	評価	単位	数値				
1	(2) 身体活動・運動	産後ママのリフレッシュタイム	母親同士の交流の場とするとともに日常の子育てから少し時間を離れる機会を持つことにより、精神的リフレッシュを図る。産後シェイプアップを図る。	健康推進課 (各支所住民福祉課)	健康21 (第2次計画)	母親同士の交流の場とするとともに日常の子育てから少し時間を離れて、インストラクターの指導のもと、産後シェイプアップを図る。 また育児による腰痛や肩こりなどを軽減し、心身ともにリラックスを図る。 ストレッチと整体を年4回開催します。 他の母子関係の教室時にも開催案内をしていきます。	回数 参加者数 (組)	4回 20組	母親同士の交流を図り、産後のシェイプアップを図ることが出来、また育児による腰痛や肩こりなどを軽減し、心身ともにリラックスを図ることが出来ました。 実施回数 4回 参加者数 13組	B	回数 参加者数 (組)	4回 20組	親子	無		
2	(2) 身体活動・運動	子育て支援センター事業	遊びや親子体操などを通じて親子のふれあいや仲間づくりを図る。育児の不安軽減を図る。	こども家庭課	次世代育成支援対策地域行動計画	親子体操、手遊び、読み聞かせなどの教室や子育てについての相談を実施します。	回数 参加者数 (組)	430回 5,890組	親子でリズム体操、簡単な工作、バドミントン、ミニ運動会等の事業を計画し、実施しました。また身体計測も行いました。 27年1月末現在 回数438回 参加者数(組) 6,003組 相談件数1,021件	A	回数 参加者数 (組)	700回 5,000組	親子	有	保育士・読み聞かせボランティアサークル	
3	(2) 身体活動・運動	親子のびのび親子教室	親子で運動する機会を提供し、幼児の発達を促すとともに健康増進への知識の普及を図る。	健康推進課 (各支所住民福祉課)	健康21 (第2次計画)	親子で運動する機会を提供し、幼児の発達を促すとともに健康増進への知識の普及を図るため親子水中運動、親子体操、講話などを実施します。	回数 参加者数 (組)	15回 120組	水中運動を行うことで子どもの水慣れだけでなく保護者の水中運動にもなり、親子でリラックスしながら安全安心に運動できると好評でした。また、今年度は父の参加もありました。はじめは泣いていた子ども泣かなくなり、成長を感じ取りやすい教室となりました。 実施回数 16回(見込) 参加者数 220組(見込)	A	回数 参加者数 (組)	15回 120組	親子	有	スポーツインストラクター	
4	(2) 身体活動・運動	幼児教室 (にこにこ広場)	2歳児相談時や3歳児健診後に遊びを通じて言語、行動、精神面の発達を促す。	健康推進課 (各支所住民福祉課)	健康21 (第2次計画)	親子ふれあい遊び、テーマ遊びなど健診や相談時の行動などで、要経過観察が必要な児をフォローし、必要に応じ関係機関へつなげるとともに情報提供を行います。親子の遊びを通じて運動発達を促します。	参加者数 (延)	延560人	心身の発育・発達を支援するための教室「にこにこ広場」を実施しました。 実施回数69回(見込) 参加者数610人(見込) 親子での遊びを通して運動面の発達の状況を観察し必要時には専門機関を紹介しました。	A	参加者数 (延)	延580人	乳幼児	有	保育士・幼稚園教諭・心理判定員・助産師・歯科衛生士	

(2) 身体活動・運動

伊賀市健康21 (第2次) 計画調査シート

No	分野	事業名	事業内容又は事業目的	所管課	計画名	平成26年度主な事業内容 (予定)	指標		H26年度実施事業の進捗状況		平成28年度目標 []は累計		主な対象世代	他団体との連携の有無	有の場合その団体名	備考
							単位	数値	事業の実施内容	評価	単位	数値				
5	(2) 身体活動・運動	2歳児相談	1歳6か月児健診時に身体、言語、行動、精神発達面で経過観察が必要な児を引き続き支援する。	健康推進課 (各支所住民福祉課)	健康21 (第2次計画)	1歳6か月児健診時に身体、言語、行動、精神発達面など問題のある児を引き続きため、2歳時において発育、発達チェック、心理相談、栄養相談を実施します。	実施回数	12回	1歳6か月児健康診査で心身の発達において要経過観察となった児の経過を確認する機会として2歳児相談を実施しました。 実施回数 12回 来所者数 170人(見込) 心身の発達のチェックや日常生活の様子などを確認し、必要に応じて専門機関や幼児教室「にここ広場」などにつなげました。	A	実施回数	6回	乳幼児	有	保育士・幼稚園教諭・心理判定員・歯科衛生士	
6	(2) 身体活動・運動	生活習慣病予防教室	生活習慣病の予防など健康の保持増進のため、各自が日常生活を見直す場とし、問題点を改善し、実践していけることを目指す。	健康推進課 (各支所住民福祉課)	健康21 (第2次計画)	メタボリック症候群予防のための栄養と運動をテーマにした教室(特定保健指導)を実施します。 また、島ヶ原温泉やぶっちゃ「まめの館」の運動施設を拠点にメタボリックシンドロームの予防教室等を行います	特定保健指導参加率	9.5%	特定健診後の特定保健指導として「アンチエイジング教室」を実施しました。 実施回数6回 参加者数21人参加率5.6% (延108人) 運動指導士による運動教室を開催しました。 まめの館 65回 530人 毎回30分の健康に関する講話のあとストレッチや筋トレ、ヨガやダンスエクササイズなど、多彩な内容の運動を盛り込み、メタボリックシンドロームの予防および運動習慣の定着を図ることを目的に実施しました。	C	特定保健指導参加率	12.0%	成人・高齢者	有	医師会	
7	(2) 身体活動・運動	健康相談	心身の健康についての相談に応じ、必要な指導や助言をすることにより自身の健康管理を図る。	健康推進課 (各支所住民福祉課)	健康21 (第2次計画)	市民一人ひとりの健康に関する相談を、集団・個別(電話相談含む)で実施します。	相談件数(延)	延2,500件	健康に関する相談事業を実施しました。 実施回数100回(見込) 相談件数1,800件(見込) 電話相談600件(見込) 生活習慣病の相談などのときに運動の効果などについて説明する機会となりました。	A	相談件数(延)	延2,500件	全般	有	老人クラブ 自治協議会 医師会 歯科医師会	
8	(2) 身体活動・運動	JR関西本線利用促進ウォーキング	JR関西本線の利用促進を目的に駅を起終点とした、沿線の史跡や観光施設などをめぐるウォーキングを実施し運動と体力づくりの場を提供する。	総合政策課	その他	①忍びの里魅力満載ウォーキング 4月6日(日)実施済 参加者57人 ②つつじ祭ウォーク 5月11日(日)実施済 参加者173人 ③島ヶ原地内を中心としたウォーク 11月下旬予定 参加者見込約300人	参加者数	500人	①忍びの里魅力満載ウォーキング 4月6日(日)参加者57人 ②つつじ祭ウォーク 5月11日(日)参加者173人 ③しまがはら歴史街道ウォーク 11月23日(日)参加者250人 参加者合計 480人	A	参加者数	500人	全般	有	上野商工会議所・伊賀市商工会・島ヶ原観光協会	

(2) 身体活動・運動

伊賀市健康21 (第2次) 計画調査シート

No	分野	事業名	事業内容又は事業目的	所管課	計画名	平成26年度主な事業内容(予定)	指標		H26年度実施事業の進捗状況		平成28年度目標 []は累計		主な対象世代	他団体との連携の有無	有の場合その団体名	備考
							単位	数値	事業の実施内容	評価	単位	数値				
9	(2) 身体活動・運動	スポーツ活動振興事業	多様なスポーツ活動へ個人・団体・地域などで参加する機会を設ける。(市民スポーツフェスティバル、伊賀上野シティマラソン、青山高原つつじクォーターマラソン大会、地域体育まつり、地域スポーツ大会など)	スポーツ振興課	スポーツ振興計画	市民参加型のスポーツイベントを開催し、健康の増進を図ります。(市民スポーツフェスティバル、伊賀上野シティマラソン、青山高原つつじクォーターマラソン大会、伊賀地区駅伝競走大会)	イベント回数 参加人数	4回 7,500人	スポーツイベント開催数 4 5/25 青山高原つつじクォーターマラソン 1,224人 11/9 市民スポーツフェスティバル 697人(雨天のため屋外競技中止) 11/30 伊賀上野シティマラソン 3,698人 1/25 伊賀地区駅伝競走大会 459人 合計 6,078人	B	イベント回数 参加人数	4回 7,500人	全般	有	体育協会・スポーツ推進委員協議会・自治協・自治会	
10	(2) 身体活動・運動	スポーツ教室などの開催事業	スポーツに親しむ機会を提供する。スポーツ教室を開催する。(子ども水泳教室、フープーン教室、フィットネス教室、ママとベビーの3B教室など)	スポーツ振興課	スポーツ振興計画	市民ニーズの高いスポーツ教室を開催し、スポーツに親しむ機会の提供を行います。(子ども水泳教室2、フィットネス教室2、ママとベビーの3B教室、ボクササイズ教室)	開催教室数	6教室	市民ニーズの高いスポーツ教室を開催し、スポーツに親しむ機会の提供を行いました。 7/22~8/12 子ども水泳教室(2教室×5回) 6/9~7/2 フィットネス教室(1教室×8回) 4/1~3/31 ママとベビーの3B教室(5クール) 7/10・2/19 ボクササイズ教室(2回)	A	教室数	[30]教室	全般	有	伊賀市文化都市協会	
11	(2) 身体活動・運動	総合型地域スポーツクラブ支援事業	総合型地域スポーツクラブに対する活動支援を行う。(自らスポーツを実践する意識の高揚と、世代間交流を図ることによって地域づくりに寄与する)	スポーツ振興課	スポーツ振興計画	総合型地域スポーツクラブ連絡協議会を開催により情報交換を進め、県広域スポーツセンターと連携して、地域の健康増進を図ります。	開催回数	2回	総合型地域スポーツクラブ連絡協議会を開催し、情報交換等行いました。また総合型地域スポーツクラブの活動内容を行政TVを利用し、市民に総合型地域クラブの周知啓発に努めました。情報交換会2回開催	A	開催回数	2回	全般	有	県広域スポーツセンター	
12	(2) 身体活動・運動	伊賀市健康づくり推進員(健康の駅長)養成講座	地域の健康リーダー(推進員)として、健康づくりの知識を習得するとともに、地域活性化・地域ぐるみでの健康づくりを図る。	健康推進課(各支所住民福祉課)	健康21(第2次計画)	市の健康づくり事業に積極的に参加し、地域で諸団体と連携しながら健康づくりに関するイベントを実施するなど、健康づくりのリーダーとして地域で活動してもらえるよう健康づくり推進員のスキルアップのため各種養成講座を開催します。	養成講座開催回数 参加者数(延)	5回 延150人	健康づくり推進員(健康の駅長)のスキルアップのための講座を開催しました。実施回数4回(見込) 参加者数 延200人(見込) 健康の駅長養成講座として「健康づくりとは」と題して伊賀保健所長の講演などを実施しました。	A	養成講座開催回数 参加者数(延)	[25]回 [延600]人	全般	有	医師会・歯科医師会・薬剤師会	

(2) 身体活動・運動

伊賀市健康21 (第2次) 計画調査シート

No	分野	事業名	事業内容又は事業目的	所管課	計画名	平成26年度主な事業内容 (予定)	指標		H26年度実施事業の進捗状況		平成28年度目標 []は累計		主な対象世代	他団体との連携の有無	有の場合その団体名	備考
							単位	数値	事業の実施内容	評価	単位	数値				
13	(2) 身体活動・運動	忍にん体操指導者養成講座・普及会への後援	地元体操である忍にん体操を地域で行い、生活の中で体操など運動習慣の定着化を図る。	健康推進課 (各支所住民福祉課)	健康21 (第2次計画)	伊賀市の創作体操である「忍にん体操」を市民に普及するため、忍にん体操の指導者を養成するとともに、忍にん体操普及会による地域活動の支援を行います。(広報紙のほかホームページやチラシの配布など開催の周知をします。)	養成された指導者数	30人	忍にん体操講習会を開催しました。 養成講座受講者数 195人 忍にん体操普及会が忍にん体操を各種団体へ指導しました。 指導回数30回	A	養成された指導者数	[150]人	全般	有	忍にん体操普及会	
14	(2) 身体活動・運動	生きがい活動通所支援事業	日常動作訓練や介護予防・認知症予防のプログラムを提供する通所サービスを実施します。	介護高齢福祉課	介護保険事業計画・高齢者福祉計画	日常動作訓練や介護予防・認知症予防のプログラムを提供する通所サービスを実施します。	実施回数 登録者数	1000回 30人	高齢者が家に閉じこもることなく、生き生きとして自立した生活が送れるように、日常動作訓練や生きがいを感じられるようなさまざまな活動を行っています。 介護保険法の要介護・要支援に該当しない高齢者を対象に、伊賀市社会福祉協議会のほか2ヶ所の居宅事業所に業務委託して実施。 基本利用者負担額 1回につき300円(事業所により別途加算あり) 利用実績は3箇所で25人のべ760回(見込)の利用参加があります。	B	実施回数 登録者数	1000回 30人	全般	有	市内通所介護(デイサービス)事業所	
15	(2) 身体活動・運動	介護予防教室開催事業	高齢者が要介護状態に陥ることなく健康な生活を送れるよう、アクティビティ認知症予防教室(高齢者パソコン教室、音楽療法教室、3B体操教室)、転倒予防・介護予防教室などを実施します。	介護高齢福祉課	介護保険事業計画・高齢者福祉計画	高齢者が要介護状態に陥ることなく健康な生活を送れるよう、アクティビティ認知症予防教室(高齢者パソコン教室、音楽療法教室、3B体操教室)、転倒予防・介護予防教室などを実施します。	実施回数 延参加人数	730回 15,000人	毎月市内の各公民館等において、認知症予防教室を開催しました。特に音楽療法や3B体操は認知症予防に効果的で好評でした。 実施回数 620教室(見込) 延参加人数 13,200人(見込)	B	実施回数 延参加人数	750回 15,500人	全般	有	伊賀市社会福祉協議会、社会福祉法人8事業所	

(2) 身体活動・運動

伊賀市健康21 (第2次) 計画調査シート

No	分野	事業名	事業内容又は事業目的	所管課	計画名	平成26年度主な事業内容(予定)	指標		H26年度実施事業の進捗状況		平成28年度目標 []は累計		主な対象世代	他団体との連携の有無	有の場合その団体名	備考
							単位	数値	事業の実施内容	評価	単位	数値				
16	(2) 身体活動・運動	介護予防二次予防事業	要介護状態に陥る可能性の高い高齢者(二次予防事業対象者)を対象として、要介護状態になることを未然に防ぎ、住み慣れた地域で自立した生活が営めるように支援する。(運動器機能向上教室、口腔器機能向上教室、栄養改善指導、うつ予防支援)	地域包括支援センター	介護保険事業計画・高齢者福祉計画	65歳以上の市民を対象に(要介護認定を受けている人は除く)基本チェックリストを実施し、生活機能の低下の有無を判定します。生活機能の低下がみられる人に対して、介護予防プログラムへの参加を促します。介護予防プログラムは、通所型で「運動器機能向上教室」、「口腔機能向上教室」を実施し、訪問型で「管理栄養士等による栄養改善指導」、「保健師によるうつ予防指導」を実施します。	介護予防プログラム参加実人員(人)	230人	65歳以上の市民を対象に(要介護認定を受けている人は除く)基本チェックリストを実施し、生活機能の低下の有無を判定します。生活機能の低下がみられる人に対して、介護予防プログラムへの参加を促しました。〔実施見込回数〕「運動器機能向上教室」60回、「口腔機能向上教室」10回、「管理栄養士等による栄養改善指導」6回、「保健師によるうつ予防指導」50回、介護予防プログラム参加見込実人員233人。	A	介護予防プログラム参加実人員(人)	270人	高齢者	無		
17	(2) 身体活動・運動	広報・ケーブルテレビなどへの普及啓発	健康に関する情報を掲載し、健康情報についての啓発を図る。	健康推進課(各支所住民福祉課)	健康21(第2次計画)	広報紙、ケーブルテレビ、ホームページにて随時情報提供を実施します。	実施回数	80回	健康づくりに関する情報提供を行いました。(広報・CATV・ホームページ等)実施回数120回(見込)(うち運動15回)(見込)生活習慣病予防についての情報提供や教室案内を実施しました。	A	実施回数	80回	全般	有	医師会・歯科医師会・歯科衛生士会・自治協・伊賀上野CATVなど	
18	(2) 身体活動・運動	健康づくりイベント	健康寿命の延伸と生活の質(QOL)の向上を図るため、一人ひとりが自分自身の健康状態に気づき、誰もが気軽に健康づくりに取り組めるようイベントを通して、知識を普及・啓発する。	健康推進課(各支所住民福祉課)	健康21(第2次計画)	「伊賀流 元気まるごと応援フェスタ」において健康の駅長による健康測定コーナーを実施します。実施予定日 8月30日 場 所 あやま文化センター 内 容 健康の駅長による健康チェック・測定コーナーを実施	健康チェックコーナー参加者数	100人	「伊賀流 元気まるごと応援フェスタ」において健康の駅長による健康測定コーナーを実施しました。実施予定日 8月30日 場 所 あやま文化センター 参加者数 298人 内 容 講演会、忍にん体操講習会、歯科健診、健康測定、健康食の展示、親子コーナー(健康測定コーナー126人)	A	参加者数	100人	全般	有	医師会、歯科医師会、健康の駅長会、食生活改善推進協議会、忍にん体操普及会	

(2) 身体活動・運動

伊賀市健康21（第2次）計画調査シート

No	分野	事業名	事業内容又は事業目的	所管課	計画名	平成26年度主な事業内容（予定）	指標		H26年度実施事業の進捗状況		平成28年度目標 〔 〕は累計		主な対象世代	他団体との連携の有無	有の場合その団体名	備考
							単位	数値	事業の実施内容	評価	単位	数値				
19	(2) 身体活動・運動	介護予防一次予防事業	要介護の主要な原因となっている、廃用性症候群や認知症を予防するためには、適度な運動を習慣にすることが有効である。身近な場所（公民館や集会所等）で介護予防に資する運動に取り組む自主グループを立ち上げることを目的に、そのリーダーとなる人材の養成を行う。また、広く介護予防についての知識の普及を図るために出前講座を実施する。	地域包括支援センター	介護保険事業計画・高齢者福祉計画	①介護予防リーダー養成講座 〔開催回数〕13回 〔養成人数〕30人 〔内容〕講座修了後に、各地域で運動に取り組む自主グループの立ち上げが可能となるような、知識と技術の習得。 ②介護予防出前講座 〔開催回数〕20回 〔内容〕自治会や老人クラブ等を対象に、介護予防に関する啓発。	介護予防リーダー養成数	30人	①介護予防リーダー養成講座 〔開催回数〕13回 〔養成人数〕28人 〔内容〕講座修了後に、各地域で運動に取り組む自主グループの立ち上げが可能となるような、知識と技術の習得。 ②介護予防出前講座 〔開催回数見込〕40回 〔内容〕自治会や老人クラブ等を対象に、介護予防に関する啓発。	A	介護予防リーダー養成数	30人	高齢者	有	住民自治協議会、民生委員会、ボランティアグループ、老人クラブ、社会福祉協議会	H26年度からの新規事業