

令和元年度第2回宇部市運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会（報告）

日 時 令和2年1月30日（木）15：10～16：15

場 所 宇部市総合福祉会館 3階 講習室

参加者 実行委員会委員・・・11名

市事務局・・・5名

視察・・・スポーツ庁3名、飯塚市2名

配布資料 別添のとおり

概 要 下記のとおり

1 あいさつ

2 議事

(1) 生活習慣病等のリスク者への運動プログラム事業の現状報告

事務局説明（資料1）

（質疑応答）

- ・個別運動プログラムを継続するための重要性について
運動する場所の提供だけでなく、ヘルスリテラシーをあげるような健康教育が重要である。

(2) 開始2か月間の前後評価

つくばウエルネスリサーチ説明（資料2）

- ・筋肉量の増加等の効果がみられた要因について
個別運動プログラムの参加により、参加者のヘルスリテラシーがあがったため、教室だけでなく、自宅での筋トレを実施できたことが効果の要因のひとつと考える。
- ・個別運動プログラムの事業評価について
短期間のデータだけでなく、長期的にみていくことが大切である。

(3) 今後の事業の展開に向けて

事務局説明（資料1）

個別運動プログラムの立ち上げ、実施後、今後の課題について

- ・疾患向けの運動療法は医療機関との連携や指導者の確保、具体的な実践方法のノウハウ、実施場所の拡大・環境整備、継続ができる仕組みづくりなどの運営上の課題を踏まえ、継続して体制を整えていく必要がある。
- ・運動、スポーツ、健康の多部門が連携して、参加希望者や運動が必要な対象者が参加のできる体制を拡げていくことが必要。

(4) その他

- ・令和元年度第3回実行委員会のご案内