

熊本市市民公益
活動支援基金

くまもと・わくわく基金

♥冠基金 東京エレクトロン九州・マツチングギフト

事業報告



特定非営利活動法人

健康生活応援くまもとプロジェクト

健康寿命の延伸を支える健康生活応援講座

ワクワクくまもと健康塾



(1) 実施内容

- 募集期間：H30年7月下旬～
- 講座期間：H30年10月14日～11月25日
(毎週日曜日午前10時～11時30分)
- 会場：市民活動支援センターあいぽーと
大江公民館調理室
- 参加人員：18名(男4名、女14名)
(平均年齢70.2歳)
- 事業費：23.5万円(うち助成金10万円)

熊本市市民公益活動支援基金スタートアップ助成事業

健康寿命の延伸を支える健康生活応援講座

ワクワクくまもと健康塾

10月14日スタート

人生に寄り添う健康
さあ、あなたの出番です！
チャレンジしてみませんか！

受講生募集

会場・あいぽーと

東京エレクトロン九州・マッチングギフト



講師陣

第1回講座

疾病予防と健康づくり



中島留美
日本赤十字社
熊本健康管理センター診療部
副部長（医学博士）

第2回講座

介護予防実践指導



吉田成一 ・ 秋月隆宏
健康運動指導士

第3回講座

認知症予防とケア



川畑 智
株式会社Re学代表取締役
ブレインマネージャーマスター講師
熊本県認知症予防プログラムモデル
事業プログラム開発者
一般社団法人日本パズル協会特別顧問

第4回講座

ヨガ実践指導



中村由美
インド政府認定ヨガ教師
川尻大慈禅寺お寺ヨガ主宰

第5回講座

健康料理づくり実践指導



島本博文
創作料理レストラン
Amoshi 経営
元JRななつ星専属阿蘇駅
レストラン料理長

第6回講座 オレオレ詐欺防止対策・イスヨガ実践指導



浦本九州男
警友会専務理事
元熊本県警警視
HL SK P 副理事長



荒木晴美
ヨガ療法士
日本ヨガ療法学会
認定ヨガ療法士

講座取り組みへの背景

■平均寿命は男女とも全国の上位

■しかし、健康寿命は男女とも全国の下位

■特に、女性は全国38位、九州では最下位

持続的な健康維持の難しさ

■このことは、不健康な期間が長くなり、人間らしい生活が制約される

■また、医療費や介護費用の増大つながる

今日的社会現象

■熊本地震の被災により、住み慣れた地域からの転居が孤立死や孤独死を招いている

■高齢者を狙ったオレオレ詐欺やアポ詐欺等が多発している

熊本県の今後の予測

- (1) 県内総人口及び生産年齢人口等の減少
 - (2) 高齢者人口の増加等
 - (3) 高齢者のみの世帯の増加
 - (4) 要介護等認定者数・認知症高齢者の増加
- ・ 高齢者の増加に伴い、要介護等認定者も増加傾向にあり、平成28年（9月末）には県内高齢者の20.3%にあたる約10万6千人が認定されている。
 - ・ 今後、認定率が34.4%（平成28年4月末）と高い、75歳以上の高齢者の割合が増加するため、2025年には認定率が上昇することが見込まれる。
 - ・ また、平成24年において、県内の認知症高齢者は7万2千人（県内高齢者の7人に1人）であり、2025年には11万4千人（**同5人に1人**）に上ることが見込まれる。

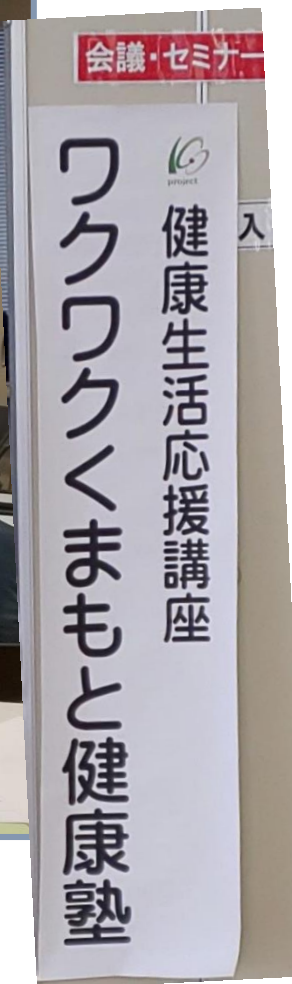
第1回講座 疾病予防と健康づくり



中島留美医学博士



医学的視点から、疾病の要因と予防について講話をおこなった。



第2回講座 介護予防実践指導



秋月隆宏健康運動指導士

心身のバランスを整えるためのフィットネス実技指導をおこなった。

第3回講座 認知症予防とケア

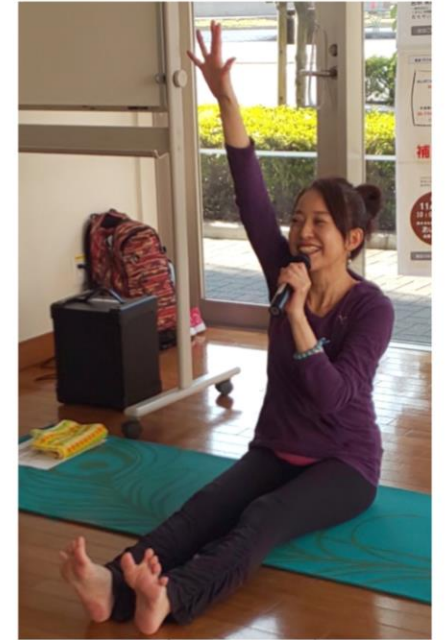


川畑 智 Re学代表



巧みな話術とパズルを用いて実践指導をおこなった。

第4回講座 ヨーガ実践指導



中村由美ヨーガ教師

ヨーガの実技指導を通して「ヨーガの四原則」を伝授した。

第5回講座 健康料理づくり実践指導



一言。
最高に美味し
かった！



島本博文調理師



第6回講座

オレオレ詐欺防止対策講話



浦本九州男副理事長



浦本講師の実体験を交えての講話に、講座生は真剣に聞き入った。

第6回講座 イスヨガ実践指導



場所を選ばず手軽に出来るイスヨガ。あなたも明日からチャレンジしましょう。

(2) 助成金の活用

※参加費を安価(1講座500円相当)に抑えられたことで、高齢者が参加し易くなった。

・決算額 235,385円

収入総額	235,385円	支出総額	235,385円
参加費	54,000円	人件費	36,000円
(3,000円×18名)		(講座補助賃金)	
助成金	100,000円	報償費	190,000円
		(講師謝金 7名分)	
自己資金	81,385円	役務費	2,580円
		使用料	2,050円
		事務費	4,755円

(3) 成果、市民の声(参加者やサポートを受けた方)

(1) どんな成果が得られたのか

- ・市基金の助成であり、事業の信頼性が高かった。
- ・市基金の助成があり、プログラムが組み立てられた。

(2) 参加者の反応

- ・他には見受けられないプログラム構成であり、大変喜ばれた。
- ・低廉な参加費で参加し易かった。
- ・質の高いプログラムで大変ためになった。

(3) 「こんなことを言われた」

- ・毎年継続して実施して欲しい。

(4) 今後の事業展開

健康づくりは、身体機能の向上訓練のみならず、**body・mind・spirit**の全人的な健康バランスを保持・増進させることが重要であり、「**医・福・食・生活**」を総合的に組み合わせた講座の開催を全県的に展開し、「**セルフケア精神の醸成**」と「**地域支えあい精神の涵養**」の拡大に努める。

2019年度の主な事業(予定)

独立行政法人 福祉医療機構 地域連携活動支援事業

「健康寿命の延伸を支える健康生活応援講座」9回シリーズ

- ・ 6月 2日～ 7月28日 かしま健康塾(嘉島町民会館)
- ・ 10月20日～12月15日 ましき健康塾(保健福祉センターハピネス)計画中
- ・ 1月26日～ 3月22日 城南健康塾(火の君文化ホール)計画中

一般財団法人 熊本公德会 共催事業

健康長寿いきいき講座「いつまでも元気で 明るく!」7回シリーズ

- ・ 8月18日～9月29日(びぶれす熊日会館・熊本市中央公民館(料理教室会場))

熊本市高平台校区健康まちづくりを考える会主催事業

- ・ 6月21日 健康講座(高平台校区地域コミュニティーセンター)

熊本市市民活動支援センター・あいぽーと主催事業

- ・ 9月13日 あいぽーとボランティア講座(市民活動支援センター・あいぽーと)

ひと・まち・未来



ご清聴ありがとうございました。



特定非営利活動法人
健康生活応援くまもとプロジェクト