

運動習慣化プログラム構築委託事業

1. 背景、目的

第8次鷹栖町総合振興計画 … 誰もが気軽にスポーツに親しめる場の提供
健康のまちづくり【重点施策】

- ・成人を主とした運動の習慣化及びスポーツ実施率の向上
- ・生涯にわたって誰もがスポーツを楽しめる環境づくりの構築

2. 現状と課題

- ・健康に向けた行動変容を促すためのスポーツに親しむ環境整備が必要
- ・スポーツニーズを捉えた個々に合ったスポーツ機会の不足
- ・特に成人（30～50歳代）における運動を通じた健康づくりに取り組む機会の提供が必要

3. 事業内容

- 専門的な知見を取り入れた健康づくり（運動習慣化）を展開する【官民連携】
- 成人（30～50歳代）をターゲットとし、様々な動機付けにより運動習慣化を図る。

【主な内容】

- ①プログラム対象者（30～50歳代：50人位を想定）を募集し、事前に健康状態や運動習慣の状況、コンディショニング（姿勢、柔軟性、肩こり・腰痛等）に関する事前調査を実施
- ②その調査をもとに、個別の改善アドバイスを行い、個人にあった運動プログラム提供する。
例）肩こり・腰痛の改善・予防につながる運動、血糖値等の数値改善につながる運動等
- ③対象者による運動プログラムの実践、定期的な進捗状況の確認（3ヵ月程度）
（個人プログラム、集団プログラムを予定）
- ④実施内容の評価分析
事前調査から実施後の変化、事前事後アンケート等による運動意識の変化等

【その他】

- ・運動習慣化における講座等の開催
- ・運動習慣やコンディショニングに関する調査（アンケートの実施）



4. 予算額

経費内訳	金額	財源
委託料	4,150千円	地方創生推進交付金