

(活動報告書様式)

団体名	NPO法人 山形県健康づくり推進機構		
事業名	ロコモ予防普及推進事業		
助成事業区分	協働助成事業（一般型）【県政課題：身体機能の維持・向上、介護予防の推進】		
団体の 所在市町村	山形市	事業費	502,970 円
		うち助成金額	500,000 円



■事業目的

高齢者になる前からロコモ予防を意識した運動を行うことが重要である。そのため、幅広い年代がロコモを知り、予防のための運動の大切さを意識する場の提供を目的とする。

※ロコモ…ロコモティブシンドロームの略称。足腰の筋力低下等により、要介護になる危険性の高い状態のこと

■事業内容

1. 企業における健康管理者及び従業員へのロコモ予防啓発

ロコモ予防について、講義、ロコモ度チェック(脚力やバランス感覚のテスト)やロコモ予防体操「花の山形! しゃんしゃん体操」を実施

10月17日(火)	米織観光センター	参加者 20名
10月18日(水)	長井タスパークホテル	参加者 60名
11月14日(火)	新庄ゆめりあ	参加者 60名
12月5日(火)	パレスグランデール	参加者 100名
2月20日(火)	株式会社菊地組	参加者 30名

2. 総合型地域スポーツクラブの体操教室への参加促進及び「花の山形! しゃんしゃん体操」のDVD配布により普及につなげた

■事業の成果及び今後の展望

企業の健康管理者に研修を行うことで、各企業のロコモ予防に対する意識を高めることができ、今回の事業により約300人の方々へロコモ予防の動機づけを行い、これにより働き盛りの若い方々へのロコモ予防啓発につなげることが出来た。

今後の活動においても、働き盛りの年齢の方々や企業への働きかけにより運動の重要性を認識し、積極的に休憩等の時間を利用してロコトレや軽体操などでロコモ予防を行うことを普及していきたい

■この事業は、山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室との協働により実施しております

当団体は、県内各地で次の活動を行っています。お気軽にお問合せ下さい。

『介護予防教室・メタボ予防教室など様々な健康教室の実施、及び講師派遣』

ホームページにて、団体の活動などを掲載中！

[検索](#)

[山形県健康づくり推進機構](#)