

社団法人 元気クラブいなべの取組

（健康づくり全般）

- いなべ市委託事業として健康増進、介護予防事業「元気づくり体験」に取り組んだ。今年度はいなべ市より「元気づくりシステム全国発信業務」を受託し、三重フェアにおいて元気リーダー25名中心に元気づくりを発信した。
- 体育館等、行政施設を使った「楽しむコース」、民間施設を使った「リフレッシュコース」、地域からの出前体験を実施した。昨年度より「元気スポーツリーダーコース」を導入し、元気スポーツリーダーによる「元気づくり体験」の元気スポーツの普及をはかる。（H26.4現在：元気スポーツリーダー26名、3か所）

（生活習慣病予防）

- 「元気づくり体験」（いなべ市中心に三重県内、地域職域で実施した。）事務所のある「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」を「健康の駅」（平成20年5月認証）として「健康の駅コース」として運動、生活習慣の振返り、メンタルヘルス等を実施した。

（メンタルヘルス対策）

- 「元気づくり体験」（いなべ市中心に三重県内で実施した。）
- 「健康の駅コース」（上記参照）として運動、生活習慣の振返り、メンタルヘルス等を実施する他、クラブ事業指導者養成の元気リーダー研修等でメンタルヘルス対策、エゴグラム（交流分析）を実施した（2回・60名）。
- ストレスコントロールの重要性を知り自己のリラクゼーションを体験していただく。三重県こころの健康センターのメンタルパートナー指導者研修を受け、体験参加者にメンタルパートナー研修を実施した。（4回、35名）

（介護予防対策）

- いなべ市委託事業として健康増進、介護予防事業「元気づくり体験」に取り組んだ。今年度は昨年度からの厚生労働省の介護予防関連で国のモデル補助事業で評価を受けた。
- 地域財産の集会所を使った「集会所コース」で6か月間の介護予防プログラムを実施した。（いなべ市内93自治会で実施した。）6か月終了後は「元気リーダーコース」として元気リーダー中心となり52地区で実施している。
- （元気リーダー375名、61地区 平成26年4月現在）

（その他）

- いなべ市健康増進事業、介護予防事業「元気づくりシステム」として、（一社）元気なまち協創日本など多様な団体との協働化を推進し、全国へ普及展開した。（島根県出雲市・広島県北広島町・熊本県南関町導入、福島県伊達市導入準備）
- 平成21年9月に法人化した三重県内の総合型地域スポーツクラブでつくる「NPO法人みんなのクラブネット三重」の事務局として地域づくりを目指して活動した。NPO法人主催主管、クラブリンクJAPAN主催、志摩市主催のもと平成25年9月に「第3回健康・地域づくりサミットin志摩」を開催した。
- 三重県内健診機関（三重県産業衛生協会）とNPO法人が協働し、ヘルスチェックを入

れた健康啓発研修、ヘルスアップ事業「元気づくり体験」を実施展開した。
(三重県内6地域、県内総合型地域スポーツクラブ12クラブ、14回、401名)