

I 高齢者体力づくり支援士の審査・認定（公益目的事業1）

1. 高齢者体力づくり支援士の審査と認定事業

平成25年度の高齢者体力づくり支援士マスター・ドクター資格検定講習会の内容は以下のとおり。

コース	期	開催期間	開催場所	受講者数
マスター	2 2	H25/7/27～7/31	横浜市スポーツ医科学センターほか	2 2名
	2 3	H26/2/1～2/5		2 3名
ドクター	1 2	H25/9/7～9/11		8名

また、平成23年度から導入の地方自治体と共同で発行する地域版高齢者向け運動指導ライセンス「コミュニティライセンス」も公益目的事業のひとつとして捉え実施しました。なお、平成25年度のコミュニティライセンス取得者数は115名。

2. その他付随する事業について

(1) 講習会・セミナー事業

有資格者の技能向上を図る目的で、高齢者への支援のあり方、運動実践方法、プログラム作成方法等のセミナーを開催しました。また、他団体等が主催する高齢者の健康・体力づくりに関わる各種講習会を本事業の講習会に認定し、資格取得者がより多くの講習会に参加することができる活動を並行して行いました。内容は以下のとおり。

①セミナー

名称	開催回数	受講者数
健康支援セミナー	3回	257名

[内訳]

名称	回数	開催日	開催場所	受講者数
健康支援 セミナー	第25回① ②	H25/5/25	横浜市スポーツ医科学センター（神奈川県横浜市）	33名
		H25/5/26		39名
	第26回① ②	H25/11/2	ティアラこうとう（東京都江東区）	50名
		H25/11/3		46名
	第27回	H26/3/1	日本ガイシフォーラム（愛知県名古屋市）	89名
				合計

②他団体主催講習会協賛・後援

主催団体	開催回数
7団体	90回

〔内訳〕

主催団体		開催回数
1	ミズノ株式会社アクアフィットネス事務局	28
2	NPO 法人 1 億人元気運動協会	23
3	NPO 法人 NSCA ジャパン	13
4	一般財団法人大阪スポーツみどり財団	12
5	神戸市立中央体育館	8
6	水祭アクアフェス 2013 実行委員会	4
7	トータルフィット株式会社	2
合 計		90回

(2) 会報等の発行事業

法人並びに高齢者体力づくり支援士の活動と現況報告等を知らしめるために会報を制作し、高齢者体力づくり支援士資格者や各種団体等に配布のうえ、高齢者の健康・体力づくりに関わる情報を提供しました。内容は以下のとおり。

名称	発行時期	発行部数
支援士だより	6、9、12、3月の各1日	700部/月
合計発行部数		2,800部/年

II 健康・体力づくりの活動拠点等の提供と支援（公益目的事業2）

1. 健康増進施設運営事業

国民の健康・体力づくり活動を支援することを目的に、健康・体力づくり活動拠点として運営しました。

(1) 運営施設

事業所：施設名称	場所
	設立年月日
十日町事業所： 十日町体力づくり支援センター	新潟県十日町市
	昭和60年 9月
塩尻事業所： ヘルスパ塩尻	長野県塩尻市
	昭和63年10月
備前事業所： ヘルスパひなせ	岡山県備前市
	平成 3年 8月
君津事業所： 君津メディカルスポーツセンター	千葉県君津市
	平成 5年 2月
滑川事業所： 滑川室内温水プール	富山県滑川市
	平成 6年 7月

(2) 提供方法

不特定多数の国民を対象とした健康・体力・休養等の自主的活動を支援するために、健康・体力づくりの活動拠点を提供しました。

施設と提供時間等は以下のとおり。

事業所	提供施設	延べ時間/週	定例休館日
十日町	室内温水プール、トレーニング施設	89	水曜日
塩尻	室内温水プール、風呂施設	108	水曜日
備前	室内温水プール	45	日・月曜日
君津	室内温水プール、風呂サウナ、砂風呂	155	月曜日
滑川	室内温水プール	42	水曜日

(3) 利用料金

国民が健康・体力づくり活動をより容易に、そして経済的負担をかけずに利用できるよう、公益財団法人として適正な施設利用料金に設定し、広く国民に健康・体力づくりの活動拠点を提供しました。

主な利用料金は以下のとおり。

施設	1回料金（税込）
室内温水プール	無料～680円
トレーニング施設	420円
風呂施設	370円～860円（砂風呂：1500円）

[内訳]

事業所名〈施設名称〉	区分	対象	利用料（回）
十日町事業所 〈十日町体力づくり支	室内温水プール	2歳以下	無料
		3歳～小学生	200円

援センター)		中高生	300 円
		18 歳以上	400 円
	トレーニング施設	18 歳以上	420 円
塩尻事業所 (ヘルSPA塩尻)	室内温水プール	3 歳～小学生	450 円
		中学生以上	680 円
	風呂施設	3 歳～小学生	540 円
		中学生以上	860 円
備前事業所 (ヘルSPAひなせ)	室内温水プール	3 歳～小学生	280 円
		中学生以上	580 円
		65 歳以上	380 円
君津事業所 (君津メディカルスポーツセンター)	室内温水プール	2 歳以下	無料
		3 歳～年長	100 円
		小中学生	270 円
		高校生	380 円
		大人	490 円
	風呂	3 歳～中学生	370 円
		高校生以上	550 円
砂風呂	高校生以上	1,500 円	
滑川事業所 (滑川室内温水プール)	室内温水プール	3 歳以下	無料
		4 歳～中学生	120 円
		高校生	240 円
		大人	360 円

(4) 施設貸出

行政並びに各種公共団体の要望により、健康・体力づくりの活動拠点の貸し出しを行いました。内容は以下のとおり。

施設	貸出回数	主な貸出先
室内温水プール	37回	市立小学校、幼稚園、体育協会他

[内訳]

施設 (設備)	回数	
自治体、公共団体ならびにこれに類する団体	16	幼稚園・小学校・高等学校等
学校法人、社会福祉協議会ならびにこれに類する団体	20	医療福祉専門学校
自治会、子ども会ならびにこれに類する団体	0	
ライオンズクラブ、ロータリークラブ、商工会議所 ならびにこれに類する団体	1	
その他、法人が認めた団体	0	
合計	37回	

(5) 運営健康増進施設での支援事業

運営健康増進施設において、国民が健康・体力づくり活動をより積極的にかつ効果的に実践できるよう、全施設に運動指導員を配置し、施設を利用する国民に対し、健康・体力づくりを目的とした運動方法のアドバイス、健康管理のアドバイス、食生活のアドバイス等がいつでも実施できる体制を整えました。室内温水プールには、監視業務はもとより、水中運動や水を媒体とした健康・体力づくり活動に精通した指導員が常駐、トレーニング・多目的施設には、健康・体力づくりに関する運動理論、トレーニング理論等に精通した指導員が常駐し、アドバイス等を実施できる体制を整えました。また、国民の健康を適切に管理するために、利用区域全域にわたって、安全な利用を促す掲示（運動によるリスク回避の方法、トレーニング方法など）物を制作のうえ掲示しました。また、公共交通機関の整備が整っていない地域あるいは健康弱者に対し、施設の利用ができるよう送迎車両を配車しました。内容は以下のとおり。

①施設運営について（5施設）

運営日数	延べ 1, 471 日
施設開放日数	延べ 1, 471 日
うち日曜祝日営業	延べ 280 日
うち無料開放日数	延べ 16 日
送迎車両延べ運行回数	年間延べ2, 256回（週47回）

②施設利用者数（5施設）

施設	利用者数（人）
プール	102, 010
トレーニングルーム	416
風呂	136, 814
その他の施設	6, 547
合計	245, 787

③補助金等の交付について：

内 容	
交付者	新潟県十日町市、千葉県君津市、富山県滑川市
目的	施設の一般公開及び小中学生、保育所・幼稚園児童の健康増進、体力増強を目的に施設を使用のうえ、法人指導員による運動指導を受けたことによる管理運営助成金ならびに運営補助金等
補助金等合計	33, 840, 000円

2. 受託事業

(1) 指定管理者事業

地方自治体が設置する健康増進施設において、地方自治体との管理運営受託契約により管理運営を行いました。当該施設では、法人が運営している施

設同様、運動施設に国民が健康・体力づくり活動をより積極的にかつ効果的に実践できるよう、全施設に運動指導員を配置、常駐のうえ、施設を利用する国民に対し、健康・体力づくりを目的とした運動方法のアドバイス、健康管理や食生活等のアドバイスがいつでも実施可能な体制を整えました。なお、運営については、地方自治体の条例ならびに指定管理契約により行いました。

(2) 指定管理施設

①施設の名称

施設名称	受託元
	契約期間
塩尻トレーニングプラザ	長野県塩尻市
	平成24年～5年間
ヘルスパ日生健康づくり施設	岡山県備前市
	平成24年～3年間
君津勤労者総合福祉センター	千葉県君津市
	平成25年～3年間
袖ヶ浦健康づくり支援センター（ガウランド）	千葉県袖ヶ浦市
	平成22年～5年間

②施設の運営（4施設）

運営日数	延べ	1, 175	日
施設開放日数	延べ	1, 175	日
うち日曜祝日営業	延べ	214	日

③施設利用者数（4施設）

施設	利用者数（人）
プール	76, 879
ジム・体育館トレーニング	137, 790
風呂	138, 273
その他	34, 047
合計	386, 989

(3) その他受託事業

地方行政・各種教育機関（幼稚園・小中学校等）・公共団体・企業等の要請により、健康・体力づくりに関わる事業を受託し、広く国民の健康・体力づくり活動を支援しました。内容は以下のとおり。

区分	主な受託先	受講対象	受講者数（人）
介護予防事業	自治体、公民館	高齢者・指導者	39, 976
公共団体	教職員組合他	組合員、登録者	587
団体指導	幼稚園、育成会	園児・児童	3, 663
障がい者指導	行政、団体	障がい者団体	105
講師派遣	公民館、民間団体	登録者	502
延べ受講者数			44, 833

〔内訳〕

	内容	受託先	回数	延べ受 講者数
十日町	介護予防受託事業	十日町市 13 地区	85	955
	介護予防自主事業	市内 8 地区	69	718
	公共	親子ふれあい教室、小体連他	5	281
	団体指導	市内小学校、幼稚園他	14	969
	講師派遣	十日町病院看護部会、JA ほか	4	83
		合計		177
塩尻	介護予防受託事業	塩尻市 8 地区	168	3,568
		葺崎市 12 地区	67	1,084
	介護予防自主事業	市内 3 地区、ロマン大学	23	410
	障がい者運動指導	障害者運動教室	13	105
	講師派遣	朝日村他	5	229
		合計		276
備前	介護予防受託事業	備前市	47	752
	介護予防自主事業	いこいの場同好会、たまり場他	60	1,396
	団体指導	備前市立神根小学校	2	25
		合計		109
君津	介護予防受託事業	君津市健康増進事業	94	1,787
		君津市健康増進モデル事業	963	11,893
	介護予防自主事業	君津市上総公民館他	3	62
	団体指導	君津市手をつなぐ会他	18	312
		合計		1,078
滑川	公共	地域総合型スポーツクラブ他	27	306
	団体指導	市内幼稚園、保育園	80	2,357
		合計		107
東京	介護予防受託事業 (うんどう教室)	東京都品川区 2 地区	36	119
		大田区 4 地区	23	1,437
		葛飾区 3 地区	9	1,402
		狛江市 3 地区	20	366
		多摩市 1 地区	6	182
		埼玉県さいたま市 11 地区	99	1,397
		鴻巣市 4 地区	24	501
		千葉県君津市 2 地区	9	177
		福島県会津美里町 2 地区	27	555
		富山県滑川市 1 地区	6	216
		社会福祉法人福栄会	24	599
		公益財団法人神奈川県公園協会	11	87
		都市公園久宝寺緑地指定管理共同体	6	146
		品川うんどう教室トレーナー協会	4	63
	介護予防受託事業	君津市健康増進モデル事業	471	5,067
	袖ヶ浦市二次予防事業	231	3,020	
介護予防自主事業	君津市自主活動促進事業	104	1,279	

		君津市サポート事業	68	738
	講師派遣	運動楽園講習会他	8	190
		合計	1,186	17,541
計		延べ受講者数		44,833

3. 体力測定の実践と検証事業

(1) 体力測定の実践

全年齢層を対象に、統計学的に最も有効との見地から、文部科学省がすすめる「新体力テスト」の要領に則り、体力測定事業を行いました。これにより、被測定者の日本国民としての指標（段階評価）を調査、分析しました。また、高年齢層については、「新体力テスト」要領のみならず、筑波大学田中喜代次教授が研究をすすめている高齢者の体力に特化した測定方法と評価を用い、高齢者に必要な生活レベルを維持・増進するために必要なデータを取得し、食事、排せつ、着脱衣、入浴、移動、寝起きなど日常の生活を送るために必要な基本動作総てについて、身体活動能力や障害の程度をはかるための指標であるADL (Activities of Daily Living) の調査も併せて行いました。

(2) 開催頻度

法人が運営する施設において、年間を通して体力測定を地域住民に対し実施しました。

(3) 結果の公表

体力測定事業の実施においては、広く国民に対し、体力の維持・増進の必要性を啓発することを目的に、測定終了後、被測定者に対し、結果を測定票に記述し返却しました。また、個人情報取り扱いを考慮のうえ、統計値を法人のホームページならびに健康情報誌等とおして公開しました。

なお、筑波大学の測定方法の場合は、筑波大学が取得した60歳以上の体力測定結果数値を基準とした5段階評価「活力年齢」プログラムおよび体力年齢を被測定者に告知しました。

(4) 体力測定の検証

体力測定事業をとおして得た数値について、年代別・性別別に集計し、国民の傾向を調査するとともに、国民の健康増進と体力増強を図る必要性が高い項目に対し、運動処方等の研究・開発を行い、直接的な運動指導や、広報による情報提供等により啓発活動を行いました。

(5) 体力相談

被測定者に対し、数値による結果返却と同時に、体力の維持・増進のために必要な運動処方ならびに生活習慣のあり方などの体力相談を個別に実施しました。

体力測定者・相談者数は以下のとおり。

内容	対象者数（人）
体力測定・相談者数	5, 538

〔内訳〕

	6歳～12歳	～64歳	65歳以上（※）
開催回数 回	9	31	23
被測定者数 人	3, 324	1, 641	573
測定項目	〔文部科学省「新体力テスト」要綱〕 6歳～64歳： ・握力〈筋力（最大筋力）〉 ・長座体前屈〈柔軟性〉 ・上体起こし〈筋力・筋持久力〉 ・立ち幅跳び〈瞬発力〉 ・反復横跳び〈敏捷性〉 ・20mシャトルラン〈全身持久力〉 65歳以上： ・握力〈筋力（最大筋力）〉 ・長座体前屈〈柔軟性〉 ・上体起こし〈筋力・筋持久力〉 ・6分間歩行〈脚力・心肺持久力〉 ・10m障害物歩行〈歩行能力〉 ・開眼片足立ち〈平衡性〉		
測定結果	主な測定結果は別紙のとおり		

4. 啓発・広報事業

（1）内容について

以下の内容により行いました。

- （ア）事業案内書の整備と発行
- （イ）ホームページの管理
- （ウ）高齢者体力づくり支援士の審査・認定事業の広報を目的としたホームページの管理および案内書の発行
- （エ）健康啓発ポスターの発行
- （オ）健康づくり情報誌「健志通信」の発行
- （カ）地域健康づくり情報誌の発行
- （キ）健康産業団体・企業発行の健康関連冊子への健康・体力づくり情報の記事提供
- （ク）健康・体力づくりに関する体力測定の実践と検証を目的としたポスター・パンフレットの発行
- （ケ）健康・体力づくり活動拠点の提供と支援を目的としたポスター・パンフレットの発行
- （コ）健康・体力づくりの実践プログラム等の冊子の発行
- （サ）その他、法人の事業活動に関する案内書、冊子等の発行

(2) 発行時期・部数・媒体

事業案内書の整備やホームページ等の管理以外に、以下の内容により行いました。

内容	時期	部数(枚)	媒体
健康啓発ポスターの発行※1	毎月	4,800	掲示板
健康づくり情報誌「健志通信」の発行	4, 7, 10, 1月	325,880	行政広報紙折込他
健康づくり情報誌「Health&Fitness」の発行	5～3月	51,600	公民館ほか配布
地域健康づくり情報誌の発行	4～2月	54,000	行政広報紙折込他
健康産業団体・企業発行の健康関連冊子への健康・体力づくり情報の記事提供	6, 9, 1, 3月	320,000	記事提供
健康・体力づくりに関する体力測定の実践と検証を目的としたポスター・パンフレットの発行	4～3月	7,834	掲示物・パンフレット
健康・体力づくり活動拠点の提供と支援	4～3月	1,444,750	新聞折込、自治会回覧他
健康・体力づくりの実践プログラム等の冊子の発行	発行なし		
その他、法人の事業活動	9	8,653	配布

※1

月	テーマ	月	テーマ
4	生活習慣	10	体力測定
5	栄養バランス	11	健診
6	積極的休養	12	インフルエンザ予防
7	熱中症予防	1	暴飲暴食
8	水分補給	2	運動
9	生活習慣	3	積極的休養
年間発行部数 4,800部			

5. 講習会実施事業

(1) 種類

健康・体力づくりに関わる以下の講習会を行いました。

種類	内容
体力づくり	健康増進施設で健康・体力づくり活動を実践できる場を提供するための事業。また継続して健康・体力づくり活動を実践している人々を支援する活動
食(栄養)	健康的な生活習慣を獲得するために必要不可欠な食(栄養)に関する知識の普及啓発についてセミナーや実際の料理講座等を通じて支援する活動
休養	生活・仕事・育児等から派生する様々なストレス等から解

	放するための事業活動。また、将来において生活の活力と生きがい作りを支援する活動
その他	国民の生活に関連した内容の講習会等をとおして、豊かな人生の涵養を支援する活動

(2) 開催回数について

区分	体力づくり	食（栄養）	休養	その他	計
回数	151	7	81	34	273

(3) その他

講習会の内容により、年代の特性に適合したプログラムを提供できるよう、対象の年代ごとに区分し開催しました。

Ⅲ 健康・体力づくりに関する物品の販売（収益目的事業1）

国民に対し、法人の公益目的事業の柱である「健康・体力づくり」に関する物品を販売しました。物品の販売に際しては、「安全で安心できる適正な健康・運動に関わる商品等」の提供を基本に、購買者の健康・体力づくり活動を側面から支援するものとしてしました。

販売するための物品の選定に当たっては、その使用目的、使用方法等を法人の担当セクションにおいて安全面、効果等を十分に精査します。また、仕入れに関わる業者等は、特殊性のあるもの等を除き、法人の定める規程に則り、適正な方法で選定しました。

販売商品の内容は以下のとおり。

区分	内 容
運動衣料	トレーニングウェア、水着、シューズ等
運動用具	ストレッチマット、トレーニング器具等
摂 取 品	サプリメント、清涼飲料水、栄養補給食品等
そ の 他	健康・運動関連書籍、ビデオ等

Ⅳ その他前号に定める事業に関連する事業（収益目的事業2）

1. 各種運動教室事業

「健康・体力づくり」活動拠点において、健康・体力づくり活動拠点（公2に関連）における公益目的事業利用時間帯以外を活用し、公益目的事業の利用時間の妨げにならない範囲で運動教室事業を行いました。

2. その他事業

各種運動教室事業以外に必要な収益事業を行いました。

上記1、2の内容は以下のとおり。

セクション	教室	内 容 (対象)
アクア	水泳教室	ベビー、幼児、学童、成人、高齢者を対象とした教室
フィットネス	スタジオ教室	子どもから成人・高齢者を対象とした、たいそう、ストレッチ運動教室