

## 【2021年度 事業計画書】

### 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

2021年度の高齢者体力づくり支援士マスター資格・ドクター資格の検定講習会開催回数は以下のとおりです。

－マスター資格取得コース：年1回

－ドクター資格取得コース：年1回

#### 2. その他付随する事業について

##### (1) 講習会・セミナー事業

マスター・ドクター等の有資格者に対し、また一般の受講者も受入れ、技能向上を図る目的で年2回、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・栄養等の各種セミナーを開催します。また、2020年度から新たに取入れたオンデマンド配信を活用し各回で収録したセミナーを配信します。

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単位取得講習会として認定し、有資格者がより多くの講習会に参加することができるよう各種団体と協力・連携体制を構築します。

##### (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を知らしめるために会報（支援士だより）を年4回発行していましたが、2020年12月度から紙面による発行を終了し、SNSを活用した情報発信に切り替えました。今後とも早く情報を提供できるよう活用します。

## 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・体力づくり活動等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の健康増進施設を運営します。

#### (1) 運営施設

運営施設は、十日町事業所（新潟県十日町市）、塩尻事業所（長野県塩尻市）、君津事業所（千葉県君津市）、滑川事業所（富山県滑川市）の4事業所です。

#### (2) 運営施設（活動拠点）の提供方法

活動拠点を提供するために、不特定多数の国民を対象として健康・運動・休養等の自主的活動を支援します。提供施設と施設提供時間総時間等は以下のとおりです。

事業所	施設内容	延べ時間/週	定例休館日
十日町	室内温水プール、体育館	28	水曜日
塩尻	室内温水プール、風呂施設	102	水曜日
君津	室内温水プール、風呂施設、スタジオ	90	月曜日
滑川	室内温水プール	42	水曜日

（脚注）施設改修等特別な事由により時間数や定例休館日を変更することがあります

#### (3) 利用料金

国民が健康・体力づくり活動を容易に、かつ経済的負担をできるだけかけずに施設利用ができるように適正な施設利用料金を設定します。料金はHP等を介し告知します。

#### (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、法人の建物施設が多くの国民に利活用できるように努めます。

#### (5) 健康増進施設での支援事業

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、施設に運動指導員、管理栄養士、保健師（または看護師）等を配置し、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実施できる体制を整えます。室内温水プールには、監視の配置はもとより、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運動指導員が常駐、スタジオ施設にも、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運動指導員を配置します。

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物（運動によるリスク回避の方法、トレーニング方法など）を告知します。

また、法人が運営する健康増進施設まで公共交通機関の整備が整っていない地域の住民あるいは健康弱者に対しては、健康・体力づくり活動拠点として利用ができるよう送迎車両を運行し、地域住民の健康体力づくり等を支援します。

## 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を管理運営受託契約により事業運営を行います。当該施設では、法人が運営する事業所同様、多くの国民が健康・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、施設に運動指導員、管理栄養士そして高齢者体力づくり支援士等を配置し、利用者に対し、健康・体力づくりを目的とした運動方法と健康管理や食生活等のアドバイスを適宜実施できるように受入れ態勢を整えます。

### (2) 指定管理施設

塩尻トレーニングプラザ（長野県塩尻市）、君津勤労者総合福祉センター（千葉県君津市）、袖ヶ浦健康づくり支援センター（千葉県袖ヶ浦市）の3か所を指定管理者として受託のうえ事業活動を行います。

塩尻トレーニングプラザにはトレーニングジムルーム、会議室、体育館、クッキングスタジオ、多目的スタジオが整備されています。袖ヶ浦健康づくり支援センターは室内温水プール、温浴施設、トレーニングジム、スタジオ、会議室が、また君津市勤労者総合福祉センターにはトレーニングルーム、多目的スタジオ、会議室等が整備されています。

### (3) その他受託事業

地方自治体、各種教育機関（保育園・幼稚園・小中学校等）、団体、企業等から健康・体力づくりに関する運動指導事業を受託し、指導員を派遣し、広く国民の健康、体力づくり活動を支援します。詳細は別紙2021年度 事業所別 指導員派遣及び運動教室受託事業予定表及び2021年度 うんどう教室®受託先一覧を参照ください。

## 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」要領に則り体力測定事業を行います。これにより、被測定者の国民としての指標（段階評価）を調査、分析します。

また、高年齢層については、「新体力テスト」要領のほか、筑波大学田中喜代次教授（現名誉教授）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) の調査も併せて行う他、体力測定の普及活動と実践に努めます。本事業は、法人が活動するすべての事業所で実施します。

## (2) 開催頻度

法人が運営する施設において年間を通し、また、年1回の体力測定日を設定し、広く国民に測定実施を呼びかけ測定を行います。その他、東京事業所（東京都）においては、企業・団体ならびに地方自治体からの要請を受け体力測定を適宜実施します。

## (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する、また、個人情報取り扱いを考慮のうえ、統計値を法人ホームページならびに健康情報誌等を介して公開します。

なお、被測定者に対しては、文部科学省が定める「新体力テスト」の年齢別得点表を用い、測定項目別10段階評価及び総合評価5段階評価により返却します。また、20歳以上については、総合判定の点数による体力年齢を算出し被測定者に告知します。田中名誉教授（筑波大学）が研究をすすめる測定方法による場合は、田中名誉教授が取得した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」プログラム及び体力年齢を被測定者に告知します。

## (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す。また、体力測定事業を継続的に行うことにより、その運動処方等の成果を検証しより効果的な実施プログラムを提供します。

## (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と栄養相談を個別に実施します。

#### 4. 啓発・広報事業

##### (1) 内容

- (ア) 事業案内書の整備と発行
- (イ) ホームページの制作と管理
- (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制作と管理ならびに案内書の発行
- (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

以下の内容により行います。

内容	時期	年間部数	媒体・方法
健康啓発ポスターの発行	毎月	3,600	掲示物
健康づくり情報誌「健志通信」の発行	年5回	96,000	行政広報紙への折込他
地域健康づくり情報誌「悠々新聞」等の発行	年4回	6,000	行政広報紙への折込他
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	年4回	220,000	記事・原稿提供
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	随時	7,880	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を目的としたポスター、パンフレットの発行	随時	1,076,100	掲示物・パンフレット
体力づくりの実践プログラム等冊子の発行	—	—	栄養冊子改訂版発行

#### 5. 講習会実施事業

##### (1) 内容・種類

健康・体力づくりに関わる講習会を随時開催します。

主な講習会の内容は以下のとおりです。

種類	目的	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	運動体験会・トレーニング講習会・有酸素運動講習会・身体調整講習会など
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	食育講習会・栄養講習会・減量講習会など
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、今後において生活の活力と生きがい作りを支援する活動	健康講習会・アクティビティ講習会など
その他	国民の生活に関連した内容の講習会等とおして、豊かな人生の涵養を支援する活動	安全水泳講習会・救急法講習会・避難訓練講習会など

(2) 開催場所

講習会事業は、主に法人が運営する施設において開催します。

その他、各種公共施設、公民館等・自治施設、教育機関等で行います。

(3) 時期・回数等

講習会事業は、年間を通して開催します。

(4) 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す。

### Ⅲ 健康・体力づくりに関する物品の販売（収益目的事業1）

国民ならびに法人の施設利用者に対し、法人の公益目的事業の柱である「健康・体力づくり等」に必要な物品を販売します。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ます。

主たる販売商品は以下のとおりです。

- －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・用具、うんどう遊園®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）

販売するための商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適正な方法で選定します。

#### 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、運動教室事業を行います。

本事業は、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て行います。

なお、公益目的事業の利用時間の妨げにならない範囲で行います。

##### 2. その他事業

運動教室事業以外に必要な収益事業を行います。