

## 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

2019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 | 連続 | 2/8～2/12 | 横浜市スポーツ医科学センター他 | 30名  |
| ドクター |    | 8/3～8/7  |                 | 6名   |

また、2011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、今期のコミュニティライセンス取得者数109名。累計で1,135名になりました。



## 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。なお、3月に予定していたセミナーは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止しました。

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おこないました。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 | 2回   | 145名 |

## ②他団体主催講習会協賛・後援

| 主催団体 | 開催回数 |
|------|------|
| 4団体  | 43回  |



## (2) 会報の発行事業

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。

また、9月度に発生した令和元年房総半島台風および令和元年東日本台風ならびに2月度以降の新型コロナウイルス感染症拡大防止等の不可抗力的な事態発生により、一部の施設では臨時休館としたため、計画通りにできない活動がありました。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止については、（一社）日本フィットネス産業協会・地方自治体等の“新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン”に基づき対応・対策を講じました。

#### （1）運営施設（健康増進施設）

| 事業所：施設名称                  | 場所       |
|---------------------------|----------|
|                           | 設立年月日    |
| 十日町事業所：<br>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：<br>ヘルスパ塩尻          | 長野県塩尻市   |
|                           | 昭和63年10月 |
| 君津事業所：<br>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：<br>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、健康増進施設を健康・体力づくりの活動拠点として提供しました。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      | 28     | 水曜日   |
| 塩尻  | 室内温水プール、風呂施設 | 112    | 水曜日   |
| 君津  | 室内温水プール、風呂   | 96     | 月曜日   |
| 滑川  | 室内温水プール      | 43     | 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に適正な施設利用料金を設定し、健康増進施設を広く国民に健康・体力づくりの活動拠点として提供しました。

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  |
| 風呂施設    | 無料～860円  |

#### （4）施設貸出

地方自治体並びに各種公共団体の要望により、健康増進施設を健康・体力づくりの活動拠点として貸し出しをおこないました。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 | 28回  | 小学校、中学校、高等学校、体育協会、消防署、県水泳連盟等 |

## (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、健康管理、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。室内温水プールやトレーニングジム等には、監視員はもとより、健康・体力づくり活動に精通した指導員を配置し、健康・体力づくりに関するアドバイス等を実施できる支援体制を整えました。また、利用者が安全で安心して施設が利用できるよう利用区域全域に各種掲示物（運動によるリスク回避、トレーニング方法など）を制作し注意を促しました。また、公共交通機関整備がなされ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11台を配車しました。内容は以下のとおり。

## ①施設運営について（4施設平均）

|          |      |
|----------|------|
| 運営日数     | 276日 |
| 施設開放日数   | 276日 |
| うち日曜祝日営業 | 65日  |
| うち特別開放日数 | 4日   |

## ②施設利用者数（4施設合計）

| 施設  | 利用者数（人） |
|-----|---------|
| プール | 59,054  |
| 風呂  | 98,812  |
| 合 計 | 157,866 |

## ③補助金等について

| 内 容    |                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 交付者    | 新潟県十日町市、富山県滑川市                                                                      |
| 目 的    | 施設の一般開放及び小中学生、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および運営補助金等 |
| 補助金等合計 | 17,940,000円                                                                         |
| 固定資産税  | 活動拠点（健康増進施設）は、地域住民の保健と福祉を増進する目的があることから、十日町・君津・滑川の各市に設置の施設は固定資産の減免措置を受けています          |



## 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おこないました。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。

また、管理運営については、地方自治体の条例に基づき指定管理契約書に則りおこないましたが、9月度に発生した令和元年房総半島台風および令和元年東日本台風ならびに2月度以降の新型コロナウイルス感染症拡大防止等の不可抗力的な事態が発生したことにより、一部の施設では臨時休館としたため、計画通りにできない活動がありました。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止については、(一社)日本フィットネス産業協会・地方自治体等の“新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン”に基づき対応・対策を講じました。

### (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<br>平成29年～3年間  |
| 君津勤労者総合福祉センター         | 千葉県君津市<br>平成31年～2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<br>平成27年～5年間 |

#### ②施設の運営（3施設平均）

|          |      |
|----------|------|
| 運営日数     | 278日 |
| 施設開放日数   | 278日 |
| うち日曜祝日営業 | 63日  |

## ③施設利用者数（3施設）

| 施設           | 利用者数（人） |
|--------------|---------|
| プール          | 98,668  |
| ジム・体育館トレーニング | 121,365 |
| 風呂           | 26,804  |
| その他          | 29,687  |
| 合 計          | 276,524 |

## (3) その他受託事業

地方自治体・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    | 回数    | 受講者数（人） |
|---------------|-------------|---------|-------|---------|
| 介護予防事業        | 自治体、公民館     | 高齢者・指導者 | 852   | 20,842  |
| 団体指導          | 障がい者団体、幼稚園他 | 園児・児童   | 141   | 4,419   |
| その他<br>講師派遣 等 | 公民館、民間団体    | 登録者     | 90    | 2,513   |
| 延べ合計          |             |         | 1,083 | 27,774  |



## 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、体力測定事業をおこないました。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) の調査も併せておこないました。

(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活動拠点施設の地域住民を中心に実施しました。

(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、個人情報の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をとおして公開しました。

なお、高齢者の測定方法は、筑波大学田中教授研究室が取得した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」プログラムと体力年齢を被測定者に通知しました。

(4) 体力測定の検証と啓発活動

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・分析し、被測定者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、運動処方提供ならびに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おこないました。

(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相談を個別におこないました。

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 | 6, 171   |





#### 4. 啓発・広報事業

##### (1) 内容

以下の内容によりおこないました。

- (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、以下の内容によりおこないました。

| 内容                                  | 時期              | 部数(枚)   | 媒体       |
|-------------------------------------|-----------------|---------|----------|
| 健康啓発ポスターの発行                         | 毎月              | 2,400   | 公共施設等掲示板 |
| 健康づくり情報誌「健志通信」の発行                   | 4, 7, 9, 11, 1月 | 374,200 | 行政広報紙折込他 |
| 地域健康づくり情報誌の発行                       | 4～2月            | 18,000  | 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 | 4, 6, 9, 1月     | 207,800 | 記事提供     |
| 健康・体力づくりに関する体力                      | 4～3月            | 7,481   | 掲示物・パンフレ |

|                                  |      |           |                 |
|----------------------------------|------|-----------|-----------------|
| 測定の実践と検証を目的とした<br>ポスター・パンフレットの発行 |      |           | ット              |
| 健康・体力づくり活動拠点の提<br>供と支援           | 4～3月 | 1,335,862 | 新聞折込、自治会<br>回覧他 |
| その他、法人の事業活動に関す<br>る案内書、冊子等の発行    | 9月   | 1,609,723 | 配布              |

## 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年代別に区分し開催しました。

なお、9月度に発生した令和元年房総半島台風および令和元年東日本台風  
ならびに2月度以降の新型コロナウイルス感染症拡大防止等の不可抗力的  
な事態が発生したことにより、一部の活動を中止しました。

| 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（CPR 訓練機による心肺蘇生講習会事業を含む）等をとおして、豊かな人生を涵養するための支援活動    |

## (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 | 87    | 8     | 40 | 153 | 288 |





### 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した。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おこないました。

#### 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おこないました。

上記１、２の内容は以下のとおり。

| 区分             | 教室     | 内 容（対象）                          |
|----------------|--------|----------------------------------|
| アクア<br>フィットネス  | 水泳教室   | ベビー、幼児、学童、成人、高齢者を対象とした教室         |
| スタジオ<br>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 |

９月度に発生した令和元年房総半島台風および令和元年東日本台風ならびに２月度以降の新型コロナウイルス感染症拡大防止等の不可抗力的な事態が発生したことにより、一部の施設では臨時休館としたため、計画通りにできない活動がありました。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止については、（一社）日本フィットネス産業協会・地方自治体等の“新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン”に基づき対応・対策を講じました。