

## 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

新たな制度（割引制度・コミュニティライセンス等）の導入により、高齢者体力づくり支援士の資格者の増加を図りました。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	開催期間	開催場所	受講者数
マスター	H24/1/28～2/1	横浜市スポーツ医科学センターほか	20名
ドクター	開催なし		

### 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	開催期間	開催場所	受講者数
第21回健康支援セミナー	H24/3/10～11	横浜市スポーツ医科学センター	90名

##### ②他団体主催講習会

主催団体	開催回数
6団体	34

#### (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の現況報告等を知らしめるために会報発行し、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	12月1日	522
	3月1日	600

## 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

健康・体力づくりの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・体力・休養等の自主的活動を支援しました。

施設と提供時間等は以下のとおり。

事業所	提供施設	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	9 5	水曜日
塩尻	室内温水プール、風呂施設	1 0 8	水曜日
備前	室内温水プール	4 5	日・月曜日
君津	室内温水プール、風呂サウナ、砂風呂	5 2	月曜日
滑川	室内温水プール	4 2	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。

#### (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以下のとおり行いました。（全事業所）

施設（設備）	貸出回数
プール	1 3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常駐、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を常駐させ、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（水分補給や休憩の推進、トレーニング方法など）物を掲示しました。また、運営健康増進施設近隣の公共交通機関の整備が整っていない地域の住民に対し、健康・体力づくり活動拠点の利用ができるよう送迎車両を運行しました。

支援事業結果は以下のとおり。

## ①施設運営について（全事業所）

運営日数	478日
施設開放日数	478日
うち日曜祝日営業	82日
うち無料開放日数	1日
送迎車両運行回数	931回

## ②施設利用者数（全事業所）※登録者利用含む

施設	利用者数（人）
プール	20,312
トレーニング	195
風呂	34,333
その他	2,190
合計	57,030

## ③補助金等の交付について：金額については平成23年度(12～3月)実績

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	小中学生及び保育所児童の健康増進、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

## 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

している事業所同様、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

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19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22年～5年間
君津勤労者総合福祉センター	千葉県君津市
	平成23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
	平成22年～5年間

### ①施設運営について（全施設）

運営日数	384日
施設開放日数	384日
うち日曜祝日営業	66日
送迎車両運行回数	2,289回

### ②施設利用者数（全施設）※登録者利用を含む

施設	利用者数（人）
プール	24,168
ジム・体育館トレーニング	44,457
風呂	33,521
その他	10,521
合計	112,667

## (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。

受託事業の内容は以下のとおり。

内容	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	12,651
		指導者	597

団体指導	幼稚園、育成会	園児・児童	1, 187
公共指導受託	自治体、公民館	地域住民	208
障がい者運動指導	自治体	障がい者	75
その他受託	自治体	希望者	86
延べ受講者数			14, 804

### 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) 体力測定の実践

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。内容は以下のとおり。

内容	回数	対象者数 (人)
測定の実践	16	897

#### 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、以下の方法により行いました。

内容	時期	部数(枚)	媒体
健康啓発ポスターの発行	毎月	1,600	掲示物
健康づくり情報誌「健志通信」の発行	1月	82,120	行政広報紙折込他
地域健康づくり情報誌の発行	毎月ほか	34,020	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	1、3月	160,000	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	1月	64	掲示物・パンフレット

#### 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実施しました。

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、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
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	53	3	20	3	79

## (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。

具体的な販売商品は以下のとおり。

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
アクア	水泳教室	ベビー、幼児、学童、成人、シルバーほか
フィットネス	スタジオ教室	たいそう、太極拳、ヨガ

平成23年度（平成23年12月1日より平成24年3月31日）の事業報告には、「一般社団法人及び一般財団法人に関する法律施行規則」第34条第3項に規定する附属明細書「事業報告の内容を補足する重要な事項」が存在しないので作成いたしません。

平成24年6月