

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27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	分散	H27. 7/1～H27. 7/20	横浜市スポーツ 医科学センターほか	21名
	連続	H28. 2/27～H28. 3/2		25名
ドクター	連続	H27. 10/24～H27. 10/28		17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27年度のコミュニティライセンス取得者数は640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	5回	253名

②他団体主催講習会協賛・後援

主催団体	開催回数
5団体	79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SPA塩尻	長野県塩尻市
	昭和63年10月
備前事業所： ヘルSPA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

※備前事業所は、平成27年9月末をもって閉鎖後、備前市に寄附

（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、体育館	32	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	54	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

※君津事業所砂風呂施設は、9月末をもって閉鎖し風呂施設のみ事業を継続

（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
風呂施設	350円～860円（砂風呂：1,600円）

※君津事業所砂風呂施設は、9月末をもって閉鎖し風呂施設のみ事業を継続

(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	13回	市立小学校、幼稚園、体育協会他

(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 1,380日
施設開放日数	延べ 1,380日
うち日曜祝日営業	延べ 285日
うち無料開放日数	延べ 13日

②施設利用者数

施設	利用者数（人）
プール	79,562
風呂	101,827
合 計	181,389

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	26,040,000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27年4月～同年9月
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27年～5年間

②施設の運営（4施設）

運営日数	延べ	1,095	日
施設開放日数	延べ	1,095	日
うち日曜祝日営業	延べ	236	日

③施設利用者数（4施設）

施設	利用者数（人）
プール	75,063
ジム・体育館トレーニング	146,738

風呂	1 1 0, 7 2 3
その他（貸室他）	3 0, 2 5 4
合 計	3 6 2, 7 7 8

(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	3 8, 4 4 2
公共団体	教職員組合他	組合員、登録者	4, 2 4 0
団体指導	障がい者団体、幼稚園他	園児・児童	2, 2 2 8
講師派遣	公民館、民間団体	登録者	4 3 0
延べ受講者数			4 5, 3 4 0



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を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通知しました。

(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	1, 4 4 2



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	毎月	4,800	掲示板
健康づくり情報誌「健志通信」の発行	4, 7, 9, 1月	324,500	行政広報紙折込他
健康づくり情報誌「Health&Fitness」の発行	5～3月	51,000	公民館ほか配布
地域健康づくり情報誌の発行	4～2月	54,300	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	220,000	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	5,083	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	1,392,575	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	0	
その他、法人の事業活動に関する案内書、冊子等の発行	6, 9, 12, 3月	4,650	配布

サル年、今年の目標は…

(いちむ) (にしょう) (さんた)

「一無・二少・三多」

❶ 禁煙するぞー！

❷ 飲み過ぎないぞー！
食べ過ぎないぞー！

❸ おしやべりするぞー！
運動するぞー！

「一無・二少・三多」とは、一無＝禁煙、二少＝少食・少酒、三多＝多動・多休・多接の6つの項目による生活習慣目標です。
まず(禁煙)のすめ、喫煙は、さまざまな生活習慣病のリスクを高めます。
次に(少食・少酒)のすめ、満腹まで食べる習慣をやめ、偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。アルコールは極力控え、週2日は休肝日をつくりましょう。
そして、カラダを多く動かし(多動)、しっかりと休息をとり(多休)、多くの人・事・物に接する生活(多接)のすめ、メリハリのある創造的な生活で社会に貢献することが、若さと健康を保つ秘訣です。

公益財団法人 体力づくり指導協会 <http://www.tairyoku.or.jp/>
一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

熱中症対策

水分補給で カバーしよう！

熱中症予防のポイント
「水分補給」と「暑さを避けること」
の2つが通じていくともさらに水分補給を心がけよう！
エアコン・扇風機の使用で、室温が28℃を超えないように注意しよう！
換気や遠光カーテンすだれ等の使用で、室温上昇を抑えよう！
通気性が良く吸湿・速乾の衣服を着用することと注意しよう！
外出の際は日傘・帽子を着用し、こまめに休憩しよう！
運動と栄養バランスの良い食事で、暑さに負けない体力づくりを！

「ガバーと飲もう！」

公益財団法人 体力づくり指導協会 <http://www.tairyoku.or.jp/>
高齢者体力づくり支援士 <http://www.sien.gr.jp/>

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	1 5 5	7	6 9	1 9 5	4 2 6

(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なりました。

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