

生涯スポーツ振興事業

自治体情報 長野県松本市

人口 / 239,381人 標準財政規模 / 57,328百万円

担当課 教育部体育課
電話番号 直通 0263-32-1818
実施主体 松本市
関連ホームページ <http://www.jukudai.com/>

事業期間 平成9年度から
関係施策分類 ⑦ーア

予算関連データ

総事業費：12,350千円 (H23)

名称	所管	金額(千円)
一般財源	-	12,350

施策のポイント

急速な高齢化の進展、運動不足による体力の低下や生活習慣病の増加などの社会背景をふまえ、平成9年から熟年者を対象に健康の保持・増進を目的として「松本市熟年体育大学」を開校。卒業生2,000名以上が自らの健康寿命延伸に取り組んでいます。

施策の概要

1. 取組に至る背景・目的

超少子高齢型人口減少社会の進展に対して、中高年者を対象にウォーキングを中心とした運動継続の実践と運動の必要性の認識を目的に始まり、16年目を迎えた。

2. 取組の具体的内容

40歳以上の熟年者を対象とし、2学年制の大学。1学年は仲間づくりと体を動かす楽しさを目的に集団でのプログラム、2学年は個別による筋力・持久性トレーニングを体力測定 of データを基に個別処方グループ毎に実施。

3. 施策の開始前に想定した効果、数値目標など

医療費の削減とコミュニティーの形成による運動継続。

4. 現在までの実績・成果

国保加入者の医療費が2割減少 (H13)

卒業生が同窓会によりウォーキングを中心に活動して「楽しく・仲良く・健康で」を実践している。

5. 導入・実施にあたり工夫した点や苦勞した点とその対処法・解決策など

信州大学をはじめとする県内大学等の教授を中心とした講師陣が開校当初から担当している。2年目は個別トレーニングの効果を実感して、卒業後の運動継続につなげている。

6. 今後の課題と展開

卒業してから個々では運動を継続できない人もおり、その現状を改善するとともに、地域の公民館や福祉ひろばと連携しながら、地域のスポーツ活動の支援をすすめていくことが必要となっています。