

美原区 区域まちづくり事業 効果検証シート

事業名称		実施主体			
チューブ体操グループ支援事業		美原保健センター			
事業目的	事業効果	活動指標	H28	H29	H30
美原区で介護予防を目的に地区のチューブ体操グループが立ち上がり、10年以上経過した。結成から10年以上継続しているグループを表彰するとともに、「チューブ」を副賞とすることで、地域でチューブ体操を始める方への勧奨に利用してもらう等、グループの活動支援を行い、地域での介護予防活動の更なる推進を図る。	チューブ体操グループの活動推進	チューブ体操グループ 参加人数(グループ登録人数)	714	748	758
		チューブ体操グループ数	28	29	30
①妥当性	②協働の視点	③インパクト	④効率性		
◎ 2025年には団塊の世代と呼ばれる最も人口の多い世代が75歳以上の高齢者になり、65歳以上の高齢者が3割を占める超高齢社会となる。チューブ体操グループの活動支援は、健康の維持・増進だけでなく、地域リハビリテーション活動や高齢者の社会参加、生きがいづくりにもつながっており、介護予防活動支援として、地域包括ケアシステムに寄与している。	◎ チューブ体操大会は自主活動グループで構成される健康づくり推進委員会と協働して開催している。また、各地区のチューブ体操グループのリーダーが集まる交流会や地区発表会を実施し、グループの強み弱みを情報交換し、グループ間で刺激を受けながら活動を継続するよう支援し、市民協働の取り組みを行ってきた。	◎ 地区のチューブ体操グループが多く参加する「チューブ体操大会」で表彰式を実施し、区長から表彰されることで、活動グループのモチベーションがあがった。(約200人参加)	○ チューブ体操グループの参加者が多く集まる機会をとらえて周知することができた。また、新規参加者を呼びかけるため、活動に使用するチューブを副賞とした。		
⑤自立発展性	総合評価				
○ チューブ体操グループのリーダー育成や活動内容を工夫し、グループ活動への参加者の広がりを図る等、グループ活動を自立発展的に継続できるよう今後も支援していく必要がある。	◎ 美原保健センターでは、平成18年から地域のチューブ体操グループ立上げの活動支援を始め、今回、結成から10年以上活動を継続している24のグループを表彰した。表彰したチューブ体操グループにアンケートをとったところ、「活動を続ける励みになった」、「地域や他の人に活動を知ってもらえる機会となった」という声や新規参加者が数名増えたグループもあり、効果が得られた。				
今後の方向性(課題、改善提案等)					
拡充 継続 見直し 廃止	これからも結成から10年以上継続しているチューブ体操グループが出てくるので、チューブ体操大会等で表彰する機会を設けていきたい。また、チューブ体操だけでなく、より高い負荷をかけての体操を取り入れるなど、筋力アップを目的とした活動にも取り組み、健康長寿を目指し、区民の体力向上に取り組んでいきたい。今後も地区のチューブ体操グループの現状と課題を把握し、地域のニーズに沿った支援活動を続けるとともに、グループのリーダーとなる人材を育成し、市民と共に地域包括ケアの構築に向けて推進していくことが重要だと考える。				