

# I 事業計画(申請内容)

---



① 事業名	「ニコニコペースのステップ運動」を用いた介護予防プログラム開発事業
② 事業実施目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メタボ対策の新たな運動プログラムを開発する。</li> <li>・行政職員が率先して介護予防に取り組んでいる姿を広く市民にアピールし、健康づくり活動への市民や企業の取り組み促進に資す。</li> </ul>
③ 事業実施計画	<p>「ニコニコペースのステップ運動」は、福岡大学スポーツ科学部の田中宏暁教授が開発した高齢者向けの運動療法である。福岡市やその他の自治体で、転倒予防教室のプログラムとして広く取り組まれている。</p> <p>このプログラムはまた、メタボ対策用の運動プログラムとしても高い効果が期待されるため、福岡市の 40 歳以上の職員及びそのOB職員、合計 160 名の協力を得て、このプログラムを 8 週間実施し、その効果を検証する。</p> <p>○「ニコニコペースのステップ運動」プログラムの実施  プログラム開発者である福岡大学スポーツ科学部田中宏暁教授の指導のもと、福岡市の協力を得て実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者 福岡市職員 80 名、OB80 名 計 160 名</li> <li>・実施期間 8 週間</li> <li>・実施方法 80 名ずつ運動群とコントロール群に分け、プログラム実施後に両グループの比較を行う。</li> </ul> <p>○市民講演会開催  福岡市の取組み紹介と市民啓発のため、講演会を開催する。  講師予定：辻哲夫 田園調布学園大学教授  （元厚生労働省事務次官）</p>
④ 国庫補助所要額	15,000 千円
⑤ 事業実施予定期間	平成 20 年 11 月 10 日から平成 21 年 3 月 20 日まで
⑥ 事業実施予定場所	福岡市
⑦ 事業内容	<p>○実施組織</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ニコニコペース実行委員会」の組織化  委員長 田中宏暁教授  委員 学識経験者、福岡市の幹部 等</li> <li>・「ワーキンググループ」の組織化  福岡大学田中研究室、福岡市の係長等による実行組織</li> </ul>

	<p>○対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険2号被保険者となる 40 歳以上の福岡市職員 80 名</li> <li>・福岡市OB80 名</li> </ul> <p style="text-align: right;">計 160 名</p> <p>○募集方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・福岡市職員・OBに呼びかけ、希望者を募る。</li> </ul> <p>課長会、部長会、組合、OB会等を通じて参加者の確保を図る。</p> <p>○実施手順</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・11月 参加者募集</li> <li>・12月 事前検査 <ul style="list-style-type: none"> <li>－CTスキャン(腹部・大腿部)</li> <li>－血液検査・血圧測定</li> <li>－運動負荷テスト</li> </ul> <p>実施説明会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>－実施方法の説明(対象者 160 名は、80 名ずつ、運動群とコントロール群に分け、プログラム実施後、両グループの比較を行う)</li> <li>－ステップテストによる個人ごとの運動処方作成</li> </ul> </li> <li>・ 1月 プログラム開始(8 週間) <ul style="list-style-type: none"> <li>－ステップ台を付与し、自宅でステップ運動を行う。</li> <li>－週に一度(金曜日の時間外)全員を集め、集団指導、個別指導を行う。</li> </ul> <p style="text-align: center;">市民講演会開催 (講師予定:辻哲夫田園調布学園大学教授)</p> </li> <li>・ 2月 プログラム終了 <ul style="list-style-type: none"> <li>事後検査 <ul style="list-style-type: none"> <li>－CTスキャン(腹部・大腿部)</li> <li>－血液検査・血圧測定</li> <li>－運動負荷テスト</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>・ 3月 結果分析・報告書作成 <ul style="list-style-type: none"> <li>コントロール群に対する実施説明会とプログラムの実施</li> </ul> </li> </ul> <p>○実施体制</p>
--	---

	<p>・ステップ運動は持続が重要である。(毎日 40 分が理想的)</p> <p>職場内に 50 台のステップ台を常設し、始業前、終業後、昼休み等、自宅での時間がとれない職員が常時使えるようにするとともに、健康づくりに向けた職場の雰囲気づくりを進める。</p> <p>・保健師1名をプロジェクトマネージャーとし、運動指導員 3 名とともに職場内に配置し、運動群メンバーに対する指導や相談、助言、モチベーションの支援を行う。</p> <p>○その他</p> <p>取り組み内容については、マスコミ等に広くアピールし、行政職員が率先して介護予防に取り組んでいる周知することにより、福岡市のイメージアップと、健康づくり活動への市民や企業の取り組み促進に資す。</p>
<p>⑧事業の効果及び活用方法</p>	<p>事業効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メタボ対策の新たな運動療法プログラム開発</li> <li>・介護予防・健康づくり事業の重要性の市民への周知</li> </ul> <p>活用方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・福岡市職域での拡大実施</li> <li>・他の職域(民間企業)での事業推進</li> </ul>