

健康をすすめる運動要綱

1 趣旨

「健康長寿」世界一を誇るわが国において、多くの高齢者は自立して活動的な生活を送ってはいるが、急速な高齢化の進行にともない、心身の病気やケガ、老化、閉じこもりなどが原因でねたきりや認知症となり、支援や介護が必要な高齢者も増加している。

このため、岐阜県老人クラブ連合会は、これまでの市町村老人クラブ連合会等と連携した健康づくり事業の成果を継承して、さらに健康づくりに関する学習・実践・点検活動の裾野を広げ、会員をはじめとする地域高齢者の健康保持・増進を図り、誰もが願う自立した健康で生きがいのある生活の実現に向けた運動を、全国老人クラブ連合会とともに取り組むため、この要綱を制定する。

2 実施主体

単位老人クラブ 市町村老人クラブ連合会
岐阜県老人クラブ連合会

3 実施期間

平成19年4月から当分の間

4 スローガン

「みんなで健康な心とからだをつくろう」

5 重点課題

(1) 学習

日頃の健康管理・生活習慣のあり方（栄養・運動・休養、喫煙・飲酒等）、高齢者に多い病気とその予防、歯・口腔の健康管理、正しい薬の使い方、上手な医療機関のかかり方、高齢者に多い事故とその予防、老人医療・介護保険制度の仕組みなど

(2) 実践

① 栄養

正しい食生活（栄養バランス、不足しがちな栄養素の摂取等）に関する情報提供、料理講習会、食事会の実施など

② 運動

いきいきクラブ体操・ウォーキング・各種スポーツの実施

③ 休養

趣味・レクリエーション活動の拡充、おしゃべり会の実施、快適な睡眠に関する情報など

④ 事故防止

家庭内の改善（転ばない環境づくりの工夫）、外出時の注意喚起など

(3) 点検

① 健康診断・歯（口腔）の定期検診の受診促進

健康状況の把握、病気の早期発見・早期治療、生活習慣の改善など

② 高齢者向け体力測定の実施

体力状態の把握、運動習慣の改善など

6 推進方法

(1) 組織的・計画的な取り組み

老人クラブの各段階において、連携・調整をはかりながら、組織的・継続的に推進する。

① 単位老人クラブ

活動を推進するリーダー・担当者を決めて、会員の意見・要望をもとに、会員自身が主体的・継続的に学習・実践できるように取り組む。

- ・ 健康づくりに関する学習会の開催
- ・ いきいきクラブ体操・ウォーキング・各種シニアスポーツの実施
- ・ 趣味・レクリエーション活動の実施
- ・ 食事会やおしゃべり会の実施
- ・ 健康診断等の受診の呼びかけ
- ・ 体力測定会の開催

② 市町村老人クラブ連合会

運動を推進する委員会や部会を設置し、組織の状況や課題をもとに、運動の企画・事業の実施にあたる。

- ・ 単位老人クラブのリーダーを対象とした健康づくりに関する研修会の開催
- ・ いきいきクラブ体操・各種シニアスポーツの普及講習会の開催
- ・ 体力測定講習会の開催
- ・ 単位クラブでは実施困難な広域的なサークル活動の実施
- ・ 健康に関する調査の実施・情報の提供

③ 県老人クラブ連合会

部会等を設置し、市町村老人クラブ連合会が行う運動を的確に支援する。

- ・ 県内の優良な先駆的・試行的事例や各種データ・図書等の収集・紹介
- ・ 健康づくり推進員等の養成
- ・ 県内の健康づくり有識者等の登録とアドバイザーとしての派遣・研修
- ・ 複数の市町村老連とともに、健康づくり事業の企画・実施

7 関係団体との連携・協力

医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、体育協会、地域包括支援センターなどと連携・協力のもと、運動の効果的な推進を図る。

平成19年3月23日

評議員会・理事会決定

平成24年4月 2日

改正決裁