

会 議 録

- 1 会議の名称 令和 8 年度第 1 回川根本町高齢者等の運動習慣化による介護予防事業推進委員会
- 2 会議日時 令和 8 年 7 月 23 日（木）午後 7 時 00 分～午後 8 時 10 分
- 3 開催場所 川根本町役場 3 階 会議室 1・2
- 4 出席した者の氏名
- （1）委員 鈴木淳二委員長、中村 博副委員長、諸田 強委員、市川菜穂委員、石川想大委員
（欠席）前田修児委員、中森亮介委員
- （2）執行機関（事務局）高齢者福祉課
課長 竹野克彦
地域包括支援センター長 澤谷綾子、保健師 馬場衣海
長寿介護室長 佐々木直人、主幹 長嶋洋介
- （3）傍聴 なし
- 5 議題
- （1）委員長及び副委員長の選出
- （2）川根本町高齢者等の運動習慣化による介護予防事業について
- ア 令和 8 年度スポーツ庁提出の補助事業計画書について
- イ 事業計画の進捗について
- （3）意見及び情報交換
- 6 会議資料の名称
- ・令和 8 年度第 1 回川根本町高齢者等の運動習慣化による介護予防事業推進委員会資料
- 7 発言の内容

事務局	（1. 開会）
	（2. あいさつ） 竹野高齢者福祉課長
	（3. 委員長及び副委員長の選出） 互選の結果、鈴木淳二委員長、中村 博副委員長を選出
	（4. 議事）
事務局	① 川根本町高齢者等の運動習慣化による介護予防事業について
事務局	ア 令和 8 年度スポーツ庁提出の補助事業計画書について 事務局説明 （質疑なし）
	イ 事業計画の進捗について

	事務局説明
委員	データの送信はどこでできるのか。アプリでは何が確認できるのか。
事務局	役場と総合支所に設置した送信機器にて歩数、体組成のデータ送信ができる。アプリをダウンロードすれば、歩数データの送信のほか、歩数計や体組成計の測定結果を確認でき、参加者同士のランキングなども見られる。
委員	早歩きや歩幅を広げるなど、負荷をかけた歩き方の指導は行っているのか。
事務局	現時点では、そこまでの指導は行っていない。今後は歩き方の指導や、歩行量による体の変化についてもデータを示せるようにできればと考えている。
委員	6月分のデータが資料にない理由は何か。
事務局	資料作成時点では6月のデータがまだまとまっていなかったため掲載していない。なお、歩数計は30日間のデータは保有するが、それ以降は上書きされるため、月1回以上更新しないと古いデータが記録から消える仕組みになっている。
事務局	② 意見及び情報交換
委員	今後、この事業とスポーツ推進員の活動と連携できるものはないか。
事務局	9月以降に、高齢者などを対象とした、気軽に参加できるスポーツイベントを開きたい。研修会で紹介された、楽しみながらできるゲーム性のあるスポーツを取り入れる考えである。
委員	説明のあった体組成計測結果を運動習慣の効果をどのように参加者や町民に伝えるつもりであるか。
事務局	参加者の運動による変化を分かりやすくまとめ、広報等にて町民に周知していく考えである。
委員	ノルディックウォークのような負荷のある運動の普及について、どのように考えているのか。
事務局	普通の運動でも一定の効果はあるが、意識的に負荷を上げればさらに効果が高まる可能性があるため、高齢者へのノルディックウォークの普及を図ることは重要と考える。
委員	「茶Ki茶Ki（ちゃきちゃき）体操」普及に向けた動画作成などは、今後どのように進めていくつもりか。
事務局	三ツ星学園の生徒や地域づくり協力隊員の協力を得て動画を作成し、完成後はYouTubeやホームページに掲載するほか、文化祭や地区巡回でも活用したいと考えている。
委員	65歳以下の町民にも参加を広げられないか。
事務局	現在は65歳以上を対象としているが、将来的には若年層にも広げていくことで、町全体の健康づくりにつながる可能性があると考えている。
	(5. 閉会)

上記に相違ないことを確認する。

委員長 鈴木 淳二