

(様式1)

記入例①

202▲年 ○月 ○日

浜松ウエルネスアワード 2025 応募申込書 「市民健幸部門」

(あて先) 浜松市長

所在地 浜松市○○区○○町○○番地
企業または団体名 ○○フィットネス
役職・氏名 浜松 太郎

浜松ウエルネスアワード 2025 「市民健幸部門」に応募します。

1 取組実施者

※本社等の本拠を浜松市外に有する場合は、浜松市内の支店、営業所等を所在地・代表者等・担当者連絡先欄に記載してください。

企業又は団体の 所在地	浜松市○○区○○町○○番地
(フリガナ)	
企業又は団体名	○○○フィットネス
(フリガナ)	
代表者又は責任者 役職及び氏名	支配人 浜松 太郎
担当者連絡先	053-○○○-○○○○

2 添付資料

誓約書は必ず提出してください。推薦書の提出は任意となります。

	書類の種類	提出方法等について	提出様式
1	誓約書 (提出必須)	郵送、または窓口持ち込みのどちらかの方法により提出すること。 ※電子申請の場合は不要です。	様式2
2	推薦書 (提出任意)	・推薦者がいる場合のみ、提出すること。 ・メール、郵送、または窓口持ち込みのどちらかの方法により提出すること。	様式3

※窓口：浜松市ウエルネス推進事業本部(浜松市中央区元城町 103 番地の 2 浜松市役所本庁舎本館 6 階)

土日祝を除く 8:30~17:15

3 事業について ※各項目の枠を広げて、記載していただいて構いません。

(1) 事業内容	
事業名	元気はつらつ転倒ゼロ計画
分野 (複数選択可)	☐ 生活習慣病予防 ☐ 食事 ☒ 運動 ☐ 認知機能改善 ☒ 介護・フレイル予防 ☐ 健診・検診受診率向上 ☐ その他 ()
目的・課題	(目的を達成した状態と現状とのギャップ(隔たり)) 高齢者の転倒リスクを軽減し、寝たきりになる可能性を減らす
実施内容 (具体的にご記入ください)	〈実施時期、時間、開催頻度など〉 〇月～〇月の第△水曜日 〇時～〇時 (期間中〇回実施)
	〈場所〉 市内の住宅展示場
	〈参加者属性・人数〉 70～80代、〇〇名
	〈内容〉 バランス・筋力トレーニングの推進 ・太極拳やヨガなどのバランス運動の奨励 ・下肢筋力を強化するための簡単な運動プログラムの提供 住環境の改善のための展示 ・手すりの設置 (階段、浴室、トイレなど) ・段差の解消や滑り止めマットの使用 ・適切な照明の確保

実際に記入する際は、より状況がわかるよう具体的にご記入ください。

(2者以上の連携で当該事業を実施した場合) 連携している企業・団体名と、それぞれの役割	〇〇〇フィットネス バランス・筋力トレーニングの提案、実施 ▲▲住宅 実際の住宅内での対策を分かりやすく示すために、住宅展示場を提供
(2) アピールポイント（独自性、創意工夫、先進性）	
住宅展示場を会場とすることで、リアルに近い生活空間となり、日常の対策や取組がイメージしやすくなる。また、安全な住環境のデモンストレーションになる。	
(3) 事業を通じて得られた成果（目的に対する効果などを可能な限り定量的に示すこと）	
初回から参加者の体力測定結果では、バランス能力が平均〇%、筋力が平均〇%向上し、転倒リスク低減の効果を示した。	
(4) 全体の自己評価、今後の計画・改善点	
今後は地域コミュニティと連携したプログラムの拡充を検討している。 R7年度計画：地域の公民館や福祉施設と協力し、運動プログラムを拡充する。 改善点：個々の高齢者の身体状況に合わせたカスタマイズプログラムの開発が必要。	
(5) 当該事業を紹介したホームページや SNS 等（任意）	
URL	https: //

4 その他参考資料

必要に応じて事業内容を紹介する写真や資料（パンフレット等）を提出してください。

写真を挿入してください	写真の説明
写真添付	○月○日 太極拳をやっている様子
