

(様式1)

記入例①

202▲年 ○月 ○日

浜松ウエルネスアワード 2027 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 2027 「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)	マルマルフィットネス
企業又は団体名	○○フィットネス
(フリガナ)	シハイニン ハママツタロウ
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です。

	書類の種類	提出方法等について	提出様式
1	誓約書 (<u>必須</u>)	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 (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いずれ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
事業背景 実施経緯	(実施しようと思ったきっかけや、実施に至った経緯をご記入ください。) 高齢者の転倒は、骨折や頭部外傷などの深刻な怪我を引き起こし、自立した日常生活を困難にする。これにより、身体機能の低下(寝たきり、要介護状態)、社会的孤立、うつ症状の発症など、生活の質が低下することにもつながる。
目指す姿	(誰がどのような状態になることを目指しているかをご記入ください。) 高齢者の方々が自信を持って活動的な生活を送ることができ、転倒により寝たきりになる方を減らすだけでなく、外出や社会参加を積極的に楽しむことができる。
取組アクション (1～3のいずれかを選択)	<div>☐ 1 疾病予防 ※主な取組を選択してください(3つまで選択可) <div>☐ 適切な運動 ☐ 適切な食生活 ☐ 禁煙 ☐ 健診・検診の受診 ☐ 良質な睡眠 ☐ 女性の健康 ☐ こころの健康</div>☒ 2 介護予防・高齢者生活支援 ☐ 3 その他()</div>
実施内容 ※適宜様式は 変更可能	〈実施時期、場所、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) 市内の住宅展示場にて開催
	〈対象者や参加人数〉 70～80代、〇〇名 令和8年2月1日～令和〇年〇月〇日までの延べ参加者数 〇名
	〈内容の詳細〉 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実演紹介・体験指導 ・下肢筋力を強化するための簡単な運動プログラム(椅子の立居、着席、スクワットなど)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
2. 者以上の連携で当該事業を実施の場合 連携者とそれぞれの役割	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

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) アピールポイント（独自性、創意工夫、先進性、継続的な取り組み等）	
<p>住宅展示場を会場とすることで、参加者が日常生活に近い環境の中で運動や住環境の確認を行えるよう取り組んでいる。床の段差や手すりの位置、浴室・廊下の動線など、転倒の原因となりやすい場面を実際の住空間で体感してもらうことで、「どこに危険があり、どう対策すればよいか」が具体的にイメージしやすくなっている。</p> <p>また、太極拳やヨガによるバランス運動を組み合わせた体験指導は、運動を「やらされる」ものではなく、外出や社会参加を楽しむための準備として捉えられるよう工夫している。そこに、住環境の改善を体験できる展示を併設することで、運動と環境整備の両面から転倒予防を支える仕組みとしている。</p> <p>加えて、展示会場で得られた参加者の声を、次回以降のプログラムや住環境提案に反映させることで、改善を重ねながら継続的に取り組める体制を整えている。安全な住環境のデモンストレーションを通じて、地域住民が自宅の見直しを自然に始められるきっかけづくりにもつながる。</p>	
(3) 事業を通じて得られた成果（可能な限り定量的に示すこと）	
<p>参加者の転倒リスクの変化を客観的に把握するため、初回参加時と最終回参加時に同一の体力測定を実施し、祖の結果を比較したところ、片脚立ち保持時間などのバランス能力が平均〇％、椅子からの立ち上がりテストなどによる下肢筋力の指標が平均〇％向上し、転倒リスク低減の効果を示した。特に日常生活で転倒の原因となりやすい「立ち上がり動作」や「片脚での体重移動」に関する項目で改善が多く見られ、日常動作の安定性が高まったことが確認された。</p> <p>これらの数値は、本事業が目指す転倒リスク低減の効果を裏付けるものであり、住宅展示場での体験を通じて得られた運動習慣と住環境への意識が、実際の身体機能の向上につながったことを示している。</p>	
(4) 今後の展望	
<p>地域コミュニティとの連携を強化し、プログラムの拡充を推進する。具体的には、令和9年度の計画において、地域の公民館や福祉施設との協力関係を築き、運動プログラムを地域の身近な場所で継続的に実施できる体制を整えることを目指す。これにより、住宅展示場という特定の場を離れても、高齢者が日常的に運動に取り組める環境を広げていく。</p> <p>また、現状の課題として、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であると認識しており、参加者によって大きく異なる健康状態や運動能力に応じて、体力測定の結果や健康状態の把握をもとに、個別性に配慮したきめ細やかなプログラムの構築を進めていく。特に、転倒リスクの高い方には段階的な運動メニューを用意するなど、安全性と継続性を両立して事業実施していく。</p> <p>さらに、参加者数や測定データの蓄積を進め、より詳細な効果検証を行うことで、事業の継続的な改善に役立てていく。データに基づく検証を通じて、プログラムの効果を客観的に示すとともに、地域に根ざした持続可能な転倒予防の取り組みとして発展させていく。</p>	
(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
<div>写真添付</div>	○月○日 太極拳をやっている様子
<div>写真添付</div>	○月○日 椅子からの立ち上がりテストをする参加者
<div>写真添付</div>	住環境の改善のための展示物（手すり、滑り止めマット）