

(様式1)

202▲年 ○月 ○日

## 記入例①

### 浜松ウエルネスアワード 2026 応募申込書 「市民健幸部門」

(あて先) 浜松市長

所在地 浜松市〇〇区〇〇町〇〇番地  
企業または団体名 ○〇フィットネス  
役職・氏名 浜松 太郎

浜松ウエルネスアワード 2026 「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	浜松市〇〇区〇〇町〇〇番地
(フリガナ)	
企業又は団体名	〇〇〇フィットネス
(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	053-〇〇〇-〇〇〇〇

#### 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
事業背景 実施経緯	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	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ている。
取組アクション (1~3のいずれかを選択)	<p><input type="checkbox"/> 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）  <input type="checkbox"/> 適切な運動 <input type="checkbox"/> 適切な食生活 <input type="checkbox"/> 禁煙 <input type="checkbox"/> 健診・検診の受診  <input type="checkbox"/> 良質な睡眠 <input type="checkbox"/> 女性の健康</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2 介護予防・高齢者生活支援</p> <p><input type="checkbox"/> 3 その他（ ）</p>
実施内容 ※適宜様式は 変更可能	<p>〈実施時期、場所、開催頻度など〉  ○月～○月の第△水曜日 ○時～○時（期間中○回実施）  市内の住宅展示場にて開催</p> <p>〈対象者や参加人数〉  70～80代、○○名  令和7年2月1日～令和○年○月○日までの延べ参加者数 ○名</p> <p>〈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</p> <p>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</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>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。</p> </div>
2者以上の連携で当該事業を実施の場合 連携者とそれぞの役割	○○○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、日常生活に近い環境での取組となり、日常生活におけるリスクや対策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（可能な限り定量的に示すこと）

参加者の体力測定結果において、初回と最終を比較したところ、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）今後の展望

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していきたい。具体的には、令和〇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、運動プログラムの拡充を図ることを目指している。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ため、今後は、各参加者の健康状態や運動能力に応じた、よりきめ細やかなプログラムの構築を進めていきたい。

（5）当該事業を紹介したホームページやSNS等（任意）

URL

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	〇月〇日 太極拳をやっている様子