

地域づくり活動 NPO 事業助成（先導的・先駆的）事業 実績報告

団体名	ヘルスマスターズネット	代表者名	北山 八千代
事業名	どこでも保健室		

<事業実施実績>

年 月 日	活 動 内 容
2017年8月～2018年3月 週2日 計60回 毎週木曜日 10:00～13:00（10月からは11:00～14:00） 毎週土曜日 10:00～15:00に開催。	【サロン】 お茶を飲んで一服しながら、自由に語らう場として開設した。 136人が利用。 【輪投げ、吹き矢、ボール投げ】 手軽に利用することで、体を動かすことに関心を持ってもらい、楽しみながら継続することをめざした。 大人108人、子ども81人 合計189人が利用。 【血圧測定、体脂肪測定、握力測定】 自分で健康管理をするため、セルフチェックしてもらう。 623人が利用。
2017年9月～2018年3月 月1回 計7回	【健康チェックと体力測定会（レク式体力測定）】 自分で健康管理をする。現在の能力を理解し、フレイル予防にとり組んでいく。31人が参加 【保健相談、歯科相談】 24人が相談 【映画観賞会】 15人が参加
2017年8月～2018年3月 随時	【健康グッズ販売】 歩数計を1人が購入
2017年10月～2018年3月 随時	【フリーマーケット】 徐々に家の不用品を寄付してくれる人もあり、賑わっている。
2017年8月～2018年3月 随時	【てくてくポイント】 65歳以上の人に歩数計貸し出しする（登録制 100人）1日歩いた歩数を登録し、一定のポイントでカフェの無料券と交換する。 13人が登録
2018年2月～3月 月1回 計2回	【絵手紙教室】 利用者の中で講師をお願いし開催する。 9人参加
2018年2月～3月 毎週土曜 11:00～12:00 計7回	【脳トレ教室】 保健師が講師となり、脳トレを取り入れながら、健康講話を実施。 23人参加

(2) 出張事業

年 月 日	活 動 内 容
2017年10月21日	県民会館にて、退職者会の会合で「睡眠と休養」「介護保険」についての健康講話を実施。23人参加。

2017年11月4日 2018年2月6日	神戸市垂水区にある高齢者の居場所で、変顔エクササイズや脳トレ実施。1回目5人、2回目7人参加。
2018年3月22日	神戸市垂水区で地域包括支援センター主催「海岸通よもやま話」で「脱ロコモティブシンドローム」「やってみよう脳トレーニング」のテーマで健康講話と健康相談。住民24人、社協職員5人参加。
2017年8月～ 2018年3月	企業と産業保健業務契約を結び、職員の健康相談やカウンセリングを実施。

<効果と成果>

8か月間週に2日、新長田本町通商店街でサロンを開設し、少しずつ固定した利用者が増えつつある。血圧測定・体脂肪測定・握力測定など、健康チェックをいつでもできる状況を提供し、セルフチェックできる環境を整えることができた。

健康という個人的なことを相談するには、顔なじみになることで容易になるため、時間がかかる。介護予防に関心は高いが、具体的な行動につながらない方が多くいることがわかり、脳トレ教室を開催することにし、健康について学び、実際に脳のトレーニングとしてゲーム、パズル、クイズなどを行っている。

土曜日には、子どもが遊び場として来所し、自由に独創的な時間を過ごしている。

<収支決算書>

(収入)

項 目	金額 (円)
地域づくり活動NPO事業助成金	400,000
自己資金	260,000
事業収入	44,117
合 計	704,117

(支出)

区分	項 目	金額 (円)	左のうち助成対象 金額 (円)
直接 経 費	旅費	0	0
	委託費	101,000	101,000
	セミナー	6,000	6,000
	その他(消耗品費・賃借料等)	493,814	300,602
	小 計	600,814	407,602
間接経費(一般管理費)		103,303	0
合 計		704,117	407,602