



取組名

健康寿命をのばそう！いつまでもたのしく、
オシャレに、かっこよく！アクティブシニアを応援
仲間と一緒に自立体力プログラム

受賞者

羽立（はたち）工業株式会社

所在地 ●〒431-0421 静岡県湖西市新所3

電話 ●053-578-1501

U R L ●<http://www.hatachi.jp/>

E-mail ●info@hatachi.jp

地域概要 [静岡県湖西市] (平成27年3月31日現在)

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域

総人口：61,027人

65歳以上人口：15,010人(24.6%)

75歳以上人口：6,919人(11.3%)

一般世帯数：23,257世帯

高齢単身世帯数：1,949世帯(8.4%)

高齢夫婦世帯数：2,043世帯(8.8%)

キーワード

大学との共同研究による「自立体力プログラム」開発、客観的データによる可視化

取組の概要と特徴

大学との共同研究によるプログラム開発から全国展開へ

静岡県は健康寿命日本一であり、介護を要しない自立高齢者の割合が高く（全国4位）、1人当たりの後期高齢者医療が少ない（全国3位）。また高齢者就業率が高く（全国4位）、元気な高齢者が多いという特徴がある。当社では、こうした地域の特性を踏まえ、さらなる健康づくりの推進のため、静岡大学との共同研究で「自立体力プログラム」を開発し、若い世代からの介護予防の推進に努めている。

具体的には、自立体力テスト（歩行能力、手作業能力、身体調整能力、姿勢変換能力の4能力を測定・確認）、自立体力トレーニング（自立体力4能力を簡単な器具を使ってトレーニング）、自立体力プランナー認定講座（地域における運動機能向上の指導者の育成）、の3つのプログラムを実施。体力の衰えを客観的データで可視化し、予防的に介入する仕組みを構築するとともに、取組の全国的な普及を図っている（30都道府県で実施され、300団体が参加）。

