

### 3 生きがいと健康を進める運動の推進強化

#### (1) 健康・生きがいづくりに関する研修・指導事業

##### 〔1〕健康・生きがいづくり支援事業推進委員会の開催

医師、歯科医師、栄養士、健康運動指導士、行政等の外部委員を中心とした6人の委員による推進委員会を開催しました。

議 題	健康・生きがいづくり支援事業推進委員会 ①令和7年度健康・生きがいづくり支援事業の実施状況 ②令和8年度健康・生きがいづくり支援事業の実施計画 ③意見交換
開 催 日	令和7年11月11日(火)
会 場	県総合福祉センター 第4会議室

##### 〔2〕健康づくりブロック別研修会

県南ブロック(八代市、氷川町)と県央ブロック(阿蘇郡市)の2ブロックで開催しました。

講 義	県南ブロック(八代市・氷川町) ①「食べるフレイル予防」 講師 熊本県立大学 環境共生学部 環境共生学科 准教授 岸 知子 氏 ②「筋力強化でフレイル予防」 講師 熊本県理学療法士協会 理事 北尾 昌平 氏
実践報告	「老人クラブが取り組むフレイル予防事業」 報告者 氷川町老人クラブ連合会 事務局長 山本 正己 氏
開 催 日	令和7年6月19日(木)
会 場	氷川町文化センター講堂
参加対象	対象地区の市町村老連役員、健康づくりリーダー等
参加者数	89人
講 義	県央ブロック(阿蘇郡市) ※内容は県南ブロックと同じ
開 催 日	令和7年7月8日(火)
会 場	阿蘇市阿蘇保健福祉センター大広間
参加対象	対象地区の市町村老連役員、健康づくりリーダー等
参加者数	36人

##### 〔3〕健康ウォーキング・ニュースポーツ等研修会

市町村老連等の健康づくりリーダー等を対象にニュースポーツに関する実技講習会を開催しました。

実技講習	① 公式ワナゲ 講師 NPO法人フレンドリー情報センター ニュースポーツ指導員 西尾 和久 氏
	② ボッチャ 講師 NPO法人フレンドリー情報センター ニュースポーツ指導員 西尾 和久 氏
開催日	令和7年10月29日(水)
会場	熊本県立総合体育館(中体育室)
参加対象	市町村老連の健康づくりリーダー等
参加者数	29人(13市町村老連)

#### 〔4〕健康づくりリーダー等研修会

市町村老連等の健康づくりリーダー等を対象に開催しました。受講の成果を高めるため、参加者によるワークショップも行いました。

講義	「オーラルフレイルの対策について」 講師 熊本県歯科医師会 地域包括ケア委員会委員長 園田 隆紹 氏
ワークショップ	各老連等における健康づくりの活動状況などについて意見交換(グループ討議・全体会)
実践講座	「遊びリテーションで頭も体も生き生き健康に」 指導者 (株)湯の郷 グッドシーズ高瀬 看護師 美並 真紀子 氏
開催日	令和7年12月8日(月)
会場	県総合福祉センター 研修ホール
参加対象	市町村老連の健康づくりリーダー等
参加者数	55人(19市町村老連)

#### (2) 高齢者の体力測定普及活動の推進

市町村老連等における体力測定会の実施を支援し、「高齢者の体力測定」の普及・啓発に取り組む事業です。

令和6年度末に実施した意向調査に基づき、下記の4つの老連等を選定し実施を支援しました。

- ①人吉市蓑野町シニアクラブ千鳥会
- ②天草市栖本町下河内長生会
- ③長洲町老連
- ④和水町老連

#### (3) 健康ウォーキング・ニュースポーツ等活動支援事業

手軽に誰でも取り組むことのできるニュースポーツやeスポーツの普及・拡大を図るため、指導者等の派遣を行い、市町村老連等における取組みを支援しました。

##### 〔1〕体験講習会

市町村老連の健康づくりリーダー等を対象に体験講習会を開催しました。

主催 開催日 会場	①公式ワナゲ講習会 玉名市老連玉名中央支部 令和7年9月13日(土) 旧玉名市立小田小学校体育館 講師 NPO法人フレンドリー情報センター ニュースポーツ指導員 西尾 和久 氏
参加対象 参加者数	玉名中央支部各校区健康づくりリーダー等 115人
主催 開催日 会場	②eスポーツ講習会 宇城市老連 令和7年9月17日(水) うきのぼ(宇城市小川支所内) ※県内初のeスポーツ専用施設 ・講義「高齢者eスポーツで人生を豊かに」 講師 熊本日新聞社 新規ビジネス推進部長 熊本eスポーツ協会事務局長 上田 良志 氏 ・実技講習「ぷよぷよ」「太鼓の達人」 指導 うきのぼ及び熊本eスポーツ協会スタッフ
参加対象 参加者数	宇城市老連各支部健康づくりリーダー等 28人

## 〔2〕みんなで健康ウォーキングキャンペーン

スマートフォンを持つ会員なら誰でも参加できるキャンペーンを実施し、期間中の1日当たりの平均歩数により成績優秀者を表彰しました。

参加方法	自分のスマホに県が推奨する歩数計アプリ「くまもとスマートライフアプリ」をダウンロードし、所属市町村老連の団体コードで登録する。スマホを所持して歩くことで、歩数が自動計測される。
開催期間	令和7年10月1日～令和7年11月30日

## (4) 熊本県高齢者スポーツ・文化の集いへの協力、参加

- ① くまもとねんりんピック2025  
期日：令和7年3月9日～5月21日  
会場：熊本県民総合運動公園、熊本市総合体育館、熊本武道館他  
種目：グラウンド・ゴルフ、ソフトテニスなど
- ② さわやか囲碁・将棋大会  
期日：令和7年5月31日(囲碁)、6月1日(将棋)  
会場：県総合福祉センター 研修ホール
- ③ 熊本県シニア美術展  
期日：令和7年10月1日～5日

会場：熊本県立美術館分館

部門：日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸