

## (公益目的事業1)

### 健康増進及び体力向上に関する研究並びに運動療法実践施設の運営事業

#### 1-1. 健康増進及び体力向上に関する研究事業

栄養、運動、生活及び保養の科学的プログラムの研究開発と普及実践をはかり、広く住民の健康増進、体力向上に寄与するために研究事業を行うとともに、その研究内容は、各学会での発表をはじめとして、広く社会一般に公表する。

##### 1-1-1 研究内容

- |                                       |
|---------------------------------------|
| (1) 内科・循環器科など、メタボリックシンドロームの運動療法に関する研究 |
| (2) 整形外科疾患など、ロコモティブシンドロームの運動療法に関する研究  |
| (3) スポーツ医科学サポート（競技力向上）に関する研究          |
| (4) 特定保健指導事業についての研究                   |
| (5) 子どもの体力・運動能力向上に関する研究               |

##### 1-1-2 学会等の参加

期日	内容	担当
5月15日～17日	第86回日本産業衛生学会大会(愛媛県松山市)  研究発表「特定保健指導対象者と若年層および非メタボ群との比較による特定保健指導効果の検証」	勝木建一理事長  葛巻
6月24日～25日	第78回日本温泉気候物理医学会大会 (大分県別府市)	勝木建一理事長
6月22日	第25回日本体力医学会北陸地方会大会 (石川県金沢市)	勝木建一理事長 三井、辻本他
7月13日～14日	第19回日本心臓リハビリテーション学会学術集会(宮城県仙台市)  研究発表「健康増進施設の利用回数が生活習慣病患者に対する短期的減量効果に及ぼす影響」	松儀
8月28日～30日	第64回日本体育学会大会(滋賀県草津市)  研究発表「トランポリン競技またはカヌー競技の動作分析に関する研究」	辻本

平成25年度事業計画  
 (公益目的事業1) 健康増進及び体力向上に関する研究並びに運動療法実践施設の運営事業

9月12日～14日	第60回日本栄養改善学会大会（兵庫県神戸市）  研究発表「スポーツ栄養」に関すること	高島
9月21日～23日	第68回日本体力医学会大会（東京都）  研究発表「運動教室によるロコモティブシンドローム予防・改善の試み」 研究発表「ランニング中の足部の動態」	勝木建一理事長  中  辻本
日程未定 (9月または10月)	第10回日本ウエルネス学会大会（東京都）  研究発表「まちなか中心商店街での健康教室とロコモ予防効果他」	三井
10月23日～25日	第72回日本公衆衛生学会大会（三重県津市）  研究発表「特定保健指導の実績評価」	葛巻 高島
10月26日～27日	第24回日本臨床スポーツ医学会学術集会 (熊本県熊本市)  研究発表「健康増進施設における集団運動療法教室の効果」	松儀

**1-1-3 受託事業**

通年	石川県子どもの体力向上支援事業 (県教育委員会) 平成25年度児童生徒の体力・運動能力調査報告書の作成(分析・評価と体力向上プランの作成)  対象：石川県内公立小学校224校、公立中学校93校、公立高校(全日制)40校、公立高校(定時制)6校 計363校 約87,000人分	三井、辻本他
----	---	--------

## 1-2 健康増進施設の運営事業

栄養、運動、生活及び保養の科学的プログラムの普及実践の場として、利用者にはメディカルチェックを実施し、ライフスタイルや健康状態、体力などを確認するとともに、一人ひとりに合った個別のプログラムを提供し、医師、保健師、理学療法士、管理栄養士、健康運動指導士等が、専門的な立場から支援する。

運動の実践においては、幅広い年齢層や体力レベルに対応したレッスンプログラムを提供し、楽しく継続できるようにするとともに生涯スポーツの振興を図る。

さらには、地域住民に対する健康増進・健康づくりの啓蒙普及活動も行う。

### 1-2-1 スポーツコミュニティダイナミックの運営

通年	メディカルチェックの結果に基づく、健康増進および運動療法の指導・実践	受診者 600人/年
通年	レッスンプログラムの実施 エアロビクス、ヨガ、水泳レッスン、その他中高齢者向けプログラムなど	115 講座/週
2月	厚生労働省 指定運動療法施設としての運動療法の実践及び運動療法実施証明書の発行	発行数 240 枚/年
通年	パーソナル指導 (ストレッチ、トレーニング)	
通年	月間イベントの開催 初めての方向けレッスン、プチ体力測定など	
月1回開催	栄養指導 実践型食事学習「ヘルシーランチ」	
2か月に1回開催	健康ミニ講話の開催 運動、栄養、ライフスタイル、メンタルなど	
年間5回開催	健康体験イベントの開催 自然の中での運動、観光、食などを組み合わせたプログラム	
4/13、7/13、10/12 の3回開催	さわやかウォーキングの開催 (小松市木場潟公園にて) 参加自由、無料 ウォーキング、親子元気体操など	参加者 100人/回

平成25年度事業計画  
 (公益目的事業1) 健康増進及び体力向上に関する研究並びに運動療法実践施設の運営事業

通年	「ウェルダイナミック」運営 (小松市符津町) サーキット形式の運動を中心とした短時間・簡易型の運動プログラム提供	
8月	夏まつり (無料開放) の開催 スクール発表会、カルチャー作品展示、健康度測定、特別レッスン、健康講話、チャリティバザーなど	来館者 約1000人
1月	お正月イベントの開催 書き初め、特別レッスンなど	

### 1-3 ジュニアスクール・カルチャースクール事業

#### 1-3-1 ジュニアスクールの開催

子どもの発育発達段階に合わせた種目・カリキュラムに基づき、運動の楽しさとスポーツの素晴らしさを体感し、生涯の生かせる運動習慣を身につけてもらうことを目的とする。さらにはスポーツ活動を通じて豊かな人間性を養うとともに心身の健全な育成を目指す。

通年	ジュニアスクール 幼児・小学生水泳教室、スポーツ塾、トランポリン、空手、チアリーディングなど	19 講座/週
7月下旬～8月下旬	夏休み ジュニア短期教室 (幼児・小学生) 水泳、スポーツ塾、食育クッキングなど	
5月、9月	ジュニア 走り方教室 (小松市内体育施設にて)	
1月上旬	冬休みジュニア短期教室 (幼児・小学生) スポーツ塾	
1月～2月	ジュニア スキー教室 (白山瀬名高原スキー場の予定)	
3月下旬	春休み ジュニア短期教室 (幼児・小学生) スポーツ塾、水泳	
3月	ジュニアスクール発表会	
年3回および通年	ジュニア体験教室 水泳、トランポリン、チア、ヒップホップなど	

### 1-3-2 カルチャースクールの開催

運動・栄養・生活・保養の4つを基本に健康増進を幅広く進めるためには、身体の健康はもとより心も豊かにする必要がある。そのために文化的な要素を取り入れ、学び・楽しむ機会を提供するとともに、文化・スポーツの発展につながるような活動を行う。

通年	カルチャースクール 実用書道、水彩画、油絵、パッチワークなど	16 講座/週
通年	スポーツスクール 社交ダンス、バレエエクササイズなど	10 講座/週
年2回 および通年	カルチャー体験教室 年2回の体験教室、及び通年での体験受け入れ	

### 1-4 中・高齢者の生きがい・健康づくりの場「やわた倶楽部」の運営事業

高齢化社会が進行する中で、介護予防や認知症予防の観点から、軽運動や文化的な活動などを通して、中・高齢者や体力に自信のない方向けの「生きがいづくり・健康づくり」の場を提供することを目的とする。

#### やわた倶楽部

中高齢者や低体力者向けに軽運動やカルチャーなどの教室やコミュニケーションの場を提供し、生きがいづくりを支援するやわた倶楽部の運営。

(講座内容)

楽しく体操、ゆっくりストレッチ、女性のための麻雀教室、頭のおもしろトレーニング、かんたんスケッチなど

**(公益目的事業2)****健康づくりや体力向上の支援・研究および競技力向上のための支援・研究事業****2-1 地域・職域における健康増進普及支援に関する事業**

健康づくり、介護予防、健康意識の啓蒙普及などを目的に、栄養、運動、規則正しい生活、保養の観点から自治体や医療保険者、企業、団体などの加入者や職員また住民を対象としたセミナーや講演、実技指導、健康相談等を実施する。

**2-1-1 地域・職域を対象とした生活習慣病改善事業**

生活習慣病改善のための健康セミナーの開催および支援

通年	健康増進を支援する健康コンシェルジュサービス 「中小企業向けテラーメイド型健康支援サービス」 いしかわ産業化資源活用推進ファンド助成事業	講師派遣 20 社 個別教育 3 社
4 月	新入社員への健康づくりの研修 (講演、運動実技など)	1 社
4～9 月	特定健診受診勧奨セミナー	県内自治体
4～12 月	勝木グループ職員 健康サポート作戦 有所見者・メンタルヘルス対策、健康情報発信等	
5～6 月	金沢市健康プラン・ウォーキングモデル事業	約 60 名
7～8 月	羽咋市内臓脂肪量 (DualScan) 測定事業	
12 月～1 月	かほく市糖尿病教室	約 30 名

**2-1-2 介護予防・ロコモティブシンドローム対策事業**

高齢者を対象とした筋力向上トレーニングや低栄養、口腔ケアなどの指導

	自治体の介護予防事業の支援	県内自治体
4～6 月	第Ⅳ期 まちなかウォーキング事業 「まちなかロコモ塾」(小松市中心商店街)	約 30 名
9～11 月	第Ⅴ期 まちなかウォーキング事業 「まちなかロコモ塾」(小松市中心商店街)	約 30 名
通年	まちなか健康倶楽部 (小松市中心商店街) 生活習慣病、ロコモ対策としてレッスンなどを実施	週 2 回開催

**2-1-3 講師派遣**

自治体および企業、団体ほか

運動、栄養、ライフスタイル、メンタル、睡眠、禁煙、運動実技など

随時	生活習慣病関連 講演、運動指導など	県内自治体 県内企業 各種団体など
随時	食育・スポーツ栄養関連 講演	小・中・高校、 運動部など
随時	メンタルヘルス講演	県内企業など
通年	かほく市河北台健民体育館への講師派遣 (運動実技指導)	週1回
通年	小松市内いきいきサロンへの講師派遣	週1回
6~10月	小松准看護学院への講師派遣 (栄養学、体育学講義、体育実技)	小松准看護学 院ほか

**2-1-4 健康フェアやスポーツイベントでの健康度測定、体力診断、ライフスタイル調査、栄養調査など**

6月	かほく市クラブパレット体力測定	
10月	シニアライフフェア ロコモティブシンドローム体力測定	
	健康づくりイベント等での健康度および体力測定	

**2-1-5 健康増進普及を目的とする他施設の運営支援**

通年	兵庫県播磨町「播磨町健康いきいきセンター」 指定管理業務の運営支援	月1回訪問
----	--------------------------------------	-------

## 2-2 スポーツ教育・トレーニング支援研究事業

競技力の向上を目的に、スポーツに関する医科学的な検査・測定ならびに運動、栄養、心理面のサポートプログラムを提供する。

### 2-2-1 スポーツ医科学サポート概要

- (1) スポーツ医科学測定  
 メディカルチェック、形態測定、専門体力測定、スポーツビジョン測定など
- (2) 栄養調査、栄養指導
- (3) 心理調査、メンタルトレーニング指導
- (4) トレーニングプログラムの作成、トレーニング指導
- (5) スポーツ医科学に関する講演  
 トレーニング、スポーツ栄養、メンタルトレーニング法、スポーツ障害など

### 2-2-2 スポーツ医科学サポートの主な事業内容

通年	NTC (ナショナルトレーニングセンター) 競技別強化拠点施設高機能化事業カヌー競技ナショナルチームの医科学サポート ～木場潟公園カヌー競技場ほか～ トレーニング、コンディショニング、動作分析、栄養面の支援	ナショナルチーム 10名
通年	石川県国体強化選手支援事業 (科学的トレーニング特別強化事業) ～いしかわ総合スポーツセンターほか～ 調査・測定およびトレーニング、栄養、メンタル面の支援	高校生、成人 約 100名
通年	小松市体育協会「スポーツ医科学研究事業」 体力測定およびトレーニングプログラムの作成・指導	小松市内 中学生 10名
通年	小松市選手の育成・強化と科学トレーニングの実施 ・高校生 (小松市立高、小松商業高、小松大谷高) ・中学校 10校 (各校運動部へのセミナー開催) ・小学生 (ジュニアスポーツセミナーの開催)	小松市内 高校生約 100名 中学校 10校 小学生 300名

平成25年度事業計画  
 (公益目的事業2) 健康づくりや体力向上の支援・研究および競技力向上のための支援・研究事業

通年	女子バレーボール企業チーム医科学サポート (いしかわ総合スポーツセンター他) 体力測定、栄養・メンタル指導ほか	約15名
通年	北國銀行陸上部医科学サポート コンディショニングサポートほか	
年3回	スポーツ医科学セミナーの開催	

### 2-3 こまつクロスカントリー大会の開催

自然に親しみながらスポーツを楽しむ機会の創出と、健康づくり意識の向上を目指して開催する。本大会の特徴として、スピードを競うタイムレースだけでなく、3人1組で事前に申告したタイムと実際のタイムの差を競うレースも行い、幅広い年代が参加できるような工夫をしている。

また、骨強度測定、体脂肪率測定、マッサージ、歯周病チェック等の無料体験コーナーを設置し、健康づくりの啓蒙普及を行う。

6月2日(日)	花・緑・スポーツ・温泉・九谷の里 健康村主催 「第29回こまつクロスカントリー」運営支援 (小松市憩いの森にて開催)	全国より 約1,000名 参加予定
---------	--	-------------------------

### (公益目的事業3) スポーツ診療及び公衆衛生・健康管理事業

#### 3-1 スポーツ診療事業

厚生労働省指定運動療法施設として、運動リスクや疾病の有無の確認と安全で効果的な運動処方を提供するためのメディカルチェックを実施し、専門スタッフのサポートのもとで生活習慣病や肥満、運動器などの疾患の改善を目的とした運動療法を実施する。

##### 3-1-1 メディカルチェック

通年	メディカルチェック (一般、ダイナミック会員)	約 600 人に実施
通年	健康度測定 体組成測定、骨強度測定、動脈硬化度測定など	
通年	血液チェック 血液さらさら、血糖いきいき、肝臓はつらつ、 痛風さよならの各コース	

##### 3-1-2 運動療法

通年	健康いろは塾 心臓リハビリテーション終了者や運動器の術後の方、疾患の種類により手厚いサポートが必要な方などを対象に、病院との連携をもとにした専門チームによるサポートを提供	週 4 回開催 登録者 30 人/月
通年	プレミアムサポート (メディカルコース、ダイエットコース) 定期的な検査と専門スタッフによる個別カウンセリングなどの包括的サポートプログラム	登録者 25/月
月 2 回開催	スポーツ健康カウンセリング アスレティックトレーナーによるスポーツ障害を中心としたサポート	受診者 20 人/月
週 2 回開催	パーソナルコンディショニング 理学療法士による運動器の機能チェックやトレーニングのサポート	受診者 16 名/月

### 3-2 公衆衛生・健康管理事業

企業の従業員の健康度向上を目的とした産業医活動、メタボリックシンドロームの予備群・該当者に対する特定保健指導、職域や地域住民への疾病情報の提供と疾病の蔓延防止のための予防接種などを実施する。

#### 3-2-1 産業医

労働安全衛生法に定められている産業医活動に基づき、企業を支える従業員一人ひとりの健康度向上を目的として、企業訪問・職場巡視、健康診断後のフォロー支援、健康・医療の相談、健康管理に関する教育等を行い、健康で快適な職場づくりを支援する。

通年	平成25年度当初 契約先	28社
----	--------------	-----

#### 3-2-2 特定保健指導

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、メタボリックシンドロームの予備群・該当者に対して特定保健指導を実施し、生活習慣改善を支援する。

9月～3月	小松製作所健康保険組合 (被保険者) 大阪工場、栗津工場、金沢工場、 ハウメットジャパン、コマツキャステックス、 コマツキャブテック、関が原製作所 (被扶養者) 石川地区、富山地区	約500名
通年	ほか1共済組合 4健保組合	約200名
通年	集合契約B	約10名

#### 3-2-3 予防接種

通年	インフルエンザ、麻しん、風しんなど	約4,000名
----	-------------------	---------

#### 3-2-4 健康相談ほか

通年	一般診療 平成26年3月請求	20件
通年	和温療法	
通年	個別カウンセリング 健康相談、栄養相談、ストレス相談	

#### (公益目的事業4)

### 石川県民の健康増進、体力向上及び生涯スポーツの支援と科学的トレーニングの支援研究事業

石川県民の健康増進や体力向上、また競技力の向上、生涯スポーツの振興を目的として、石川県のスポーツ振興の中核的拠点施設「いしかわ総合スポーツセンター」の指定管理者である石川県体育協会グループの構成団体としてその運営に携わる。

#### 4-1 トレーニング部門の管理運営事業

「いしかわ総合スポーツセンター」の指定管理者の構成団体としてトレーニングルーム及びプールの管理運営を行う。

- (1) トレーニングルームおよびプール利用者の入退館管理および安全管理
- (2) トレーニングルームおよびプール利用者への指導助言
- (3) トレーニングプログラムの作成及び指導
- (4) トレーニングおよびプールの機器類の維持管理

#### 4-2 科学的トレーニング推進事業

競技力の向上を目的に基礎体力測定、専門体力測定、栄養調査、心理調査等を実施し、測定データの分析、プログラムの提供、トレーニング指導などを行う。

- (1) 基礎体力測定
- (2) 専門体力測定  
最大筋力、筋持久力、最大酸素摂取量、動作分析など
- (3) スポーツ心理
- (5) スポーツ栄養
- (6) トレーニング処方
- (7) 測定データの管理、分析
- (8) 測定機器類の維持管理

#### 4-3 生涯スポーツ振興事業

生涯スポーツの振興を目指し、幅広い年齢が目的に応じて楽しく運動できる環境を提供するために集団でのレッスンや各種スポーツスクールを開催する。

- (1) レッスン (集団プログラムの実施)  
エアロビクス、ヨーガ、アクアビクスほか
- (2) スクール  
(成人)テニス、プールでの泳法指導  
(ジュニア) テニス、サッカー、バスケット、チアリーディングほか