

平成27年度  
事業計画書

平成27年4月1日～平成28年3月31日

(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) | メディカルチェックのデータ活用 中長期研究計画の立案       |
| (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) | 内科・循環器科、整形外科疾患等の運動療法に関する研究       |
| (4) | スポーツ医科学サポート（競技力向上）に関する研究         |
| (5) | 特定保健指導事業についての研究                  |
| (6) | 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13日～16日 | 第88回日本産業衛生学会大会（大阪府）                                       | 勝木建一理事長        |
| 5月17日     | 第27回日本体力医学会北陸地方会大会<br>（場所 金沢大学）                           | 勝木建一理事長<br>三井他 |
| 7月2日～3日   | 日本睡眠学会 第40回定期学術大会<br>（栃木県宇都宮市）                            | 中井             |
| 7月4日      | 第27回日本運動器学会（宮崎県宮崎市）<br><br>「ロコモティブシンドロームとメタボリックシンドロームの関連」 | 松儀他1名          |
| 9月12日、13日 | 第12回日本ウエルネス学会大会（山梨県清里）<br><br>研究発表「健康増進施設における各種コミュニティ」    | 三井             |

平成27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18日～20日 | 第70回日本体力医学会大会 (和歌山県和歌山市)<br><br>「メディカルチェック結果より最大酸素摂取量が生活習慣病に与える影響」<br>「地域住民のロコモティブシンドロームの現状」 | 勝木建一理事長<br>他<br>中井<br><br>秋山 |
| 11月4日～6日  | 第74回日本公衆衛生学会大会 (長崎県長崎市)<br><br>研究発表「特定保健指導の実績評価」   | 高島                           |
| 11月7日～8日  | 第26回日本臨床スポーツ医学会学術集会<br>(兵庫県神戸市)<br><br>「ロコモティブシンドローム関連」                                      | 運動指導員                        |

**1-1-3 受託事業**

|    |  |              |
|----|--|--------------|
| 通年 | 地域を活用した学校丸ごと子どもの体力向上推進事業 (石川県教育委員会)<br><br>平成26年度本県の児童生徒の体力・運動能力調査対象：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<br><u>計363校 約87,000人分</u><br><br>小学校モデル校1校への体力向上プラン実践 | 河畑、大久保祐<br>他 |
|----|--|--------------|

**1-1-4 公募事業 (申請中)**

|              |   |      |
|--------------|---|------|
| H27.4～H28.2  | 平成27年度宿泊型新保健指導試行事業 (厚生労働省)                      | (葛巻) |
| H28.7～H29.12 | 平成27年度農林水産業・食品産業科学技術研究推進事業 現場ニーズ対応型Aタイプ (農林水産省) | (葛巻) |

## 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<br>600人/年 |
| 通年       | レッスンプログラムの実施<br>エアロビクス、ヨーガ、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      |
| 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<br>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<br>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<br>運動、栄養、ライフスタイル、メンタルなど                               |               |
| 年間4回開催   | 健康体験イベントの開催<br>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                      |               |
| 年間3回開催   | さわやかウォーキングの開催<br>(小松市木場潟公園にて) 参加自由、無料<br>ウォーキング、親子元気体操など        | 参加者<br>100人/回 |
| 8月       | 夏まつり(無料開放)の開催<br>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<br>約1000人 |

平成27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

|    |  |               |
|----|--|---------------|
| 1月 | お正月イベントの開催<br>書き初め、特別レッスンなど                                |               |
| 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<br>240枚/年 |
| 通年 | 「ウエルダイナミック」運営（小松市符津町）<br>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 |               |

### 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<br>幼児・小学生水泳教室、スポーツ塾、<br>トランポリン、空手、チアリーディングなど | 19講座/週 |
| 年3回および通年  | ジュニア体験教室<br>水泳、トランポリン、チア、ヒップホップなど                     |        |
| 5月、9月     | ジュニア 走り方教室（小松市内体育施設にて）                                |        |
| 7月下旬～8月下旬 | 夏休み ジュニア短期教室（幼児・小学生）<br>水泳、スポーツ塾、食育クッキングなど            |        |
| 1月上旬      | 冬休みジュニア短期教室（幼児・小学生）<br>スポーツ塾                          |        |
| 1月～2月     | ジュニア スキー教室<br>（白山一里野温泉スキー場の予定）                        |        |
| 3月        | ジュニアスクール発表会   |        |
| 3月下旬      | 春休み ジュニア短期教室（幼児・小学生）<br>スポーツ塾、水泳                      |        |

### 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<br>実用書道、水彩画、油絵、パッチワークなど  | 15 講座/週 |
| 通年           | スポーツスクール<br>社交ダンス、バレエエクササイズなど      | 10 講座/週 |
| 年2回<br>および通年 | カルチャー体験教室<br>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<br>「中小企業向けテラーメイド型健康支援サービス」 | 介入企業 5社 |
| 4月     | 新入社員への健康づくりの研修<br>(講演、運動実技など)                     | 1社      |
| 4月～12月 | 勝木グループ職員 健康サポート作戦<br>有所見者・メンタルヘルス対策、健康情報発信等       |         |
| 11月    | 小松市食育セミナー(早寝・早起き・朝ごはん)                            |         |

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 |
| 通年    | まちなか健康倶楽部(小松市中心商店街)<br>生活習慣病、ロコモ対策としてレッスンなどを実施 | 週1回開催 |
| 9月～3月 | かほく市二次予防事業                                     | 約30名  |

### 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                  | 自治体・企業<br>各種団体など  |
| 随時     | 食育・スポーツ栄養関連 講演                     | 小・中・高校、<br>運動部など  |
| 随時     | 地域医療 健康カフェへの講師派遣<br>(芳珠記念病院などとの連携) | クアハウス九谷<br>などでの展開 |
| 通年     | 小松市内いきいきサロンへの講師派遣                  | 週1回               |
| 通年     | 白山市こどもの体力向上支援事業                    |                   |
| 4月～10月 | 小松准看護学院への講師派遣<br>(栄養学、体育学講義、体育実技)  | 小松准看護学<br>院ほか     |
| 8月・11月 | 公立学校共済組合石川支部への講師派遣                 |                   |
| 9月～3月  | 金沢星稜大学 人間科学部<br>スポーツ栄養学 講義         | 金沢星稜大学            |

### 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

|     |                        |  |
|-----|------------------------|--|
| 10月 | 津幡町健康まつりロコモ測定          |  |
| 11月 | 加賀市スポセン感謝祭             |  |
|     | 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 | 能美市温泉保養館「クアハウス九谷」<br>指定管理者としての管理・運営<br>(北陸体力科学研究所・ビー・エム北陸 共同企業体) | 指定管理期間<br>(5年間)の<br>2年目 |
| 随時 | 兵庫県播磨町「播磨町健康いきいきセンター」<br>指定管理者(株式会社 linkworks)への運営支援             |                         |



## 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、スポーツ障害予防

### 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トレーナー等派遣事業<br>カヌー競技ナショナルチームの医科学サポート<br>～木場潟公園カヌー競技場ほか～<br>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              | 石川県科学的トレーニング特別強化事業<br>～いしかわ総合スポーツセンターほか～<br>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<br>約 100名 |
| 通年<br>(平成26年度～) | いしかわグローバルアスリート支援事業<br>医・科学サポート事業、コンディショニング指導事業他   | 該当競技団体からの要望により決定 |
| 通年              | 小松市体育協会「スポーツ医科学研究事業」<br>選抜選手へのサポート (体力測定およびトレーニングプログラムの作成・指導など)   | 小松市内<br>中学生      |

平成27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  | 小松市選手の育成・強化と科学トレーニングの実施<br>・幼児（コーディネーショントレーニング教室の開催）<br>・小学生（ジュニアスポーツセミナーの開催）<br>・中学生（選抜選手へのサポート）<br>・高校生（選抜2運動部と選抜選手へのサポート）<br>・指導者研修会の開催<br>・保護者向け栄養等研修会 | 小松市内<br>・市内幼児<br><br>・約300名<br>・約20名<br>・約40名<br>・年2回<br>・年2回 |
| 通年  | 女子バレーボール企業チーム医科学サポート<br>(いしかわ総合スポーツセンター他)<br>体力測定、栄養・メンタル指導ほか  | 約15名  |
| 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7日(日) | 花・緑・スポーツ・温泉・九谷の里 健康村主催<br>「第31回こまつクロスカントリー」運営支援<br>(小松市憩いの森にて開催) | 全国より<br>約1,000名<br>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<br>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<br>血液さらさら、血糖いきいき、肝臓はつらつ、<br>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<br>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<br>登録者 40 人/月 |
| 通年      | プレミアムサポート<br>(メディカルコース、ダイエットコース)<br>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 30 人/月            |
| 月 2 回開催 | スポーツ健康カウンセリング<br>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<br>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<br>フットケアおよびインソール作成                      | 受診者 20 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27年度当初 契約先 | 30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<br>(被保険者) 大阪工場、栗津工場、金沢工場、<br>ハウメットジャパン、コマツキャステックス、<br>コマツキャブテック、関が原製作所<br>(被扶養者) 石川地区、富山地区 | 約400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 その他保健指導

|    |                          |       |
|----|--------------------------|-------|
| 通年 | 小松製作所健康保険組合 35歳セミナー (新規) | 約200名 |
| 通年 | 重症化予防事業 伊藤忠連合健康保険組合 (新規) | 約100名 |

平成27年度 事業計画  
(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

**3-2-4 健康相談ほか**

|    |                               |       |
|----|-------------------------------|-------|
| 通年 | 一般診療                          | 0件    |
| 通年 | 和温療法                          | 25名/月 |
| 通年 | 個別カウンセリング<br>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、体力測定室の管理運営を行う。

- (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
- (4) スポーツ栄養
- (5) トレーニング処方
- (6) 測定データの管理、分析
- (7) 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、ピラティス、ボディパンプ、ボディコンバット、  
アクアビクス他

(2) スクール

(成人向け) テニス、プールでの泳法指導

(ジュニア向け) テニス、サッカー、バスケットボール、チアリーディング他

(中高齢者向け) 元気サポート塾

(運動療法者向け) ここからプラス塾