

兵庫県健康生きがづくり協議会のアピール資料

1. アピールポイントである「健康生きがづくりアドバイザー」について

この資格は元厚生労働事務次官の辻哲夫氏が理事長である一般財団法人「健康生きがい開発財団」の認定する資格であり、中高年齢者の在職中とリタイア後における健康生きがづくりを企業や地域で専門的に支援するコンサルタントであり、他の機関や専門の職種などをつなぐコーディネーターでもあります。その役割は、職域からの円滑なリタイアおよびリタイア後の自己実現に重点を置き、行政、企業、地域などの様々な組織や団体との連携を通して健康生きがづくりを支援することです。

所定の養成講座等を受講後、認定研修で、実践的な知識や技能を習得し、研修修了後、登録することにより、アドバイザーとして認定されます。この資格者が19名登録されています。

2. 強みである会員の講師対応能力の幅の広さについて

健康体操、食生活改善、認知症予防対策、気功、踊りや歌の指導のほか、健康運動指導士とヘルスケアトレーナーの資格を有する会員がおり、一般的な健康関連の講座を開催できるだけでなく、**健康チェックの器具を使って自前で「血管年齢」「体組成」の測定だけでなくアドバイスまで行うことができます。**



健康体操講座の様子



気功講座の様子



血管年齢測定・体組成測定と測定後のアドバイス実施の様子

3. ニュースポーツ「ディスクン」について

「ディスク(円盤)をコントロールする」という意味から名付けられたゲームです。人数は2人～6人で1チームを作り、チーム対戦で勝ち負けを争います。競技スペース(縦15メートル、横5メートルが標準)に投げられた黄色の「ポイント」(直径6センチ、厚さ4ミリ)を目標に、裏表が赤と青の「ディスク」(直径12センチ、厚さ7ミリ、重さ約75グラム)を投げてポイントへの近さを競います。

赤と青の2チームに分かれ、6枚ずつディスクを投げて対戦します。両チームが6枚のディスクを投げ終えた際に得点を算出します。得点は「カーリング」の得点算出方法と同じで、ポイントに最も近いチームが何枚のディスクが相手チームよりポイントの近くにあるかで得点が算出されます。

ディスクにはじかれてポイントが動いたり、ディスクがひっくり返ったりするハプニング性が高い楽しいゲームです。子供からお年寄りまで、誰もが一緒に参加でき、同じルールで楽しめるのが最大の特徴です。

4. 詳しくはホームページを参照ください。→[兵庫県健康生きがづくり協議会 \(hyogokenkoikigai.com\)](http://hyogokenkoikigai.com)以上