

平成29年11月27日
第2回健康スポーツ部会

スマート
ウエルネス

賢く、自然に、楽しく
健やかで幸せな状態

三島市が挑戦する「健幸都市」づくり

三島市長 豊岡武士

静岡県三島市

- ・ 人口 **111,239人** (H29.3.31現在)
- ・ 面積 62.02平方キロメートル
- ・ 高齢化率 **27.7%** (H29.3.31現在)
- ・ 自然環境
温暖な気候、美しい富士の眺望
湧水、緑あふれる環境
- ・ 新幹線三島駅 品川まで最短**37分**!
- ・ 大学

日本大学国際関係学部／短大

順天堂大学保健看護学部

SWC首長研究会には

平成23年10月に加盟
(19番目)



三島市における高齢者施策の現状（健康寿命とお達者度）

静岡県の健康寿命は？

都道府県別日常生活に制限のない期間の平均ランキング
平成25年（厚生労働省）

※健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

男			女			男女計		
順位	全国	健康寿命	順位	全国	健康寿命	順位	全国	平均
		71.19			74.21			72.24
1	山梨	72.52	1	山梨	75.78	1	山梨	74.19
2	沖縄	72.14	2	静岡	75.61	2	静岡	73.90
3	静岡	72.13	3	秋田	75.43	3	宮崎	73.67

三島市民のお達者度は？

※お達者度とは？

65歳から介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間（静岡県独自の指標）

	性別	平均自立期間	県内順位
三島市	男性	17.95年	12位／35市町
	女性	21.12年	17位／35市町
県平均	男性	17.49年	
	女性	20.87年	

平成26年 市町別「お達者度」の状況（平成29年静岡県公表資料）

スマートウェルネスみしまの将来目標

市民の健康寿命の延伸

お達者度(静岡県指数)をあげる

市民の幸福度の向上

10段階評価で7以上の市民の増加

市経済の成長力・民力度

全国都市(784市区) ランキングの上昇



スマートウェルネスみしまアクションプランの策定

人もまちも産業までも健康で幸せなまちづくりを目指すために
市役所内にプロジェクトチームを立ち上げ事業提案

◆こだわり

健幸都市を目指すには、**チーム三島で取り組むことが必要**
→横串を刺した事業展開こそ健幸都市創造に不可欠
健康セクションだけでなく全庁的に20課40名の若手職員で協議を重ねる

◆アクションプラン

(第1期) 平成25～27年度 (27コアプロジェクト)
(第2期) 平成28～30年度 (32コアプロジェクト)



SMART WELLSNESS MISHIMA
スマートウェルネスみしまアクションプラン
H28～30年度【第2期】

スマートウェルネスみしまとは？
三島市ではあらゆる分野に健康の場を取り入れる「スマートウェルネスシティ構想」として、健康・都市づくりを推進しています。スマートウェルネスシティ構想とは「つなぐ、つなぐ、つなぐ」の中期に位置づけ、健康と生活の質を向上させることに加え、生活環境や地域社会、学校や事業などあらゆる分野を視野に入れた取り組みにより、人びとがより健康で幸せなまちを築くことで、自治体の持続可能なまちづくりを実現するものです。そのための取組が「スマートウェルネスみしま」の取り組み（ひし島の未来）にあり、

スマートウェルネスみしま取り組みの背景

①少子高齢化
今後10年、少子人口と高齢人口は増加し、2040年には高齢者が半分以上に達し、高齢者の健康維持とまちなちの健康増進の必要性が認識されています。

②健康寿命と平均寿命の差
平成25年の平均寿命は男性約81.21年、女性約83.12年であり、これに対し、健康寿命は男性約70.5年、女性約72.5年であり、健康寿命の伸びが平均寿命に追いついていないことが明らかとなり、少子高齢化とともにより健康で幸せなまちづくりが求められています。

これまでの取り組み
三島市では平成25年10月のスマートウェルネスシティ推進研究会設置から、健幸都市を創る健康都市実現に向けて事業を進めてきました。スマート（健康）、自然（公園）、エビデンス（科学的根拠）、コミュニティ（市民）の4つの観点から取り組みを進めています。

平成25年度 スマートウェルネスシティ推進研究会設置（設置19項目）
平成26年度 第1期スマートウェルネスみしまアクションプラン作成
平成27年度 アクションプランに基づき健康増進事業を推進
平成28年度 未来シティと「食と健康」による健康まちづくりに関する取組」開始
平成29年度 みしま未来シティ推進事業の推進・ポリティック・マーケティングの推進と取組

スマートウェルネスみしまの取組み3つのキーワード

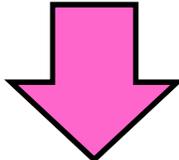
- ① **エビデンス** ～科学的根拠に基づく健康づくり～
 - ・健幸運動教室
 - ・医療費分析
- ② **スマート** ～無意識に、自然と健幸づくり～
 - ・歩車共存道
 - ・ガーデンシティみしまの取組み
- ③ **コラボレーション** ～「+」から「×」へ～
 - ・民間との協働で付加価値の提供
 - ・学生との協働で新たな視点の導入

健幸運動教室の実施



- ・ **エビデンス**に基づくプログラムを導入
- ・ 継続支援で運動を習慣化（原則6か月・最長1年）
- ・ 26人×5教室＝130人定員
（これまでに**534人**が受講）

※H25年度より・現在8期生



内容と結果を広報等で周知し、参加者だけにとどまらない仕掛けづくり。



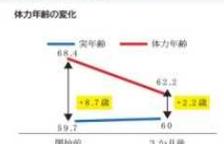
～健幸運動教室参加者募集と健康づくりのコツ～ 健康なカラダを手に入れよう

筑波大学の研究成果を基にした運動プログラムを導入し、1月より開始した健幸運動教室。それぞれの体の状況に合わせた“個人別プログラム”を実践した参加者に、3か月後どれだけの成果があったのでしょうか？この教室独自の各個人の体力状態を示す「体力年齢」などで比較しました。

健幸教室・3か月後の体力年齢の推移

3か月で平均5.7歳の若返り

プログラム実施前には参加者の平均年齢（57歳）に対して、+8.7歳の65.7歳という体力年齢でしたが、3か月後には+2.2歳の60.2歳となり、6.5歳の若返りが見られました。なかには20歳以上の若返りに成功した人もいて、多くの方が体の若返りに成功しています。運動習慣が身につくことで、体脂肪率・筋内率などにも改善が見られています。



項目	開始前	3か月後	変化
体脂肪率	25.7%	24.9%	-1.3%
筋内率	32.9%	31.8%	-1.1%

参加者の声

1月から健幸運動教室に参加した高木さん。体の状況から分析された個別の運動プログラムをもとに、スクワットや階段状状態などの家庭での筋力トレーニングのほか、エアロバイクやウォーキングなどの有酸素運動に継続的に取り組みました。

実感している体の変化はありますか？
最近では、会社の階段も駆け上ることなく4階まで登ることができ、体力の向上を実感しています。

健康なカラダを手に入れよう

3か月後の結果
体力年齢 -8歳
体脂肪 -1.5%

健康づくりのコツ「有酸素運動」と「筋力トレーニング」

距離に加え、筋内率が減少している状態を「サルコペニア状態」と呼びます。それぞれ単独の状態よりも、疾病のリスクが高まる傾向にあることが分かっています。肥満対策の「有酸素運動」と筋内率維持・増進するための「筋力トレーニング」の両方を継続して行うことが重要です。

有酸素運動のポイント「早歩きで10分以上」

早歩きで10分以上、これを「しっかり歩行」と呼んでいます。実際に成功した人は、この歩数が1日2,000歩以上あったというデータがあります。ウォーキングの時は、早歩きで10分以上歩くことを意識して取り組んでください。



筋力トレーニングのポイント「下半身を中心に」

教室で行っている下半身を鍛える筋力トレーニングの一つをご紹介します。ご自宅でも実践してみてください。スクワット できる回数：太もも、お尻の筋肉、大腰筋（お腹の中の筋肉） ※無理のない範囲で行いましょう



第2期健幸運動教室参加者募集～7月スタート・6か月間～

7月より開始する第2期の参加者を募集します。申込み・問合せ 5月23日までに健康づくり課（☎973-3700）へ

対象 65歳以上で医師から運動を禁止されていない市民
とことろ 市民体育館2階大会議室

期間・回数 7月から12月の6か月間・全20回
教室 下記6コース 毎週約1時間半
参加費 1か月1,000円
※開始時と9月末に3か月分・9,000円ずつ徴収します。教室開始後の返金はできません。

特典 教室で使用する専用歩数計（5,700円相当）を初回設定でプレゼント

申込み・問合せ 5月23日までに健康づくり課（☎973-3700）へ
※各コース定員になり次第、受付を終了します。教室開始前に事前説明会がありますので、申込み時に以下の説明会希望日時をお知らせください。
各教室の開始は最長1年間とさせていただきます。
説明会日程
◎6月3日㈫：午後7時～：市民体育館
◎6月5日㈫：午後3時30分～：保健センター
◎6月6日㈫：午後3時30分～：市民体育館

コース	大塚	水戸	高崎	7
開始日時	午後1時30分～	午後7時～	午後7時～	午後1時30分～
募集定員	26人	26人	13人	18人

①国立保健医療科学院と連携

国保を対象として「健診」「レセプト」「介護」の3つのデータを総合的に分析。健診と医療・介護の関係から三島市健康づくり施策の方向性を探る。



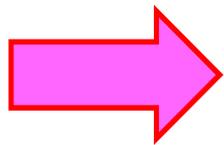
- ・三島市は県内他市町に比べ**糖尿病の有病者数が優位に多い**
- ・5年間の医療費を比べると、一人当たり年平均49,179円上昇

②県と連携した「小学校区健康課題」の分析

県が保有する40歳-74歳までの特定健診結果（対象全体の約30%）を基に小学校区ごとの健康課題を分析した。



- ・全体として県平均に比べ、運動は良くしている
- ・学区別に点数化し、食が弱い校区、喫煙が多い校区が判明



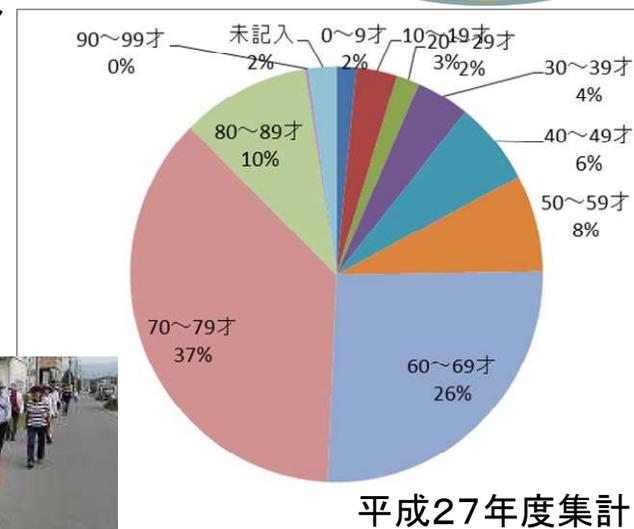
- ✓ 啓発・PR：広報みしま、ヘルシーレシピ集発行、研修会
- ✓ 講座・教室：ヘルスアップ集中講座、健康づくり料理教室
- ✓ 家庭訪問：地区担当保健師による個別指導

健幸マイレージの実施

スマート

～活発で健康的な市民生活を支援～

- ・ 様々な活動でポイントが貯まる！
- ・ 学校応援コース、幼保応援コースの新設
 - ①学校・園名を記載して応募
 - ②児童数を指数化しランキング
 - ③ランキングに応じ各校・園PTAに助成
1位：4万円、最下位：2千円
- ・ アプリへのマイレージ機能搭載
 - ①スマホ世代へ訴求
 - ②手軽にポイントをためる
→三島バルチケットを景品に
- ・ 抽選でプレゼント
箱根西麓三島野菜、運動施設、授産製品のクーポン
- ・ 応募者全員「ふじのくに健康いきいきカード」も



<実績>

・ H24	応募総数	3,547件	実人数	1,427人
・ H25	応募総数	9,959件	実人数	2,078人
・ H26	応募総数	11,357件	実人数	2,717人
・ H27	応募総数	11,202件	実人数	2,353人
・ H28	応募総数	10,736件	実人数	2,235人



ガーデンシティみしまの取り組み

スマート



×



花と健幸に出会うまち

自然と歩きたくなる美しいまち並みを目指して



ノルディックウォーキングの推進

スマート

◆認定コースの取得・全国大会の開催

2コース認定を取得（H27.12.14 県内初）

ノルディック認定コースである2コースを活用して開催

10月 NO・BO・RU（箱根西坂富士美コース）全日本ノルディック・ウォーク連盟公認

3月 A・RU・KU（せせらぎノルディックコース）静岡県ノルディックウォーキング協会公認

◆普及

- ・ガイドブックの作成
- ・拠点整備（みしま健幸塾・ウォークステーション）
- ・団体へのポールの無料貸し出し（100本所有）
- ・ノルディックステーション（4箇所）

ポールの無料貸出場所、ステーション内どこでも置き捨て可能



◆講座の開講

NW振興会×順天堂大学×三島市で開催

- ・ガイド養成講座（H28）30名認定
- 4回の講座を開き前後の効果分析
- ・レベルアップ講座（H29）

◆歩育支援（H29新規）

年長児向けのノルディックウォーキング体験

・地元の指導員（市NW協会）と連携



子どもから大人まで誰でも
参加できる環境整備

DKエルダーシステムの活用

スマート

第一興商の **DKエルダーシステム** を活用

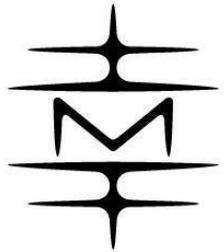
カラオケDAMを利用し、歌ったりからだを動かしたりすることにより参加者は楽しみながら介護予防、健康維持を図る。



認知症予防にも期待できると言われている

みしま健幸大学

スマート



みしま健幸大学

街のいたるところで**健幸プログラム**を開催し、
交流促進と賑わい創出による健幸都市の実現を目指す。

◆食の健幸 ◆心の健幸

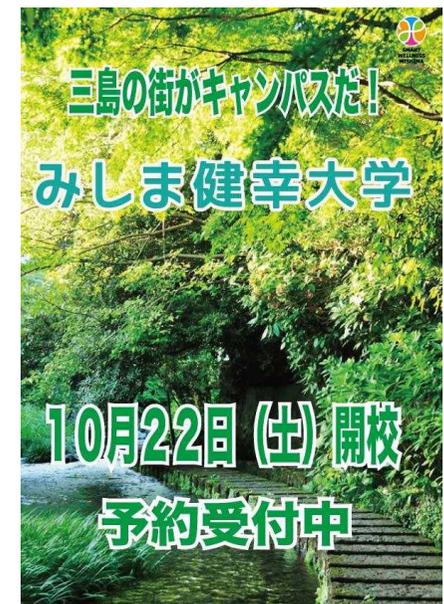
◆**体の健幸（健康スポーツ）**

平成28年度 **67**講座開講

2,759人受講



街に出る楽しみ、
きっかけの提供



成果向上事業「脂肪燃えるんピック」

スマート



無関心層（若者）をターゲットに

特典にインパクトをだし、

グループで取り組み、**結果にコミット**

- ◆取り組み期間 12月～2月（3カ月）
- ◆エントリー 82組 223名 ※平均41.9歳
 - ・3人1組の部 59組
 - ・カップルの部（夫婦）23組



◆商品

- ・減った脂肪と同量の牛肉
- ・箱根西麓三島野菜

◆結果

- 結果総減量脂肪量 108.6キロ（n=183） 平均-0.59キロ
- 総減量体重 203.3キロ（n=165） 平均-1.23キロ
- BMI 25以上 47名→43名（4人が改善）
 - ・団体の部優勝 21.4キロ減
 - ・カップルの部優勝 5.7キロ減

インセンティブを与え、仲間と取り組むことで成果を出す

出張!“健幸”鑑定団

コラボ

- ・ 手あげ方式の参加者は健康づくりの関心層中心
- ・ 不特定多数が集う店舗等にブース展開
- ・ 健康チェック、健診PR、健康相談を実施

<実績>

平成25年度	2,917人
平成26年度	2,405人
平成27年度	2,523人
平成28年度	3,373人



信用金庫



温泉施設



スーパー

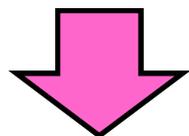


居酒屋

健康経営支援

コラボ

事業所向けに健康づくりのサポート



◆健康経営のメリット

- ・社員の健康は生産性の向上につながる
- ・社員の医療費が下がれば、健康保険料の支出も減る
- ・企業のイメージアップ（優秀な人材の確保）

◆三島市取り組み

- ・保健師・栄養士が出向き健幸鑑定団の実施
各種測定会、健康講話を開催
- ・タニタくらぶ会員企業へは毎月巡回
体組成測定会、相談会の実施
- ・三島商工会議所と健康経営のすすめ
会議所会員事業所（3,000社）への健康経営の啓発
（パンフレットを作成し、三島市の健康経営支援とSWの紹介）
- ・市民に健康経営チラシを全戸配布



健幸都市の実現のためには事業所が健康かどうかは重要

まちなか健幸拠点「みしま健幸塾」の開設



H27.5.2開設(民営)

めざすは【道の延長にある健康づくり】気軽に入って、しっかり健康



- 認知動作型トレーニングマシンの完備
(大腰筋等トレーニングマシン)
 - 健康コミュニティスペース
 - タニタ高性能体組成計での無料測定
 - ルディックウォーキングのポールレンタル など
- 健康づくりの拠点となる施設**



一日平均

利用者数	
会員数	246人
マシン利用	5.4人
筋トレ教室	0.4人
体組成測定	13人
マイレージ	11.5人
健康相談	5.7人

<p>..... 営業時間</p> <p>火・水・金 10:00~17:00</p> <p>木 12:00~20:00</p> <p>土・日 10:00~16:00</p> <p>定休日 毎週 月曜日</p>	<p>..... ご利用料金</p> <table border="1"> <tr> <th colspan="2">認知動作型トレーニング</th> </tr> <tr> <td>回数券</td> <td>5回券¥3,000</td> </tr> <tr> <td></td> <td>11回券¥6,000</td> </tr> <tr> <td>会員登録料</td> <td>¥500</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <th>多目的スペース利用料</th> </tr> <tr> <td>1時間 ¥500</td> </tr> </table>	認知動作型トレーニング		回数券	5回券¥3,000		11回券¥6,000	会員登録料	¥500	多目的スペース利用料	1時間 ¥500
認知動作型トレーニング											
回数券	5回券¥3,000										
	11回券¥6,000										
会員登録料	¥500										
多目的スペース利用料											
1時間 ¥500											

タニタとの協働事業(みしまタニタ健康くらぶ)

コラボ



活動量計が会員証

身体活動を記録します

歩いたり

運動したり

はかる
わかる



計測スポットで「入れる」「測る」

活動量計は専用スポットでデータを定期的に入れます

- 対象 市民、市内在勤・在学者
- 年会費 3,500円、2年目以降2,000円



きづく
かわる

【会員限定】サービスの実施
・健康セミナーの開催、施設の割引

・歩数等に応じたポイント制度

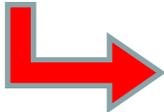
1ポイント=1円として年間約最大7,000円還元!

わかる
きづく



パソコン・
スマホで閲覧

健康情報管理サイト
「三島からだカルテ」で
「分かる」「気づく」



楽しみながら取り組める環境をつくり、健康づくりをサポート

スマートウェルネスみしまの分析結果

平成28年度に事業分析を行った

- ①静岡大学 「活動量による健康分析」
- ②つくばウェルネスリサーチ「SWみしま推進事業データによる健康分析」

みしまタニタ健康くらぶ

1日6,000歩以上6カ月間維持  医療費抑制効果あり

BMI25以上72人  25%が3%以上の体重減少

6か月以上ウォーキング実施者  13.4%増加

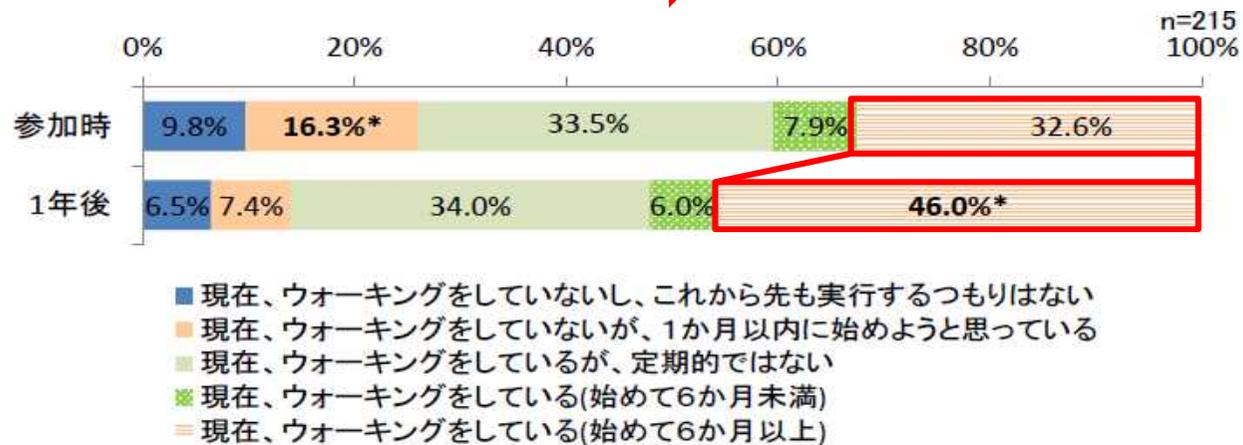


図 4 参加者でのウォーキング実施状況の推移

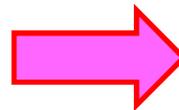
スマートウェルネスみしまの分析結果

平成28年度に事業分析を行った

- ①静岡大学 「活動量による健康分析」
- ②つくばウェルネスリサーチ「SWみしま推進事業データによる健康分析」

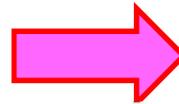
健幸運動教室

参加者の歩数



2,272歩／日増加

BMI25以上73人

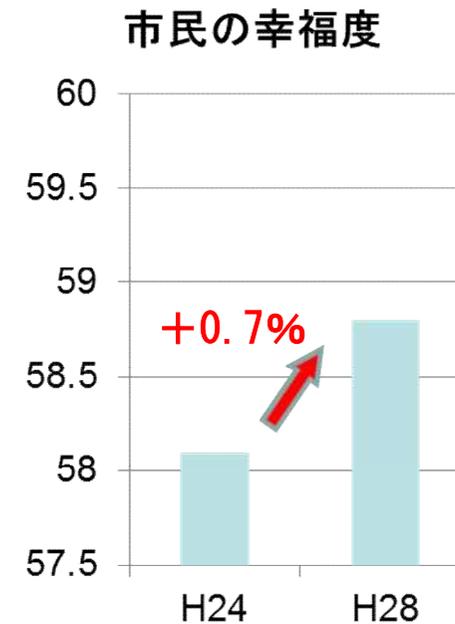
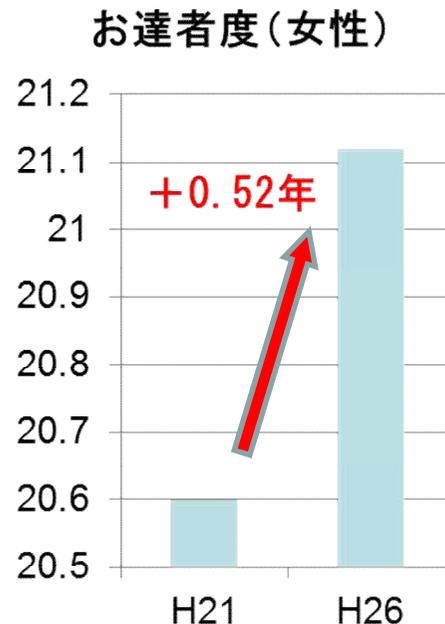
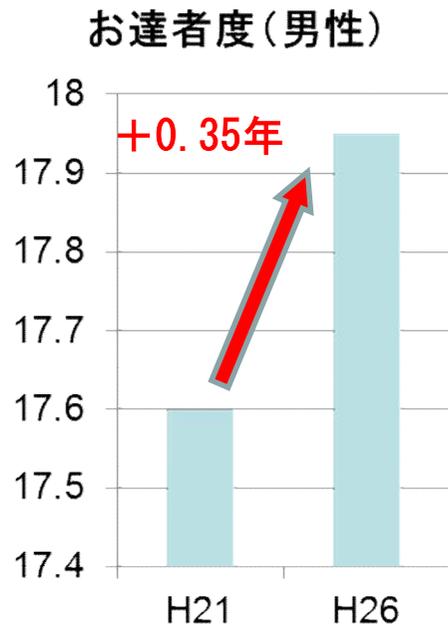


52%が3%以上の体重減少



スマートウェルネスみしまの成果

平成23年から取り組んでいるスマートウェルネスみしまの成果



<その他の成果>

- ・ 1日1時間以上身体活動している人(男性) : 57.9% (H23) → 58.2% (H28) **+0.3%**
- ・ 1日1時間以上身体活動している人(女性) : 68.5% (H23) → 79.3% (H28) **+10.8%**
- ・ 高齢者の外出頻度 : 61.6% (H22) → 69% (H25) **+7.4%**

三島市スポーツ・文化コミッション

◆三島市としての取り組み

- ・2020年後も見据え、スポーツと文化を一体と捉えた活動を継続的に推進。
 - 官民協働による「三島市スポーツ・文化コミッション」を設置。
- ・小・中学生を対象に「みしまジュニアスポーツアカデミー」を設立。

◆広域と連携した取り組み

- ・コミッション機能を有する「静岡県東部地域スポーツ産業振興協議会」を県東部20市町及び民間企業・団体等で設立。三島市が事務局を務める。
- ・伊豆での自転車競技開催に合わせ、サイクリングによる地域活性化。
 - 三島市はハブ的なセンター機能を整備。



ジュニアスポーツアカデミー



静岡県東部地域スポーツ産業振興協議会設立



ベロドロームでのアジア大会

三島市スポーツ・文化コミッション

◆スポーツプログラムの取り組み

- ・平成27年度にスポーツ庁の補助金を受け、大会誘致事業等を実施
- ・市単独コミッションと東部20市町からなる広域コミッションの連携。
- ・官民連携によるインバウンドを意識したコミッション設立が重要。



女子プロゴルフツアー
— 地元開催

◆ホストタウンの取り組み

- ・三島市は『スマートウエルネス』を推進。スポーツも重点項目。
- ・「三島市スポーツ・文化コミッション」がスポーツ庁の補助金を受け、東レアローズと連携し平成27年9月開催のバレーボール ワールドカップでUSA代表バレーボールの事前合宿を誘致。
- ・機運醸成のため、年次計画に沿ってオリンピックセミナーを開催。

◆文化プログラムの取り組み

- 刀剣 × ゲーム : 地元美術館への誘客。
- 箱根八里 : ノルディックウォーキングを絡めたツーリズム。
- 祭り : 地域伝統文化（シャギリ、農兵節など）の体験。
↑ 平成28年度に歴史的風致維持向上計画認定。
- アーティストによる学校現場でのワークショップ実施。
- デザイナーと地元企業等による創造産業の活性化。



文化交流(三嶋大社参拝)

トップアスリートの発掘・育成

東京オリンピック・パラリンピックの開催決定を契機にトップアスリート発掘・育成事業を平成26年度から展開している。

平成27年度には、日本スポーツ振興センター（JSC）の後援により、TID（タレント発掘）事業である「みしまジュニアスポーツアカデミー」を開講し、年間を通じたアスリートの発掘育成の仕組みを構築した。

◆事業内容

- ・みしまジュニアスポーツアカデミー
自転車、陸上、ホッケー、レスリング、ボートの競技体験等による種目適性型の地域タレント発掘・育成するプログラム。



伊豆ベロドロームでの自転車競技体験



レスリング競技体験

健幸アンバサダー養成事業

健康に関する正しい知識や運動の方法を地域の
人に広めていく **健幸の伝道師**



養成講座を受講した方を健幸アンバサダーとして認定する制度



実施主体（認定者）

スマートウェルネスコミュニティ協議会

（平成27年7月に三島市加盟）

健幸アンバサダーの役割（ボランティアでの活動）

- ・ 三島市等が作成する健幸チラシの受領（郵送にて送付）
 - ・ チラシを手渡し、口コミによる健康づくりに関する情報の発信
- ※発信は、家族やご近所など、身近なところから発信する。

運動、スポーツ習慣化促進事業(スポーツ庁補助事業)

運動・スポーツに無関心な層も含め、多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その習慣化を図り、**健康で活力ある長寿社会の実現**を目指す。

1 みしま健幸体育大学企画運営事業

- 健康運動士等のフリーランス等地域の人材を登用し、地域住民のニーズに応じたプログラムメニューを身近な公民館などで実施する。



2 ICTを活用した健康づくり支援事業

- 動きと連動したVR（バーチャルリアリティ）システムを構築するとともに、当マシンにVRシステムを使用した運動を実施する。



3 運動・スポーツ習慣化促進分析事業

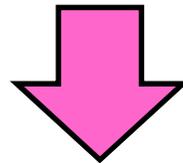
- 上記1と2の参加者に対し、アンケート調査等による結果において、健康意識、行動変容を分析・検証し、今後の健康施策に活かす。

めざすところは

健康寿命の延伸

いきがい・きずなづくり

地域活性化



住んでいるだけで、生活しているだけで
健康で幸せになれる街

健幸都市・三島の実現





健幸都市・三島をめざします

ご清聴ありがとうございました