

平成 2 9 年度地方スポーツ振興費補助金

スポーツによる地域活性化推進事業
運動・スポーツ習慣化促進事業
取組事例集

スポーツ庁健康スポーツ課

平成 30 年 6 月



スポーツ庁

目次

(平成29年度補助事業者一覧)

山形県	上山市	1
栃木県	大田原市	8
埼玉県	さいたま市	19
東京都	清瀬市	22
神奈川県	相模原市	25
	伊勢原市	30
新潟県	見附市	34
	小千谷市	40
富山県	氷見市	44
静岡県	三島市	52
三重県	伊勢市	58
兵庫県	川西市	63
香川県	土庄町	68
鹿児島県	指宿市	73

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	山形県上山市	交付決定額	3,000,000円
--------	--------	-------	------------

I. 実行委員会等の実施

委員構成	上山市運動・スポーツ習慣化促進委員			
	役職	組織・団体名	代表者	主な役割
	副会長	NPO法人かみのやまスポーツクラブ	理事長 高村敏夫	出前スポーツ教室、温泉入浴付きスポーツ教室
		(一社)上山市観光物産協会	会長 五十嵐伸一郎	温泉入浴付きスポーツ教室における温泉施設との調整
		蔵王坊平観光協議会	会長 鈴木 修	雪上スポーツ教室開催
		上山自転車二輪車組合	組合長 石川行男	サイクリング入門教室における指導等
		(一財)上山市体育・文化振興公社	理事長 小川久義	トレーニング入門教室開催
		各地区公民館連絡協議会	会長 須田勝男	出前スポーツ教室における調整
	会長	上山市教育委員会	教育長 古山茂満	総括
		健康推進課	課長 尾形俊幸	保健師の派遣
		上山市総合子どもセンター(福祉事務所)	課長 武田 浩	子供一時預かりの対応
		上山市クアオルト推進室(市政戦略課)	課長 鈴木直美	クアオルト事業及び雪上教室への講師派遣
		生涯学習課	課長 井上咲子	各公民館との調整
	事務局	スポーツ振興課	課長 鏡 裕一	主管課
検討事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ振興課、健康推進課、総合型地域スポーツクラブ、観光団体等が一体となりスポーツを通じた健康増進に関する取組をすすめることを確認した。 ・ 事業のねらい、事業計画を検討し実施計画を策定した。 ・ 五つの取組（スポーツ教室）について、事業内容、成果目標、評価方法を検討した。 			

Ⅱ. 取組内容


① 取組名称：サイクリング入門教室

事業目的	<p>「ツール・ド・ラ・フランス大会」(11月開催)までの間に教室を開催し、自転車に親しむことにより、子育て世代、スポーツをする時間がなかなか取れない世代を取り込み、自転車を通した健康増進を図る。</p> <p>また、教室終了後に大会への参加を促すことで、大会の市民参加率を上げ市民のスポーツ実施率を上げる。</p>		
実施内容	<p>日頃、子育てに追われ、運動する時間が取れない20代～40代の女性を中心に対象とし、子供あるいは家族と一緒にでも参加できる自転車教室を実施する。</p> <p>大会のコースとなっている「ファミリーコース(20km)」の一部を使い、自転車の点検、自転車の安全な乗り方やコース案内などに加え、最終的には大会参加を促していく。</p> <p>また、参加者の技術や体力、年齢に合わせたコース(10kmコース、15kmコース、16kmコース)や内容を設定することにより参加者の満足度を上げる。</p>		
参加対象者	子育て世代と言われる20～40代の女性を中心にその家族も対象にする。	参加者数	49人
実施時期・回数	9月3日、9月23日、10月21日、計3回		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃、あまり乗る機会のないスポーツタイプのレンタルサイクルを準備し、参加者の興味を引き出した。 ・休憩場所に人気の観光果樹園やワイナリーを設定し女性の参加者を取り込むようにした。 ・毎年、当市で開催される「ツール・ド・ラ・フランス大会」への参加をPRし、目標を持って運動を習慣化できるように促した。 ・子育てや仕事に追われ、日頃、運動をする時間が取れない世代の女性の参加を促し、親子や家族での参加を推奨するため、各小学校を通じて各家庭に直接案内チラシが届くように配布した。 		
事業の効果を上げるために行った工夫	毎年、当市で開催される「ツール・ド・ラ・フランス大会」への参加をPRし、目標を持って運動を習慣化できるように促し、参加へと導いた。		
活動風景	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>市報表紙に掲載</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>安全点検</p>  </div> </div>		



② 取組名称： 出前スポーツ教室

事業目的	外出したいが交通機関を確保できないために運動・スポーツができないという高齢者を対象に、最寄りの地区公民館においてスポーツ教室を開催し、高齢者のスポーツ実施率を上げるとともに、健康増進を図る。		
実施内容	交通手段がないために、スポーツ施設まで行くことができない高齢者のために、最寄りの市内各地区公民館に出張して、高齢者が手軽に取り組みやすい種目（エンジョイ吹矢、ロコモ体操、カローリング、ストレッチヨガ、ボディ・メンテナンス（骨盤体操）、バランスボール）のスポーツ教室を開催する。		
参加対象者	高齢者（特に交通手段がなく出歩けない方、性別問わず）	参加者数	378人
実施時期・回数	10月24日～1月12日、10地区×5回＝50回		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・こちらから出向いてスポーツ教室を開催することにより、今まで交通手段がなく参加できなかった高齢者の参加を促した。 ・総合型地域スポーツクラブで活動しているインストラクターに講師を依頼し、どこに行けば運動することができるかわからないという方に総合型地域スポーツクラブ等を紹介し、継続して運動できるための情報を提供した。 ・各公民館に1回、地区担当の保健師を派遣し、実施前に「骨粗しょう症」及び「ロコモティブシンドローム」についてのアドバイスをを行い、運動の大切さを認識し運動に取り組めるようにした。 		
事業の効果を上げるために行った工夫	複数の種目を用意し、様々な種目を体験できるようにし、種目の選定や開催時期においては、各公民館の土地柄やニーズを捉え、より参加しやすく、参加者の意欲が向上されるように設定し、その後の公民館事業でも組み入れやすいものを種目とした。教室開催後にサークルが立ち上がり公民館で活動するようになったり、公民館の高齢者学級でスポーツ教室を取り入れたりという活動につながった。		
活動風景	<p>バランスボール</p>  <p>保健師による健康指導</p> 		



③ 取組名称： 温泉入浴付きスポーツ教室

事業目的	温泉地であるという本市の特色を生かし、スポーツ教室と運動後の温泉入浴をセットにすることにより参加意欲を上げ、女性と高齢者のスポーツ実施率を上げる。		
実施内容	温泉旅館を会場にして「エンジョイ吹矢」、「スローエアロビクス」、「ボディ・メンテナンス」、「ストレッチヨーガ」、「はじめてのピラティス」の5種目の軽スポーツを実施し、運動後に温泉入浴して、リラクゼーションと疲労回復できるプログラムとする。子育てに時間がとられ、運動・スポーツをする時間がないという子育て世代の女性向けに、上山市総合こどもセンターと連携してお子様の一時預かりを実施。		
参加対象者	女性又は高齢者	参加者数	597人
実施時期・回数	1月17日～3月9日、5種目×6回＝30回		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・事業実施会場を体育施設ではなく温泉旅館に設定することで、気軽に参加できる環境をつくる。 ・プログラムの中に参加意欲が湧いてくる要素となる温泉入浴を組み入れ、運動後の楽しみな要素をセットにする。 ・スポーツ教室の種目を総合型地域スポーツクラブ（NPO法人かみのやまスポーツクラブ）において女性に人気があるメニューを中心に設定することにより、主に女性の無関心層を取り込み、その後はクラブへの入会を促す。 		
事業の効果を上げるために行った工夫	子育て世代の女性が参加できるように、上山市総合子どもセンター「めんごりあ」と連携し、会場の旅館に出張して子どもの一時預かりをし、育児中の女性でもスポーツ教室に参加できる環境を整えた。		
活動風景	<p>旅館大広間でのエンジョイ吹矢</p>  <p>スローエアロビクス</p> 		

④ 取組名称： トレーニング入門教室

事業目的	本市の体育施設（三友エンジニア体育文化センター）に兼ね備えたトレーニングルームの特色を生かし、サークルや教室には参加できなくても、時間さえあれば、いつでも一人でも取り組める運動の機会を提供することにより、女性と高齢者のスポーツ実施率を上げる。		
実施内容	<p>本市の体育施設（三友エンジニア体育文化センター）に兼ね備えたトレーニングルームの特色を生かし、初回の体力測定、カウンセリング、機器の使い方の指導及び運動プログラム（体力づくりコース、脂肪燃焼コース、膝・肩・腰痛予防コース）を取り入れたコースを設定した。</p> <p>子育てに時間がとられ、運動・スポーツをする時間がないという子育て世代の女性向けに、同施設のキッズルームを利用し、お子様一時預りができる上山市総合こどもセンターと連携して事業の実施を行う。</p>		
参加対象者	女性又は高齢者	参加者数	53人
実施時期・回数	2月6日～3月15日、3コース×2回＝6回		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代の女性が参加できるように、上山市総合子どもセンター「めんごりあ」と連携し、施設にあるキッズルームを利用して、お子様の一時預りを実施し、育児中の女性もスポーツ教室に参加できる環境を準備した。 ・トレーニングのメニューに「体力づくりコース」「脂肪燃焼コース」「膝・肩・腰痛予防コース」などの目的意識を持ちやすいものを設定した。 ・参加特典としてトレーニングルーム利用券1回を付け、習慣化を促した。 		
事業の効果を上げるために行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・体育文化振興公社と連携し取り組みを行った。 ・女性がより参加しやすいように女性トレーナーを中心に派遣してもらい、うち2回はトレーナーも参加者も女性限定のレディースデーを設定した。 		
活動風景	 		

⑤ 取組名称：雪上スポーツ教室

事業目的	<p>「蔵王坊平ラングラウフ大会」（3月開催）までの間に教室を開催し、歩くスキー及びかんじきウォーキングに親しむことにより、子育て世代、スポーツをする時間がなかなか取れない世代を取り込み、冬の体力づくりと健康増進を図る。</p> <p>また、教室終了後に大会への参加を促すことで、大会の市民参加率を上げ市民のスポーツ実施率をあげる。</p>		
実施内容	<p>日頃、子育てに追われ、運動する時間が取れない世代を中心に対象とし、子供あるいは家族と一緒に参加できる雪上スポーツ教室を実施する。</p> <p>歩くスキーは蔵王坊平クロスカントリースキーコースの一部を使い、基本の歩き方から指導していただき、インストラクターによるコース案内などに加え、最終的には大会参加を促していく。</p> <p>また、かんじきウォーキングではクアオルト推進室と連携し、冬の森の中をウォーキングすることにより、冬場の運動不足を解消する機会を提供し参加者の満足度を上げる。</p>		
参加対象者	子育て世代と言われる20～40代の女性を中心にしてその家族も対象にする。	参加者数	52人
実施時期・回数	2月12日、2月24日、3月4日、計3回		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てで運動をする時間が取れない世代の女性をターゲットとし、親子、夫も含めた家族での参加を歓迎する。 ・教室の後に、隣接スキー場施設でランチを取り、「食」の魅力でファミリー層の参加者を取り込む。 ・参加者の技術や体力、年齢に合わせたコースや内容を設定する。 		
事業の効果を上げるために行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃チャレンジする機会がないスポーツのため、用具等のレンタルを準備し、参加しやすい環境を作った。 ・自宅から会場（クロスカントリーコース）までの交通に関しては、二次交通対策で運行している無料バスを利用できる時間帯に教室を設定した。 		
活動風景	 		

Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

前年度	4月 5月 6月	7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月
連携先との調整	事業計画作成	事業実施及び事業評価
・庁内関係部に相談 ・関係団体との打合 ・連携依頼	・事業内容の詳細検討	<ul style="list-style-type: none"> ・実行委員会の開催 ・サイクリング教室の実施（9～10月） ・出前スポーツ教室の実施（10～1月） ・温泉入浴付きスポーツ教室の実施（1～3月） ・トレーニング入門教室の実施（2～3月） ・雪上スポーツ教室の実施（2～3月） ・事業評価（実行委員会開催）（3月） ・事業の効果、成果の取りまとめ

Ⅳ. 事業実施の成果と課題等

成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツする機会を多く提供することにより、参加者の興味を引き出すことができ、「出前でやった吹矢をまたやってみたい」、「地区のみんなでカラーリングをやってみたい」という声上がり、公民館での自主事業（健康教室や高齢者学級）等に取り入れられるなどした。 ・「運動をやりたいと思っていたがどこでやっているのかわからない」と思っていた方に対し、体験することと、その後の活動の場（総合型地域スポーツクラブの講座の紹介など）の提供をすることができ、運動・スポーツを習慣化させるための足掛かりとなることができた。 ・参加者の中で意気投合し、小規模ながらもサークルが派生して公民館で活動をはじめなどの動きができた（バランスボール、ヨガ）。 ・サイクリング教室参加者の中から「ツール・ド・ラ・フランス大会」への参加者があった。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ振興課、健康推進課、クアオルト推進室の各々で実施している運動・スポーツ事業や教室について、お互いに認識することはできたが、効率的・効果的に事業を実施できるまでの体制整備までは進められなかった。背景にある制度や補助を超えることができなかった。 ・子育て世代の女性の参加（40代以下）については、参加はあったものの多くは得られなかった。
補助事業終了後の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な取組における各種団体の連携を通して、地域にある各種団体が運動・スポーツ・健康をテーマとして主体的に取組を開始する予定。 ・出前スポーツ教室や温泉入浴付きスポーツ教室については、総合型地域スポーツクラブで来年度から取り組むことになった。 ・トレーニング入門教室は体育文化センター、雪上教室は蔵王坊平観光協会が主体となって取組を続けるべく検討している。 ・サイクリング教室については観光物産協会、自転車組合等での開催を検討。

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	栃木県大田原市	交付決定額	5,858,000円
--------	---------	-------	------------

I. 実行委員会等の実施

委員構成	<企業、団体等>		
	組 織 ・ 団 体 名	氏 名	主 な 役 割
	大田原商工会議所	会 頭 玉木 茂	広報・宣伝、中小事業者調整
	大田原観光協会	会 長 吉岡 博美	広報・宣伝、インセンティブ付与事業協力
	大田原商店連盟	会 長 松本 寿広	インセンティブ付与事業協力
	大田原市健康長寿都市推進委員会	委員長 佐藤 宏	インセンティブ付与事業協力
	大田原市スポーツ推進委員会	委員長 関谷 忍	インセンティブ付与事業協力
	大田原まちづくりカンパニー	代表取締役 植木 克忠	健幸ステーション設置協力
	(株)カワチ薬品ヘルスケア推進部 ドラッグインフォメーション室	グループリーダー 川喜田 泰和	健幸ステーション設置協力、 インセンティブ付与事業協力
	(株)エスバイコンストラクション (王冠ボウル)	代表取締役 馬場 洋二郎	インセンティブ付与事業協力
	(株)奈良スポーツ	取締役本店長 佐藤 博之	機材等協力
	<庁内>		
	所 属	氏 名	主 な 役 割
	教育部スポーツ振興課	課 長 相馬 天子	インセンティブ付与事業協力
	教育部生涯学習課	課 長 渡邊小百合	インセンティブ付与事業力
	保健福祉部高齢者幸福課	課 長 齋藤 一美	広報周知協力
	産業振興部商工観光課	課 長 礒 一彦	健幸ステーション設置協力、インセンティブ付与事業協力、誘致企業調整
	市民生活部生活環境課	課 長 松浦 正男	公共機関（市営バス）利用支援
検討事項	1. 第1回大田原市健幸ポイントプロジェクト関係者会議		
	6月19日 大田原市役所東別館2階会議室		
	① 第2期健幸ポイント事業の概要について		
	② 事業協力の具体的内容とそのメリットについて		
	③ 今後の予定について		
	2. 第2回大田原市健幸ポイントプロジェクト関係者会議		
	3月16日 大田原市役所東別館2階会議室		
	① 平成29年度健幸ポイントプロジェクトの実績と評価について		
	② 平成30年度事業における共同事業の案内		
	③ 意見交換		
	以下の3テーマを設定し、検討を行った。		
	① インセンティブ制度に参加する市民を更に増やし、大規模な参加者集団を速やかに形成して維持すること。		
	② スポーツ関心層に変わった参加者の受け皿となる事業を十分確保すること。特に、参加者間の小規模グループ活動を形成していくこと。		
	③ 市内の様々な関係者との体制構築による前述の受け皿の強化と地域活性化を達成すること。		

II. 取組内容

①取組名称： 大田原市健幸ポイントプロジェクト

<p>事業目的</p>	<p>「大田原市民がすこやかに長生きするための条例」の規定に基づき、市民の健康づくりへの意欲を喚起するとともに運動習慣の定着を促し、もって健康寿命の延伸を実現するため、市等が主催する事業の参加者にポイントを付与し、当該ポイントの累計に応じて褒賞を贈呈する事業を実施することを目的とする。</p> <p>この事業を円滑に実施するため、「大田原市健幸ポイント事業実施要綱」に基づく大規模参加人数に対応した低コストのインセンティブ制度を稼働させる。さらには、このインセンティブ制度によって意欲的に変わった参加者の受け皿を十分確保するとともに、地域内の関係者と連携体制を構築して協働することで地域活性とインセンティブ事業の定着を図る。</p>
<p>実施内容</p>	<p><u>1. 健幸ポイントプロジェクトの実施</u></p> <p>本プロジェクトでは「大田原市健幸ポイント事業実施要綱」に基づき、参加者データ等を管理する「健幸ポイント・プラスシステム」を県内の事業者と共同開発して採用している。</p> <p>システムについては大人数の参加を想定しつつ、低コスト化を図ったシステムとなっている。1ポイント1円の交換制度ではなく、何かを達成した場合に1ポイントを獲得する達成確認制度とした。10ポイント獲得で景品（公共温泉施設入浴券）、20ポイント獲得で地域商品券2,000円と交換処理を行い、ポイント残高を0に戻す仕組みとなっている。1年度中の20ポイント交換は最高3回までとし、一人当たり最高6,000円の上限額とした。</p> <p>インターネット接続を廃し、市販のデータベースソフトを基盤とすることでシステム開発費の大幅削減に成功した。また、ICカードではなく、バーコード読み取りによる参加管理カードシステムを採用し、更に低コスト化を図った。</p> <p>スポーツ教室や体験イベントなどのポイント付与対象事業のほか、体組成（筋肉量や体脂肪量）の測定を月に1回課すことで参加継続率の向上を図った。継続参加に対しては、市指定ごみ袋を景品として贈呈する制度を実施した。</p> <p><u>2. 新規参加者募集</u></p> <p>第1回募集として、平成29年6月1日号「広報おおたわら」にチラシを折り込み、全戸配布を実施した。また、市内公共施設や店舗等にポスターを掲示した。＜チラシ印刷枚数26,000枚、ポスター作製数250枚＞</p> <p>この第1回募集では、広報開始日から約3か月間で1,000名の参加登録者を集めたことから、補正予算措置により第2回募集として追加1,000名の枠を設定し、再度広報周知を行った。＜チラシ印刷枚数24,000枚、ポスター作製数100枚＞</p> <p>現在も第2回募集を継続しており、月2回の説明会開催を継続している。</p> <p><u>3. 健幸ステーションの設置</u></p> <p>上記健幸ポイントプロジェクトの参加者の集まる拠点として、健幸ステーションを中心市街地区域内の再開発ビル「トコトコ大田原」内会議室において開催した。健幸ステーションには最新の体組成計を備えており、体組成測定による「健幸チェック」機能を提供するとともに、ポイント付与処理や交換手続などの諸手続をワンストップサービスで提供している。</p> <p>健幸ステーションは、毎週3日間（木、金、土）定例開催と中山間地の市役所支所における開催のほか、民間事業者との連携として店舗内のスペースを借用した臨時開催を実施していることが特徴として挙げられる。これらの健幸ステーション開催に際しては、参加者に対してメール配信を実施し、健幸ステーションに立ち寄ることを奨励している。</p>

	<p><u>4. 健幸ポイントサポーターの配置</u></p> <p>本事業を円滑かつ低コストに実施するため、ボランティアスタッフとして健幸ポイントサポーターを参加者内から募集し、健幸ステーションにおける業務やインセンティブ付与事業の補助などに活用している。</p> <p>現在、39名が健幸ポイントサポーターとして登録しており、うち男性が19名、女性が20名となっている。</p> <p><u>5. ポイント付与事業の実施</u></p> <p>健幸セミナーやスポーツ体験イベント、参加者同士のグループ活動を想定した回遊スポットラリー、地域事業者等と連携した事業など、ポイント付与対象事業として23事業を実施した。事業の実施に当たっては、地域内の事業者や組織団体等に声掛けを行い、地域を挙げた共同体制となるよう心掛けた。</p>		
参加対象者	大田原市内に住所を有する 20歳以上の男女	参加者数	1,475人 (平成30年3月末現在)
実施時期 ・回数	<p><u>1. 新規参加者募集</u></p> <p>第1回募集、第2回募集における登録状況については下記のとおりである。参加申込に際しては説明会への参加を義務付けており、その説明会参加日を登録日とした。</p> <p><第1回募集></p> <ul style="list-style-type: none"> ・6月合計 3回、470名 28日88名、29日153名、30日229名 ・7月合計 11回、527名 1日7名、4日217名、5日147名、6日110名、8日12名、 13日9名、14日9名、15日6名、20日5名、24日2名、28日3名 ・8月合計 2回2名 12日1名、18日1名 <p><第2回募集></p> <ul style="list-style-type: none"> ・11月合計 9回、268名 12日91名、13日81名、14日19名、19日59名、20日2名、 21日12名、24日3名、27日1名 ・12月合計 5回、82名 8日25名、12日12名、14日3名、15日9名、17日33名 ・1月合計 4回、59名 19日23名、21日29名、22日4名、26日3名 <p><u>2. 健幸ステーションの設置</u></p> <p>毎週木曜日、金曜日、土曜日の定例開催に際しては、参加者に対してメール配信を実施し、健幸ステーションに立ち寄ることを奨励している。</p> <p>(事業開始日 平成29年7月1日)</p> <p><健幸ステーション実績></p> <ul style="list-style-type: none"> ・7月開催10回、参加者合計579名 1、6、7、8、13、14、15、20、21、22 ・8月開催15回、参加者合計887名 3、4、5、10、11、12、17、18、19、24、25、26、31 臨時開催 23、30 ・9月開催17回、参加者合計900名 1、2、7、8、9、14、15、16、21、22、23、28、29、30 臨時開催4、6、27 		

- ・ 10月開催15回、参加者合計836名
5、6、7、12、13、14、19、20、21、26、27、28
臨時開催2、4、25
- ・ 11月開催16回、参加者合計868名
2、3、4、9、10、11、16、17、18、23、24、25、30
臨時開催1、6、22
- ・ 12月開催14回、参加者合計1、064名
1、2、7、8、9、14、15、16、21、22、23
臨時開催4、6、20
- ・ 1月開催12回、参加者合計1、056名
11、12、13、18、19、20、25、26、27
臨時開催8、10、31
- ・ 2月開催12回、参加者合計 1、128名
1、2、3、8、9、10、15、16、17、22、23、24
臨時開催5、7、21
- ・ 3月開催15回、参加者合計 1、217名
1、2、3、8、9、10、15、16、17、22、23、24、29、30、31
臨時開催5、7、28

3. ポイント付与事業の実施

毎月1回以上、市によるセミナー、教室等のイベントの開催や参加者同士のグループ活動、地域事業者等と連携した事業など、ポイント付与対象事業を23事業実施した。

- ・ 7月 計3事業
女性の心と体の健康講座13名、第1階健康セミナー440名、
健幸づくりリーダー研修会48名
- ・ 8月 計3事業
第2回健康セミナー231名、健幸運動教室160名、
第1回アンケート調査958名
- ・ 9月 計6事業
ボウリング体験教室139名、健幸ボウリング57名、
健幸運動教室147名、幸齢者スクール35名、
第3回健康セミナー299名、健幸づくりリーダー研修会25名
- ・ 10月 計3事業
ボウリング交流会88名、第4回健康セミナー226名、
ニュースポーツ体験プログラム272名
- ・ 11月 計3事業
健幸づくりリーダー研修会22名、メディカル講座126名、
体力づくり実技講習会240名
- ・ 12月 計2事業
運動に役立つスマホ・ケータイ講座114名、
与一逸品一店物語スタンプラリー347名
- ・ 1月 計1事業
健幸生活講座268名
- ・ 2月 計1事業
公共交通で行くフォトラリー530名
- ・ 3月 計1事業
参加者意識アンケート調査1134名

1. インセンティブ制度の実施

大田原市独自のインセンティブ制度を実現しており、参加者は1年度に最高で6,000円相当までポイントを獲得・交換することができる。(設計上は一人年1回、2,000円相当の実績になると見込んでいる。)

ポイントの交換先としては、地域商品券である「大田原市子育て支援券」と「大田原市子育て支援基金」への寄付の二つの方法を採用しており、この地域商品券は市内550店舗で使用できることから容易に日常の生活消費に使用することができるため、無関心層にも「お得感」をアピールしていると考えている。

また、これらポイント獲得による地域商品券の獲得のほか、10ポイント獲得景品として公共温泉入浴券(3枚綴り)、6か月連続の体組成計による測定の継続に対して市指定ごみ袋(1ロール、10枚)を景品として提供している。これら景品が20ポイントを獲得するまでに得られることから、継続意欲の刺激に役立っている。特にごみ袋の景品は、低額な景品(1ロール約150円)にもかかわらず好評を得ており、この獲得を目的に事業を継続しているとの声が聞かれている。

2. 健幸ステーションの設置による習慣づけ

ポイントの獲得によるインセンティブのほか、月に1回程度自分の体組成(筋肉量や体脂肪量)を計測して数値を確認することが楽しみであるとの声が寄せられており、その測定を理由とした外出の機会を得ることが継続する理由として重要な事項と考えたことから、健幸ステーションを設置している。

健幸ステーションには最新の体組成計を設置しており、その測定結果が専用紙に印刷される。その結果表を本人が毎月健幸ファイルにとじこんで保管する方法を採用することで、データ管理を低コスト化している。

また、健幸ステーションでは健幸ポイントサポーターが累積歩数の記録を確認しており、自分の身体の状態を確認する機能と共に毎月の運動量(歩数)の記録が第三者の目にさらされることから、歩数目標の設定とその達成に対して意欲向上の効果があることが見受けられる。

このほか、ポイント付与対象事業や市内事業者の広報周知を行うなど、健幸ポイントプロジェクトの拠点として、健幸ステーションは欠かせない実績と効果を生み出している。

3. 歩数計による日々の運動量の「見える化」

これまでの事業の調査結果から、歩数計を持つとほとんどの人の運動量(歩数)が増加することが分かっており、歩数計の所持は日々の運動量の増加策として最も手軽で有効な策である。歩数計の所持による歩数の計測に対して、累積歩数によるインセンティブ制度(累積25万歩ごとに1ポイント)を採用しており、無関心層の「運動したい」という潜在的な気持ちに応える手段として、歩数計の配布を実施した。

また、歩数データに基づくポイント計算についても、従前の毎日の平均歩数目標の達成に代えて、累積歩数の達成という計算方法を採用した。これにより、いくら頑張ってもポイントがもらえないという事態を回避し、頑張ればいつかは必ずもらえるという制度となったことから、参加者それぞれの体力や事情に合わせて、無理のない運動習慣を維持することができる。

簡易な分析として、本事業の初期参加者1,000名について累積歩数の記録確認と試算を行ったところ、初期参加1,000名について、3か月後に1日当たりの歩数が約2,000歩増加しているとの試算結果が得られている。また、参加者の最高年齢は94歳であり、特に問題なく健幸ステーションに毎月参加している記録があることから、後期高齢者にとっても累積歩数の目標を設定して毎日歩くことが無理なく取り組めるスポーツになっていると考えられる。

	<p><u>4. 健幸ポイントサポーターの配置</u></p> <p>健幸ポイントサポーターを健幸ステーションに配置することにより、健幸ポイント・プラスシステムへの歩数記録の入力や体組成計の操作などに抵抗感を持つシニア層の不安を解消している。そのほか、歩数計の電池交換等のサポートなどにも従事しており、健幸ポイントサポーターを配置することによって、「健幸ステーションに行けば何とかなる」という体制を構築している。</p> <p>そのほか、健幸ステーションにおける作業の際の雑談が参加者にとって毎月の楽しみとなり、参加者の運動習慣の継続に役立っているものと推測される。特に定年退職後のシニア層が自宅に閉じこもらずに、社会とのかかわりを維持するためにも、健幸ポイントサポーターとのコミュニケーションを提供する必要があると考えられる。</p> <p><u>5. 誘致企業群と連携した参加者獲得</u></p> <p>対象年齢を引き下げたことにより、20歳代から30歳代までの健康無関心層の獲得が課題となったことから、商工観光課所管の誘致企業連絡協議会などの機会を活用し、市内の誘致企業群に対して事業参加者の獲得活動を行った。これは、特に若年層が日中所在していると考えられる勤務先に対して広報活動を行うことで、無関心層への接触を狙ったものである。</p> <p>具体的には10月以降の第2回募集において、市内誘致企業等72社に対して個別通知を実施し、参加者が5名以上見込まれる場合には、当該事業所におもむいて説明会を開催するなど、特別の受入体制を整えた。</p> <p>しかしながら、これらの集客活動においては、当初想定の結果を得ることはできなかった。（本件は後段の課題欄において詳述する。）</p>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p><u>1. 参加者獲得、継続率の維持のための工夫</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報宣伝策として最も効果的と考えられた市広報紙による周知を行い、健幸ステーションにおける継続したチラシ配布を行うなどロコミによる参加人数の拡大を図った。 ・ 毎月1回程度のインセンティブ付与事業を提供することにより、参加者の興味をかき立て、意欲の低下を防いだ。 ・ 健幸ステーションを毎週3日間定例開催することとし、開催日の定着を図った。また、平日に勤労している参加者を対象に土曜日にも定例開催を実施したほか、臨時開催として中山間地支所における開催と、市内店舗のスペースを借りて夜間の臨時健幸ステーションをそれぞれ月に1回実施した。 ・ 健幸ステーション、インセンティブ付与事業には、参加者から希望者を募った健幸ポイントサポーターを配置し、雑談によるコミュニティの形成と参加者間の交流の活性化を図った。 ・ インセンティブ付与事業として、参加者間の緩やかな交流関係の増加、サークル活動としての運動仲間の拡大を図ることとし、市内店舗を回るスタンプラリー（12月）、市内名所を公共交通で回るフォトラリーを開催した。 <p><u>2. 新電算システムの採用</u></p> <p>新規に開発した健幸ポイント・プラスシステムにより、参加者のポイント履歴や歩数データ収集の効率化を図った。民間事業者への委託が不要となったことから、契約等の省力化や低コスト化による事業の継続性の向上に大きく貢献している。</p> <p>このシステムでは、ネットワークを介したデータ伝送を廃すことにより、類似の民間システムに対して格段のコストダウンを実現しているが、機能としては基本的なデータである参加者の行動履歴や歩数データなどの累積記録が可能であり、現在、1,475名の参加者の合計4万件に及ぶ個別履歴データを管理し、ポイント付与計算等を実施している。</p>

3. ICTの活用

集団に対する個別周知手段の確保も課題であったことから、参加者への個別連絡手段について、本市が運営しているメール配信サービスである「与一メール」への登録と利用を推奨した。現時点で565名のメールアドレス登録の実績があり、「与一メール」を活用してイベント情報や臨時健幸ステーションの開催情報を配信している。このメール配信サービスを活用することで、個別通知による郵送料を削減し、情報配信の即時性を向上させている。

またICTが苦手なシニア層であっても、今後ICTに関する必要性が高まると考えられたことから、ドコモショップ大田原店と共同で「運動に役立つスマホ・ケータイ講座」をポイント付与事業として開催した。

この事業では、①メール（与一メール）を受信すること、②情報端末の検索（Google）機能を利用すること、③動画サイトで筋トレ等の動画を見ることの3テーマに絞り込み、ICTに対して接触する機会を増やすとともに、ICT機器が運動に役立つ、それは楽しいという体験の機会を提供した。

4. 地域事業者との連携

- ・ 健幸ステーションを地域事業者の低コスト広報宣伝の手段として提供し、地域事業者の経済活動の活性化を図った。主な実績として、スポーツ用品店、ドラッグストア、携帯電話ショップなどの広報宣伝を実施した。その際には、実際に店舗へ参加者が行くことを念頭に調整を行った。
- ・ 健幸ステーションの臨時開催において、市内2店舗（カワチ薬品大田原南店、ドコモショップ大田原店）の店舗内スペースを借用し、主に夜間の利用者を想定した臨時健幸ステーションを開催した。
- ・ 地域事業者と連携したイベントを下記のとおり開催した。これら事業に関連し、地域事業者の店舗への誘客のほか、中心市街地活性化策として商店街や再開発ビル「トコトコ大田原」への誘導を図った。
 - ボウリング体験教室ほか（王冠ボウル）
 - 健幸運動教室（奈良スポーツ）
 - メディカル講座（那須赤十字病院）
 - 運動に役立つスマホ・ケータイ講座（ドコモショップ大田原店）
 - 与一逸品物語スタンプラリー（大田原商店連盟）
 - 健幸生活講座（カワチ薬品(株)）
 - 公共交通で行くフォトラリー（ドコモショップ大田原店）
- ・ インセンティブの交換対象として、大田原市子育て支援券を採用した。この大田原市子育て支援券は、市内550店舗の登録店舗のみで利用できるものであり、地域内での経済循環が期待される。3月31日時点で20ポイント獲得による交換申請数は334人、668,000円となっている。また、事業費の大半を占める健幸ポイントサポーターに対する報償も大田原市子育て支援券で支出していることから、総事業費中の3,608,000円（約37%）が子育て支援券を経由し、市内店舗等に循環していると推測される。
- ・ 参加者間のグループの形成を促し、スポーツの仲間づくりを推進することとし、当面の方法としてスタンプラリー方式を採用することで家族や友人同士と一緒に楽しめるようなポイント付与事業を実施した。12月の与一逸品物語スタンプラリーでは、市内商店街の協力により、個別店舗を参加者が回遊するようなスタンプラリーを実施した。2月からの公共交通で行くフォトラリーでは、市営バス及び民間バスの利用促進を図ったほか、ドコモショップ大田原店の協力により、ICTの使い方やバスの乗り方を当該事業者の社員がレクチャーしながら一緒に随行するプチツアー企画を実施した。

健幸ステーションの開催（トコトコ大田原 定例開催）



健幸ステーションの開催（カワチ薬品大田原南店 臨時開催）



ポイント付与対象事業の開催（ニュースポーツ体験プログラム）



Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

前年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
【事前準備】	【事業計画調整】	【広報周知】	【事業開始】					【事業実施】				【事業評価】
・インセンティブ制度設計	・要綱施行											
・事業要綱制定	・事業計画作成											
・電算システム開発	・機材、物品入札											
・地域内事業者等連携調整			・参加者募集広報周知開始					・参加者募集広報周知(第2回)				
			・参加者説明会開始(第1回アンケート)					・参加者説明会(以降毎月2回)				
			・健幸ポイントサポーター募集									
			・関係者会議開催									
			・ポイント付与事業開始(以降、毎月1回程度実施)									
			・健幸ステーション開始									
			・よいちメール配信開始									
											・参加者アンケート調査	
											・関係者会議	

Ⅳ. 事業実施の成果と課題等

成 果	<p>本事業においてはインセンティブ事業の大人数対応と低コスト化を念頭に、様々な立場の関係者と協力することでスポーツ関心層に変化した参加者の受け皿を構築することをテーマとしている。</p> <p>インセンティブ事業を効果的なものとするために、当初の目的として1,000名の参加者の早期獲得を目指したところであるが、広報周知開始から約2か月で目標を達成し、現在1,475名の参加者を獲得したところである。新しいインセンティブ制度においては、獲得できるインセンティブの引き下げやデータ管理、電算システムの簡素化を行ったが、これらに関係なく参加者を集めることができたことから、このようなインセンティブ制度において、高額なインセンティブを必ずしも設定する必要はないことが確認できた。インセンティブの獲得状況についても、1,400名を数える参加者規模でありながら、今年度のインセンティブ支出実績は322名、約77万円に留まっており、今後も制度を十分維持できる見込みとなっている。</p> <p>本市においては、インセンティブ制度において「参加する理由」と「継続する理由」は異なるとの持論を得ていたことから、健幸ステーションを設置することによる体組成測定継続と、月1回程度の頻度で特定の場所に通うという仕組みを独自に設定した。参加者アンケートの結果では、これら体組成の測定が楽しみだという声が多数聞かれており、自身の身体の情報測定し、数値化することが継続する理由として有効であると考えられる。</p> <p>この健幸ステーションを中心とした施策にすることで、インセンティブを直接何らかのスポーツ競技への参加に付与することで啓発する手法ではなく、月1回ある場所に通うという生活習慣をまず形成し、そこを拠点に様々なスポーツなどの体験を複数組み合わせるという手法が地域におけるスポーツウェルネス推進体制の構築手法として有効なのではないかと考えている。</p> <p>健幸ステーションの運営においては、臨時職員の採用とこれら健幸ポイントサポーターの配置により、職員を配置することなく維持することが可能となっている。低コスト化に対しては、インセンティブ制度の見直しや新電算システムの稼働のほか、この健幸ステーションへの職員常駐を廃止することができたことが効果的であった。現在、健幸ポイントサポーター経験者の中から2名の臨時職員を採用し、臨時職員1名と健幸ポイントサポーター3～4名の体制で健幸ステーションを運営する体制を構築しており、職員の関与は朝晩の連絡事項伝達のみとなっている。</p> <p>民間事業者との連携については、特に健幸ステーションの臨時開催を店舗内のスペースを借用して実施していることが特徴として挙げられる。</p> <p>第1のパターンとして、ドラッグストアであるカワチ薬品大田原南店における開催を実施しているが、これは不特定多数の来客がある小売店舗において健幸ステーションを設置した場合に、買い物のついでに立ち寄り行動が見受けられるか</p>
-----	---

	<p>を試行したものである。</p> <p>第2のパターンとしては、ドコモショップ大田原店での健幸ステーション開催を実施している。これは、来店しても待ち時間が長時間発生するような店舗形態において、その待ち時間中に健幸ステーションに立ち寄るような行動が見受けられるかを試行したものである。</p> <p>現在のところ、両店舗共に20～50名の参加者数にとどまっており、当初想定 of 来店のついでに立ち寄るという行動形態は見受けられない状況にある。しかしながら、当該店舗に関係するセミナーや教室を実施した後は参加者数が増加することが確認されており、健幸ステーションのような拠点を民間店舗に設置する場合には、店舗側との綿密な連携体制の構築が不可欠である上に、業種に関連するイベントを実施するなどの工夫が必要であると考えられる。</p>
課 題	<p><u>1. 若年層の参加</u></p> <p>参加者の年代について対象年齢の引き下げを行い、20歳以上の参加を認めたところであるが、50歳以上の参加者80%以上となっており、若年層の参加者が想定よりも少なかった。原因としては市広報による周知が若年層の目に留まらなかった可能性のほか、そもそも日中勤務し、子育てなどに従事している若年層の時間的制約が強いことに加えて、スマートフォンなどの手軽なエンターテインメントが普及する中でスポーツ等に対して割り当てられる時間が減っているのではないかと推測される。</p> <p>教育の期間を終えた20～30歳代までの健康無関心層こそが、真に岩盤のように強固なスポーツ無関心層であり、ライフスタイルに即した広報周知や事業設計のほか、経営者層を巻き込んで就労時間中にスポーツに取り組むなどの健康経営を推進し、強制的な時間の確保を行う必要がある。</p> <p><u>2. 企業等事業者単位での参加</u></p> <p>若年層の獲得のため、市内の誘致企業群に市から働きかけを行ったところであるが、企業側からは反応を得ることはできなかった。これに対して、会社を経営している商工団体関係者を中心にヒアリングを行ったところ、「会社内で数人が誘いあって個人参加している従業員が多数いるので、一概に誰も参加していないわけではない」、「市外から市内に勤務している従業員が多数いることから、市内居住者だけとしてみても社内に不公平感がでてしまうため、社内の通知が難しかったのではないかと、との意見が寄せられている。これらの意見を考慮し、対策として市内企業へ通勤している市外居住者についても参加可能とするよう、次年度において要綱の改正を検討することとした。</p> <p>インセンティブ制度としては、市町村が実施する者のほか健保組合など保険者単位で実施している場合もあり、制度の重複なども考えられることから広域でのインセンティブ制度の実施には国、都道府県レベルでの広域調整が求められる。</p> <p><u>3. スポーツ指導者の不足</u></p> <p>インセンティブ付与事業を月に1回程度実施した場合、参加者集団の規模が大きすぎることや、指導者の不足、用具・会場の不足、あるいは既存団体との重複利用などのため、参加者の拡大し続ける要望に対応しづらくなっている。</p> <p>地方都市においては新しいスポーツなどの情報やそれら競技の指導者などの情報が不足しており、同じような競技を毎年続けざるを得ない状況がある。このような状況に対応するため、首都圏のような人口密集地と地方の間で発生しているスポーツ等に関する情報格差の解消に支援が必要である。</p>

	<p><u>4. 個人サポートの実施</u></p> <p>今回の事業においては、簡素化のため測定、数値化したデータ（毎日の歩数や体組成の測定記録）については、個人単位で必要に応じた保管を要請しているが、特に測定した体組成などのデータについては、測定結果がどのような意味を持つのか教えてほしいとの要望が寄せられている。これら測定した数値データについては、病気になる以前の身体の状態であり、トレーニングに関する専門的知識も有していないことから市の保健師などによる指導が難しくなっている。このようなスポーツに取り組んだことによる体組成等の数値変化の理解や、あるいは身体に対する不安を解消するための相談などに今後取り組む必要があるが、1,000人単位のこれら個人要望に対してどのような方法で対応すればよいのか、適切な解答が見いだせない状況である。</p>
<p>補助事業終了 後の取組</p>	<p>引き続き当該事業を継続して実施していく。参会者目標として3,000名を掲げているほか、参加者の健幸ステーションへの継続参加を維持するため、インセンティブ付与事業も毎月1回の実施を継続する。</p> <p>次年度以降においては、新規参加者募集を継続しつつ地域内の事業者の参画をさらに拡大し、イベントの多様性を確保する。また、測定した数値等に対する説明や相談など、個人サポートの充実についても取り組み、更に事業が魅力的となることで地域を挙げた運動による健康増進施策となるよう実施していく。</p>

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	埼玉県さいたま市	交付決定額	3,473,000円
--------	----------	-------	------------

I. 実行委員会等の実施

委員構成	<ul style="list-style-type: none"> ・(株)タニタヘルスリンク ・イオンリテール(株) ・(株)メガスポーツ ・美園タウンマネジメント協会 ・特定非営利活動法人 浦和美園 S C C “うらら” ・一般社団法人美園タウンマネジメント ・さいたま市環境局 環境未来都市推進課 ・さいたま市スポーツ文化局 スポーツ振興課 ・さいたま市保健福祉局 健康増進課
検討事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 平成29年6月 体制整備、事業内容・スケジュール等の確認 2. 平成29年9月 事業進捗状況の確認 3. 平成30年2月 事業結果（速報）を踏まえた検証 4. 平成30年3月 事業結果（最終）を踏まえた検証、次年度の事業確認

II. 取組内容

① 取組名称：さいたま「多世代型」地域スポーツ事業

事業目的	<ul style="list-style-type: none"> ・全ての市民が「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも」運動・スポーツに興味を持ち、手軽に始められ、そして、習慣化していく仕組みを構築することで、運動・スポーツを通じて「健康増進」に加えて「地域コミュニティ力」を強化していくことを目的とする。 ・限定した地域で実施することで、先導的なモデル化を短期間で構築し、スピード感をもって市内全域に展開していくことも併せて目的とする。 		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・自転車保有率大都市ナンバー1という本市の特性を活かし「歩く」だけでなく、「自転車」乗車時の活動量も計測できる活動量計を配布し、活動量に応じたポイントを付与するモデル事業を実施することで、まずは、日々の通勤や買い物といった日常生活の中でも身体を動かすことができることを意識させ、スポーツ無関心層が運動するきっかけにつなげていく。 ・天候を問わずに運動・スポーツに取り組めるよう、地域内の大型モール内にてモールウォーキングも実施する。 ・運動への関心を継続させる取組として「さいたま健幸バウチャー制度」を創設する。 ・本制度は、地域内の企業、商店、モールや農業従事者など様々な団体と連携し、ヨガ教室、ダイエット講座、朝活、農業体験、健康相談など「世代・性別・単身・家庭・趣向」など個人の特性に合わせて選択ができる多種多様なスポーツプログラムを配布したバウチャー券により体験できる事業とする。 ・参加者のモチベーションを保つことや、本モデル事業を通じて、参加者同士が気軽にコミュニケーションを図ることができる場として、既に存在する「ヘルステーション」の機能を拡充し、「コミュニティスペース」を新設する。 		
参加対象者	美園地区在住の20歳以上の男女	参加者数	650人

実施時期・回数	2017年7月1日（土）～2018年3月16日（金）
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	「世代・性別・単身・家庭・趣向」など個人の特性に合わせた選択ができるよう、地域内、地域間の連携によりプログラムを多様化させた。スポーツ・フィットネス教室での運動だけでなく、隣の地区の飲食店へ食事を目的として、日常生活の中でのちょっとした外出する機会の創出や、他市の温泉付旅館まで足を運び身も心も健康になる、といったように、様々な切り口で“健幸”への意識向上につながるプログラムを33個用意した。
事業の効果を上げるために行った工夫	ウォーキングや自転車といった誰でも手軽に実施することが可能な運動をベースに、バウチャー制度として多種多様な“健幸”プログラムを用意することで、スポーツの「開始」と「継続」の二つの壁を突破することが可能であること。
活動風景	<p>プログラム掲載冊子</p> 

Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

前年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
連携先との調整	事業計画作成		事業実施準備			事業実施期間 9/1（金）～3/16（金）						事業実施後の評価など	
> 庁内関係部局と調整 > 実行委員会体制整備	> 事業内容の詳細検討		> プログラム確定 > 参加者へのアンケート調査 > 冊子・チケット製作			> 事業実施期間の開始 > 参加者へ冊子・チケットの送付			> 参加者へのアンケート調査 > 参加者へ再告知			> プログラム提供者への聞き込み調査 > 事業の効果・成果の取りまとめ	

IV. 事業実施の成果と課題等

<p>成 果</p>	<p>＜アンケート結果より（７月、１２月実施）＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「運動を行っていく自信」についての問いに対して、「自信がある」「少し自信がある」と答えた人は、７２％から７７％とあまり変化はなかったが、その中でも「自信がある」と答えた人は１７％から４０％に増加した。自信がついたことで運動をすることに対してハードルが下がった可能性が考えられる。 ・運動習慣の定着について、習慣として運動を継続している人は４８％から６０％へ増加した。その内、６か月以上継続している人は７７％から９３％まで増加し、多くの人が事業期間を通して取り組めていることが分かった。 ・スポーツ実施率について、１時間以上の運動を週１日以上実施している人は、事業期間前後で９０％を維持しており、そのうち、週５日以上実施している人が４５％から６２％へ増加した。歩行に限定して１５分以上を週５回以上実施している人が３５％から６７％と大きく増加したことから、日常生活の中で意識的に「歩く」人が増えたのではないかと考えられる。 ・「自分を健康だと思うか」という問いに対して、「健康である」「どちらかといえば健康である」と答えた人は８５％から８３％とあまり変化はなく、最初から意識の高い人が多かったと考えられる。 ・活動量計を導入した事業開始時よりも事業終了時に消費カロリーが増加した人は５２．８％だった。しかし、平均で１００ｋｃａｌ以上増加していた人は２８．３％であった。 ・体組成計を導入した事業開始時と事業終了時を比較すると、体重が減少した人は３４．２％、体脂肪率が減少した人は２７．８％、筋肉量が増加した人は３５．８％だった。今回の事業では、ウォーキングや自転車といった日常生活の中での活動がベースであったので、体重・体脂肪率・筋肉量という３項目で見ると、多くの人が改善したという結果は得られなかった。 ・バウチャー券を活用した人は８月０人（０％）、９月２３人（３．５％）、１０月１７人（２．６％）、１１月２８人（４．３％）、１２月３４人（５．２％）、１月１６人（２．５％）であった。（２月１日時点、各プログラムより申告があった利用枚数のみ） ・参加者の声より、「ウォーキング仲間と、ランチを食べに行った」、「ランチを食べに行った後、近くを散歩して名所を回った」といった意見もあり、コミュニケーション機会の創出や、地域経済の活性化にもつながったものと考えられる。
<p>課 題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・持続可能な事業とするために、活動量に応じて貯まるポイント原資の負担の在り方について検討する。 ・同様に、今回はプログラムに参画いただいた団体には負担いただいていないが、来年度のバウチャー券の原資負担の在り方も含めて検討する。 ・バウチャー券の利用率が低かったことが課題として残ったが、参加者へのアンケートによると、「使う機会がない」、「一人で参加しにくい」といった声が多くあった。
<p>補助事業終了後の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・補助事業終了後も、美園タウンマネジメント協会を中心に継続して実施ができる仕組みの構築を進める。 ・来年度は、使える場所の拡大や、仲間と参加しやすいプログラムに改善することでアンケートでの課題に対応し、バウチャー券利用率の向上に取り組む。また、店頭での参画店舗表示・店舗内告知により、使える場所を分かりやすくすることで、参加者にとっての利用しやすさを改善させる。 ・地域通貨事業との連携により、活動量に応じて貯まるポイントやバウチャー券を電子化することで、利便性を向上させる。

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	東京都清瀬市	交付決定額	5,000,000円
--------	--------	-------	------------

I. 実行委員会等の実施

委員構成	<ul style="list-style-type: none"> ・一般社団法人清瀬市文化スポーツ事業団 ・特定非営利活動法人清瀬市体育協会 ・セントラルウエルネスクラブ清瀬 ・一般社団法人総合型地域スポーツクラブキラリ ・清瀬商工会 ・国立看護大学校 ・明治薬科大学 ・清瀬市老人クラブ連合会 ・スポーツ推進委員 ・健康づくり推進員 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康推進課：事業所管 ・生涯学習スポーツ課：地域スポーツ団体調整 ・企画課：各課企画連携調整 ・秘書広報課：広報所管 ・水と緑の環境課：各事業調整 ・地域包括ケア推進課：各事業調整 ・高齢支援課：各事業調整 ・産業振興課：地域産業団体調整
検討事項	<ul style="list-style-type: none"> ・30代、40代の若い世代の運動教室への参加及び運動習慣者を増加させるためにどのような方策が考えられるか。 ・健幸ポイント事業の実施により、運動教室への参加者の増加など運動、スポーツに対するモチベーションが上がっていることを実感しているが、今後、この運動・スポーツに対する意欲をいかに継続していくのか。 	

II. 取組内容

①取組名称：健幸ポイント事業

事業目的	<p>平成28年度よりインセンティブ事業を実施することにより、運動未実施層19.6%及び運動不十分層39.2%の58.8%の無関心層を捉えることができ、運動・スポーツプログラムへの参加者の割合の向上も期待される。このノウハウを活かし、運動・スポーツの習慣化の促進、新規運動・スポーツ実施者の獲得、歩数の増加、コミュニティ及び地域経済活性化を实践し、健康寿命を延伸することによる健康長寿社会を運動・スポーツを通じて実現するため引き続き実施する。さらに、この事業を機軸としたスポーツボランティアの育成、スポーツ人口の増加等、スポーツの推進に地域一体となって取り組む。</p>		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・商店、スポーツ推進委員や健康環境サポーター（地域団体・民間企業等）を活用した口コミを誘発する広報の実施。 ・歩数の増加、体組成計測結果、健康診断データ、様々な運動プログラムへの参加等、その努力と成果に応じてポイント付与の実施。 ・ポイント付与にはインターネット環境を用い、専用サイト「マイページ」に歩数や体組成データを取り込み、データを集積し、エビデンスに基づく歩数との比較等を実施。 ・各所管や民間団体と連携した健幸ポイント付与対象となる運動・スポーツプログラムの実施。 ・ポイントは市内の商店で利用できる地域商品券、市の運動施設の利用券、地域特産物、地域貢献（清瀬市立小学校へ寄付）に交換。 		
参加対象者	30歳以上の清瀬市民	参加者数	2,117名

<p>実施時期・回数</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・データ登録会（４月～３月、８４回） ・運動サポート会（４月～３月、６７回） ・講演会（５月、１回） ・ノルディックウォーキング教室（１０月～１１月、３回） ・ウォーキング&ヨガ教室（１１月、１回） ・ノルディックウォーキング指導者養成講習（１月、１回） ・サポーター教室（３月、１回）
<p>スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・市報や市ホームページ、ツイッターの活用だけではなく、市内商店にてポスター掲示、のぼり旗を設置し対面でのＰＲを実施する。さらに、商店会所有の街路灯にフラッグを掲出し、街一面をオレンジカラーで統一を図り、相乗効果を期待した広報を展開した。無関心層の取込には口コミが効果的であることから、インセンティブ事業継続参加者に広告塔になってもらい広報活動を実施した。 ・歩数計、体組成計の利用や、健康診断の受診、講演会や運動プログラムの参加で簡単にポイントが付与される仕組みとした。 ・ポイントの交換商品は抽選ではなく、参加者全員を対象とした。 ・スポーツや運動プログラムで実施する参加型の教室とＩＣＴを活用した自宅型運動プログラムを用意し、ライフスタイルに応じて取り組むことを可能とした。 ・獲得したポイントは市内の商店や運動施設で使用することができ、ポイント獲得に意欲を持つ仕組みとする。
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅型運動プログラムを搭載したＩＣＴシステムを活用し、歩数や体組成測定結果により個別目標が数値化され、運動習慣がなくても無理なく開始・継続を可能とするプログラム内容とする。 ・スポーツや運動の実践による日々の努力や成果で付与されるポイントの配分を多くすることで、自己効力感を高め、意欲の継続及び個別目標達成を促す仕組みとした。 ・参加者同士の情報共有の場となるデータ登録会及び運動サポート会を定期的実施し、継続する意欲を高める仕組みとした。
<p>活動風景</p>	<p>講演会「カラダが若返る！たったふたつの運動とは？」</p>  <p>ノルディックウォーキング教室</p> 

Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

前年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
事業開始 1年目	事業実施											
10月より健康ポイント事業を開始し、平成29年度も継続して実施	<ul style="list-style-type: none"> データ登録会及び運動サポート会の実施 (各月7回程度、計84回 運動サポート会67回) 開始3か月後アンケート実施 開始1年後アンケート実施（前年度継続参加者） ノルディックウォーキング教室（10月～11月、3回） ベーシックヨガ&ウォーキングエクササイズ（11月、1回） ノルディックウォーキング指導者養成講習（1月、1回） 実行委員会開催（2月） サポーター教室（3月） 登録データより評価・分析（3月） 獲得総ポイントの通知（3月） 商品交換（3月） 											
	<div>事業準備（新規参加者）</div> <div> 広報活動（5月） 講演会（5月） 参加者申込期間（5月1日～31日） 抽選会（6月） 参加者説明会（6月） 参加前アンケート実施（6月） </div>											

Ⅳ. 事業実施の成果と課題等

成 果	<ul style="list-style-type: none"> 30代～50代の就労層や男性参加者の獲得に成功。 募集人数を大幅に超える494名の運動意欲ある申込者を獲得。 (男性:40.1% 女性:59.9% 30代:17% 40代:16% 50代:14.2%) 運動無関心層（運動未実施者層及び運動不十分層）の獲得（77%）。 推奨歩数8,000歩達成。 平成28年度参加者:開始1か月目より推奨歩数8,000歩達成、1年後664歩増加。 平成29年度参加者:開始から3か月後1,333歩増加、6か月後1,405歩増加。 運動・スポーツを核としたコミュニケーションの獲得。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> 継続的な運動・スポーツの実践者の獲得 新たな運動無関心層の獲得 個別のニーズにあった運動、スポーツの情報提供方法
補助事業終了後の取組	<p>在勤者も含め定員を拡大し、より多くの運動無関心層を取り込み、このプログラムを卒業しても運動を継続できるICTの仕組みを構築し、民間企業における福利厚生プログラムとしても活用可能な参加者負担を考慮した持続可能な循環型のしくみを整備する。また、地域のスポーツ団体へデータ登録会を一部委託する等、地域団体も巻き込んだ運営方法を取り入れて準備を進める。</p>

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	神奈川県相模原市	交付決定額	8,407,000円
--------	----------	-------	------------

I. 実行委員会等の実施

委員構成	組織・団体名	役職・氏名	主な役割
	さがみはら市民健康づくり会議（健康づくりに関連する個人及び団体で組織）	会長 長野 信一	市民の立場から意見の建議及び評価・検証
	相模原市体育協会	専務理事 川上 宏	体育協会の立場からの意見の建議及び評価・検証
	相模原市健康づくり普及員連絡会	会長 松田 正則	地域活動団体の立場から意見の建議及び評価・検証
	相模原市ラジオ体操連盟	会長 長野 信一	
	スマートウエルネスシティさがみはら	代表 久野 新一	民間事業者の立場から意見の建議及び評価・検証
	スポーツ課	課長 菊地原 央	スポーツ所管部署として参画
	生涯学習課	課長 藤田知正	公民館所管部署として参画
	地域包括ケア推進課	課長 高本 辰彦	介護予防所管部署として参画
	国民健康保険課	課長 高橋 良明	保健事業管部署として参画
	健康増進課	課長 大島 直人	事業の所管部署
検討事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今年度の事業推進について ・ 運動・スポーツの習慣化について ・ 本事業を持続可能な事業とするための方策（財源確保策）について ・ 本事業の今後の在り方について ・ 今年度の事業評価について ・ 翌年度の事業推進について 等 		

II. 取組内容

①取組名称：健康ポイントモデル事業及び地域スポーツウエルネス推進体制の検討

事業目的	<p>多くの市民が運動・スポーツに興味を持って活動し習慣化させていくためには、運動・スポーツに無関心な層への対策が重要であることから、本市では、平成28年度から30年度に渡り、ICTを活用したインセンティブ付与事業である「健康ポイントモデル事業」を実施しているところである。</p> <p>今年度は、当事業により昨年度に運動・スポーツに取り組むきっかけを得た参加者が、その活動を更に継続し運動習慣として定着させていく段階を展開するために実施するものである。そして、運動習慣を定着させるために、これまで個別に連携を図ってきた市民組織や民間事業者等が一堂に会する実行委員会を組織して、地域においてより気軽にスポーツや健康づくりの活動に取り組む、あるいは情報を得ることができるための環境の整備について検討を実施するものである。</p> <p>さらには、運動・スポーツの習慣化による副次的な効果としては医療費等の抑制効果、インセンティブ付与に伴う効果としては地域経済の活性化も期待できるものである。</p>
------	---

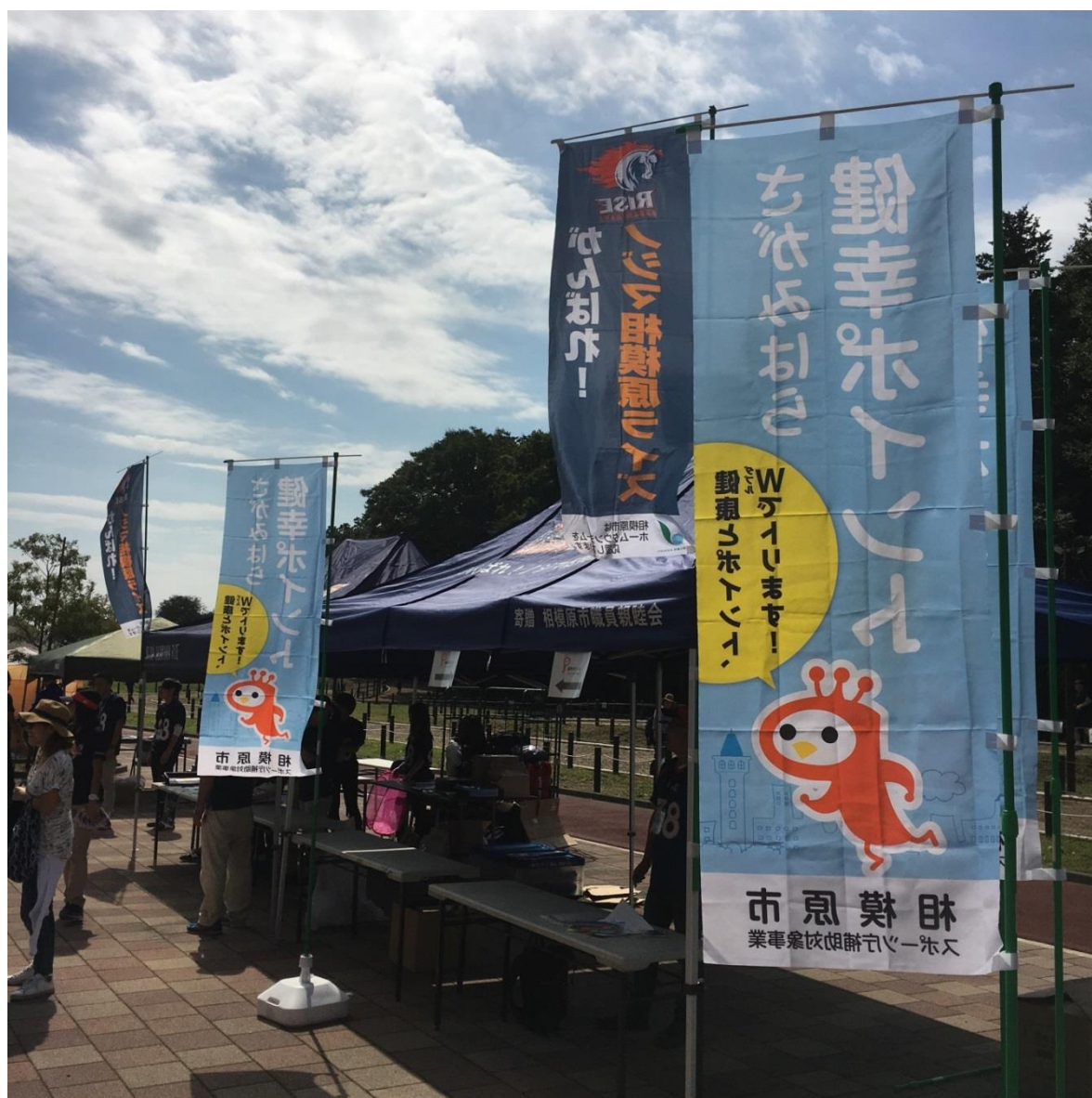
実 施 内 容	<p><u>1. 健康ポイント事業に係る概要</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者が、歩数計を持ってポイントの対象となるスポーツ・運動等を実践し、 ・ICTを活用したシステムに登録することで、年間最大18,000ポイントを付与。(公共施設、自宅のパソコンからインターネットを活用して登録。) ・貯まったポイントを1ポイント1円換算で商品券に交換して利用、又は社会貢献として寄付。(抽選等ではなく、全ての参加者の努力と成果に対してインセンティブを付与。) ・運動・スポーツの習慣化に向け、参加者の意欲の向上と継続のために日々のスポーツなど活動状況と成果として獲得したポイントを見える化。(スマートフォンやパソコン等でいつでも閲覧可能。) ・参加者の様々なニーズに応えるため幅広いジャンルからポイント付与対象プログラムの提供し、参加者は興味を持ったプログラムに参加。 → 一人ひとりの市民が健康になり、地域も元気になる。 <p><u>2. ポイント付与</u></p> <p>ポイント付与は、参加者の努力が成果として実感でき、運動・スポーツの継続による習慣化に結びつくよう工夫している。</p> <p><主なポイント付与ルール></p> <p>①歩いた歩数に応じたポイント</p> <p>月の平均歩数が、将来生活習慣病等の発症するリスクを低減させるための推奨歩数(年齢に応じて設定)及び各参加者の状況により設定する基準歩数を上回った場合のポイント。</p> <p>②運動等によるBMIや筋肉率の変化に応じたポイント</p> <p>3か月後のBMIや筋肉率が、将来生活習慣病、運動器疾患等の発症するリスクが低減するとされる基準範囲内(年齢・性別に応じて設定)にある場合及び各参加者の状況により設定する基準値(年齢に応じて設定)から改善した場合のポイント。</p> <p>③対象プログラムへの参加に応じたポイント</p> <p>市関係団体等が提供する運動プログラムに参加した日数に応じて獲得するポイント。今年度から、「観る」「支える」スポーツへの多様な関わり方として、本市ホームタウンチームのホームゲームへの応援観戦等によるポイント付与を新規で追加。</p> <p>④特定健康診査等の受診によるポイント</p> <p>特定健康診査のほか、人間ドックのような特定健康診査に準ずる検査の結果を市に提出した場合のポイント。</p> <p>⑤取組の継続によるポイント</p> <p>一定期間連続でポイントの獲得が確認できた場合のポイント。</p> <p><u>3. 地域におけるスポーツウェルネス推進体制の検討</u></p> <p>実行委員会として、庁内外の組織からメンバーを構成し、運動・スポーツへの興味・関心を継続させるための本事業の今後の在り方や、さらに持続可能な事業としていくための方策(財源確保策)、地域においてより気軽にスポーツや健康づくりの活動に取り組む、あるいは情報を得ることができるための環境の整備について検討を実施する。</p> <p><u>4. 主な参加者負担</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加費：2,000円(参加初年度のみ) 「相模原市受益者負担の在り方の基本方針」に基づき、歩数計費用相当額の一部を負担。 ・歩数計の維持管理費(電池交換、破損等によって再交付が必要な場合等)
---------	--

	<p>5. 運動・スポーツ継続のための情報発信 運動・スポーツへの興味の継続、運動（活動）の継続を図るため、参加者に対してメール等で、定期的に情報発信。また、市ホームページでは、活動の上位者等の情報を提供するなどし、更なる活動への意欲を引き出す情報を掲載する。</p> <p>6. 成果の分析 I C Tシステムを活用したデータの蓄積及びアンケート調査により、その分析・評価を実施することで事業の改善等を行う。 また、平成28年度に得た健診結果や歩数等の健康づくりの活動状況などの情報を含め、国民健康保険のデータの活用について調整を進め、医療費等の抑制効果に係るより有益な分析・評価検証の実施に取り組む。</p>		
参 加 対 象 者	40歳以上の市内在住者	参 加 者 数	1,000人
実施時期・回数	平成28年度から平成30年度までのモデル事業・今年度延回数 2,867回		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・年間最大18,000円分の魅力的なインセンティブの設定 ・無関心層を含めた多様なニーズに対応したポイント付与 ・スポーツ所管部門等との連携による多様なポイント対象プログラムの提供 ・努力と成果の見える化による継続意欲の醸成 ・「観る」「支える」スポーツへの多様な関わり方の追加実施 ・地域において気軽に活動に取り組むことができる環境整備の検討 		
事業の効果を上げるために行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・システムの画面で1か月ごとに毎日の歩数を棒グラフで表示し、参加者が歩数の状況をビジュアルに確認できるようにし、意欲の向上や継続しようとする気持ちの醸成につなげた。 ・システムの画面では、参加者ごとに、ベースライン歩数等に応じて歩数等の目標値が設定され、毎月の活動状況に応じて、達成度や今後の活動に向けたアドバイスが確認できるようにした。 ・参加者には、歩数等のデータのシステムへの取込みを月1回は実施するように奨励し、自宅のパソコンからもデータの取込みができるシステム（Webサイト）環境を提供した。 ・自宅にパソコンがない人や、高齢者等パソコン操作が不得手な参加者でも登録ができるように、市内に8か所のデータアップロード拠点を整備した。また各アップロード拠点には、体組成計も配備し、体組成の計測とデータの取込みが一度にできる環境を提供した。 ・各アップロード拠点では、施設等の職員が体組成の計測やデータ取込み等のパソコン操作について手伝いをし、特に保健センターにおいては、体組成の計測値等について必要に応じて健康づくり活動のアドバイスをするなど、参加者が気軽に来場してもらえるような対応を行い、活動の継続に寄与した。 ・月1回、参加者ごとの歩数の状況や獲得ポイント、一般的な運動継続のアドバイス等を記載したお知らせメールを配信し、参加者が活動を継続する意欲につなげた。 ・今年度は最大18,000円分のポイントという魅力的なインセンティブの種類及び獲得方法を設け、スポーツ・運動無関心層の行動変容を促進。 ・半年毎に歩数上位20名をランキング形式で市ホームページに掲載。上位者と自身の歩数を比較することで、頑張る意欲の向上を促した。 		

ポイント付与対象プログラム（ラジオ体操講習会）



ポイント付与対象プログラム（ノジマ相模原ライズ試合）



Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

前年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
今年度事業 計画作成	事業実施（前年度から継続）											
	事業評価分析											
・今年度事業の検討 ・実行委員会構成団体等との調整 ・庁内関係部局及び関係団体に行きましたポイント対象事業の照会と協力依頼 ・行きましたポイント対象として、ホームタウンチームに協力依頼	・参加者が、歩数計を持って等運動を実践しデータ登録、基準に応じポイントを獲得（通年） ・幅広い種類のポイント対象プログラムを提供し、参加者が適時各プログラムに参加（通年） ・運動・スポーツの習慣化に向け、参加者の意欲向上と継続のため、日々のスポーツなどの活動状況と獲得したポイントを見える化（PC・スマートフォン等で閲覧）（通年）											
	・財源確保策検討のSIB勉強会に一時的に参加（※1） ・ポイント対象プログラム一覧配布 ・ホームタウンチームと詳細調整 ※1 大学・民間事業者・自治体によるソーシャルインパクトボンドに係る勉強会	・参加者アンケート調査（第1回） ・第1回実行委員会開催（地域スポーツウェルネス推進体制検討）	・アンケート集計等 ・ホームタウンチーム連携対象プログラム提供	・参加者アンケート調査（第2回） ・第2回実行委員会開催（地域スポーツウェルネス推進体制検討） ・事業実施に係る評価・分析（委託） ・ホームタウンチーム連携対象プログラム提供	・アンケート集計等 ・健診データ等による健康度の改善状況等分析 ・事業実施に係る評価・分析（委託）	・第3回実行委員会開催（地域スポーツウェルネス推進体制検討） ・健診データ等による健康度の改善状況等分析 ・参加者間コミュニティ形成促進イベント実施 ・ポイント交換						

Ⅳ. 事業実施の成果と課題等

成 果	<p><成果目標より></p> <ul style="list-style-type: none"> これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合が、779名中、595名（77%）が実施する機会が増えたと回答した。 729名中、725名（99%）が今後も運動・スポーツを続けたいと回答。 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率の向上（運動・スポーツの習慣化）については、727名中、593名（81%）が週に1回以上のスポーツを行っているという回答。このうち、200名は週5日以上実施していると回答があった。 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合は、731名中、414名（56%）が健康になったと回答。一方、308名（42%）が健康感が変わらないと回答しており、個人差が大きい。 団体等の主催事業も含めた多様なポイント付与対象プログラムの提供（年間240以上）が目標だったが、今年度は469事業を対象プログラムとして提供することができた。地域住民が主体となり開催する事業もあり、地域コミュニティへの参加の促進にもつながった。 <p><体組成の分析結果より></p> <p>参加者の約6割において筋肉率が開始時より増加。平均筋肉率が27.3%から27.6%になった。また、サルコペニア予備軍については、51%だった割合が45%に減少した。</p>
課 題	より継続性がある持続可能な事業としていくため、市、民間事業者、市民組織等と連携し、引き続き方策について検討していく。
補助事業終了後の取組	今後も継続による運動習慣の完全な定着化を推進する。

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	神奈川県伊勢原市	交付決定額	3,000,000円
--------	----------	-------	------------



I. 実行委員会等の実施

委員構成	<p>1. <u>クルリン健康ポイント事業実行委員会</u>（構成員 7 名）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 田中 昇（市体育協会会長） ・ 佐藤恵子（市スポーツ推進委員協議会会長） ・ 市川 傑（市レクリエーション協会会長） ・ 飯田 博（市自治会連合会会長） ・ 西水紘一（市健康いせはらサポーターの会会長） ・ 沓澤智子（東海大学健康科学部長） ・ 東井克夫（市商工会会長） <p>2. <u>市健康づくり連携運動推進チーム</u>（構成員 6 部長 10 課 10 課長） ※横断的に取り組む事業に対する意見・情報交換や運営の協力を行う。</p>
検討事項	<p>1. <u>事業全体に対する意見聴取等</u></p> <p>①実行委員会 スポーツ無関心層の参加促進 ⇒ 事業周知の工夫 ②連携運動チーム 事業効果の数値化 ⇒ 医療費抑制の検証</p> <p>2. <u>進捗状況の把握</u></p> <p>①実行委員会 スポーツ無関心層の参加数 ⇒ 36人</p>



II. 取組内容

①取組名称： インセンティブ付運動・スポーツプログラム「クルリン健康ポイント事業」

事業目的	<p>普段運動を行わないスポーツ無関心層や自身の健康づくりの必要性を感じているものの、行動に移せない市民に対し、楽しみながら気軽に運動に参加できる環境を提供し、目に見える効果が得られる達成感とインセンティブを提供することにより、運動習慣の定着や健康に対する意識の向上を推進していく。これにより、スポーツを通じた健康増進への興味と関心を継続させるとともに、地域コミュニティの促進と活性化を図る。</p>
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者に活動量計を貸与し、歩数に応じてポイント付与をすることによって、参加者がウォーキング等を通じた健康づくりに取り組めるよう事業を行った。単にウォーキング等の歩数確認だけでは、途中リタイアも懸念されるため、期間内の月 1 回にウォーキング効果等の講義や実技を実施することで、参加者一人ひとりにアプローチをかけ、継続可能な取組として実施した。 ・ 本年度は個人の平均歩数によるグループ分けを行い、個人のレベルに対応した講義を実施した。 ・ ポイント付与は、2,000 歩／ポイントで 1 日最大 5 ポイントまでの合算とするとともに、加算ポイントとして、特定健（検）診の受診及び月 1 回プログラムの皆勤者に対し 50 ポイント加算とした。 ・ 歩数の記録は、市内の公共施設にパソコンを配置し、読取リーダーにより活動量計の歩数記録をクラウドに保存管理するシステムとした。 ・ 参加者の歩数やポイント確認は、月 1 回の講義会場での委託業者による月別個人評価の提示、講義会場や市 HP での掲出とともに、カレンダー形式で歩数・体重・ポイントが記録できる用紙を配布し、アナログでの自己管理もできるようにした。

	<ul style="list-style-type: none"> ・インセンティブとしては、200・400ポイント達成者全員に地場産品をプレゼントし、700ポイント以上には抽選で賞品をプレゼントすることとした。 ・ポイントの付与期間は、活動量計のテスト期間を考慮して、9月9日から2月23日までの168日とした。 ・事業の効果測定として、事業の始めと終わりに形態体力測定を行い、ロコモティブシンドロームなどの評価を行った。 ・全7回の講義及び3回の実技の会場として、ほとんどが伊勢原市と包括的連携協定を締結している東海大学伊勢原キャンパスを借用し実施した。 ・各講義などの会場でも活動量計の読み取りを行うとともに、活動量計の不具合や事業に対する不安などの個人対応も行った。 		
参 加 対 象 者	市民	参 加 者 数	250人
実施時期・回数	9月2日（土）～3月17日（土）・168日（ポイント付与）及び5回（月1回事業）		
ス ポ ー ツ に 興 味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・市で行っている特定健診の問診において、75歳以下で運動習慣がないと答えた人（一部除外対象者あり）1,559人に対して個別に参加案内を行い、スポーツ無関心層の参加率を高めた。参加者250人のうち36人の方が個別通知により参加した。 ・自治会回覧や商店会加盟店舗でのポスター掲出などにより、地域のスポーツ無関心層に対し、身近な取組として周知を図った。 ・日本遺産に認定された「大山詣り」のストーリーを構成する文化財めぐりウォーキングの実施、月1回ウォーキング効果などの講義や実技を行うことで参加者にとって魅力ある健康増進事業展開を行った。このことから健康づくりに対する意識低迷による途中リタイアはなく継続可能な取組として実施できた。 ・個人の平均歩数によるグループ分けを行い、個人のレベルに対応した講義を実施したことで、個人にあったアプローチができ、健康づくりへの意識高揚が図れた。 		
事業の効果を上げるために行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・パンフレットの自治会回覧や公共施設の配下に加え、ポスターの作製や商店会加入の店舗への掲出を行うことで多くの市民に周知を図った。 ・途中リタイアを防ぐため、事業期間中に月1回の講義等による参加者が集まる場の提供、レベルに合わせたグループ分けによるコミュニケーションの場の提供、個別に相談・アドバイスができる場の提供を行った。 ・参加者同士が顔を合わせる機会を多くすることで、健康づくりを一緒に行っていける仲間づくりを推進した。 ・形態体力測定の結果は、講義の中で自分自身の現状把握としてしっかりと理解していただくとともに、今後の改善方法など健康づくりへの関心を持っていただけの講義へとつなげるよう努めた。 		
活 動 風 景	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>測定会</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>講 義</p>  </div> </div>		

②取組名称：運動プログラム「クルリン健康ポイントモデル事業」

事業目的	クルリン健康ポイント事業の目的をベースにし、本事業の更なる周知を図るとともに、自治会館など身近な場所で事業を行うことによるスポーツ無関心層の参加を促進する。		
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・モデル事業として市内の自治会等に呼びかけをし、約30人、2団体の協力が得られた。 ・月1回の運動プログラムは、参加しやすいように曜日を固定するとともに身近な自治会館などで事業を実施した。 ・参加者に活動量計を貸与し、歩数に応じてポイント付与をすることによって、参加者がウォーキング等を通じた健康づくりに取り組めるよう事業を行った。単にウォーキング等の歩数確認だけでは、途中リタイヤも懸念されるため、期間内の月1回ロコモティブシンドローム予防のトレーニングを中心とした運動を実施することで、参加者一人ひとりにアプローチをかけ、継続可能な取組として実施した。 ・歩数に応じたポイント付与は、クルリン健康ポイント事業と同様に行っているが、ポイント獲得に応じたインセンティブは設定せずに運動プログラムを重視し、健康づくりの関心を促すとともに健康寿命延伸に向けた取組とした。 ・事業の効果測定として、事業の始めと終わりに形態体力測定を行い、ロコモティブシンドロームなどの評価を行った。 ・各運動プログラムの会場でも活動量計の読み取りを行うとともに、活動量計の不具合や事業に対する不安などの個人対応も行った。 		
参加対象者	自治会等の2団体	参加者数	51人
実施時期・回数	9月10日(日)～2月18日(日) 161日(ポイント付与)及び6回(月1回実技) 9月19日(火)～2月20日(火) 154日(ポイント付与)及び6回(月1回実技)		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会等の団体が活動している拠点において本事業を行うことや、自治会等のコミュニティのつながりにより、スポーツに興味や関心がない方を含め、身近でできる健康づくりへの参加と健康づくりへの意識高揚を図った。 ・事業内容は、ウォーキング等の歩数確認だけでは途中リタイヤの可能性もあることから、月1回ロコモティブシンドロームの予防とした講義や実技を行うことで継続可能な取組として実施した。 		
事業の効果を上げるために行った工夫	形態・体力測定の結果は、現状把握のため個人に配布するとともに、ロコモティブシンドロームの予防などの運動プログラムとの関連性を持っていただき、健康づくりへの関心度アップにつなげるよう努めた。		
活動風景	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>事業説明会</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>実技</p>  </div> </div>		

Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
事業計画の作成	事業調整	事業の実施							評価		
▼事業内容の検討	▼庁内会議・	▼参加者	▼事業説明・	▼月 1 回の講義・運動	▼体力測定	▼評価					
▼実行委員選出調整	協力依頼	募集	体力測定	プログラム実施	アンケート実施						
▼理事者調整		▼第 1 回	アンケート実施	▼第 2 回		▼第 3 回					
		実行委員		実行委員		実行委員					
		会開催		会開催		会開催					
	■団体調整・参加者決定	■団体事業説明	■月 1 回の運動	■体力測定							
		体力測定	プログラム実施	アンケート実施							
			アンケート実施								

Ⅳ. 事業実施の成果と課題等

成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・ロコモティブシンドロームの予防や運動の必要性などを講義等で行うことにより、健康づくりへの意識高揚と運動の習慣化のきっかけづくりが図れた。 ・健康づくりを一緒に行っていく者同士のコミュニケーションが図られ、コミュニティの活性化が図られた。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ無関心層、運動・スポーツの継続率が低い 30 代及び女性の参加率を高める工夫が必要である。 ・事業効果を図る上で、中長期にわたる事業期間の変更と人数拡大による事業計画が必要である。
補助事業終了後の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の習慣化のきっかけづくりの取組を継続と市内広域に普及するとともに、自治会や学校などの協力により、地域に根差した事業、身近で健康づくりが継続しやすい事業となるよう工夫していく。 ・生活習慣病の予備軍への働きかけを行い、生活習慣病罹患者の減少と市内の医療機関との連携により、健康寿命延伸に向けた取組につなげたい。

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	新潟県見附市	交付決定額	10,164,000円
--------	--------	-------	-------------

I. 実行委員会等の実施

委員構成

見附市運動・スポーツ習慣化促進事業連携協議会 委員		
組織・団体名	連携協議会委員（職名）	主な役割
NPO 法人見附市スポーツ協会	理事長	・相談先
NPO 法人見附市総合型地域スポーツクラブ	クラブマネージャー	・紹介先(スポーツクラブ)
株式会社米利カーブス見附いちのつば	店長	・アンバサダー ・紹介先(フィットネスクラブ)
株式会社つくばウェルネスリサーチ	イノベーション事業部執行役員	・事業効果分析 ・アンケート調査
こみゆにてい ほっと新潟(地域コミュニティ)	会長	・相談先
見附市スポーツ推進委員協議会	会長	・相談先 ・紹介先(リフレッシュ教室)
健康サポートクラブ	代表	・健康イベント
見附市健康福祉課	いきいき健康係長	・健幸ポイント制 ・健康運動教室 ・介護予防教室 ・検診 ・健幸スポーツの駅
	副主幹兼健診予防係長	
見附市まちづくり課	スポーツ振興係長	・スポーツ関係 ・健幸スポーツの駅 ・健幸スポーツの駅(紹介)
	地域自治推進係長	
見附市市立病院	次長兼介護施設部次長	・生活習慣病重症化予防対象者の紹介 ・健幸スポーツの駅
見附市企画調整課	課長補佐兼総合戦略室長	・総合調整 ・事務局
	副主幹	

検討事項

1. 平成29年7月19日（水）第1回見附市運動・スポーツ習慣化促進事業連携協議会

<検討内容>

①連携協議会の設立（委員紹介）

②事業概要説明

③今後の取組及びスケジュール

・健幸コンシェルジュ養成講座の時期

・健幸スポーツの駅設置時期

・市民への周知方法

・コンシェルジュが紹介する運動・スポーツメニューの運動強度の目安（メッツ）

・健幸スポーツの駅及び運動スポーツメニューのちらし作成協力依頼

・ロゴの決定報告

・市立病院及び健康福祉課（保健師）の役割等

・事業の目標設定内容と開始時期

2. 平成29年10月24日（火）第2回見附市運動・スポーツ習慣化促進事業連携協議会

<検討内容>

①進捗状況の報告

②計画見直し等の協議

- ・健幸スポーツの駅について：10月24日健幸スポーツの駅の認定式実施（5施設）
- ・健幸コンシェルジュについて：9月26日健幸コンシェルジュ養成研修会を実施（20名）
- ・事業の目標及び評価について：スポーツ庁補助事業に関しての指標

（1）成果目標

1）共通目標

- ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合の増加
- イ. 「これからも運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合
- ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率の向上（運動・スポーツの習慣化）
- エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合

2）個別目標

- ア. 各種運動やスポーツの参加者の情報源のうち、口コミ、コンシェルジュ・アンバサダーからの推奨などによる割合
- イ. 参加の誘引経路とそれぞれの割合（アンバサダー→コンシェルジュ、コンシェルジュ→コンシェルジュ、コンシェルジュ→健幸スポーツの駅等）
- ウ. 参加者（国保・後期高齢者）の医療データ、医療費・介護費（要介護度）の変化
- エ. 医療費抑制効果に関する予測（運動実施者数の増加、体組成データの改善、血液データの改善等）から将来の医療費抑制額をシミュレーションする

（2）成果を評価するための具体的根拠と方法

1）共通目標－ア～エ

ポイント制への参加時点又は相談時点のアンケートと、平成30年2月時点のアンケートにより行動変容の割合を調査する。集計及び分析については、コンサルタント会社等へ委託とする。

2）個別目標－ア～イ

ポイント制への参加時点又は相談時点のアンケートをとり集計及び分析については、コンサルタント会社等へ委託とする。

3）個別目標－ウ

市で検証可能な国保データと介護データにより、事業参加時点と平成30年2月時点の変化を測定する。このデータでは、疾患別の参加状況を把握することができることから事業実施年度はプレ評価までをおさえ、成果検証については翌年度以降の実施を検討する。分析については、コンサルタント会社等へ委託とする。

4）個別目標－エ

コンサルタント会社等への委託により本事業による医療費抑制効果をシミュレーションする。

（3）平成29年度健幸スポーツの駅の指標

- 1) 健幸スポーツの駅を設置（5か所）すると同時に、同等数以上のコンシェルジュを養成する。
- 2) 各健幸スポーツの駅ごとに、健幸コンシェルジュからの紹介で運動をはじめた人の実績は2～3人／月とする（健幸アンバサダー以外から健幸スポーツの駅に繋がった人を含む）。
- 3) 健幸アンバサダーから健幸スポーツの駅への送客例の実績を市全体で20～30件／年とし、そのうち半数は、これまでにスポーツ・運動経験のない者で占められること。

・今後の取組及びスケジュール：

- （1）健幸コンシェルジュによるアンケート取りの手法についての説明
- （2）健幸スポーツの駅及び運動スポーツメニューのちらし掲載内容の詳細について
- （3）広報活動について（市広報、ちらしのほかイベント等でもPR）
- （4）医療面からの関与について→SWC協議会で今後運動療法のガイドラインを作成予定
- （5）子供向けのメニューについて→総合型スポーツクラブ等のちらしによる
- （6）来年度以降の健幸スポーツの駅の増設について→増設は予定していない

3. 平成30年3月13日（火）第3回見附市運動・スポーツ習慣化促進事業連携協議会


<検討内容>

- ① 平成29年度の成果検証
- ② 次年度計画の決定

Ⅱ. 取組内容

①取組名称： 健幸スポーツの駅の新設と健幸コンシェルジュの配置

事業目的	地域における多くの運動不十分層・スポーツ無関心層の行動変容を促し、地域住民全体の健康度の向上や超高齢社会の進展のなか、医療費抑制と介護予防を目的として医療機関と連携しながら、個人の身体状況に合わせた安全な運動・軽スポーツプログラムによる身体の機能維持・回復の効果を検証することを目的として、住民や民間事業者と連携した情報拡散から健康・運動・スポーツプログラムへ誘導するクリティカルパスを確立する。		
実施内容	<p><u>1. ロコミによる健康情報の発信</u> 約7割の無関心層の半減を目指し、コミュニティ単位で健康情報を取ろうとしない無関心層に、「ロコミ」で情報拡散される仕組みを構築する。 ロコミで健康情報を発信するインフルエンサーの役目を担う341人の「健幸アンバサダー」も活用する。</p> <p><u>2. 健幸スポーツの駅の新設</u> ネーブルみつけ、健康の駅、総合体育館、今町ふれあいプラザ等に健康情報の発信の拠点、各種相談や相談者にとっての適切なスポーツや運動の場を紹介する窓口となる「健幸スポーツの駅」を設置した。</p> <p><u>3. 健幸コンシェルジュの配置</u> 健幸スポーツの駅には、住民の相談を受け、適切なスポーツや運動の場を紹介する役割を担う「健幸コンシェルジュ」と称する有資格者を5か所に20名配置した。</p>		
参加対象者	住民全体	参加者数	住民全体を対象とする。
実施時期・回数	平成29年7月～平成30年2月		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	過去の実施事業から健康面の行動変容につながる情報伝達には、ロコミが最も効果的であるとの結果が出ており、健康無関心層が健康情報を取得しないことは大きな課題であり、いかにして健康無関心層を健康行動へと導くことが重要である。人が一番心を動かされるのは自分が信頼している身近な人からの情報や声掛けであり、繰り返しのロコミが有効であることがわかってきている。そのロコミで健康情報を伝える存在として、当市は、昨年度から「健幸アンバサダー」の養成を開始し、今年度も新規に174名を養成した。現在、341名の健幸アンバサダーが活躍しており、市民に健康情報をロコミで伝えている。この健幸アンバサダーのロコミにより健幸スポーツの駅の認知度を高め、市民を健幸スポーツの駅に誘導する。そして、健幸スポーツの駅から運動・スポーツを始めるきっかけを得て、それが習慣化につながり、市民の健康（健幸）度の向上を図っていく仕組みを構築した。また健幸アンバサダーや健幸スポーツの駅を拠点に活動する健幸コンシェルジュからのアドバイスにより個々に最適な運動・スポーツのプログラムへと誘導し、ワンストップで参加手続きができるような体制を整えた。		
事業の効果を上げるために行った工夫	当市では平成20年に医療、介護、心の健康、経済面の相談に一元的に対応できる「健康の駅」を市立病院内に設置し、月平均400人以上の利用がある。地域単位でこのような相談窓口が設置できれば普段の生活のなかで気軽に健幸・スポーツに関する相談が可能であり、市全体に運動・スポーツ等に取り組む住民を増やすためには有効な仕組みと考え、「スポーツを始めたいけれど、どこに相談したら良いかわからない。」「体を動かすことが健康にいいことは分かっているけれど、自分にあった運動やスポーツは何だろう。」という声に応え、運動・スポーツを始めるきっかけづくりをスムーズにするため、官民連携により健幸スポーツの駅を設置した。市内に4校ある中学校区に1か所の設置を目安に市内に5か所の駅を点在させ、住まい近くの健幸スポーツの駅に気軽に行けるように配慮した。		

	<p>この健幸スポーツの駅の設置は、日本で初めての取組として※SWC協議会の認定を受けたもので、養成研修を受けた健幸コンシェルジュが健幸スポーツの駅で相談者の個々の状態やニーズに応じた運動・スポーツを紹介してくれる仕組みである。</p> <p>今まで、市内では多くの運動・スポーツメニューの情報は、その主催者がそれぞれメニューの情報をもち参加周知をしてきたが、健幸スポーツの駅の設置により市内の運動・スポーツメニューの情報の一元化を図ることができるようになった。約100のメニューの情報を健幸スポーツの駅に集約することにより、市内の運動・スポーツ情報を容易に知ることが可能となった。</p> <p>(※SWC協議会とは、健康長寿社会を実現するために、国民が自律的に健康づくりを開始・継続したくなる新たな社会技術(システムや制度)の開発を産官学で取り組んでいる組織)</p>
活動風景	

②取組名称： 健幸ポイント制への誘引

事業目的	<p>昨年度までの国庫実証事業で医療費の抑制効果が確認された健幸ポイント制のアルゴリズムを活用した見附市版のポイント制を立ち上げ、多くの運動不十分層・スポーツ無関心層を望ましい健康行動に誘導し、地域住民全体の健康度の向上を目指す。</p>
実施内容	<p>健幸ポイント制への参加を健幸スポーツの駅や健幸コンシェルジュからの紹介プログラムの主軸とする。</p> <p><u>1. 健幸ポイントの付与</u></p> <p>インセンティブ付スポーツウェルネスサービスを用意し、サービス参加者の歩数や体組成データをもとに、各個人のスポーツ・運動プログラムの実施(歩数)および成果に応じ、健幸ポイントを1ポイント=1円として付与する。</p> <p><u>2. ICTの活用</u></p> <p>参加者の歩数計に蓄積された歩数データおよび体組成データを拠点施設に整備した専用PCから「歩数管理システム」に送信し、アルゴリズムに基づいてポイント付与する。参加者は歩数データ送信の際に自身のプログラム実施状況や獲得ポイントを確認できる。</p> <p><u>3. ポイントの種類</u></p> <p>① 入会したよポイント</p> <p>対象プログラムのうち、参加費月額1,000円以上の事業に新規入会1,000pt(年1回のみ)</p>

実 施 内 容	<p>② がんばってますポイント 歩いた歩数に応じて400pt/月 上限3,600pt</p> <p>③ 行きましたポイント 対象プログラムを利用した日数に応じて1日20pt、200pt/月、 上限1,800pt</p> <p>④ 変わりましたポイント 体組成計での測定結果に応じて3カ月ごとに500pt、500pt/3か月、 上限1,500pt</p> <p>⑤ 健診受けたよポイント 健康診断データにより健診受診が確認できた場合1,000pt(年1回のみ)</p> <p>4. 獲得ポイントの年間上限6,000pt</p> <p>5. 健幸ポイントの還元先</p> <p>① 見附市地域商品券コース 見附商工会が発行し、地元商店等で利用できる「地域商品券」と交換</p> <p>② 社会・地域貢献コース 市内の小中学校、地域コミュニティ組織、NPO法人に獲得したポイント分の「地域商品券」を寄付</p>		
参 加 対 象 者	<p>1. 30歳以上の健康づくり無関心層、運動不十分層</p> <p>2. 70歳以上の高齢者（認知症・虚弱化予防）</p> <p>3. 生活習慣病重症化予防（二次予防：50人以上で6か月以上の効果測定を想定）としての心臓病、糖尿病、腎臓病のポストリハビリテーション</p>	参加者数	<p>1,182人 (平成30年1月末時点)</p>
実施時期・回数	<p>平成29年7月～平成30年2月（ポイント制は3月末まで継続するが、本事業の対象期間は2月末とする。）</p>		
ス ポ ー ツ に 興 味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<p>前年までの国庫補助による実証事業の成果とし、ポイント制の参加者のうち約74%が運動無関心層と運動不十分層であり、本事業の目的である「無関心層」の取込みには一定の成果が確認されている。また、医療費抑制面では参加者一人当たり約5万円の抑制効果が確認され、総事業費に対して医療費抑制総額が上回るとの分析が出ている。</p> <p>歩数計などを携帯する習慣自体が健康への関心を高めることにつながるため、ICTを活用して自らの体組成や身体活動の状況に加え、ポイントの蓄積状況を「見える化」し、手軽に確認を可能とすることで関心を高め、継続につなげた。</p> <p>運営にあたっては、市や健康サポートクラブ、総合体育施設指定管理者等が実施する健康イベントやスポーツ事業などを幅広く周知し、参加を促すことで運動・スポーツ習慣の定着を図った。</p>		
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>健康情報の口コミ拡散から、コミュニティ単位の身近な健康の拠点と健幸コンシェルジュからの適切な健康プログラムへの誘導により、より多くの健康無関心層・運動不十分層の行動変容が可能となった。また、既存のコミュニティ組織の拠点10地区のうち、8地区には健康運動教室の設備が整っており、健診結果説明会に合わせ、運動実施が必要な人への参加案内や地域の広報誌での案内や体験会を実施するなどして地域住民へのアプローチを実施した。また就労者が参加しやすいよう夜間短期コースを新たに設定した健康運動教室においても参加と同時に健幸ポイントへの参加を案内することにより、インセンティブによる運動の習慣化につなげることができた。</p>		

活動風景

平成29年度 見附市 歩く・もらえる・岩登る

健幸ポイント

Wellness Point

健幸ポイントとは？

見附市の皆さんの健康づくりを促進し、地域を活性化することを目的とした事業です。日々の歩行や運動など健康づくりをすることでポイントが貯まり、そのポイントは商品券や寄付として交換ができます。

参加対象者 30歳以上の見附市民
(今年度30歳に到達する方含む)

事業開始日 平成29年7月1日より

募集人数 1,500名
(定員に達した時点で募集終了)

参加費 歩数計代 5,140円
※対応歩数計をお持ちの場合は参加費不要です

参加条件 参加規約への同意ができる人
アンケート調査に協力できる人
定期的に歩数計のデータ読み込みができる人

貯めた健幸ポイントとは？

2つの交換コースから選択できます

見附市地域商品券コース
社会・地域貢献(寄付)コース

1ポイント=1円に換算
※市内のポイント加盟店に交換され、消費は自動的に「見附市地域商品券」に換算されます
ポイントの交換は平成30年3月31日までの期間ポイントで行います



Ⅲ. 事業実施の手順(工程)

前年度	4月	5・6月	7月	8月	9月	10月	11月	12・1月	2月	3月
連携先との調整	事業計画書作成		事業実施						事業評価等	
・庁内関係部局に相談	・地域内関係団体の検討	・庁内関係部局および地域内関係団体と事業実施に向けて調整	・健幸ポイント事業実施開始 ・第1回連携協議会開催		・健幸コンシェルジュ養成研修開催	・健幸スポーツの駅設置 ・第2回連携協議会開催	・健康スポーツの駅相談事業開始		・健幸ポイント参加者アンケート調査	・事業実施後の評価 ・事業の効果、成果の取りまとめ ・第3回連携協議会開催

Ⅳ. 事業実施の成果と課題等

成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・運動・スポーツを始めるための相談やきっかけ作りとなるよう市内5か所に健幸スポーツの駅を設置し、相談役となる健幸コンシェルジュを配備することで習慣化につなげる体制を整えた。 ・市内にある運動・スポーツの情報を一元的に得ることができる「見附市運動・スポーツ教室プログラム」(約100の運動メニューの活動内容、活動日時、運動強度(単位メッツ)などを掲載)を作成。スポーツ部局管轄だけでなく、サークル活動などの文化活動による運動サークルなども掲載し、情報を集約化。 ・健幸ポイントへ約1,200名の参加(健幸スポーツの駅からの誘因は、広報誌64.0%に次いで、健幸アンバサダー・健幸コンシェルジュともに44.4%であった。) ・「新たに運動・スポーツを実施するようになった」「運動・スポーツを続けたい」「週1回以上のスポーツの実施率」などについては、45.1%が「新たに実施し、現在も実施」と回答があった。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・健幸スポーツの駅の認知度向上 ・子供や若者などの若年層の運動・スポーツの習慣化 ・健幸ポイント参加者の継続率 ・事業費の確保
補助事業終了後の取組	継続

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	新潟県小千谷市	交付決定額	3, 5 4 7, 0 0 0 円
--------	---------	-------	-------------------

I. 実行委員会等の実施

委員構成	組 織 ・ 団 体		委 員	主 な 役 割
	新潟大学		村山 敏夫	制度設計アドバイザー、データベースの構築、測定結果分析
	新潟県警本部交通部交通企画課		課長 太田 武司	運動による交通事故抑止プロジェクト 道路横断シミュレータ測定結果分析
	総合型地域スポーツクラブ		理事長 吉原 正幸	健康こいこい教室・ヘルス、体力チェック実施、生活習慣記録機データ収取、分析、企業、地域との連絡調整、連携支援
	小千谷市スポーツ推進委員協議会		会長 小見山紘喜	健康づくりをテーマとしたスポーツコミュニティ自主的活動団体支援
	小千谷市保健推進員協議会		会長 佐藤 壽子	推進員を通じた参加者募集、事業実施支援、健康づくりをテーマとした講習会の開催
	小千谷市食生活改善推進委員協議会		会長 大渕 明子	委員を通じた参加者募集、事業実施支援 食生活を通じた健康への講習会の開催
	小千谷市魚沼市医師会		根本 忠	診療等を通じた参加者募集、事業実施支援、医師会の先生方と連携した健康増進の講演会等の実施
	小千谷商工会議所		専務理事 仲 巳津夫	商工会会議所を通じた企業や産業別組合などの参加者募集、協力いただける企業や団体との連携
	行政内部局	小千谷市教育委員会生涯学習課	課長 久保田千昭	事業実施事務局
小千谷市保健福祉課		課長 長谷川秀樹	事業実施事務局、デイホーム事業等地域福祉団体との連携	
小千谷市健康センター		センター長 阿部 尚子	事業実施事務局、医療機関等関連団体との連携	
小千谷市公民館		館長 渡辺 善則	公民館分館等地域関連団体との連携	

検討事項	1. <u>1 教室の実施期間（3 か月間）の設定について</u> →運動実践のきっかけづくりという観点から、3 か月間で運用している。
	2. <u>障害のある参加者への対応について</u> →実際、脚の不自由な方、ペースメーカーをつけている方も参加いただいている。内容としてコミュニケーションゲームや脳トレなどを行っているので、障害の状況にもよるが、できる内容も多い。
	3. <u>1 教室当たりの参加定員の設定について</u> →開催会場の広さによる。受講希望者が多いときは、人数を分散した開催方法あるいはスタッフの人数を充実させて対応する。

II. 取組内容

① 取組名称： おぢや健康こいこいポイント事業

事業目的	運動やスポーツをする「きっかけづくり」をできるだけ身近に感じられるように運動教室を提供し、「運動の習慣化」「スポーツによる健康増進」につなげる。また、楽しく参加できるようにポイント制度によるインセンティブを活用する。		
実施内容	健康運動教室（健康こいこい教室）実施 ①地域編、②一般編 a. 平日夕方 b. 休日、③企業編 を設定 ・①②は3か月間に週1回（全12回）実施 ・③は3か月間に4回実施 ・3か月間に教室以外のポイント付加項目も設定。 ・体力、ヘルスチェック及びアンケートは教室開催期間の前後に実施。 ・新潟県警察本部交通企画課の協力による「道路横断シミュレータ」を用いた交通安全指導を実施する。（①のみ）		
参加対象者	18才以上の方（市内勤務者含む）	参加者数	323人
実施時期・回数	実施時期：6月～2月 実施回数 ・①②は延べ15会場（12回／会場） ・③は5会場（4回／会場）		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・町内会等のコミュニティが形成され、住民間の絆が強い地域との連携を図り、身近で誘い合って参加できるよう地域の集会所等で教室を開催した。3か月間の教室終了後も、町内のリーダーを中心とした自主活動を支援し運動の習慣化へつなげた。 ・市の保健事業参加者へ本事業をPRした。健康診査等の結果から、運動習慣の必要性のある方へ参加を勧めた。また、市内医療機関窓口へ運動教室のチラシを配置してもらった。 ・広報へ実際の体験者による3か月後の効果の実感などを掲載し、運動教室のPRをして参加者を募った。 ・従業員の健康管理、福利厚生、社会貢献と合わせた取組として企業から賛同いただけるよう連携を図った。職場での健康づくりが進むことにより、医療関連経費の削減や社内のコミュニケーションの向上が図られ、生産性の向上につながる企業側のメリットを強調し、事業所における教室実施や従業員の事業参加を合わせて働きかけた。（商工会議所や、各企業訪問） ・参加者のインセンティブを高めるため、参加期間中サービスが受けられる飲食店等の協賛団体を増やした。 		
事業の効果を上げるために行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・各教室では指導者を固定し、参加者との信頼関係を図った。また、2人組等の体操やレクリエーションを取り入れ、教室内での仲間づくりを図った。その結果、「楽しく参加できた」、「友達ができた」、「教室の継続を望む」という感想が多く、教室の満足度は99.1%（とても満足73.5%、まあ満足25.6%）であった。 ・体力・ヘルスチェックの測定値は本人が持つ手帳（おぢや健康こいこい手帳）に記載し、教室開催期間における前後の数値変化がわかるようにした。その結果、運動や健康的な生活の習慣化に役立った内容として多く取り上げられており、「自分の体を意識できた」、「効果を実感できた」という感想もあった。健康意識への高まりは98.7%（高まった68.5%、まあまあ30.2%）であった。 ・企業編においてはライフコーダ（生活習慣記録機）を使用し、運動や活動強度を「見える化」することで、運動意識の高まりがあった結果が得られた。 		

活 動 風 景

一般編 体力ヘルスチェック



地域編 運動教室



Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

前年度	4 月 5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
関係団体調整	事業計画作成	事業実施（6月～2月）									事業評価
・連携依頼	・庁内担当者打合せ会 （事業内容検討） ・参加者募集（Ⅰ期）	・第1回実行委員会開催			・事業の実施（Ⅱ期） ・アンケート調査（事前）			・事業の実施（Ⅲ期） ・アンケート調査（事前） ・担当者打合せ会 （経過報告）		・アンケート調査（事後）	・事業評価 （第2回実行委員会開催） ・事業の成果取りまとめ

IV. 事業実施の成果と課題等

成 果	<ul style="list-style-type: none"> ・地域編は身近で誘い合って集うことができる地域の集会所等で教室を開催したため、教室終了後も町内の活動として継続して教室を行う（予定している）地域があった。また、教室参加者の多くが高齢者であったことにより、定期的な社会参加の場となり、町内でのコミュニケーション等も活発化され、そこに、新たな参加者が加わるなど継続発展した取組となった。 ・一般編、企業編の参加者は忙しいという方が多いが、ライフコーダを着用することで、運動量のチェックができ、日常生活の中でも運動への意識付けができる取組となった。 ・参加動機は、広報等を見て職場の仲間と参加した方や、運動したい気持ちに合う教室だった等があった。タイムリーな開催が運動に取り組むきっかけとなっていた。 ・移転した病院の建物を利用した教室では、建物内にウォーキングコースを決めた。そのコースは教室以外でも室内運動施設として活用ができるようになった。 ・参加者の中には総合型地域スポーツクラブへ入会し、サークルや各種教室に参加し、引き続き運動継続している方がいる。総合型地域スポーツクラブ会員が増加した。 ・体力チェック等にて運動機能を測定したことにより、体や生活の状態が「見える化」され、本人の運動意識が高まった。 ・平成28年度からこの事業を継続して取り組んでいることや保健事業でも積極的にPRしていることで、運動習慣を取り入れる機運の高まりがあり、特定健診受診者（40～74歳）の質問票では、運動習慣がある人の割合は34.6%（平成28年度）で前年度より1.6ポイント上昇した。
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の教室へ指導者を派遣するためのマンパワー不足がある。他団体との連携及び人材育成が必要である。 ・働き盛り世代（企業）は運動教室への参加者数が少ない。また、一般編の夜間や土曜日開催の教室でもほとんどが中高年の女性である。若年層への働きかけが必要。 ・運動機能の結果は運動実施中では良い傾向を示すが、中止したとたんに低下するため、継続することが重要である。そのために参加機会の提供をする。
補助事業終了後の取組	<p>スポーツ・運動を通じた健康増進への取組を継続させるための取組を実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域での活動が継続され、身近に集うことができる地域でのコミュニティスポーツ自主的活動の推進につなげたい。スポーツ推進委員等と連携し活動を支援する。 ・企業でのスポーツ・運動を通じた健康増進への意識高揚を進め、職場で進められる健康づくり活動の推進を図る。そのためには、総合型地域スポーツクラブこいこいスポーツクラブおぢや、民間スポーツ事業所と連携し企業での活動を支援する。 ・健康増進の意識の高まりに応じたスポーツ教室を開催する。総合型地域スポーツクラブこいこいスポーツクラブおぢやと連携し、既存プログラムの充実と合わせ、市民ニーズに応じたプログラムを提供する。また、定期的な体力・ヘルスチェックを実施し、分析、評価し、個々の運動継続を支援する。 ・総合体育館トレーニングルーム（ジム）やランニング走路、市民プールなど既存体育施設の利用促進と併せてニーズに合わせたプログラムを提供する。また、降雪時でも利用できるウォーキングコースを設定するなど、個人でも気軽に運動に取り組み、効果がわかるようするなど、運動の習慣化へ繋げる。 ・小千谷市魚沼市医師会や医療機関、医療関係団体から、運動習慣の定着について継続して推奨してもらえるよう連携を図り協力を得る。 ・運動を推奨する健康教育や保健指導を実施する。

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	富山県氷見市	交付決定額	5, 231, 000円
--------	--------	-------	--------------

I. 実行委員会等の実施

委 員 構 成	<p>委員長 阿見 美里 (公財) 氷見市体育協会・主任体育指導員 岩月 基洋 嘉悦大学ビジネス創造学部・准教授 桶家 秀介 氷見市ハンドボール協会・理事 小西 裕子 氷見市レクリエーション協会・協会員 小曲 郁子 氷見市スポーツ推進委員協議会・女性部長 椿原 雅史 氷見市ハンドボール協会・理事 中林 秀和 総合型地域スポーツクラブふれんず・クラブマネジャー 西村 良三 氷見市スポーツ推進委員協議会・会長 分科会長 萩原 拓也 (一社) 世界ゆるスポーツ協会・事務局長 分科会長 松木 一成 氷見市レクリエーション協会・副会長 吉川 真紀子 (公財) 氷見市体育協会・主査体育指導員 岡島 圭吾 氷見高校生 竹林 祐希 氷見高校生 櫻打 真理子 公募 高橋 啓介 公募</p> <p>庁内連携部署 市民部健康課 (健康増進計画担当) まちづくり推進部商工・定住課 (春中ハンド地域サポーター担当)</p>
	<p>1. 実行委員会</p> <p>① 第1回 開催日 8月29日 取組1 (女性のための健康スポーツ等実践コミュニティの形成支援)、取組2 (ハンドボールを基にした“ゆるスポーツ”開発と体験会) の内容確認、分科会の設置</p> <p>② 第2回 開催日 11月22日 女性健康スポーツ実践分科会中間報告 (講座内容、募集告知、応募状況、アンケート設問)、ゆるスポーツ開発分科会中間報告 (新ゆるスポーツ素案の説明)</p> <p>③ 第3回 開催日 平成30年2月21日 女性健康スポーツ実践分科会最終報告、ゆるスポーツ開発分科会最終報告、春中ハンド全国披露内容確認</p> <p>2. 女性健康スポーツ実践分科会</p> <p>① 第1回 事業趣旨確認、講師及び内容のアイデア出し ② 第2回 講師及び内容の素案決定 全コース参加すると、ビューティーライフ「自分レシピ」完成 ③ 第3回 講座内容の最終決定、告知チラシ、募集手法、アンケート設問</p> <p>3. ゆるスポーツ開発分科会</p> <p>① 第1回 ゆるスポーツ概要確認、ゆるスポーツ及びハンドボール体験 ② 第2回 新ゆるスポーツのアイデア出し、完成イメージ共有 ③ 第3回 新ゆるスポーツ素案の提示、意見交換 「ブリ (出世魚) ×ハンドボール」をモチーフとすることに決定 ④ 第4回 新ゆるスポーツ素案実験会 ⑤ 第5回 新ゆるスポーツルール最終確認</p>

II. 取組内容

①取組名称： 女性のための健康スポーツ等実践コミュニティの形成支援

事業目的	スポーツ実施率が格段に低い若年層の女性（20歳代10.5%、30歳代12.0%）については、これまで実施されてきたようなスポーツのみによる単一アプローチでは不十分であるため、「美容、健康、食」など異なる分野と融合した「新たな切り口の誘い」を設け、そのコミュニティから「継続活動の場」、「女性スポーツコミュニティの新設」へと続くスキームを構築する。 また、事業が継続的に総合型地域スポーツクラブや競技団体等の主導のもと行われるよう実行委員会に各団体を交え、実施ノウハウの継承を担保することとする。		
実施内容	<div>1. <u>講師や内容の精査</u></div> <div><ul style="list-style-type: none">・ 民間の発想や人脈、スキル活用のため、運営支援プロポーザルの実施・ 実施内容をより効果的で魅力あるものにするため、実行委員会や分科会にて入念な議論を実施<div><div>① 9月12日 第1回女性健康スポーツ実践分科会</div><div>講師及び内容のブレインストーミング</div><div>② 9月19日 第2回女性健康スポーツ実践分科会</div><div>講師及び内容の決定</div><div>③ 10月3日 第3回女性健康スポーツ実践分科会</div><div>最終実施案、チラシ、募集手法等</div></div><div>2. <u>「誘い」の切り口の新規性</u></div><div><ul style="list-style-type: none">・ 20代や30代の女性にとっての「美容、健康、食」は、ファッション誌やSNSなどで話題の中心にあり、これまでスポーツとともに語られることが少なく、女性が強い興味を示す分野であることから、スポーツ無関心層への「誘い」の切り口として採用。・ 「ビューティーライフ」から「スポーツライフ」へと、いざなうことを講座のポイントとした。・ 募集チラシ等では、多くの女性に響くデザインやキャッチコピーを工夫することによって誘いの入り口を広く開けた。</div><div>3. <u>実践教室「異分野からスポーツ活動へのスムーズな連結」</u></div><div><div><div>① 美容・ファッション関連教室</div><div>3回</div><div>② 健康・運動関連教室</div><div>3回</div><div>① 食関連教室</div><div>3回</div></div><div>運動等+食 でセット実施 うち1回は”ゆるスポーツ”体験会</div></div><div>4. <u>継続の場への橋渡し「スポーツコミュニティの新設に向けて」</u></div><div>講座の全日程に、同一のファシリテーターが参加し、女性の望むスポーツ事業の意見集約やコミュニティ構築を目指した。</div></div>		
参加対象者	20歳代、30歳代を中心とした女性	参加者数	30人（定員）×9回
実施時期・回数	12月2日～2月18日 全9回コース		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	無関心層の取り込みについて、女性が強い興味を示す分野である「美容、健康、食」などを誘いの入り口として設定し、集客の際、女性に響くチラシデザインやキャッチコピーにて募集効率を高めた。また、無関心層を広く「誘う」ため、行政広報誌のみならず、地元情報誌やSNSを使った募集告知や事業情報の拡散を積極的に行った。 習慣化に向けて、“ビューティーライフ”から“スポーツライフ”へと、いざなうことを講座のポイントとし、ファシリテーターによる対話の中から女性たちが求め期待するスポーツ等プログラムを引き出すなど、コミュニティ構築や継続に向けた仕掛けを展開した。		

事業の効果を上げるために行った工夫

市内関係団体で構成する実行委員会（女性健康スポーツ実践分科会）で、講師や内容についてブレインストーミングを入念に行うことによって、「魅力的で効果の高い事業内容や講師選定」、「市内団体による自主事業化のための持続可能性」等を精査した。近隣の講師を採用することは、講師サイドからは自身の宣伝を兼ねることとなり、モチベーションが高く、充実した内容となったのは大きな発見だった。また、これまでスポーツ事業とは関連の少なかった美容分野についても企業の積極的な協力を得られたことも収穫だった。

事業運営においては、参加者のコミュニティづくりも重視しており、単発での教室の参加は認めず、全教室参加を原則とした。（全教室参加の動機付けのため、全教室に参加するとビューティーライフの「自分レシピ」が完成する仕掛けを施した。）

また、スポーツ以外での趣味・趣向に関するアンケートも実施し、期間中の各講座でのグループ分けの際の関連付けに活用することで参加者同士の関係の構築に配慮した。

活動風景




アクロヨガでメリハリボディ
(平成 29 年 12 月 17 日)



ハンドボールで“ゆるスポーツ”
(平成 30 年 1 月 20 日)

②取組名称： ハンドボールを基にした“ゆるスポーツ”開発と体験会

事業目的	<p>氷見市を象徴する競技スポーツであるハンドボールについて、これまで“競技者やその関係者だけのもの”であったイメージを、(一社)世界ゆるスポーツ協会の開発マネジメントのもとで生涯スポーツ(ゆるスポーツ)へとその解釈を広げる。これによって、これまで“みる”だけであったハンドボールという氷見市のアイデンティティスポーツを、より多くの市民が実施し、関わる機会を創出する。</p> <p>また、開発した新たな“ゆるスポーツ”を、氷見市で継続開催している「春の全国中学生ハンドボール選手権大会」において全国披露を実施することによって、「ハンドボールのまち 氷見」の更なる都市ブランディング推進と全国に向けたスポーツ実施率向上への波及展開を行う。</p>		
実施内容	<p><u>1. ハンドボールを基にしたゆるスポーツの開発</u> 「世界ゆるスポーツ協会による開発マネジメント」 <開発会議></p> <ul style="list-style-type: none"> ① 10月1日 第1回ゆるスポーツ開発分科会 ゆるスポーツ及びハンドボールの体験 ② 10月2日 第2回ゆるスポーツ開発分科会 新ゆるスポーツのアイデア出しとイメージ ③ 11月21日 第3回ゆるスポーツ開発分科会 新“ゆるスポーツ”の素案 ④ 11月22日 第4回ゆるスポーツ開発分科会 新“ゆるスポーツ”の実験検証1 ⑤ 1月20日 第5回ゆるスポーツ開発拡大分科会 新“ゆるスポーツ”の実験検証2 <p>ゆるスポーツ協会の持つ各種媒体等による情報発信</p> <p><u>2. 新ゆるスポーツのコンセプト「ハンドボール×ブリ」</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ① ハンドボールの良さはなるべく活かす。 ② 多くの人がプレーに関われる。 ③ 人数の増減はある程度対応していく。 ④ 見た目の面白さを損なわない。 ⑤ 氷見市ならではの出世魚ブリをモチーフにする。 <p><u>3. 全国披露と体験会の実施</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ① 女性スポーツコミュニティでの体験会 1回 ② 壮年期及び高齢期コミュニティでの体験会 1回 ③ 学校での新ゆるスポーツモデル実施 1回 ④ 春の全国中学生ハンドボール選手権大会での全国披露 1回 <p><u>4. 継続した普及活動に向けて</u> ゆるスポーツの普及について、総合型地域スポーツクラブやハンドボール協会等での自主事業として展開されるよう、当該団体関係者に開発段階から関わってもらう。</p>		
参加対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・20歳代、30歳代を中心とした女性 ・壮年期及び高齢期の健康づくり活動に興味のある世代 ・小学生 ・全国のハンドボールに関わっている関係者や保護者等 	参加者数	<ul style="list-style-type: none"> ・20～30歳代女性30人 ・壮年期、高齢期15人 ・小学生38人 ・全国披露トーナメント32人+観客2,000人
実施時期・回数	<p>1月20日 2回(AM高齢者等コミュ体験会、PM女性スポコミュ体験会)</p> <p>2月21日 1回(小学生ゆるスポ授業)</p> <p>3月24日 1回(全国披露)</p>		

<p>スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫</p>	<p>氷見市においてのハンドボール競技は、長い歴史と輝かしい競技成績を積み重ねているとともに、毎年、全国大会を開催し、市民をあげてハンドボールに関わる機会をもっているなど、市民がハンドボール競技自体を氷見市のアイデンティティスポーツとして関心を持ち、愛している。</p> <p>しかし、ハンドボールは接触や激しい身体活動があるなど、競技スポーツとしてのイメージが強いため、当該競技に大きな関心を持っているにも関わらず、「するスポーツ」として実施されることはほとんど無い。この状況（競技に関心があるのに、実施されない状況）は、全国的なスポーツ実施率を底上げするための新たなツール開発にとって大きな可能性を秘めていると言える。</p> <p>そこで、スポーツ界や産業界から大きな注目を集める（一社）世界ゆるスポーツ協会のノウハウによって、ハンドボール競技を生涯スポーツへと解釈を広げ、これまで氷見市民にとって「みる」だけであったアイデンティティスポーツを「する」スポーツへと変換する。</p> <p>このことは、市民に対して、スポーツ実施への「新たな誘い」と「継続実施の新ツール」を創出することはもとより、全国的に発信力の高い団体と連携し、全国大会で披露トーナメントを実施することによって、この効果を単に氷見市に留まらせることなく全国へと拡散する。また、全国大会の場を活用することによって、「将来的な全国大会開催の場」を印象付け、「する」者のモチベーション向上と全国的なスポーツ実施率の向上に資する。</p>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>ハンドボールを基として「生涯スポーツ化する」という試みは、以下のことについて、大きな効果と可能性があると考えられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ハンドボール競技が氷見市民にとってのアイデンティティスポーツとして、非常に関心が高いこと。 ② ハードな身体活動を伴う競技スポーツとしてのイメージが定着しているハンドボールに、認識の転換をもたらすこと。 <p>地域で盛んなスポーツや特産物を題材としているため、取組の当初から地元メディアの関心が高く、新聞のみならず地元テレビ局が開発過程からニュースに取り上げるなど、無関心層への「新たな誘い」の広報展開として、現時点ですでに目に見える成果がもたらされていると言える。</p> <p>また、スポーツ庁や産業界から大きな注目を集める（一社）世界ゆるスポーツ協会からの開発マネジメント、地元ハンドボールトップリーグ女子チーム「アランマーレ」やハンドボール漫画「送球ボーイズ」原作者の協力などを受けた全国披露トーナメントによって、開発するスポーツの全国的な発信力や将来的な全国大会開催の場として印象付けなどを付与し実施する者のモチベーションを高める仕掛けとした。</p> <p>これらにより、スポーツ実施への「新たな誘い」と「継続実施の新ツール」として、これまでの誘いを一段超えた実施動機をもたらすことを目指している。</p>
<p>活動風景</p>	 <p>高齢者コミュニティ体験会 (平成 30 年 1 月 20 日)</p>



Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

	前年度	4 月 5 月 6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
関連計画、 連携団体、 交 付 申 請 等	○氷見市スポー ツ推進計画の策 定 (ハンドボールによる まちづくりと地域活 性を明記)	○事業計 画作成 ○交付申 請作成 ○関係団 体との調 整	○公募委 員募集 ○高校生 委員依頼 ○団体選 出委員依 頼							○スポー ツ庁事業 報告会	○スポー ツ庁事業 報告仕上 げ
実行委員 会				第 1 回			第 2 回 (中間報告)			第 3 回 (最終報告)	
分科会 <取組 1> 女性健康ス ポコミュ			○支援業 者プロポ ーザル	○支援業 者契約	分科会① 分科会②	分科会③ ○告知チ ラシ完成 ○参加者 募集開始 (各誌掲載手 続)		講座①(美 容・ファッ ション) 講座②③ (食・運動)	講座④(美 容・ファッ ション) 講座⑤⑥ (食・運動)	講座⑦(美 容・ファッ ション) 講座⑧⑨ (食・運動)	
分科会 <取組 2> ゆるスポー ツ開発			○開発マ ネジメント 業者契約			分科会① 分科会②	分科会③ 分科会④ ○新スポ ーツ用具 開発開始		分科会⑤ ○女性コ ミュ体験 会 ○高齢者 等コミュ 体験会	○小学生 へのゆる スポーツ 授業体験 会	春中ハン ド全国披 露

IV. 事業実施の成果と課題等

成

果

<取組1>

スポーツ実施率のとりわけ低い20代、30代の女性に対し、美容やファッションといったこれまでスポーツとともに語られることがほとんどなかった異分野を「誘い」とする事業モデルは、これまでにない集客アプローチとして革新的であり、総合型地域スポーツクラブ等の自主財源獲得のための事業として有力なコンテンツをもたらす結果になった。

氷見市のような高齢化や人口減少が進む地方自治体においては、スポーツ教室の参加者集めに苦心しており、特に若者向け事業に募集定員が集まることはほとんどない。今回の取組では、目新しい集客手段を行っていないが、申込締切り期限を待たずに定員30人を超える応募を得ることができたことは、「新たな誘い（集客手法）」の確立として何よりも大きい成果である。

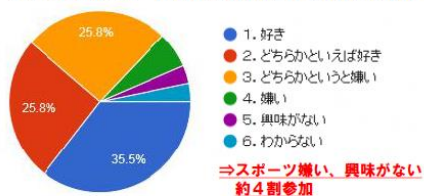
当初は集客のため著名人講師を都心部からの招へいで考えていたが、地方都市で活躍する講師で講座を組んだことがかえって、講師陣のモチベーションやサービスにつながり、集客面や参加満足度で好影響をもたらした。また、これまでスポーツ事業とは関連の少なかった美容分野について企業のメリットとかみ合い、積極的な協力を得られたことも収穫だった。

参加者アンケート 実施前

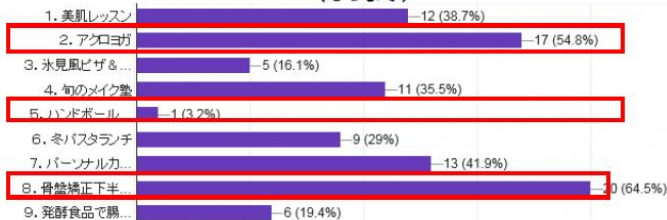
1. 本事業を何でお知りになりましたか？



2. 運動やスポーツで体を動かすことが好きですか？



3. 参加をするにあたって、どの講座が魅力的でしたか？（3つまで）

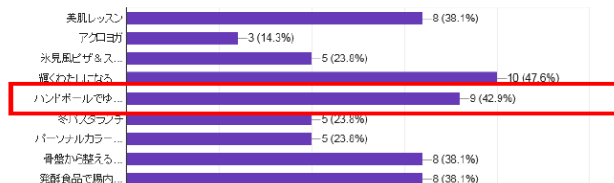


⇒美容系の軽運動に高い興味。一方でハンドボールゆるスポーツには、ほぼ無関心 ※単純に「スポーツをしましょう」では教室には来ない。

参加者アンケート 実施後

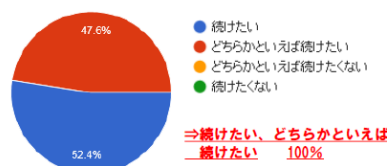
○参加者アンケート（事業実施後）

1. 楽しかった、ためになった講座を教えてください。（3つまで）

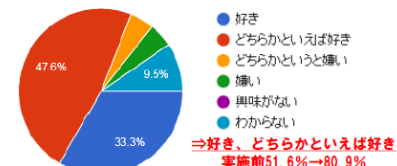


⇒事業実施前に、ほぼ無関心だったハンドボールゆるスポーツに最も高評価。… “スポーツが楽しい”へ意識変容をもたらすことができた。

2. 今後、運動やスポーツを続けたいと思いますか？



3. 運動やスポーツで体を動かすことが好きですか？



⇒無関心層への誘いとコミュニティの継続、そしてスポーツへの意識変容に大きな成果。

	<p><取組 2></p> <p>ゆるスポーツという発信力の高いコンテンツと連携し、氷見市のアイデンティティスポーツであるハンドボールに、氷見市のブランド魚として全国に認知されている「出世魚ぶり」を掛け合わせて、生涯スポーツの新たな一手として推進できることは、スポーツによるまちづくりや地域ブランディングについて大きな一歩を踏み出せたと言える。</p> <p>新ゆるスポーツの開発段階には、氷見市ハンドボール協会をはじめとする市内スポーツ関係団体の代表者、公募委員、地元高校生を加え、実験会に氷見市スポーツ推進委員が参加するなど、開発段階に数多くの市民関わった。このことにより、今後の普及展開を見据えた基盤として、担い手の愛着や関係者同士のつながりを醸成できた。また、本取組は、地元メディアの注目度が高く、開発段階の情報発信や拡散、今後の春中ハンドでの披露によって、スポーツ無関心層の取り込みに大きな効果を発揮していくものと考えられる。</p>
課 題	<p><取組 1></p> <p>今回の取組は、あくまでもスポーツ無関心層へのアプローチである。</p> <p>「異分野を切り口としたスポーツへの誘い」で集まった参加者をコミュニティとして継続させていくことがスポーツ実施のために欠かせないステップになる。今後、このコミュニティに、いかにして「ビューティーライフ」から「スポーツライフ」への意識変容をもたらしていけるかが今後の課題となる。</p> <p><取組 2></p> <p>今後は、「ハンドボール×出世魚ぶり」によるゆるスポーツを普及展開していくとともに、試行を重ねることでルールをより良いものにブラッシュアップしていかなければいけない。まずは市内での多くの体験機会の拡充と更なる情報発信を目指していく。</p>
補助事業終了後の取組	<p><取組 1></p> <p>本事業の参加者が、直ちに自主的なスポーツ活動に移行するという結果を期待するわけではなく、集まった参加者のコミュニティが今後も継続していく中で、徐々にスポーツ活動へと移行していくことを目指している。</p> <p>そのため、次年度以降は今年度のコミュニティの受け皿として、総合型地域スポーツクラブ等で事業継続を行い、短期的な数値目標として、「女性の新設スポーツコミュニティ1増加/年」、中期的な目標として「氷見市における20～30代の女性スポーツ実施率20%超え（平成27年度氷見市調査20歳代10.5%、30歳代12%）」を目指していく。</p> <p><取組 2></p> <p>今回開発した新ゆるスポーツについては、次年度からは、市内外への普及展開とルールのブラッシュアップを重ねていく。ハンドボールによるまちづくりを積極的に推進するため、地域おこし協力隊の活用も視野にいれる。</p> <p>具体的な展開としては、氷見市が公益的委託事業として別途推進している高齢者や女性のスポーツ実施コミュニティ形成支援事業において、新ゆるスポーツの実施会を継続的に行う。また、氷見市を代表する出世魚「ブリ」を題材としており、ふるさと教育とスポーツ嫌いをなくす観点から、市内小中学校等でのゆるスポーツ体験授業を実施していく予定である。</p> <p>さらに、開発するゆるスポーツについては、毎年「春の全国中学生ハンドボール選手権大会」において体験会等を行い、全国普及展開のためのPRの場を継続的に設けることにより、全国交流大会の実施、用具販売や指導者派遣などのスポーツビジネスへの拡大を目指す。</p>

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補 助 事 業 者 名	静岡県三島市	交 付 決 定 額	9, 0 9 7, 0 0 0 円
-------------	--------	-----------	-------------------

I. 実行委員会等の実施

委 員 構 成	委員長 齊藤義次 三島市スポーツ推進委員長 副委員長 木本愛郎 静岡総合健康センター 委員 船川雄央 みしま健幸塾 小野治雄 三島市体育振興会連絡協議会長 西浦静江 三島市保健委員長 近藤梅雄 三島市老人クラブ連合会会長 中島あきこ (一社) ママとね代表 三田 操 健康推進部長 三枝知子 健康づくり課長 池田健二 スポーツ推進課長 飯村 浩 保険年金課長 西川達也 長寿介護課長 鈴木佳憲 広報広聴課長
検 討 事 項	<p><u>1. 第1回 運動・スポーツ習慣化促進実行委員会</u> 日時：平成29年7月25日（火） 15時30分～ 場所：三島市立保健センター 検討事項： ① 実行委員長・副委員長の選任について ② みしま健幸体育大学企画運営業務の内容について聞き取り ③ みしま健幸体育大学事業によるモデル事業募集について</p> <p><u>2. 第2回 運動・スポーツ習慣化促進実行委員会</u> 日時：平成30年3月9日（金） 場所：三島市立保健センター 検討事項： ① みしま健幸体育大学実施報告 ② 参加者アンケートや体組成測定等の分析結果報告 ③ 隣接市町との連携について ④ 次年度の事業展開について</p>

II. 取組内容

① 取組名称：みしま健幸体育大学

事 業 目 的	この事業は、市内各所において、誰でも取り組みやすい運動・スポーツに関するプログラムメニューを増やすことにより、スポーツ実施率の低い女性及び高齢者を含めた地域住民に対する運動・スポーツへの参画機会の提供を行うとともに、同メニューに参加することにより交流促進によるまちの活性化を図る。
---------	--

実 施 内 容	<p>9月～2月までの6か月間に連続講座（1シリーズ＝月2回以上3か月間）を開催する。講座内容は競技スポーツに特化したものだけでなく、市民が参加しやすい運動・スポーツの内容とし、以下の事業内容を含むものとする。 自治会や市民団体と連携する地域団体連携枠と一般向けに委託業者が講座を提案する受託者提案枠で全32シリーズを実施。</p> <p>①生活習慣病重症化予防向け教室の開催（週1回、全12回） ②高齢者向け教室の開催（認知症、虚弱化予防向け教室を含む） ③子育て世代（20代～40代）女性向け教室の開催 ④一般向け教室の開催（生活習慣病予防教室を含む） ⑤その他必要に応じた講義</p>		
参 加 対 象 者	原則、三島市民及び市内在勤・在学者	参 加 者 数	546人
実施時期・回数	9月20日～2月26日・32シリーズ（月2回以上3か月間） 全200教室		
ス ポ ー ツ に 興 味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<p>スポーツというとハードルが高く感じるため、誰でも気軽に参加できる運動プログラムを実施。地域の身近な公民館や自治会館、集会所の会議室などを利用し、身近で通いやすい環境を整えることで継続参加を促す。また、健幸アンバサダー事業と連携し、運動の重要性等の情報発信を行い、市民の運動プログラムの参加意欲を向上させた。</p>		
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>各自治会で事業実施後も教室が継続できるよう各自治会ごとにプログラムメニューを話し合い決定。 住民の健康状態・ニーズに応じた運動・スポーツを紹介する機能をもつ「健幸スポーツの駅」を設置し、参加者の習慣促進を図った。</p>		
活 動 風 景	<p>やさしいヨガ（中郷文化プラザ）実施風景</p>  <p>子育て世代女性向け講座実施風景</p> 		

② 取組名称：ICTを活用した健康づくり支援事業

事業目的	健幸拠点として位置付けているみしま健幸塾に設置してある、認知動作型トレーニングマシンを活用し、仮想現実であるVRと連携させることにより、スポーツ無関心層を含む多世代へ運動・スポーツの実施を促し、行動変容に結び付け習慣化を促進する。		
実施内容	みしま健幸塾の認知動作型トレーニングマシンのうち、全身をバランスよく強化する総合コンディショニングマシンである船漕ぎトレーニングマシンの動きと連動したVRシステムを構築し、VRシステムを使用した運動を実施する。 実施に際しては、VR時間帯を設け、定期的の実施できる環境を整備する。		
参加対象者	18歳以上	参加者数	27人
実施時期・回数	システム構築：8月～1月 運用：毎週木・金・土 各日13時・14時・15時（2月1日より開始）		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	VRを用いることで、室内にいながら、湖等のきれいな風景の別世界にいる感覚となり、運動をしているという認識を変換させた。 イベント実施等での単発的な実施ではなく、施設と連携し恒常的にVRが利用できるよう継続性を持たせている。		
事業の効果を上げるために行った工夫	スポーツ無関心層の行動変容につなげるため、VRのゲーム性を取り入れた、船漕ぎトレーニングマシンを使用し、気軽に楽しみながらの実施を促し、運動・スポーツの習慣化を図った。		
活動風景	<p>みしま健幸塾スタッフがVRを設置している風景</p>  <p>VRを付けて船漕ぎマシンでトレーニングしている風景</p> 		

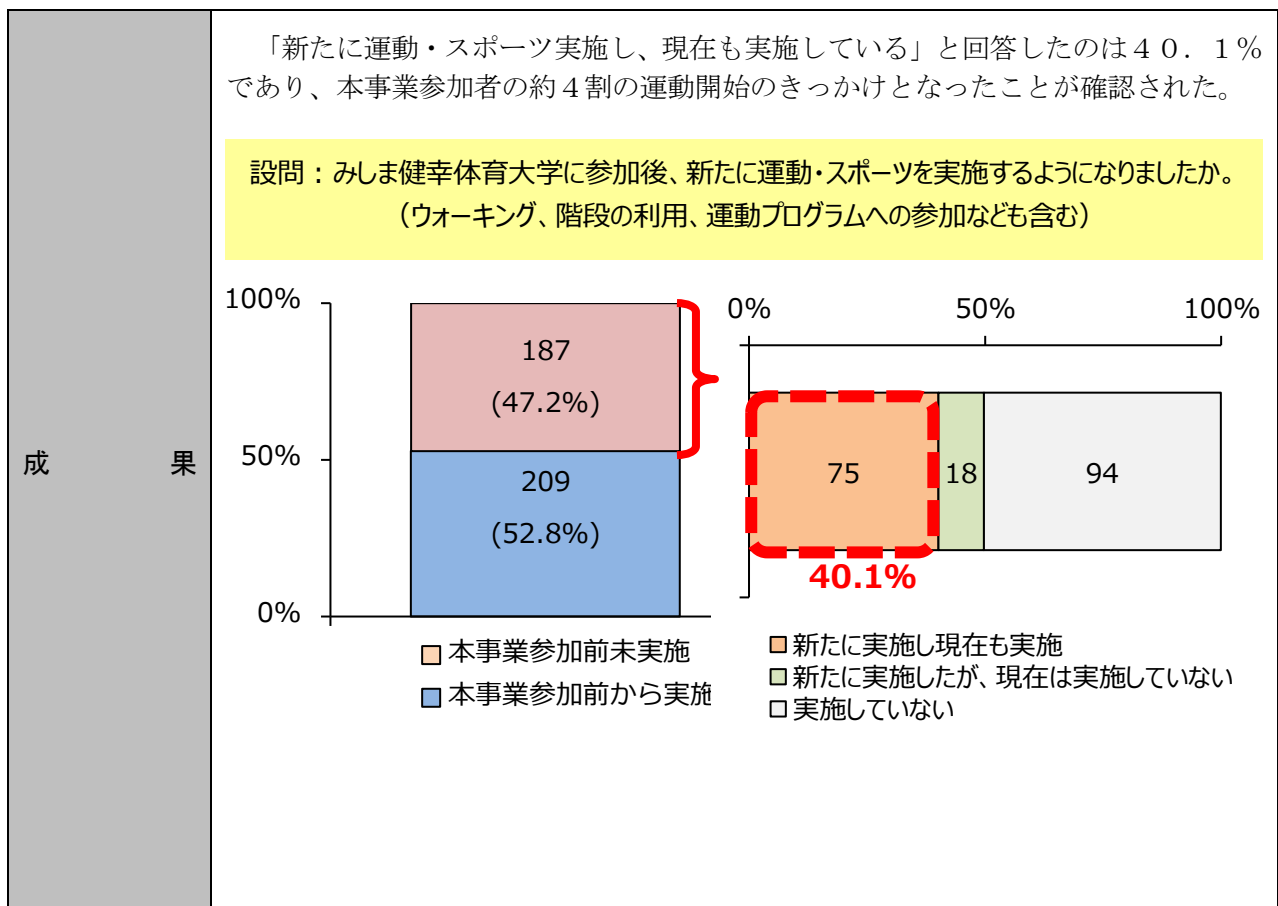
③ 取組名称：運動・スポーツ習慣化促進分析事業

事業目的	地域住民の健康に影響を与える総合的な要因に係る情報を取得・分析・評価し、三島市の課題を「見える化」することで、今後行うスポーツと健康づくり施策の指針とし、効果的な事業展開を図る。		
実施内容	<p>みしま健幸体育大学企画運営事業における事業実施前後の参加者アンケート調査・体組成測定等による結果において、健康意識、行動変容を分析・検証することで、三島市民の特性や傾向を把握し、今後の健康施策に生かす。</p> <p>生活習慣病重症化予防向け教室に関しては、医療機関と連携し、参加者アンケートのほか血液検査を行い、検査結果をもとにした分析評価を行う。</p>		
参加対象者	みしま健幸体育大学参加者	参加者数	546人
実施時期・回数	9月～3月		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<p>各事業実施前後の参加者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・検証することにより、参加者の体重・体脂肪・筋肉量などの体組成データによる改善を地域住民に広く周知することで、スポーツ無関心層の取り込みにつなげる。</p> <p>周知について、広報担当課との横断的な連携を行うとともに、健幸アンバサダーによる口コミの情報拡散を行った。</p>		
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>実行委員会において、スポーツ部局・高齢者部局とスポーツ関連団体・委員などと運動・スポーツ習慣化に向けた情報共有を行い、ニーズや効果のある教室開催を検討した。</p>		
活動風景	<p>生活習慣病重症化予防向け教室 運動実施風景</p>  <p>アンケートの記入風景</p> 		

Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

4月 5月 6月	7月 8月	9月 10月 11月 12月 1月 2月	3月
<ul style="list-style-type: none"> ・事業計画作成 ・連携先との調整 <p> > 庁内関係部局に相談 > 地域内関係団体へ連携依頼 > 事業内容の詳細検討（内部で） </p>	<ul style="list-style-type: none"> ・事業計画作成 ・プロポーザル実施 <p> > 第1回運動・スポーツ習慣化実行委員会の開催（事業内容の詳細検討） > プロポーザルによる委託業者の決定 > 地域関係団体との打合せ </p>	<div>事業実施</div> <p> > 第1クール参加者募集 > 参加者への事前アンケート及び体組成測定 > 各講座終了後に参加者への事後アンケート及び体組成測定 </p> <p> > 第2クール参加者募集 > 参加者への事前アンケート及び体組成測定 > 各講座終了後に参加者への事後アンケート及び体組成測定 </p>	<div>事業実施後の評価</div> <p> > アンケート集計 > 事業の効果、成果の取りまとめ > 第2回運動・スポーツ習慣化促進実行委員会の開催（事業実施事後の評価報告） </p>

Ⅳ. 事業実施の成果と課題等



	<p>からだを動かしている頻度について、事業参加前「週1回以上」と回答した参加者は78.2%であったが、事業参加後88.7%に増加した。</p> <p>設問：1週間にどのくらいの頻度でからだを動かしていますか。 (運動の種類・時間・強度は問わない)</p> <p>0% 20% 40% 60% 80% 100%</p> <p>参加時 91 80 120 77 4</p> <p>78.2%</p> <p>参加後 117 97 116 35 3</p> <p>88.7%</p> <p>□ ほぼ毎日 ■ 週3回以上 □ 週1回以上 ■ 週1回未満またはやってない □ わからない</p>
課 題	<p>平成29年度事業により、三つの課題が見えてきた。</p> <p>(1) 事業終了後の運動・スポーツの継続支援</p> <p>事業参加者の運動・スポーツに対する意識の変化を見ると、参加者の約4割の運動開始のきっかけとなっている。しかしながら、新たに実施したが、継続できていない方が約1割いるため、事業終了後においても継続的な運動・スポーツの仕組みの構築が必要となる。</p> <p>(2) 事業の短期的な視点及び中長期的な視点による事業実施</p> <p>平成29年度は、各教室3か月間での変化を見てきたところ、意識の変化が確認できたが、運動・スポーツ教室実施日と日常の活動量の差異を測ることができないため、普段の生活における活動量との比較による分析を実施し、医療費抑制効果をシミュレーションする必要がある。また、体組成や血液データなどの客観的データは短期間で変化を追うのは難しいため、経時的に評価する必要がある。</p> <p>(3) 単独自治体における限定的な運動・スポーツ実施場所の提供</p> <p>民間及び自治会等の施設を利用し事業を実施したが、公共施設として各地区で利用できる場所が限られているため、自治体の境界線をなくし、隣接する自治体等と提供場所を共有する必要がある。</p>
補助事業終了後の取組	<p>市民の運動・スポーツ相談の窓口として「健幸スポーツの駅」を市内7か所に設置。地域住民の健康状態・ニーズに応じて最適な運動プログラム等を紹介する「健幸コンシェルジュ」が1名以上常駐し、相談対応することにより、習慣化を図る。VRシステムにおいては、本事業終了後も継続的にみしま健幸塾での運用を実施する。</p>

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補 助 事 業 者 名	三重県伊勢市	交 付 決 定 額	6, 0 0 0, 0 0 0 円
-------------	--------	-----------	-------------------

I. 実行委員会等の実施

委 員 構 成	<p>既存の「伊勢市地域包括ケア推進協議会」にかかる介護予防分科会を新たに設置し、開催している。</p> <p><構成メンバー> 10名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域包括ケア推進協議会委員4名（自治会代表・民生委員代表・公募2名） ・スポーツ推進委員代表 ・総合型地域スポーツクラブ（みそのスポレククラブ）代表 ・民間スポーツクラブ（アクトス）代表 ・地域スポーツクラブ（サンライフ伊勢）代表 ・伊勢市レクリエーション協会代表 ・地域住民団体（中島学区まちづくり協議会）代表 <p><庁内連携部署></p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ課：事務局としての委員会出席と協議結果のフィードバック ・健康課：事務局としての委員会出席と協議結果のフィードバック ・介護保険課：伊勢市地域包括ケア推進協議会との連絡調整等
検 討 事 項	<p>1. 検討内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業参加期間（2年間）を修了した者のスポーツ習慣化に向けた支援策の検討。 ・効果的、効率的な事業の在り方の検討。 <p>2. 結果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各団体への事業効果波及状況、事業の課題について共有。 ・事業の改善案について、各立場から提案。 ・当該事業を実施しつつ、委員会での協議と検討を、平成30年度以降も継続して行っていく方針を固める。

II. 取組内容

①取組名称： いせ健幸ポイント事業

事 業 目 的	<p>自主的な運動・健康づくりに資する取組に対してインセンティブを付与する。このことにより、運動無関心層を含めた多数の市民が、ウォーキングをはじめとするスポーツを行うきっかけを作り、スポーツの習慣化を促すことで、市民の健康寿命の延伸（介護予防）を図ることを目的としている。</p>
実 施 内 容	<p>ウォーキングやスポーツ行事への参加等、参加者が自ら実施する取組に対してポイントを付与する。ポイント付与ルールは9種類設定する。</p> <p>事業参加時に配付する歩数計に蓄積されたデータ（歩数・体組成）を、ICTシステムを介してアップロードすることで、成果に応じたポイントが自動的に付与される仕組みである。市内各地で開催する測定会においてデータアップロードの支援を行うことで、PC操作に不慣れな参加者のフォローを図るとともに、運動及び健康指導を行う。</p> <p>また、他部署や地域団体が主催するスポーツ行事への参加、スポーツクラブ入会をポイント付与対象とすることで、市内スポーツ行事の振興に努めるとともに、参加者のスポーツへの意識醸成と習慣化を促進する。</p>

	獲得したポイントは、地域商品券や公共交通機関 IC カードに交換できるほか、獲得ポイントの全額または一部をまちづくり協議会へ寄附することを可能とし、地域の活性化にも結びつける。		
参 加 対 象 者	40歳以上の市民	参 加 者 数	2,000人
実施時期・回数	参加者説明会：7月2日～7月8日・8日間 健康測定会：4月～平成30年3月・延べ97回 講演会：5月21日、1月25日・2回 等		
ス ポ ー ツ に 興 味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<p><u>1. 無関心層を取込む工夫</u></p> <p>より多くの無関心層を取込むため、新たな参加者募集を実施した。周知に際しては、新聞折込みによるチラシの全戸配布、ポスター掲示、のぼり設置等のほか、地域自治会や民生委員、まちづくり協議会等、市民に密着した既存組織へ働きかけを行い、かつ、既存参加者を軸とした口コミでの広報戦略を展開した。</p> <p>また、地域住民組織である「まちづくり協議会」（23か所）への、個別の事業説明を行い、連携体制を構築していくことで、地域に向けた働きかけを重点的に行った。その結果、定員1,000名を超過する応募を得ることに成功した。</p> <p><u>2. 習慣化させるための工夫</u></p> <p>ICTを活用した取組成果の「見える化」によってモチベーションの維持に努めた。自身のデータは、自宅のパソコンやスマートフォンで閲覧可能である他、市内11か所に専用パソコンと体組成計を設置することで利便性の向上を図った。さらに、定期開催する測定会においても、専門職が取組結果を見ながら健康指導や運動指導を実施することで、参加者のヘルスリテラシーとセルフエフィカシーを高め、スポーツの習慣化を促進した。</p> <p>また、努力の成果に応じた商品が必ずもらえるという仕組みによって意欲醸成を図った。</p> <p>その結果、取組継続率（データアップロード率）は、1期生（平成28年度新規参加者）が80.0%（12か月目）、2期生（平成29年度新規参加者）が95.4%（3ヶ月目）と、高い継続率を維持することができた。</p>		
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>ウォーキングを推奨するため、ポイント付与対象となるウォーキングイベント数を拡大し、行事への参加率の向上を図った。また、平均歩数が伸び悩む10～1月の期間で、ICTシステムを活用したバーチャルウォーキングイベントを実施し、参加者が楽しみながら運動できるよう支援を行った。</p> <p>さらに、5月と1月には健康づくりに関する講演会を開催し、筋トレや食事等、ウォーキング以外の側面からのアプローチを図った。</p> <p>第2期伊勢市スポーツ推進計画によると、市主催スポーツ教室等に対する市民の認知度は5割を切っている。このことから、ポイント付与対象プログラムへの参加回数の増加のためには、プログラム件数の拡大だけでなく情報提供への工夫も必要と考えられた。そこで、対象プログラムの開催周知や健康づくり情報を記載した支援レター「いせ健幸ポイント通信」を紙媒体で随時発行。全参加者にその都度郵送することで、情報発信とモチベーション維持を図り、事業効果の向上に努めた。</p> <p>その結果、取組み期間中、延べ4,437人のポイント事業参加者が、市内のポイント付与対象行事に参加しており、地域のスポーツの活性化にもつながった。</p>		

スポーツ推進委員とのコラボによって開催した体力測定会の様子



スポーツ課主催のニュースポーツ体験会。(ポイント付与対象行事)
昨年度から参加者数が倍増する等、絶大な事業効果があった。



Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

前年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
・委託業者の確定		・新期参加者の募集 ・講演会の開催	・委託業者（分析評価業務）の確定	・参加者説明会 ・参加者へのアンケート調査		・参加者へのアンケート調査		・委託業者へのデータ提供 ・スポーツ推進委員体力測定会	・第1回実行委員会開催 ・連携団体へのアンケート調査	・講演会の開催	・第2回実行委員会開催	・インセンティブの発送
・他部署との連絡調整	→										・分析評価報告書の作成	
・地域団体との連絡調整	→											
								・事業の分析評価	→			
				新規参加者の取組期間（～H31.1）→								
・H28参加者の取組期間	→											
・測定会の開催	→											

IV. 事業実施の成果と課題等

1. 平均歩数の増加

1期生(平成28年度新規参加者)の開始後12か月間の平均歩数は7,728歩であり、参加時と比較すると2,890歩の増加がみられた(図1.参照)。

また、1か月あたりの平均歩数が8,000歩(推奨歩数)に達している1期生の割合は、参加時に9.4%であったが、12か月目には45.5%まで増加した。特に運動無関心層の変化が顕著であり、参加時は0%であった運動未実施層と運動不十分層における同割合は、それぞれ42.1%、39.4%まで増加した。1期生の週1回以上のスポーツ実施率は74%と、第2期スポーツ基本計画の目標指数を上回っており、無関心層の行動変容にもつながったと考えられる。

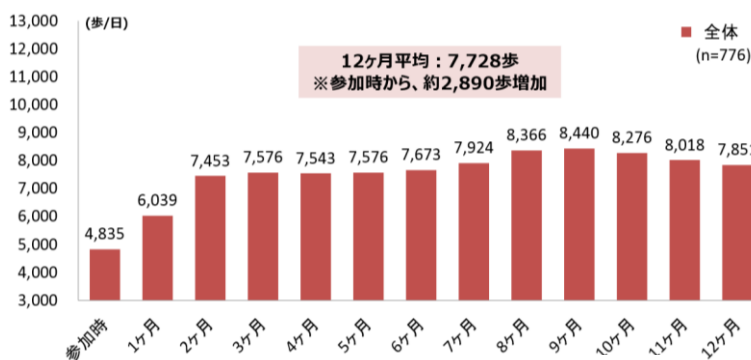


図 1. 1 期生の平均歩数の推移

2. BMI の改善

開始時にBMI 25以上であった参加者のうち、1期生は80%、2期生は64%の人に体重の減少があった。

減少率の高かった1期生においては、減少者のうち45.8%の対象者が3%以上の減少を達成している。また、平成28年度のメタボ指標（腹囲・収縮期血圧・血糖値・中性脂肪）が基準値以上の対象者において、平成29年度に統計的に有意な減少が確認された。このことから医療費の抑制効果にも期待することができる。

	<p><u>3. 地域のスポーツ活性化</u></p> <p>地域で開催されるスポーツ行事をポイント付与対象に指定したことによって、行事への参加者数の増加に繋がった。特にスポーツ推進委員が主体となって開催しているニュースポーツ体験会では、前年度の2倍以上である253人の参加があり、大きな事業効果がみられた。</p> <p>また、総合型地域スポーツクラブでは、ポイント事業参加者からの参加が見込めることが理由となって、これまで年1回であった各クラブの合同教室（ヨガ・筋トレ講座）の開催回数が年11回に増加した。市内でのスポーツ機会の増加にもつながっており、地域のスポーツ活性化に大きく寄与できていると考えられる。</p>
課 題	<p><u>1. 平均歩数の推移</u></p> <p>2期生の平均歩数は開始後3か月目時点で2,435歩増加した。これは目標値にも及ぶ数値であり、大きな成果であったと考えられるが、1期生の開始時3か月目時点と比較すると、約500歩低い結果であった。今後の取組み期間で推奨歩数8,000歩を達成するため、アプローチを図る必要がある。</p> <p><u>2. ヘルスリテラシーとソーシャルキャピタルの向上</u></p> <p>スポーツの習慣化に関連が深いヘルスリテラシーとソーシャルキャピタルについて、点数の上昇は確認されたものの、十分な水準であるとは言いがたい。今後は、取組み期間が終了した1期生を含めた参加者に対し、意識変化をもたらすための支援を継続して実施する必要がある。</p> <p>また、取組み終了後の個人課金への移行について模索したところであるが、アンケート調査では「ポイントがもらえなかった場合でも参加したい。」と回答した1期生の割合は68%であった。これは先行事例の平均値を下回る数値であり、将来の持続可能な事業構築の視点からも、参加者のヘルスリテラシー向上が求められる。</p> <p><u>3. 持続可能な事業体制の構築</u></p> <p>参加者の増加により事業コストが拡大するというジレンマを抱えており、持続可能な事業体制を構築していくことが必要である。</p> <p>今後は、本取組による費用対効果を検証し、その効果に見合った事業の再検討が求められる。</p> <p><u>4. 持続可能な事業体制の構築</u></p> <p>参加者の取組期間は2年間と設定しており、1期生は平成29年度をもって事業参加終了となる。</p> <p>しかし、参加終了に伴い、習慣的に実施していた運動をやめてしまう参加者が増加する恐れがあり、事業効果の低下に繋がることが懸念される。</p>
補助事業終了後の取組	<p>より多くの無関心層を取り込むため、新規参加者を1,000人募集する。また、下記4点を今後の重点施策と定め、課題解決に向けた取組を展開していく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 持続可能な事業体制構築を見据えた費用対効果の検証 ② 事業参加期間修了者への介入による事業効果低下の抑制 ③ 社会参加の促進によるソーシャルキャピタルの向上 ④ 運動の実施による効果的な介護予防施策の展開

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	兵庫県川西市	交付決定額	5,000,000円
--------	--------	-------	------------

I. 実行委員会等の実施


委員構成	<p>川西市スポーツを通じた健康増進（運動習慣化促進）事業連携会議 <運動・スポーツ関連団体・事業者></p> <ul style="list-style-type: none"> ・川西市体育協会 ・川西市スポーツ推進委員会 ・（公財）川西市文化・スポーツ振興財団 ・川西市スポーツ・ウエルネス株式会社 ・スポーツクラブ 21 川西市推進委員会情報連絡会 ・野原興産株式会社 ・NSI 清和台スポーツクラブ ・コナミスポーツクラブ川西 ・株式会社クーバル ・バタフライライフ川西店 <p><地域団体></p> <ul style="list-style-type: none"> ・川西市コミュニティ推進協議会連合会 <p><市></p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民生活部市民活性室文化・観光・スポーツ課（スポーツの推進） ・健康福祉部健康政策室（健康増進）
検討事項	<p>運動習慣化に向けて連携したい取り組みについて。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Let's ウォーキング in キセラ川西の開催 ・健幸マイレージへの協力・連携 ・きんたくん健幸体操の普及啓発 ・川西一庫ダム周遊マラソン大会の啓発

II. 取組内容

運動習慣化促進事業～かわにし健幸マイレージをはじめとする地域の運動・スポーツの循環化事業～

①取組名称：かわにし健幸マイレージの実施

事業目的	運動・スポーツ未実施層・不十分層に対して、健康づくりの意欲の向上と行動変容の喚起を促し、運動・スポーツの習慣化につなげる。		
実施内容	参加者が配布した歩数計をつけて歩いたり、指定する身近な地域、民間、市等の運動・スポーツの教室等に参加することでポイントをため、ためたポイントを市特産品、地域への寄付に交換できる取組。		
参加対象者	40歳以上の市民（定員制）	参加者数	2,031人
実施時期・回数	平成29年4月～平成30年3月（平成29年10月1日から新規に703人参加）		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・歩数計を配布し、歩いたり、運動やスポーツ等の教室参加でポイントがためられる制度であること。 ・新規参加者募集にあたっては、広報誌・ホームページ・募集ちらしの全戸配布だけでなく、既参加者の口コミを活用。 		


事業の効果を上げるために行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・運動・スポーツの習慣化に向けた導入の取り組みとして、参加者を700人増員し、2,100人が取り組める体制をつくった。 ・既参加者の口コミによる参加者募集。 ・運動・スポーツの習慣化につながるよう3年目の継続参加者から「健幸☆マイスター」を募集し、3年目参加者専用の健幸測定会にスタッフとして参画。 ・健幸測定会で体組成を測定するだけでなく、パソコン等で歩数や体組成のグラフを見ながらのアドバイスや、運動指導を実施。 ・歩数計をアップロードしていない参加者への電話勧奨の実施。
活動風景	<p style="text-align: center;">健幸マイレージ 健幸測定会</p> 

②取組名称：きんたくん健幸体操の普及啓発

事業目的	健康づくりへの動機づけと、運動習慣の定着のため、身近な地域で気軽にできる体操を普及啓発する。		
実施内容	<p>市のオリジナル体操である「きんたくん健幸体操」を普及啓発する。</p> <p>①「Let's きんたくん健幸体操」(市健幸政策室主催行事)実施。</p> <p>②地域の行事(運動会等)へきんたくん健幸体操リーダーを派遣。</p> <p>③きんたくん健幸体操リーダー養成講座実施。</p> <p>④3月6日「Let's ウォーキング in キセラ川西」(市健幸政策室主催、川西市スポーツを通じた健康増進(運動習慣化促進)事業連携会議の協力のもと、ウォーキングイベント・体操・健康遊具の使い方説明・測定会を実施)行事開催。</p>		
参加対象者	市民等	参加者数	<p>① 964人</p> <p>② 約2,728人</p> <p>③ 19人</p> <p>④ 98人</p>
実施時期・回数	①22回(原則2回/月) ②18回 ③4回 ④1回		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるために行った工夫	「きんたくん健幸体操リーダー」22名に加え、各地域で自発的に実施できる体制を強化するために18歳以上の市民19名を増員養成し、41名体制とした。		
事業の効果を上げるために行った工夫	地域の運動・スポーツの担い手となるよう、健幸マイレージ参加者から12名、市スポーツ推進委員から6名、リーダー養成講座に参加いただいた。		

活 動 風 景	「HYOGO彩フェスタinかわにし」での きんたくん健幸体操		条例制定記念講演会 「きんたくん健幸体操をしよう」のコーナー	
				
	「L e t ’ s ウォーキング i n キセラ川西」 ウォーキングイベント		健康遊具の使い方説明	
				

③取組名称： 出前健幸測定会の実施

事 業 目 的	市民一人ひとりが、自らの筋力低下や疾病の重症化の予防に必要な日常の生活改善に取り組むことで、健康づくりの必要性に気づき関心を高めるとともに、各地域での交流や「健幸」の仲間づくりを推進する。		
実 施 内 容	地域団体等と連携し地域団体の行事の中で、出前健幸測定会を開催し、体組成、身体バランス、血管年齢、握力、長座体前屈などを測定するほか、健康教育等を実施。		
参 加 対 象 者	市民	参 加 者 数	4 8 8 人
実施時期・回数	1 1 回		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	出前健幸測定会の中で、健康づくりと運動習慣化の重要性について、保健師や管理栄養士等の専門職による健康教育等を実施。		
事業の効果を上げるために行った工夫	健幸マイレージ実施やきんたくん健幸体操の普及でつながった地域団体等へ口コミで「出前健幸測定会」を啓発。また、兵庫県看護協会主催のまちの保健室へも働きかけ、共同開催を図った。		
活 動 風 景	<p>出前健幸測定会 結果説明の様子</p> 		

④取組名称：「健幸まちづくり条例」の普及

事業目的	<p>「健幸」につながる幅広い視点から、本市の強みである市民力や地域力を生かした、「健幸まちづくり（＝健康づくり、人づくり、まちづくり）」に取り組み、「健幸」で活力ある社会の実現に寄与することをめざすため、平成28年10月1日に施行された「川西市健幸まちづくり条例」について、市民や市職員への周知と理解を図るため実施。</p>		
実施内容	<p>「健幸まちづくり条例」の理念等を普及啓発するための講演会「めざそう！あなたの健幸・元気なかわにし」を開催し、市民や団体等が条例を理解し、外に出かけ、運動・スポーツを実践することで生活習慣病を予防するなど、それぞれの役割を担うよう啓発した。</p> <p>また、『「健幸」ライフコンテスト』として、市民や団体・グループから運動・やスポーツなど健康づくりの取り組みを募集。講演会当日に優秀な取り組みを表彰し、最優秀賞の団体の取り組み発表を実施した。（22組応募、4組受賞）</p>		
参加対象者	市民等	参加者数	208人
実施時期・回数	平成29年8月19日（土）		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	講演会の基調講演を「健康づくりの新常識～2つのキーワード」とし、健康には興味関心があるが、運動・スポーツの実施に至らない人への参加をすすめた。		
事業の効果を上げるために行った工夫	講演のなかで、生活習慣病予防には運動習慣化の必要性を周知することで市民の健康意識の醸成を図った。		
活動風景	<div> <div> <p>基調講演 健康づくりの新常識 ～2つのキーワード～</p>  </div> <div> <p>最優秀賞 取り組み発表</p>  </div> </div>		

Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

<連携先との調整・計画>前年度～

平成29年4月～	健幸マイレージ実施（27・28年度からの継続参加者） Let'sきんたくん健幸体操実施（原則2回／月） きんたくん健幸体操リーダー派遣 出前健幸測定会実施
7月	健幸マイレージ28年度からの継続参加者への1年後アンケート実施
7月22日～8月21日	健幸マイレージ新規参加者募集
8月3日、9日	きんたくん健幸体操リーダー養成講座実施
9月4日、5日	
8月19日	健幸まちづくり条例制定記念講演会「めざそう！あなたの健幸・元気なかわにし」開催
8月22日	川西市スポーツを通じた健康増進（運動習慣化促進）事業連携会議開催
9月	健幸マイレージ新規参加者説明会・事前アンケート実施
10月～	健幸マイレージ新規参加者実施開始
平成30年1月	健幸マイレージ新規参加者3か月後アンケート実施
3月6日	「Let'sウォーキングinキセラ川西」開催
3月	川西市スポーツを通じた健康増進（運動習慣化促進）事業連携会議構成団体へ次年度の連携に向けたアンケートを実施

<事業の評価>

3月	事業の成果の取りまとめ
----	-------------

Ⅳ. 事業実施の成果と課題等

成 果	かわにし健幸マイレージの実施、きんたくん健幸体操の普及啓発、出前健幸測定会の実施、健幸まちづくり条例制定記念講演会の開催等により、運動未実施・不十分層を巻き込み、地域のスポーツに関わる団体や民間事業者等と市民の健康づくりと運動習慣化につながる取組を実施することができている。
課 題	かわにし健幸マイレージについては、より多くの市民が参加できる持続可能な制度とするため、参加者の負担割合の増額や民間の支援による財源確保等を検討する必要がある。
補助事業終了後の取組	かわにし健幸マイレージ、きんたくん健幸体操の普及啓発、出前健幸測定会については、今後も川西市スポーツを通じた健康増進（運動習慣化促進）事業連携会議のメンバー等と連携協力体制をとりながら、継続実施を図る。

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補 助 事 業 者 名	香川県土庄町	交 付 決 定 額	3, 2 6 4, 0 0 0 円
-------------	--------	-----------	-------------------



I. 実行委員会等の実施

委 員 構 成	<p><u>1. 実行委員会</u> < 庁外組織 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 土庄町総合型地域スポーツクラブ ・ 京都産業大学 ・ 土庄町老人クラブ連合会 ・ 土庄町婦人会 ・ 土庄町体育協会 ・ 土庄町スポーツ推進委員会 ・ 土庄町健康づくり推進協議会 <p>< 庁内連携部署 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 土庄町生涯学習課 ・ 土庄町企画課 ・ 土庄町健康増進課 ・ 土庄町福祉課 <p>庁内組織の役割は、生涯学習課が本事業の事務局及び事業実施主体を担い、広報や町外組織との調整を企画課が担った。また、本事業では、事業目標に特定健康診査受診率の向上を掲げたことから、特定健康診査の実施主体である福祉課、健康増進課と連携し、住民への本事業に関する広報を行った。</p> <p><u>2. 外部評価委員会</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 島根大学医学部大学教員（1 名） ・ 公益財団法人身体教育医学研究所職員（1 名） ・ 大田市役所政策企画部まちづくり推進課職員（1 名）
検 討 事 項	<p><u>1. 実行委員会</u></p> <p>第 1 回実行委員会では、本事業の目標値に関してその達成方法や連携の在り方について検討を行った。そして、町内の運動・スポーツ関係団体のみならず地域組織や町内のインベントを活用した事業展開が必要であるとの合意を得た。また、運動・スポーツの無関心層に加えて、関心層における一層の取組の必要性についても指摘を受けた。以上の結果を踏まえ、プログラムを実施することとした。</p> <p>第 2 回実行委員会では、補助事業終了後の運動・スポーツ習慣化の取組に関して、町内組織の連携の観点から検討を行った。</p> <p><u>2. 外部評価委員会</u></p> <p>第 1 回外部評価委員会では、事業の実施状況及び目標値の達成状況について検討を行った。目標値の一つである町民体力測定において、目標値の妥当性についての議論が行われ、今後、人的資源、及び町民体力測定の時間帯を踏まえ、目標値を再検討すべき必要があるとの結論を得た。</p> <p>第 2 回外部評価委員会では、補助事業終了後における運動・スポーツ習慣化の取り組みについて、目標値の達成状況に基づく検討を行った。</p>

Ⅱ. 取組内容

① 取組名称： 目指せ！！スポーティーアイランド

事業目的	本町住民の生活圏に根差した公民館単位で地域や無関心層の特徴に応じた運動・スポーツ事業を展開し、運動・スポーツ実施状況や住民の健康意識の改善を図る。事業の推進に際しては、土庄町総合型地域スポーツクラブ（平成29年7月設立）と連携することで、今後の本町におけるスポーツウェルネス推進体制の基盤整備を目指す。		
実施内容	本事業では、①高齢者（無関心層）、②女性（無関心層）、③関心層の三層を対象に運動・スポーツ習慣化プログラムを実施した。なお、①を対象としたプログラムは、生活圏域（7圏域）で実施し、②、③は町の中心部の施設で実施した。		
参加対象者	参加希望者（高齢者のみ65歳以上）	参加者数	延670名
実施時期・回数	① 7地区で9月末～12月末（各地区6回） ② 11月中旬～2月中旬（6回） ③ 10月末～12月末（6回）		
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<p><u>1. 総合型地域スポーツクラブによるプログラム提供</u></p> <p>本事業では、運動・スポーツプログラムの提供を総合型地域スポーツクラブが担った。「楽しむ」という視点で、地域の状況・参加者の特徴を理解したスタッフがプログラムを検討することにより、地域住民の運動・スポーツは「得意な人のもの」という認識から「みんなのもの」という理解に変化することを狙いとした。したがって、プログラムの検討に際しては、特定の運動・スポーツを「教える」のではなく、参加者と共に運動・スポーツを楽しむためのプログラムとなるよう工夫を行った。</p> <p>また、プログラムの提供に際しては、参加者のアクセスが容易となるよう本町の生活圏域（7圏域）を考慮した会場設定とした。以上の工夫によって、住民の運動・スポーツに対する苦手意識と会場へのアクセスという課題についての克服を図った。</p> <p><u>2. ポイント制度の活用</u></p> <p>本事業では、プログラムへの参加（「がんばった」ポイント）、特定健康診査の受診（「変わった！？」ポイント）、町民体力測定への参加（「みんなと楽しんだ」ポイント）に応じてポイントが貯まり、それらは土庄町総合型地域スポーツクラブが提供する各種プログラムを利用する際の特典として活用できる仕組みを整備した。こうしたポイント制度を導入することにより、参加者の動機づけになることが考えられ、また、多様な運動・スポーツプログラムを提供している総合型地域スポーツクラブへの参加を促すことで、参加者の興味に応じた活動を習慣的に実践することが可能となるよう環境面での工夫を行った。</p> <p><u>3. 町内イベントの活用</u></p> <p>本事業は、庁内他部署との連携に基づく企画・運営とした。例えば、目標値の一つとして設定した町民体力測定では、商業祭のアトラクションとして実施した。本町の商業祭は、町内の多様な商業組織等が一同に介し、また、住民の生活展としての役割も担っていることから、多様な年齢層が約3,000名参加する町内イベントである。こうした場を活用することで、毎年、20名程度であった町民体力測定の参加者の増加を図ることを狙いとした。</p> <p>このように商業祭と共同実施にすることで、「体力測定」が「楽しく体を動かす」という企画に変わり、昨年度と比較して約150名の参加者増加という結果に結びついたと考えられる。今後も、町内イベントとの連携を工夫することによって、住民が運動・スポーツを実施する機会を増やすことができると考えられた。</p>		

<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>事業を実施して得られた効果は、本事業開始時に掲げた独自の評価指標に基づき以下のとおり考察する。</p> <p><u>1. 土庄町民体力測定参加率の増加</u></p> <p>本事業では、土庄町民体力測定の参加率向上（0.2%：25名→3.5%：500名）を目標値に掲げた。結果としては、178名（1.3%）の参加にとどまったものの、参加者の特徴を見ると54.3%が「運動習慣の無い者」であった現状を踏まえると、運動・スポーツ無関心層のきっかけづくりの場として、商業祭において町民体力測定を実施したことは一定の効果があったと考えられる。また、従来の町民体力測定では、高齢世代の参加が多かったが、本年度は働き世代の参加者数が大幅に増加したことから、今後も若い世代の参加が得られるよう町の独自種目の検討等を行っていく必要性が考えられた。</p> <p><u>2. 土庄町総合型地域スポーツクラブ認知率</u></p> <p>土庄町総合型地域スポーツクラブは、平成29年7月に設立した団体である。そのため、本事業では、当該組織が町の新たなスポーツ文化の醸成、運動・スポーツの中心的位置付けを担うことを期待し、各種事業プログラムを企画・運営した。平成30年1月に住民1,000名を無作為抽出して実施した住民調査により、クラブの認知率は33.0%（回収率：44.5%）であることが明らかとなり、目標値（30.0%）を上回る結果を得た。設立から7か月足らずの活動期間ではあったが、こうした認知率が得られた背景には、住民の運動・スポーツに対する関心の高さが存在していることが推察される。したがって、今後も、多くの住民が運動・スポーツに楽しむ場づくりの検討を進めていきたい。</p> <p><u>3. 特定健康診査受診率の向上</u></p> <p>本事業では、特定健康診査受診率の向上（32.0%→35.0%）を目標値に掲げた。その結果、速報値であるが本年度の受診率は37.8%であり、目標値を上回る結果を得た。本町は、少子高齢化の進展が著しく、また、離島であり医療・福祉資源が限られていることから、いかにして健康長寿社会を築いていくかが課題である。そうした中で、本事業を通して町内に「楽しむ場」が作られ、人が集い、活動し、お互いにコミュニケーションを図ることで心身の健康が促進されるとともに健康への意識の醸成につながることを期待して本指標を取り入れた。本事業におけるどのような仕掛けが受診率向上に影響を及ぼしたかについては、更なる検討が必要であるが、特定健康診査受診率の向上は全国的な課題であることから、本町で実施した庁内多部署の連携、かつ、運動・スポーツの場づくりを通じた受診率向上の試みは、一つのモデルになることが期待できる。</p>
<p>活動風景</p>	<div> <div> <p>女性向けプログラム (ボルダリング)</p>  </div> <div> <p>高齢者向けプログラム (独自競技 だるまりレー)</p>  </div> </div>

Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

前年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
連携先との調整	事業計画作成 (書類作成)		事業実施準備 (体制整備等)		事業実施						事業実施後の 評価等	
・庁内関係部局との相談 ・地域内関係団体との調整 ・連携依頼	・協力者の確定 ・事業内容詳細検討（町外の組織と打合せ）		・事業実施に係る準備（庁内組織との連携確認） ・委員会開催準備		<div> <div>・第1回実行委員会の開催</div> <div>・事業の実施（1月末まで）</div> <div>・参加者への事前アンケート</div> </div> <div> <div>・町民体力測定の実施</div> <div>・第1回外部評価委員会の開催</div> <div>・参加者への事後アンケート</div> <div>・住民調査の準備・実施</div> </div>						<div>・第2回外部評価委員会の開催</div> <div>・第2回実行委員会の開催</div> <div>・事業の効果及び成果のまとめ</div>	

Ⅳ. 事業実施の成果と課題等

成 果	<p>本事業を通じた成果としては、以下の点が挙げられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 本町における運動・スポーツの新たな実施体制の確立である。本年度に設立した土庄町総合型地域スポーツクラブは、7か月程度の活動期間であったが約3分の1の町民の認知を得た。また、本事業を通して、運動・スポーツに直接関係しない庁内部署・庁内組織との連携が一層促進された。従来の運動・スポーツに関する取組を概観すると、部署を横断した取組が限られていたことから、本事業を通じて住民の生活課題を共有した上で、運動・スポーツが果たす役割を関係者間で議論することが可能となった。以上の環境の変化は、土庄町総合型地域スポーツクラブを軸として、多様なスポーツをより多くの世代が様々な関わり方で楽しみ、町に新たなスポーツ文化を醸成していく上で有益であったと考察できる。 ・ 本事業を通して、これまで不足していた住民の運動・スポーツの実施状況や健康の関連性を検討する定量的なデータが蓄積されつつある。また、本町の運動・スポーツの普及を目指したパンフレットも作成・全戸配布（予定）し、一部の住民が楽しむ運動・スポーツから、みんなで楽しむ運動・スポーツへと転換しつつある。このように、本事業を通して、住民の運動・スポーツの促進を図るための環境整備が進んだことにより、町の施策をより柔軟に、かつ大胆に検討することが可能となった。したがって、今後は、離島ならではの視点で運動・スポーツの効果を示しつつ、土庄町総合型地域スポーツクラブを核とし、「行って」「見て」「支えて」楽しめるスポーツ文化を醸成していきたい。
-----	--

課 題	<p><u>1. 無関心層に対する運動・スポーツのプログラムの提供</u></p> <p>上述のとおり、本事業では、土庄町総合型地域スポーツクラブがプログラムの提供を担った。これによって、特定の種目ではなく、住民が「楽しく」「継続できる」プログラムを提供することが可能となった。さらには、世代間や、世代を超えて実施することができる多様なプログラムも提供している。しかしながら、無関心層の中には、プログラムに参加するための十分な時間の確保が困難なゆえに関心が持てない住民が含まれていることから、「手ごろで」「簡単に」「自宅でできる」運動・スポーツのプログラムを検討していく必要がある。</p> <p><u>2. ポイント制度の拡充</u></p> <p>本年度、参加者が貯めたポイントは、総合型地域スポーツクラブの各種プログラムに限り利用可能とした。しかしながら、ポイントの利用範囲を住民の日常生活に関連付けることにより、ポイントを貯めるインセンティブがより高まることが考えられる。したがって、今後は、商工会等の連携を検討し、ポイントが地域経済において一つの役割を担う方策について検討していく必要がある。</p> <p><u>3. 町民体力測定の実施について</u></p> <p>本年度、商業祭に合わせて町民体力測定を実施した。その結果、従来に比べ参加者の大幅増加が得られた。しかしながら、時間帯によっては、スタッフの不足や安全面への配慮から、参加希望者に時間帯の変更や、数十分の待ち時間をお願いしたケースが生じてしまった。商業祭における体力測定のスペースは限られていることから、スタッフ配置や時間帯に応じた参加者勧誘の在り方について検討する必要がある。</p>
補助事業終了後の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本事業では、運動・スポーツ習慣化に関するプログラム提供を土庄町総合型地域スポーツクラブが担った。当該組織は、住民より参加費を徴収し、住民の関心やライフスタイルに応じたプログラムを提供するビジネスモデルを本年度において確立した。したがって、次年度以降においても、住民に対して多様な運動・スポーツの場を提供することが可能であり、補助事業終了後においてはより一層の活動の展開が期待できる。 ・ 本事業では、京都産業大学との連携に基づき実施した。一連の活動を通して、運動・スポーツを実施するためのエビデンスの構築が図られた。こうした情報は、町の広報や福祉課、健康増進課の活動においても寄与するものであることから、補助事業終了後においても、本年度と同様に庁内組織の事業連携、及び京都産業大学との学術的・実践的な連携に基づき、運動・スポーツの習慣化に取り組んでいくことを想定している。 ・ 本年度においてポイント制度は、土庄町総合型地域スポーツクラブのプログラムに限り利用可能とした。今後は、町内の生活課題の解決に寄与する仕組みへと展開することを検討していきたい。つまり、一人が運動・スポーツを行うことで、他者の生活課題を解決できる、もしくは、他者の生きがいにつながる、という考え方である。一例としては、運動・スポーツのポイントと、高齢者が育てた農作物との交換という物々交換、運動・スポーツのポイントと乗り合いというサービス交換というアイデアである。法的側面の検討等の課題もあるが、町内全体で運動・スポーツが普及できる仕組みを検討することで、より一層の運動・スポーツの習慣化につながることを期待できる。

平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	鹿児島県指宿市	交付決定額	8, 5 2 4, 0 0 0 円
--------	---------	-------	-------------------

I. 実行委員会等の実施



委員構成	<p><外部組織></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 特定非営利活動法人いぶすきスポーツクラブ（健幸運動教室の実施） ・ 指宿市スポーツ推進委員会（出前型運動教室による市民への運動・スポーツ普及） ・ 指宿ウォーキング協会（ウォーキングイベントにおける指導） ・ 指宿商工会議所（加盟企業を単位とする事業への取組み勸奨、ポイント交換商品準備） ・ 指宿医師会（各種運動教室における健康相談・健康指導） ・ 筑波大学久野研究室（事業運営に係る助言、分析評価業務） ・ ㈱ベネフィットワン・ヘルスケア（健幸ポイントプロジェクト参加者データ管理システムの運用） <p><行政内部局></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健幸のまちづくり推進室（事業運営事務局） ・ 長寿介護課（ころばん体操のプログラム実施、普及啓発） ・ スポーツ振興課（スポーツ推進委員との事業連携） ・ 商工水産課（商工会議所との事業連携） ・ 健康増進課（保健予防事業の実施・健康相談）
検討事項	<ul style="list-style-type: none"> ・ 先進事例紹介 「スポーツによる健幸まちづくり」 筑波大学大学院 教授 久野譜也 氏 ・ 産学官医と市民が連携した健康施策の方向性と題し、市がこれまで取り組んできた事業内容を紹介し、問題点や課題を共有した。 ・ これまでの事業成果から見えてきた市民の運動・スポーツ習慣化に向けた施策展開として、「ロコミ」、「コミュニティ」、「伝道師」の三つをキーワードに、関係機関が連携して事業を推進していくことを確認した。 ・ いぶすきスポーツクラブやスポーツ推進委員など、市民と直接対話し、指導を行う立場にある関係機関については特に目的を共有することの効果は大きく、事業の実績にも影響が現れる結果となった。 ・ 本年度の関係機関ごとの事業成果、次年度に向けた事業展開を協議した。

II. 取組内容

①取組名称： コミュニティ創出による運動・スポーツ習慣化促進事業

事業目的	<p>本市では、市民が運動・スポーツに取り組むきっかけとして、「ウォーキング」の推進を図り、自主的かつ積極的な健康づくりを行うきっかけづくりと、無関心層へのポピュレーションアプローチの手法としての成果分析を目的に、ICTを活用したインセンティブ制度として、平成27年度から「健幸ポイントプロジェクト」を実施している。</p> <p>平成28年度には、参加者数を250名から700名に増加し、無関心層への取込にも効果（参加者の86.3%が運動・スポーツ無関心層又は不十分層）を得ている。また、参加者の一日当たりの歩数は参加時より4か月後には2,237歩増加したことが確認されており、無関心層にも一定の行動変容があったことが確認された。</p>
------	--

	<p>一方で、運動・スポーツへの参加率の拡大・習慣化に向けては、参加者数の拡大とともに減少傾向にあるデータアップロード率（継続率）が参加者のコミュニティ構築により改善される可能性が示唆されている。</p> <p>これらの結果を受け、既存事業を活用した参加者間交流を推進し、スポーツ推進委員や企業、団体、医師会等を含めた、運動・スポーツ習慣化を目的とした組織体制の整備を行い、多面的コミュニティの醸成を軸とした施策展開と、健康度の改善への成果が確認されている既存事業の一体的な展開を図ることで、地域社会の再生、心身の健康の保持増進、社会・経済の活力の創造等多面にわたる事業効果を得ることを目的とする。</p>		
実 施 内 容	<p><u>1. コミュニティ構築を目的とする運動教室の展開</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 既存する他部局が運営する運動教室の目的の共有。 ・ 参加者の拡大とともに多様化する参加者ニーズに対応した運動プログラムの提供。 ・ 企業・団体を単位とする健幸ポイントプロジェクトへの参加、運動教室の開催 ・ 健幸ポイントプロジェクト参加者を対象とした企業や団体、地域を単位とする歩数ランキングイベントの開催。 ・ スポーツ推進委員等によるスキルアップ研修・出前型運動教室。 ・ 高い継続率を維持しているころばん体操の普及促進に伴う自主運営による運動教室の拡大。 ・ 参加者間の交流を目的とした特別講習、スキルアップ研修の実施。 <p><u>2. 健康度の改善と事業効果の測定</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健幸ポイントプロジェクトで使用されているポイント付与システムのロジックを活用し、参加者の健康度の改善データを収集し、分析する。 ・ 健幸ポイントプロジェクト参加者に対しては、携行する歩数計データと共に、参加時と参加後にアンケートを実施し、共通目標である習慣化や健康度の改善に対する参加者の意識調査を行い、事業効果を測定する。 		
参 加 対 象 者	市内に居住する 20 歳以上の市民	参 加 者 数	延べ 3, 699 人
実施時期・回数	<p><u>1. 健幸運動教室</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 教室型、週 1 回の教室時にデータアップロード (毎週火曜日 PM2 教室、毎週水曜日 AM/PM2 教室、毎週木曜日 AM/PM2 教室) ・ ステップアップ研修 3 回（平成 30 年 2 月 6～8 日） <p><u>2. 健幸ポイントプロジェクト</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ライフスタイル型、月に 1 回自宅又は市内の 6 拠点でデータアップロード ・ 団体戦 15 団体（9 月 1 日） <p><u>3. 特別講習</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者間の交流を目的とした講習 全 10 回（8 月 8 日～平成 30 年 1 月 18 日） <p><u>4. ニュースポーツ出前講座</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ推進委員による出前講座 全 21 回（7 月 20 日～平成 30 年 3 月 10 日） <p><u>5. スポーツ推進委員研修会</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 指導者のスキルアップを目的とした研修 全 4 回（7 月 31 日～平成 30 年 2 月 22 日） <p><u>6. ころばん体操</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ リーダー研修 全 5 回（9 月 27 日～平成 30 年 2 月 13 日） ・ 医療介護関係者向け説明会 1 回（11 月 9 日） ・ 新規参加地区 12 か所 <p><u>7. 駅前マルシェイベント</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 駅前マルシェまちかど運動教室 1 回（平成 30 年 2 月 11 日） 		

<p>ス ポ ー ツ に 興 味・関心がない 者を取り込み、 習慣化させるた め 行 っ た 工 夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 教室等の実施に当たっては、企業や団体等に対しては、特別講習やニュースポーツ出前講座を中心に、地域の高齢者へは、ころばん体操の参加勧奨といった構成される年齢層に絞った事業展開を図ることで、参加者が目標を設定しやすく、目的を共有する同世代の仲間として、コミュニティの育成が図られた。また、特別講習では、運動・スポーツの習慣化につながるようウォーキングを基本とする運動メニューのほか、参加者の拡大に伴い多様化する参加者ニーズに対応するため、ヨーガやストレッチポール等、複数のプログラムによる運動教室を実施した。 ・ 健幸ポイントプロジェクトにおけるポイント付与は、対象プログラムでの健康づくりに取り組むだけでなく参加者自身の日常生活での身体活動量増加など努力と成果に応じた設定になっており、無関心層へのきっかけづくりになった。また、昨年度に引き続き、ＩＣＴの活用により参加者自身もパソコン等で好きなときに手軽に自身の獲得ポイントを閲覧できるシステムを運用した。 ・ 参加者間のコミュニティ構築に向けては、市民に身近な立場であるスポーツ推進委員が中心となり、地域や団体、企業に出向き、出前型の運動指導を行ったことで、インフルエンサーとしての役割を果たすことができた。 ・ 駅前マルシェのイベント時に、買い物に訪れた市民を対象とした、まちかど運動教室を実施し、無関心層の取込を行った。教室は３０分単位で、ヨーガやストレッチング等５種類の運動メニューを体験してもらうもので、３０分という短い時間で気軽にできる運動の魅力を発信することができた。
<p>事業の効果を上 げるために行っ た 工 夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツ推進委員が行うニュースポーツ出前型運動教室の展開に当たっては、運動・スポーツ習慣化検討会の組織を活用し、運動プログラムの内容を検討した。また、高い継続率を維持しているころばん体操の実施内容を参考に、自主運営による教室運営や個人の運動・スポーツ習慣化につながる取組を推進した。 ・ スポーツ推進委員に対して行うスキルアップ研修を４回実施し、地域と密接につながっているスポーツ推進委員に対して、インフルエンサーとして事業内容の周知を図ってもらうことや、企業や団体への働きかけを行うことで、参加者数の拡大を図った。 ・ 健幸ポイントプロジェクトの参加者に対して、自身の運動目標を理解しながら取り組んでもらうため、アップロード拠点等での取込、説明会等での応援・推進のできる体制を整え、アップロード時のサポート（助言等）を充実させた。アップロード拠点（市内５か所）については、夜間のデータ取込みができる拠点を引き続き運用し、参加しやすい環境づくりを行った。また、５人１組とする団体戦を企画し、応募のあった１５団体において、歩数の中間速報等を提供し、コミュニティの構築を図った。 ・ 事業周知の施策については、広報誌・マスコミの媒体を通じて市民に紹介するだけでなく、口コミによる参加者拡大を図るため、前年度参加者へ募集・紹介の案内を送付したほか、連携を強化する地域型総合スポーツクラブや民間企業等と情報や事業の目的を共有し、広報や情報発信を強化することにより参加者の継続率の向上を図った。
<p>活 動 風 景</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ころばん体操リーダー研修</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>出前講座</p>  </div> </div>

Ⅲ. 事業実施の手順（工程）

前年度	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
事業連携協議 ・庁内関係部局協議 目的の共有 事業実施の方向性	<div>事業計画作成</div> <div>事業実施（継続事業含む）</div> <div>最終評価・分析</div>											
	・庁内関係部局事業詳細協議 ・関係団体との連携協議 （医師会・スポーツ推進委員・商工会議所・いぶすきスポーツクラブ）											
	・第1回運動・スポーツ習慣化検討会開催 ・第2回運動・スポーツ習慣化検討会開催(3月)											
	・駅前マルシェイベント(2月) ・事業成果の取りまとめ ・事業実施分析・評価											
	【健幸ポイントプロジェクト】 ・継続参加者開始(4月)											
	・新規参加者募集・開始(8月) ・団体戦参加者募集・開始(8月) ・参加者アンケート実施(7月) ・特別講習実施(8月～1月10回)											
	・参加後アンケート実施(11月) ・ポイント交換(3月)											
	【健幸運動教室】 ・継続参加者開始(4月)											
	・新規参加者募集・開始(7月) ・体力測定(7月) ・参加者アンケート実施(6月)											
	・健幸運動教室事業評価 ・体力測定(1月)(3月) ・参加後アンケート実施(11月) ・ステップアップ研修(2月)											
	【ころばん体操】 ・継続実施(通年/週1回) ・新規参加者募集(通年)											
	・参加地区へのフォローアップ(通年) ・リーダー研修・評価(9月) ・医療従事者説明会(11月)											
	・リーダー研修・評価(2月)											
	【ニュースポーツ出前型運動教室】 ・派遣希望申込受付(通年)											
	・出前型運動教室実施(7月～3月まで21回実施)											
	【スポーツ推進委員研修会】 ・研修会実施(7月～2月まで4回実施)											

Ⅳ. 事業実施の成果と課題等

成 果	1. <u>健幸ポイントプロジェクト新規参加者歩数推移</u> 参加時4, 659歩→3か月目7, 645歩（2, 986歩の増加）
	2. <u>健幸ポイントプロジェクト継続率参加者</u> 開始時755人→3月末現在747人
成 果	3. <u>ころばん体操新規参加地区</u> 12地区395人
	4. <u>出前講座実施回数</u> 平成28年度6回271名→平成29年度21回749人
成 果	5. <u>アンケート結果（健幸ポイント新規参加者）</u> セルフエフィカシーの変化 開始時12.5点→13.1点 口コミによる参加者割合 45.2%（1位）
	<p>事業開始後3年目となる健幸ポイントプロジェクトについては、今年度より参加者負担金を取り入れたが、目標を超える延べ人数で755人の参加者を確保し、運動・スポーツ無関心層又は不十分層の割合は新規参加者の94.6%にのぼり、運動・スポーツを始めるきっかけづくりにつなげることができた。また、新規参加者の1日当たりの平均歩数については、参加時より3か月後には、2, 986歩増加（4, 659歩→7, 645歩）した。</p> <p>コミュニティ醸成による運動・スポーツ習慣化については、スポーツ推進委員を中心に活動の目的を共有することで、出前講座の実施数及び参加者数、共に大きな伸びを記録することができた。</p> <p>また、特別講習や健幸運動教室参加者を対象としたアンケートでは、「教室を通じて仲間ができた」、「運動を習慣化する上で仲間が必要である」、「運動教室への参加を家族等に勧めたい」と回答した参加者の割合が多く、コミュニティを構築することによる事業効果の拡大に期待ができる結果となった。</p>

	<p>先駆けて成果が確認できている自主運営型運動教室のころばん体操は、地域でのリーダー（取りまとめ役）を対象にリーダー研修を開催し、運動内容のおさらいや注意点等を紹介したほか、地区間の交流の場として活用を図った結果、25地区12か所で新たに開始され、市全体の77.1%（142/184地区）にあたる地域で実施することができた。また、事業内容を共有するため、地域での普及活動と同時に、医療従事者を対象とした説明会を開催し、医療従事者に対する本取組の理解を深めることができた。</p>
課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健幸ポイントプロジェクトにおいては、参加者の拡大とともに運用コストの拡大が懸念される。民間企業への委託や、ポイント原資の削減等運用方法の再検討を行う必要がある。 ・ 一般的に、健康づくり関連事業における男性参加率は非常に低いといわれているが、本事業においても、男性の参加率は、女性の参加率に比べ低く、特に働き世代、子育て世代の男女の参加率が伸びない傾向にあることが確認された。こういった傾向は、高齢化率や第1次産業就業人口割合が高い地域で多く見られるといわれているほか、茶話会、サロン系の教室は男性が好まないとの情報もあることから、意識調査を行い、働き世代や子育て世代が参加しやすいメニューの展開等を行う必要がある。 ・ 環境整備として、身近な場所で運動・スポーツに触れる機会を促すため、きっかけづくりとなる特別講習等の開催数を拡大し、地域内での運動・スポーツを通じた交流を推進する必要がある。 ・ コミュニティの醸成を目的とした特別講習等では、参加者に行ったアンケートでも非常に良い成果が得られたものの、特別講習の地域全体への普及・展開を図るには、スタッフの体制等を整える必要がある。自治体が用意するスタッフのみでは限界があり、地域におけるスポーツ推進委員の協力をはじめ、働き世代を取り込むためには、企業との連携が欠かすことができないため、企業責任者の理解を求め、企業における普及活動をより推進する必要がある。 ・ 行政からのチラシ配布のみでは、無関心層まで情報が届いていない可能性があり、参加者からの口コミには時間を要することも考えられることから、事業の啓発の方法についても、コミュニティを活用した方法を検討する必要がある。
補助事業終了後の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者の拡大とともに懸念される健幸ポイントプロジェクトの事業運営費については、獲得ポイント数や継続年数を基準とした参加者入替え制による実施体制を整えるとともに、参加者負担やポイント基準の見直し、商工会議所等との事業連携によるポイント原資費用の削減を図る。 ・ コミュニティの構築による運動・スポーツの習慣化にむけては、今年度事業で一定の成果が確認できたことから、コミュニティの構築を更に推進するため、地域において運動・スポーツの良さを伝える伝道師の役割を担う「アンバサダー」の養成を推進し、事業効果の拡大を図る。 ・ 指宿市運動・スポーツ習慣化検討会の構成団体を活用し、健康経営で課題を抱える企業等へのアプローチや、企業における健康セミナーの開催等を行うとともに、医療従事者をはじめ、本取組への理解を深めていただき、組織的に連携を図ることで、インフルエンサーとしての役割を担っていきけるような組織体制の構築を図る。 ・ これまでの健幸ポイントプロジェクトの参加者が60代を中心とする年齢構成にある中で、働き世代の取込みをいかに推進するかが課題として挙げられる。ころばん体操に一定の普及効果がある要因として、誰もが気軽にできる固定された運動メニューの展開があることから、指宿市運動・スポーツ習慣化推進検討会で協議を行い、働き世代や子育て世代を対象とした運動メニューの開発を行うとともに、商工会議所等と連携を図りながら企業での定期的な運動の実施を展開する。

【取組事例集】平成 29 年度地方スポーツ振興費補助金
運動・スポーツ習慣化促進事業

スポーツ庁健康スポーツ課



スポーツ庁