2019 年度（平成 31・令和元年度）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
令和 2 年 10 月

スポーツ庁

目次

（2019 年度補助事業者一覧）

神奈川県		【A3】	1
滋賀県		【A1･3】	10
徳島県		【A1･2･3】	20
宮城県	柴田町	【A1･2】	29
山形県	中山町	【A1･2】	37
福島県	棚倉町	【A1･2･3】	47
神奈川県	綾瀬市	【A1･2･3】	61
	伊勢原市	【A2】	65
	松田町	【A1･2･3】	74
富山県	氷見市	【A3】	81
静岡県	裾野市	【A2･3】	86
	松崎町	【A2】	91
	三島市	【A，B】	98
愛知県	大府市	【A1】	108
	蒲郡市	【A，B】	114
大阪府	泉大津市	【A1･3】	124
	大阪市	【A1･2･3】	133
	門真市	【B】	140
	大東市	【B】	148
	高石市	【A2】	154
山口県	宇部市	【B】	161
鹿児島県	知名町	【A3】	167

※【　】は取組

【取組】A：健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践　1）ビジネスパーソン　2）高齢者　3）女性
B：医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践

2019 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	交付決定額	2，313，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	9,163,279 人	20 歳以上人口	7,542,221 人
65 歳以上人口	2,259,744 人	高齢化率	24.9 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	42.2 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	92 クラブ	スポーツ推進委員	4,733 人
地域包括支援センター	368 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	会長	東海大学体育学部スポーツ・レジャーマネジメント学科教授	会の総理 学術的専門家の立場から事業の評価
	副会長	神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授	会長の補佐 学術的専門家の立場から事業の評価
	幹事	みずほ情報総研株式会社経営 IT コンサルティング部チーフコンサルタント	シンクタンクでのスポーツ人口の拡大等の研究経験から事業の評価
	幹事	公益財団法人神奈川県体育協会事務局次長兼スポーツ振興課長	生涯スポーツを普及する立場から事業の評価
	幹事	特定非営利活動法人神奈川県レクリエーション協会副理事長	生涯スポーツを普及する立場から事業の評価
	幹事	公益財団法人かながわ健康財団専務理事	健康づくり活動を促進する立場から事業の評価
	幹事	株式会社神奈川新聞社統合編集局運動部長	広報活動の観点から事業の評価
	幹事	株式会社テレビ神奈川取締役営業本部長	広報活動の観点から事業の評価
	幹事	神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課長	かながわ健康プラン 21 を推進する立場から事業の評価
	幹事	神奈川県教育委員会教育局指導部保健体育課長	学校生徒等へスポーツを普及する立場から事業の評価
	幹事	神奈川県立体育センター事業部長	3033 運動の普及推進 3033 運動を普及する立場から事業の評価

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	幹事	神奈川県健康医療局保健医療部未病対策担当課長	未病改善の施策を推進する立場から事業の評価
	幹事	神奈川県スポーツ局スポーツ課長	本事業実施に係る総括責任者
	委員	神奈川県スポーツ推進委員連合会副会長	地域スポーツを振興する立場から事業の評価
	委員	一般社団法人神奈川県総合型スポーツクラブネットワーク理事	地域スポーツの場の提供を行っている経験から事業の評価
	委員	公益財団法人神奈川県老人クラブ連合会常務理事・事務局長	スポーツによる老人の福祉を増進する観点から事業の評価
	委員	神奈川県障害者スポーツ振興協議会会長	障害者へのスポーツ振興の観点から事業の評価
	委員	神奈川県地域婦人団体連絡協議会副会長	女性団体としての観点から事業の評価
	委員	神奈川県子ども会連絡協議会常任理事	子どものスポーツ啓発の観点から事業の評価
	委員	一般社団法人神奈川県商工会議所連合会事務局長	中小企業等の事業者側の観点から事業の評価
	委員	神奈川県商工会連合会専務理事	中小企業等の事業者側の観点から事業の評価
	委員	神奈川県労働者福祉協議会事務局次長	事業所の労働者側の観点から事業の評価
	委員	特定非営利活動法人神奈川県歩け歩け協会理事長	身近な身体活動の実践団体の観点から事業の評価
	委員	神奈川県ラジオ体操連盟理事	身近な身体活動の実践団体の観点から事業の評価
	委員	特定非営利活動法人かながわスポーツボランティアバンク理事長	スポーツ関連の活動支援の実施団体としての観点から事業の評価
	委員	神奈川県都市体育振興連絡協議会会長(伊勢原市スポーツ課長)	スポーツ行政を推進する立場から事業の評価
	委員	神奈川県町村体育振興連絡協議会会長(寒川町健康・スポーツ課長)	スポーツ行政を推進する立場から事業の評価
事務局	事務局長	神奈川県スポーツ局スポーツ課課長代理(スポーツ振興担当)	会議の総務 本事業実施の責任者
	事務局員	神奈川県スポーツ局スポーツ課健康・生涯スポーツグループグループリーダー	会議の総務 本事業の実施、調整
	事務局員	神奈川県スポーツ局スポーツ課健康・生涯スポーツグループ副主幹	会議の総務 本事業の実施、調整

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	10　月	幹事会において事業の概要について報告。意見交換を行い、キックオフ投稿の反応やステルスマーケティング（ステマ）への懸念などの意見があった。
2	10　月	全体会議で事業の概要について報告。意見交換を行い、目標値の考え方や事業の広報について意見交換を行った。
3	12　月	幹事に対して、事業の中間報告を書面で実施
4	3　月	新型コロナウイルス感染症の対策のため、書面による会議を開催。 実施結果について報告

Ⅲ．取組内容

① 取組名称	インフルエンサーによる女性のスポーツ実施率向上事業

○取組の概要

目的

インフルエンサー（世間に影響力が大きい行動をする人物。本事業では、ライフスタイルや行動が女性の支持を得ている者とする。）が、スポーツを行っていない女性（又はスポーツに関心がない女性）や、健康づくりの必要性は感じているものの行動に移せない女性に対して、日常のスキマ時間でできる手軽な身体活動（１日 30 分（10 分× 3 回）・週３回程度行えるような身体活動）等を紹介・推奨することを通して、スポーツの楽しさ・すばらしさを伝え、スポーツ実施率の向上と未病改善を図る。

取組内容

１．インフルエンサーが行う手軽な身体活動の紹介・推奨の発信（SNS）

インフルエンサーが SNS（Instagram、Twitter）を活用し、自身が実践している手軽な身体活動（ストレッチング動画や日常生活の中での簡単な身体活動の様子等）を発信し、閲覧者に対して日常生活のスキマ時間等での簡単な身体活動の実践について推奨した。

インフルエンサーの提案により、本県の取組「3033 運動」（1 日 30 分、週 3 回、3 か月間継続して運動やスポーツを行い、運動・スポーツを日常化させることを呼びかける取組）を「＃Fit3033」と呼称し、SNS 上での展開を行った。

SNS 発信の主な内容としては、日常生活で手軽に実践できる運動の紹介としてインフルエンサー自身が「3033 スキマストレッチ」を行っている動画、インフルエンサーが日常生活で 3033 運動を取り入れている様子などを発信した。総投稿回数 166 回、総閲覧者数延べ 817,673 人であり、インフルエンサーの媒体別の投稿数とその閲覧者数は、次表のとおりである。

【インフルエンサーによる発信回数及び総閲覧数】

	メインインフルエンサー					
	Twitter		Instagram			
			ストーリーズ		フィード	
フォロワー数	4,060フォロワー		1万908フォロワー			
	投稿数	総閲覧数	投稿数	総閲覧数	投稿数	総閲覧数
10月	6	50,154	12	31,288	5	51,926
11月	5	28,273	22	54,687	6	36,663
12月	4	18,047	16	40,203	5	21,056
1月	2	36,158	21	58,517		
総計	17	132,632	71	184,695	16	109,645

	学生インフルエンサー					
	Twitter		Instagram			
			ストーリーズ		フィード	
フォロワー数	6,140フォロワー		3,120フォロワー			
	投稿数	総閲覧数	投稿数	総閲覧数	投稿数	総閲覧数
10月	6	37,671	3	1,531	2	5,089
11月	5	33,181	7	3,175	4	9,649
12月	4	12,582	5	2,178		
1月	6	19,570	9	3,634		
総計	21	103,004	24	10,518	6	14,738

取組内容

	社会人インフルエンサー					
	Twitter		Instagram			
			ストーリーズ		フィード	
フォロワー数	6.7万フォロワー		2.14万フォロワー			
	投稿数	総閲覧数	投稿数	総閲覧数	投稿数	総閲覧数
10月						
11月			2	17,091		
12月	1	95,350			4	58,583
1月	2	77,445	2	13,972		
総計	3	172,795	4	31,063	4	58,583

2．インフルエンサーとの運動・スポーツ交流会（交流会）

1 の発信に連動し、実際にインフルエンサーと運動・スポーツを行う交流会を開催した。参加者募集もインフルエンサーの発信を通じて行い、SNS で関心を持った者が実際にスポーツの楽しさを共有し、実践する場を提供した。

・会　　場：　西洋館ブラフ 18 番館附属棟貸しホール
・日　　時：　1 月 18 日(土) ①AM　②PM（2 回実施）
・参 加 料：　500 円
・募集条件：　神奈川県在住、在勤、在学の女性
・募集定員：　各回 15 名、合計 30 名
・募集方法：　神奈川県電子申請システムにより受付
・広　　報：　インフルエンサーが行う投稿において交流会開催を周知
・参 加 者：　①AM 11 名　②PM 10 名　計 21 名参加
当日の天候が雪であったためキャンセルが発生した。
・内　　容：　各回 90 分程度
（1）説明　5 分
（2）インフルエンサーのトークセッション　15 分
自身の 3033 実践の感想、日常の習慣化など
（3）ヨガ指導　60 分
内容は、主に若い女性を対象に、初心者でも気軽にできる日常生活に取り入れることができる内容を、講師依頼したヨガインストラクターと指導プログラムを作成して実施した。
（4）写真撮影など　10 分
・進　　行：　メインインフルエンサー
・ト ー ク：　メインインフルエンサーによる進行で、学生及び社会人インフルエンサーとともに自身による 3033 運動の実践等についてトークセッションを行った。
・ヨ ガ 指 導：　ヨガインストラクターに講師を依頼し実施した。

3．インフルエンサーの選考について

（1）公募型プロポーザルによる補助事業者への委託

インフルエンサーによる啓発活動（選出や発信等）については、以下の理由により公募型プロポーザルにより補助事業者を選定して委託した。

ア．本事業の実施に当たっては、インフルエンサーへの理解（世間にどのようなインフルエンサーがいるのか、対象者に対してどのようなインフルエンサーの影響度が高いのか、インフルエンサーにどのような活動をさせると効果が高いのか等）などの深い知見が必要になる。

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5">イ．本事業のターゲットである、若い世代の女性に対し、SNS 等の媒体を活用して効果的な発信を行うノウハウを持っていることが求められる。
ウ．インフルエンサーとの細かな調整が必要であり、権利関係等での事後的な問題を未然に防止するには、インフルエンサーとの調整・契約、権利関係等に関する知見と十分な実施体制を構築する必要となる。
（2）補助事業者の選定
上記理由により、８月に公募型プロポーザルを実施し、審査会を開催して事業者を選定した。
なお、提案項目には、起用するインフルエンサーの選定方法、想定しているインフルエンサーのプロフィール及び実績、想定しているインフルエンサーの起用の実現性などを説明させて事業者を決定した。
（3）インフルエンサーの選定
事業者は、公募型プロポーザルで提案したタイプ別のインフルエンサーを選定して事業を実施した。
・選定したインフルエンサー
① メインインフルエンサー ｲﾝｽﾀｸﾞﾗﾑ 10,908 ﾌｫﾛﾜｰ、ﾂｲｯﾀｰ 4,060 ﾌｫﾛﾜｰ
② 学生インフルエンサー ｲﾝｽﾀｸﾞﾗﾑ 3,120 ﾌｫﾛﾜｰ、ﾂｲｯﾀｰ 6,140 ﾌｫﾛﾜｰ
③ 社会人インフルエンサー ｲﾝｽﾀｸﾞﾗﾑ 21,400 ﾌｫﾛﾜｰ、ﾂｲｯﾀｰ 66,000 ﾌｫﾛﾜｰ</td></tr>
<tr><td rowspan="5">対象者</td><td>年　代</td><td>主に 20～30 歳代</td><td>性　別</td><td colspan="2">女性
※１．SNS は男性も可</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">１．SNS　：条件なし
２．交流会：神奈川県在住、在勤、在学の女性</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">１．SNS　：インフルエンサーの投稿に関心があるフォロワーが中心。男性約 70%、女性約 30%であった。女性フォロワーのうち約 90%が若い世代（18～34 歳）であった。
２．交流会：県の広報媒体を用いず、インフルエンサーの投稿のみでイベントを告知したことから、インフルエンサーの投稿に共感し、自身も日常生活での運動に関心を持ち、応募したフォロワーが多いと予想した。</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>817,694　人
１．SNS　：817,673 人
２．交流会：　21 人</td><td>実人数</td><td>（２．交流会のみ）21　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>10　月　～　1　月</td><td>総実施回数</td><td>１．SNS　：166
２．交流会：　2　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	（１）次の観点から事業を構築、実施した。 ・スポーツ実施率が相対的に低いとされる、比較的若年層の女性をターゲットに設定。 ・若年層の女性が日常的に利用するＳＮＳ等の媒体を活用した普及啓発を実施。 ・ライフスタイルや行動が支持されているインフルエンサーが発信。

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	（２）3033 運動（日常生活での運動の習慣化）をおしゃれなライフスタイルとして発信することにより、「自分も運動をしたい」など、閲覧者の興味喚起を図り、運動を行うきっかけづくりとした。
事業の効果を上げるために行った工夫	（１）インフルエンサーの活用 ・インフルエンサーの活用により、女性に対してのメッセージの浸透、行動変容などの効果を期待できるため、プロポーザル方式で柔軟な発想による提案を募った。 ・インフルエンサーの選定をメイン、学生、社会人と、若年層の女性でも異なる視点を持つ３名を指名するなど、事業者独自の発想により事業を展開し、ターゲット層の共感（運動習慣のきっかけづくり）を得た。 （２）インフルエンサーとの交流会の実施 ・ＳＮＳ等での発信に加え、インフルエンサーが参加者と実際に手軽な身体活動を実践することにより、スポーツの楽しさを共有する交流会を開催し、交流会に向けた発信を行い、普及啓発との相乗効果を図った。

○活動風景

SNS（動画）

交流会

SNS（Twitter）

ホームページ

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業内容の検討
8　月	６日：公募型プロポーザルによるインフルエンサー事業者の提案募集 30 日：公募型プロポーザルに係る審査会 30 日：インフルエンサー事業者の決定
9　月	12 日：インフルエンサー事業者との契約 20 日：事業者打合せ（インフルエンサーの選定及び SNS 発信方法等の調整） 26 日：事業者打合せ（キックオフ投稿内容の調整）
10　月	6 日：前日告知（Instagram ストーリー・メインインフルエンサー） 7～9 日：キックオフ投稿（Instagram・Twitter）6 回 8～28 日：動画紹介（Instagram・Twitter）5 回 8～17 日：3033 紹介（Instagram・Twitter）4 回 9 日：事業者打合せ（9 月投稿内容の確認、交流会内容） 10～13 日：メンバー紹介（Instagram・Twitter）4 回 14 日：動画撮影（Twitter・学生インフルエンサー） 15～28 日：運動紹介（Instagram・Twitter）5 回 15～31 日：アンケート調査（普及啓発開始時） 16・17・20 日：アンケート依頼（Twitter）3 回 18・25 日：3033 実践例（Instagram）2 回 22・23 日：HP 紹介（Instagram・Twitter）3 回 31 日：事業者打合せ（10 月分投稿確認、交流会内容）
11　月	2～22 日：3033 実践例（Instagram・Twitter）15 回 3・9 日：3033 紹介（Instagram・Twitter）3 回 6～28 日：運動紹介（Instagram・Twitter）11 回 6～27 日：動画紹介（Instagram・Twitter）11 回 8 日：メンバー紹介（Instagram）2 回 8・23 日：動画撮影（Instagram） 11 日：交流会会場決定 15 日：経過報告（Instagram） 24 日：HP 紹介（Instagram） 26 日：事業者打合せ（SNS 発信状況確認、交流会内容） 30 日：メンバー紹介（Twitter）
12　月	1～10 日：3033 実践例（Instagram）9 回 5～30 日：運動紹介（Instagram・Twitter）10 回 8・11 日：メンバー紹介（Instagram）2 回 13 日：事業者打合せ（11 月分投稿確認、交流会内容） 18・23 日：HP 紹介（Instagram・Twitter）3 回 20 日：交流会講師打合せ 20 日～1 月 7 日：交流会参加者募集 22～29 日：イベント告知（Instagram・Twitter）14 回 24 日：3033 生涯スポーツ推進会議（実行委員会）幹事会への中間報告 28 日：3033 紹介（Instagram ストーリー・学生インフルエンサー）

時期	内　　容
1　月	4～17 日：イベント周知（Twitter・Instagram）19 回 7 日：アンケート調査（普及啓発終了時） 8・24・31 日：HP 紹介（Twitter）3 回 9・11・12 日日：3033 実践例（Instagram）4 回 10・27・31 日：アンケート依頼（Twitter）3 回 18 日：インフルエンサーとの運動・スポーツ交流会 （午前、午後の計 2 回実施、計 21 人参加） 18 日：イベント報告（Instagram）13 回
2　月	
3　月	11 日：3033 生涯スポーツ推進会議（実行委員会）書面開催による報告

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	9.4　%		
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	81.4 %		
		ウ．事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率	事業前 41.8 %	事業後 55.4 %	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	65.8 %	68.8 %	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	88.5 %	87.4 %	
	個別目標	スポーツに関心のない者の割合 （目標：０％に近づける）	16.0 %	7.5 %	
		「3033 運動」を知っている者の割合 （目標：65％に増やす）	27.5 %	52.1 %	
		体力に自信のない者の割合 （目標：10％に減らす）	16.0 %	13.0 %	
	そのほか	・若い女性をターゲットにして、日常生活への身体活動の取り入れ（3033 運動の推進）をおしゃれなライフスタイルとして発信したところ、フォロワーより「自分も運動しなければと思った。」などのコメントがあり、興味喚起を図ることができた。 ・インフルエンサーが SNS（Instagram、Twitter）を活用して発信し、フォロワーからの反応（コメント）を得るといった発信方法はこれまで実施していなかったことから、SNS を活用するなどの新たな手法の検討を進める契機となった。 ・交流会を実施した結果、参加した SNS の閲覧者が、実際にインフルエンサーと体を動かして交流したことにより、日常的に運動を行いたいという意識がより強くなったといった感想も得た。			

課題	(1) 「3033 運動」の認知では、「言葉の意味を知っている」が 16 ポイント上昇、「聞いたことがある」が 8.6 ポイント上昇し、啓発による認知理解が図れたとみられる。一方、委員からはインフルエンサーが 3033 運動を啓発している SNS 投稿の閲覧者へのアンケートとしては、増加率が低いとの意見もあった。 　ターゲットを絞った「3033 運動」の普及にはある程度の効果があったと認められるものの、今後も SNS 等の活用や年代別に手法を変えるなど効果的な啓発方法を、県庁内及び関係する団体と連携して検討する必要がある。 (2) 最近 1 か月で運動した日数は、「週に 3 日以上」と「週に 1 日以上」が合計で 13.6 ポイント上昇、対して「全く実施していない」が 7 ポイント減少したことから、日常生活での運動・スポーツに取り組むきっかけづくりとなったと考えられる。このことから、ライフスタイルや行動が支持されているインフルエンサーによる発信にある程度効果があることが確認されたことから、SNS を活用した普及啓発方法を積極的に活用する必要がある。 (3) 一方、このような発信者を確保するには、本県の取組に継続的に賛同した影響力のある発信者を確保できるかといった点や、予算的な課題がある。
補助事業終了後の取組	(1) 本事業の成果を踏まえ、引き続き女性県民向けに「3033 運動」の普及を推進する。例えば、多くの女性県民の来場が見込まれるイベントでの普及啓発を行う。(横浜マラソンエキスポなどのイベントの活用) (2) 今回は、スポーツ実施率が低い層として若い女性世代をターゲットに事業を実施したが、働き盛り世代の男性もスポーツ実施率を向上すべき層といえるので、特定の世代をターゲットにした普及啓発方法を検討、実施していく。 (3) SNS での発信と既存のイベントとの融合として、これまで実施している普及啓発イベント（横浜ランドマークタワー・スカイクライミング）などでの情報発信において、SNS での情報拡散の手法を取り込む。 (4) 以上の取組みを進めるため、今回の補助事業の結果を参考にしながら、「3033 運動」推進の方向性について、県庁内で議論を行っているところであり、今年度中に普及啓発のあり方について、協力をいただく関係団体や民間企業と共有を行っていく予定。

「運動･スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	滋賀県	交付決定額	3，751，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	1,413,155 人	20 歳以上人口	1,128,641 人
65 歳以上人口	359,763 人	高齢化率	359,763 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	39.9 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	45 %
総合型地域スポーツクラブ	57 クラブ	スポーツ推進委員	539 人
地域包括支援センター	51 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	橋爪　建治	滋賀県スポーツ協会 常務理事	・事業の評価・分析 ・県内競技団体や施設との連携 ・所属団体等への周知・案内
	山脇　秀錬	株式会社オーパルオプテックス 代表取締役	・事業の評価・分析 ・企業での取り組み事例共有 ・運動スポーツ無関心層の取り込みのためのノウハウの提供
	山本　博一	滋賀県スポーツ推進審議会 会長	・事業の評価・分析 ・スポーツ推進委員との連携 ・地域の取り組みの検討
	橋本　孝子	総合型地域スポーツクラブ きのもとeye's・理事	・事業の評価・分析 ・総合型地域スポーツクラブでの実施検討 ・総合型地域スポーツクラブへの事例共有
	笹山　衣理	滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課・健康しが企画室長	・事業の評価・分析 ・健康部局との連携 ・健康しが共創会議加盟団体への事業参加依頼 ・健康しが共創会議での取組事例の共有
	合田　典宏 （オブザーバー）	株式会社いずみ二一 営業推進部部長	・運動・スポーツ実践事業の実施 ・事業内容の報告
事務局	辻　睦弘	スポーツ課・課長	
	野瀬　千晴	スポーツ課・交流推進室長	
	平山　翔太	スポーツ課・主任主事	

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	2　月	・本年度事業内容の共有・評価 ・各所属団体との連携の検討 ・次年度事業に関する意見交換
2	3　月	・事業結果報告 ・次年度事業の計画案 ・その他意見交換 ※新型コロナウイルスの影響により書面形式とし、事業結果報告および前回委員会の意見を踏まえた事業計画案を各委員に送付し、意見を求めた。

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**「ゼロから」運動スタート DAY**

〇取組の概要

目的	本県では、県民のみなさまがその人らしくいきいきと生活していくために、スポーツを通じて一人一人が主体的に健康づくりに取り組むとともに、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目指し「健康しが」として広く県民のみなさまの健康づくりに取り組んでいるところ。 平成 30 年度に県民のスポーツに関する意識及び実態を把握することを目的として実施した「滋賀県スポーツ実施状況調査」（以下、県調査）では、週に 1 日以上運動やスポーツを行っていると回答した成人は全体の 39.9％であり、スポーツ庁の令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の調査結果（53.6％）と比較して低い状況となっている。 また、県調査の結果では年代別では 20 歳代～50 歳代の働き世代の実施率が低く、性別では男性に比べて女性の実施率が低い状況であり、運動・スポーツに取り組めていない理由の多くは「機会がないから」、「したいと思わないから」、「仕事（育児・介護を含む）が忙しくて時間がないから」が上位を占めている。 こういったことから、働き世代や女性をターゲットとして、運動・スポーツに気軽に参加できる機会や、取り組みたくなるような魅力的なメニューの提供を行うことで、ふだん運動・スポーツに取り組むことができていない方々の運動・スポーツに取り組むきっかけづくり、及びその習慣化を図ることを目的として本事業を実施する。
取組内容	1．取組概要 In Body（高性能体成分分析装置）（以下、インボディという）を使用し、参加者の体組成の測定、測定結果に基づいたインストラクターによるカウンセリングと運動プログラムの提供。 2．実施方法 ・プロポーザルによる企画提案によって事業を委託。 ・委託事業者：株式会社いずみ 21 （県内スポーツクラブや複数の社会体育施設の指定管理者）

取組内容

・受託事業者が所有する県内 14 カ所のスポーツクラブ等の会場で毎月実施
・出前教室としてイベント会場や企業へのインストラクター等を派遣

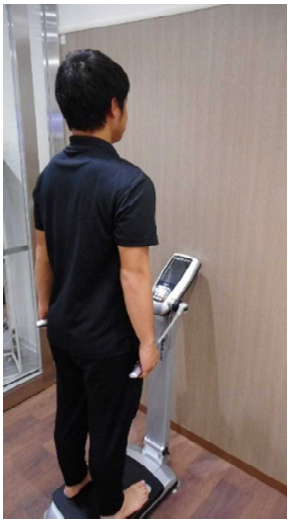
3．実施スケジュール

実施時期	実施事項		
	運動・スポーツ実践	事業参加誘導	事業効果等啓発
8 月	運動プログラム作成 会場手配等		
9 月	動画作成等		
10 月	インボディ測定 運動プログラム提供	ラジオ CM	ラジオ CM
11 月	↓	↓	↓
12 月	↓	↓	↓
1 月	↓	↓	↓
2 月	↓	↓	↓
3 月	アンケート集計 事業報告		フリーペーパー掲載

4．実施内容の詳細

(1) 運動・スポーツの動機付け

・参加者に対してインボディによる体組成を測定。
・測定結果を専用のシート（下図）で配布し、インストラクターがその内容を解説。
・結果を基に個人に合わせた運動・スポーツのプログラムをカスタマイズして、なぜその運動プログラムが必要なのかなどを説明。
・体の状態を詳しく知っていただくことで、運動・スポーツの必要性や重要性を認識していただき、「自分の健康のために」参加者の運動・スポーツの動機付けを図った。



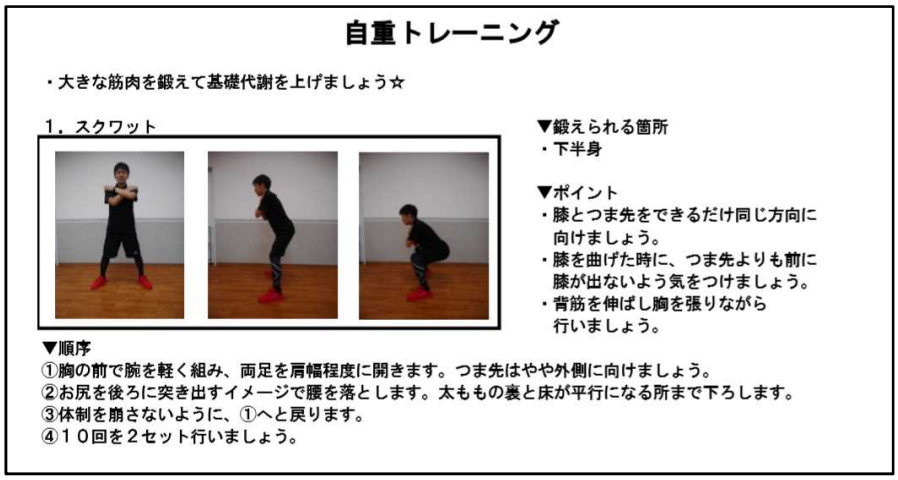
測定結果シート
・体成分や骨格筋量、部位別バランスなどをグラフでわかりやすく表示
・メタボリックチェックの項目や自身の体形のパターンなどを表示

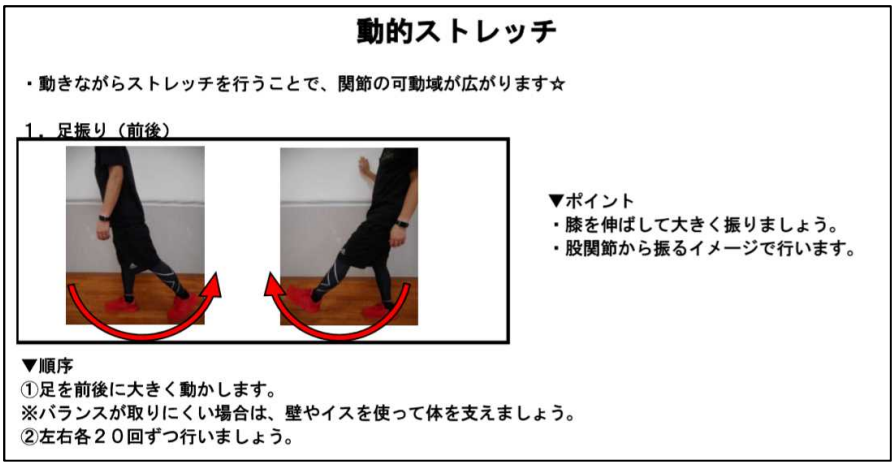
(2) 運動・スポーツのプログラムの提供

・インボディの結果に基づき参加者に合わせた運動プログラムをインストラクターが提案し、提供した。

取組内容

・スポーツ施設においては、希望者にはその場でプログラムを実践した。
・プログラム内容
①ストレッチ系プログラム　②自重トレーニングプログラム　③ながら運動プログラム





運動プログラム例

(3) 習慣化への誘導

① インセンティブによる誘導

「機会がない」といった理由へのアプローチとして、参加者に対して、受託者の管理施設（ジム・プール等）を利用できる無料優待券を配布し、ハードルが高いと思われるスポーツジム等の利用のきっかけづくりを実施。

取組内容

② SNS の動画による誘導

「忙しくて時間がない」といった理由へのアプローチとして、いつでも動画を見ながら自宅で運動プログラムを実践できるよう、インストラクターによる運動プログラムの実践を YouTube で動画配信し、習慣化を図った。

③ ラジオ CM での誘導

滋賀県では移動手段として自動車の利用が多く、地元ラジオ局（e-radio）のラジオ放送の視聴率が高いため、自宅で運動・スポーツに取り組むための誘導 CM 放送を 10 月～２月の５か月間放送し、県民の運動・スポーツに取り組むきっかけづくりや習慣化の促進を図った。

「簡単、お家エクササイズ！」
「忙しい・・・」「時間がない・・・」「お金がかかる・・・」
それなら、「数分で」「お家で」「一人で」「手軽に」する運動、しませんか!?
「いずみ 21」の HP では、
タイプ別の「簡単、お家エクササイズ」の動画をアップ！
動画を見ながら、体を動かして、日常生活の中に「運動」を！
動画は、「いずみ 21（いずみにじゅういち）」で検索！

放送原稿例：20 秒（各番組の CM 枠で随時放送）

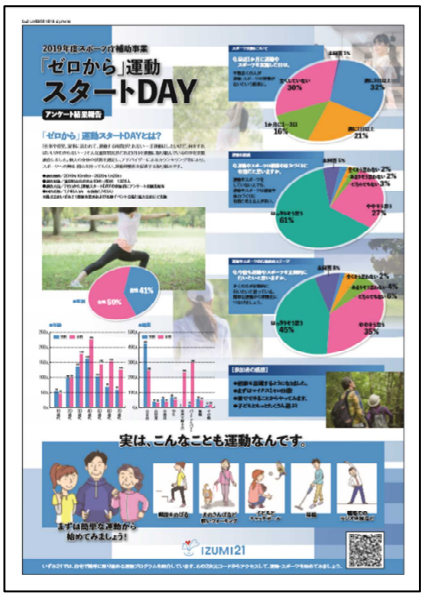
5．効果等の発信

・多くの方に運動・スポーツの重要性や効果などを知っていただくために、事業に参加した方のアンケート結果や、運動・スポーツに取り組む効果などを県内２種類のフリーペーパー広告に掲載し県内で発信。
・県や受託事業者のホームページで事業内容を公開。

発行部数：１５万部
配布エリア：滋賀県全域
ラック配置箇所：
県内各所のコンビニ、アヤハディオ県内全店舗、京阪電車主要駅構内 TUTAYA 滋賀主要店舗、他：映画館、飲食店、アミューズメント施設等

＜チェキポン：見開き２ページ＞３月号に掲載

取組内容



発行部数：１７万部
配布エリア：滋賀県全域
ラック配置箇所：県内ショッピングセンター、ホテル等
新聞折り込み：京都新聞・中日新聞

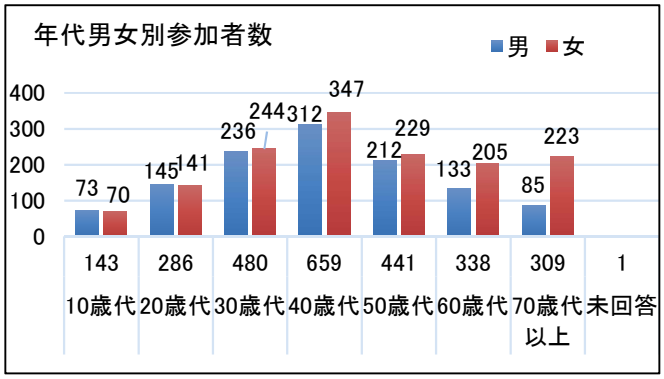
＜e－press（イープレス）：中面１ページ＞３月号に掲載

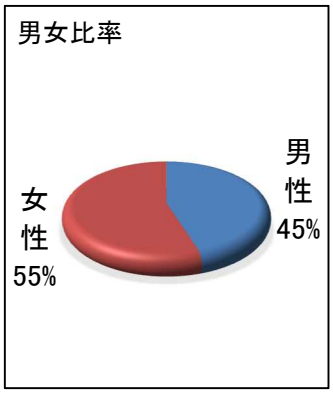
対象者

年　代	20 歳代～50 歳代 ※ただし、それ以外の方の参加も可	性　別	男女
条件等	・運動・スポーツに取り組めていないビジネスパーソンや女性。ただし、それ以外の方の参加も可。		

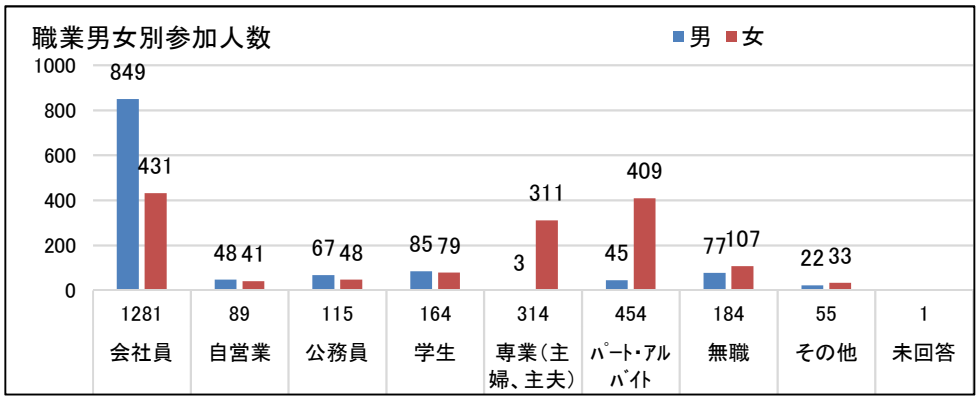
実際に参加された方の特徴

※アンケート回答のみの者を含む：2,657 人





・事業のターゲットである 30 代～50 代の年代の方に多かった。
・男女比でもターゲットである女性に多かった。



・ビジネスパーソンが多かった。

延べ参加人数	2,573　人	実人数	2,417　人
実施時期	10　月　～　2　月	総実施回数	116　回

〇取組の工夫

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	(1) インボディを使用して自分の体の見える化とカウンセリングによって、日頃、運動・スポーツをしていない人でも「自分の健康のために」といった動機付けを行い、習慣化を図った。 (2) 受託事業者のスポーツクラブ等が利用できる無料優待券を配布すること（インセンティブ）で無関心層を取り込み、スポーツクラブ等の利用のきっかけづくりにより習慣化を促進した。 (3) 運動プログラムでは「家事をしながら」、「通勤ついでに」、「仕事の合間に」といった「ついで」や「ながら」でできる簡易なプログラムを作成し、提供することで、運動・スポーツに対してハードルが高いと感じている方にも、簡単に始められることを認識していただき、習慣化を促進した。 (4) 運動・スポーツを始めよう、やってみようと思ったときに、いつでも始められるよう、インストラクターによる運動プログラムの実践をYouTube で動画配信することで運動のきっかけ作りや習慣化を図った。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 本事業のターゲットであるビジネスパーソンや女性が多く集まる商業施設や企業に出向いてセミナーを実施することで、効率よくターゲットの参加を促した。 (2) 「忙しい」といった理由から運動・スポーツに取り組めていない方でも気軽に取り組めるよう、「ついで」や「ながら」でできる簡易なプログラムを提供することで、運動・スポーツを実践しやすいようにした。 (3) 運動・スポーツに取り組めていない県民に運動・スポーツに取り組むきっかけや習慣化を促進するため、ラジオ放送の CM を活用して、事業の宣伝や参加を誘導した。また、SNS で配信している運動プログラム動画の視聴を誘導することで、事業参加者以外の方にも運動・スポーツのきっかけや習慣化につながるよう取り組んだ。 (4) 事業に参加した方のアンケート結果や、気軽に取り組める運動・スポーツを紹介する広告をフリーペーパーに掲載し、広く発信することで、事業参加者のみでなく、運動・スポーツ無関心層や、したいと考えているが取り組めていない方に対しても運動・スポーツの必要性や効果などを知っていただけるよう取り組んだ。

〇活動風景

SNS での運動プログラム配信

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	令和元年度新規事業
7　月	・公募型プロポーザルによる事業者の選定
8　月	・委託事業者の決定 ・実施会場（受託事業者施設）、スケジュールの調整・決定
9　月	・運動プログラム内容の検討作成 （ストレッチ、トレーニング、ながら運動など） ・運動プログラムの動画作成等 （SNS 等での運動プログラムの配信） ・事業広告の準備・実施 （チラシ、ポスター、ラジオ広告、HP（SNS）での発信）
10　月	・受託事業者施設でのインボディ測定、運動プログラムの提供 ・イベント会場、企業への派遣によるインボディ測定、運動プログラムの提供 ・アンケート調査の実施 ・事業広告の実施
11　月	・受託事業者施設でのインボディ測定、運動プログラムの提供 ・イベント会場、企業への派遣によるインボディ測定、運動プログラムの提供 ・アンケート調査の実施 ・事業広告の実施
12　月	・受託事業者施設でのインボディ測定、運動プログラムの提供 ・イベント会場、企業への派遣によるインボディ測定、運動プログラムの提供 ・アンケート調査の実施 ・事業広告の実施
1　月	・受託事業者施設でのインボディ測定、運動プログラムの提供 ・イベント会場、企業への派遣によるインボディ測定、運動プログラムの提供 ・アンケート調査の実施 ・事業広告の実施
2　月	・受託事業者施設でのインボディ測定、運動プログラムの提供 ・イベント会場、企業への派遣によるインボディ測定、運動プログラムの提供 ・アンケート調査の実施 ・事業広告の実施 ・実行委員会
3　月	・実行委員会（コロナの影響により書面形式） ・事業報告

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	68　％		
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	80　％		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	※①
			39.9　％	52　％	

	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	事業前	事業後	
	・「健康である」と回答した者の割合	71.2 %	72 %	※①
	・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	%	88 %	※②
個別目標	・事業参加者のうち女性の週一回以上の実施率の向上	52.5%	56.8%	※①

※① 事業前の評価値については、本県で実施した「平成 30 年度スポーツ実施状況率調査」の結果
※② 事業前の評価値については、調査未実施

そのほか	企業訪問でのインボディ測定及び運動プログラムの提供について、定期的に来てほしいといった声が複数あり、健康経営の視点でのニーズが高いということが分かった。

課題

(1) 受託事業者のスポーツクラブ等で毎月開催したインボディ測定＆運動プログラムの提供は、参加者数が少なかったため、無関心層には直接的に介入することが必要であったと思われる。

(2) 参加者にインボディの測定結果の説明や運動プログラムの提供を実施することで、その場では運動・スポーツの必要性や重要性を認識していただき、多くの方のきっかけとすることができたが、その後のフォローについては無料優待券配布によるスポーツジムへの誘客、SNS での運動プログラムの配信やラジオ CM といった一方的な方法であったため、モチベーションの維持や習慣化について把握することができなかった。今後は、支援の継続体制を整備する必要がある。

(3) アンケート調査について、開始時の回答は参加者全員から得て、スポーツクラブでの取組の参加者は同意を得た上で事後調査を行ったが、回答を返信された方が少なかった。事後のアンケートは郵送による送付とし、それを返送していただく形式で行ったが、事業に参加したことの認識不足や紙アンケート記入および返送のわずらわしさが回答率の低さに影響したと考えられるため、E メールやスマートフォンアプリなどを活用するなど、運動プログラム実践の促しや事後の調査・回答が定期的にきめ細かくできる方法を検討する必要がある。また、イベントや企業での参加者は、時間制限により同意を得ることがほとんどできず、開始時の回答のみとなったため、あらかじめ時間を想定して企画することが必要。

(4) SNS やラジオ CM、フリーペーパーによる運動・スポーツ無関心層へのアプローチは、より多くの方に対し有効な方法と思われたが、それにより、どれだけ運動・スポーツに取り組み、習慣化につながったかを測定することが困難であったため、効果判定の方法について検討が必要。

(5) アンケートの回答者の約 9 割が運動・スポーツが健康や体力づくりに有効であると認識しているものの、週 1 回以上の実施に関しては約 5 割となっていたため、「健康や体力づくり」に重点を置きつつ、女性、ビジネスパーソンなどの運動・スポーツ無関心層が、取り組む動機付けとなる多種多様な目的（仲間づくり・ダイエット・出会い・食事・観光など）を持たせた運動・スポーツのメニューの提供が必要である。また、多くの方が体組成の結果に興味を持って、その場では運動することの必要性を感じていたことから、モチベーション維持や習慣化につなげるためには参加者が運動・スポーツに取り組んだ成果を毎回すぐにその場で見える化し、その効果を感じ取れるよう結果をこまめに確認できるようなヘルスケアアプリを活用するなどの工夫が必要である。

課題	(6) 企業への派遣によって県内でも運動・スポーツの実施率の低い 30 歳代～50 歳代の参加者を多く獲得することができたため、今後は企業の福利厚生などと連携した事業実施について検討したい。
補助事業終了後の取組	(1) 運動・スポーツが健康や体力づくりに有効であると認識しているものの実施に至らない方へのアプローチとして、引き続き、健康や体力づくりの視点からきっかけづくりや習慣化を図る取組を実施する。スポーツ部局だけでなく健康福祉部局、商工観光労働部局等との部局間の連携を促進し、生活の中に運動・スポーツを取り込むための手法について検討を進める。 (2) 県で実施した運動・スポーツ実施率調査の結果から特に実施率の低い女性・ビジネスパーソンを対象として、きっかけづくり・習慣化の取組を引き続き実施するとともに、「忙しい」「機会がない」などの理由から取り組めていない人に関しては、直接そういった方がいる場所（商業施設や勤務先）と連携した取組を検討する。 (3) 企業への派遣ニーズがあったことから、福利厚生の一事業として取り組んでもらえるような仕組みを検討するとともに、健康経営のセミナーと本事業のパッケージ（測定と運動プログラムの提供）を併せて出前教室として実施することで、収益を得るなどして民間事業者の自主事業としての事業化を促進させる。 (4) 県の健康福祉部局で設置し健康に関する取組を実施する企業や団体が加盟する「健康しが共創会議」と連携して、スポーツ部局のみでなく、健康福祉部局の視点からも運動・スポーツに関する取り組みの情報共有や実践の拡大を図る。

2019 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	徳島県	交付決定額	9，177，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	735,326 人	20 歳以上人口	609,671 人
65 歳以上人口	239,979 人	高齢化率	33.1 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	56.3 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	36 クラブ	スポーツ推進委員	411 人
地域包括支援センター	35 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	会長	NPO 法人日本健康運動指導士会理事	自身の運動データのアクセス数をカウントしてはどうかと助言
	副会長	徳島県保健所長会会長	アプリに関してアップロードの方法などの意見
		（一社）徳島県医師会事務長	データ化事業でのデータの活かし方、これからの継続性の助言
		（一社）徳島県歯科医師会課長代理	
		（公社）徳島県栄養士会専務理事	
		独立行政法人労働者健康安全機構 徳島産業保健総合支援センター副所長	
		徳島県スポーツ推進委員連絡協議会会長	推進委員の活動を紹介
		阿波踊り体操普及活動実践者	
		徳島県総合型地域ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ連絡協議会会長	総合型クラブに対応する助言
		徳島県市町村保健師連絡協議会会長	データ化事業で得られたデータの効果を検証できれば、より効果的ではないかと助言
		（公財）徳島県体育協会事務局次長	事業に関する助言等
		（一社）徳島青年会議所　理事長	コミュニティランキング制度に関する助言
事務局		スポーツ振興課課長	
		健康づくり課課長	

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	7　月	スポーツ無関心層0（ぜろ）プロジェクトについて事業説明
2	12　月	スポーツ無関心層0（ぜろ）プロジェクトについて経過（結果）報告
3	3　月	報告会（新コロナウィルス感染拡大のため中止）

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**スポーツ無関心層０（ゼロ）プロジェクト**

〇取組の概要

目的	間近に迫ってきた東京 2020 大会をはじめとする国際スポーツ大会を契機として、県民のスポーツへの関心が急速に高まっているこの好機を捉え、これまでスポーツに取り組んでなかった層を含む全ての県民のスポーツ参画促進に向けた多様な施策を展開することにより、「スポーツ王国とくしま」への歩みを加速化させ、県民が実感できる「生涯スポーツにおけるスポーツレガシー」を創造する。
取組内容	**１．データ化で健康寿命ＵＰ事業** 10 月から 2 月までの 5 か月間、ノルディックポールを活用し、居住地域の周辺及び運動公園等で週 2 回以上、1 回当たりの時間は 30 分以上のノルディックウォーキングを自己管理型の運動として実施した。 身体活動量については、通信型活動量計を使用した。この活動量計に蓄積されたデータは地域にあるローソンに設置された通信機器にかざすと TANITA のサーバーへ転送され、活動情報が蓄積される。本事業では、コンビニエンスストアがない地域は、その地域の公民館にあるインターネット環境を利用し、コンビニエンスストアと同様の通信ができるようにした。 測定回数について、予定では開始時、1 か月後、3 か月後、5 か月後の計 4 回としていたが、新型コロナウイルスの影響にて 5 か月後の測定は中止した。また、報告会も同様の理由で中止となった。そのため、測定は開始時、1 か月後、3 か月後の計 3 回となった。 **(1) 事前説明会** 日　時：　9 月 23、26、28、29 日 場　所：　小川病院、北灘公民館 申込者：　107 名 指導者：　柳沢幸夫 内　容：　取組内容の説明及びノルディックポールの有効性の説明と使用方法 **(2) 初回測定会** 日　時：　10 月 6、11、12、13、14、19 日 場　所：　小川病院、北灘公民館 申込者：　107 名 指導者：　柳沢幸夫 内　容：　最初の体力等測定

取組内容

(3) １か月目測定会

日　時：　11 月 2、3、4、8、9、16、17 日
場　所：　小川病院、北灘公民館
申込者：　102 名
指導者：　柳沢幸夫
内　容：　１か月経過時点での体力等測定

(4) ３か月目測定会

日　時：　1 月 4、5、6、7、10、18、19、26 日
場　所：　小川病院、北灘公民館
対象者：　参加申込者　98 名
指導者：　柳沢幸夫
内　容：　３か月経過時点での体力等測定

２．出張スポーツ教室

(1) 企業等への出前講座

「時間がない」「運動する所に通うのがおっくう」「忙しくて疲れている」など、運動・スポーツの実践から離れている働き盛り世代や子育て・介護世代向けに、企業等と連携して出張講座を開催し、肩こり解消や脳トレに効果的な運動を実施することにより、運動へのハードルを下げ、日頃運動を行っていない世代への運動習慣のきっかけづくりを行った。

ア．大和証券セミナーへの出前講座（全 4 回）

実施日：　第 1 回 9 月 6 日（金）14 時～（10 分）
第 2 回 10 月 7 日（月）14 時～（10 分）
第 3 回 11 月 6 日（水）14 時～（10 分）
第 4 回 12 月 10 日（火）14 時 30 分～（10 分）
会　場：　大和証券徳島支店（徳島市）
参加者：　社員及びセミナー受講者104名
指導者：　（一財）徳島県スポーツ振興財団職員

イ．海陽町商工産業祭でのスポーツ体験会

実施日：　11月3日（日）10時～15時
会　場：　まぜの丘オートキャンプ場（海陽町）
参加者：　町商工業者及び一般400名（延べ）
指導者：　総合型ＳＣ、徳島県障がい者スポーツ協会

ウ．リブドゥコーポレーションでの運動体験

実施日：　１月24日（金）1回目 13時15分～、２回目 14時30分～（各60分）
参加者：　社員 40 名
指導者：　徳島県トレーナー協会（PT）

(2) 仕事帰りに参加しやすい教室等

スポーツ教室に通うことや、一人で運動を始めるきっかけがなかなかつかめない働き盛り世代（特に女性）が、無理なく運動に取り組めるイベント等を実施した。

ア．スタジアムでのナイトヨガ体験

実施日：　10 月 16 日（水）19 時 30 分～20 時 30 分
会　場：　鳴門・大塚スポーツパーク　ポカリスエットスタジアム
参加者：　一般 320 名
指導者：　フィットネスクラブインストラクター

取組内容

イ．はじめてのエクササイズ

実施日：　第 1 回 11 月 6 日（水）19 時 30 分～20 時 30 分
第 2 回 11 月 20 日（水）19 時 30 分～20 時 30 分
第 3 回 12 月 4 日（水）19 時 30 分～20 時 30 分
第 4 回　1 月 15 日（水）19 時 30 分～20 時 30 分

会　場：　イオンモール徳島「イオンホール」（徳島市）

参加者：　一般 48 名

指導者：　（一財）徳島県スポーツ振興財団職員

(3) 商業施設等での運動体検等

商業施設での親子運動教室を開催するほか、企業や各種催し等に出向き、参加しやすい運動プログラム等を実施し、運動やスポーツへの動機付けを行った。

ア．　跳び箱＆鉄棒が好きになるスポーツ教室

実施日：　8月20日（火）10時～14時
①10 時 15 分～　②11 時 30 分～　③12 時 45 分～（各 60 分）

会　場：　イオンモール徳島 1 階「UZU コート」

参加者：　親子及び来客 40 名、体力測定等参加者 148 名

指導者：　（一財）徳島県スポーツ振興財団職員

イ．　研修会「お手軽体験と笑いから始める健康づくり」

実施日：　9 月 27 日（金）14 時～15 時 30 分

会　場：　シビックセンター「さくらホール」（徳島市）

参加者：　一般 41 名

指導者：　大学教授・笑いヨガ指導者

ウ．　はじめての「肩こり腰痛改善」

実施日：　11 月 1 日（金）　①10 時～、②11 時～（40 分）
11 月 15 日（金）③10 時～、④11 時～（40 分）
11 月 29 日（金）⑤10 時～、⑥11 時～（40 分）
12 月 13 日（金）⑦10 時～、⑧11 時～（40 分）

会　場：　イオンモール徳島「イオンホール」

参加者：　一般 34 名

指導者：　（一財）徳島県スポーツ振興財団職員

エ．　はじめての「親子で運動あそび（4,5 歳児各コース）

4 歳児コース

実施日：　第 1 回　11 月 13 日（水）　17 時～（50 分）
第 2 回　11 月 27 日（水）17 時～（50 分）
第 3 回　12 月 11 日（水）17 時～（50 分）
第 4 回　1 月 8 日（水）17 時～（50 分）
第 5 回　1 月 22 日（水）17 時～（50 分）

5 歳児コース

実施日：　第 1 回　11 月 6 日（水）　17 時～（50 分）
第 2 回　11 月 20 日（水）17 時～（50 分）
第 3 回　12 月 4 日（水）17 時～（50 分）
第 4 回　1 月 15 日（水）17 時～（50 分）
第 5 回　1 月 29 日（水）17 時～（50 分）

参加者：　親子　4 歳児 47 組、5 歳児 26 組（うち保護者向け参加者 22 名）

指導者：　えがお ForKids・（一財）徳島県スポーツ振興財団職員

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">
オ．　どりーまぁサービス秋祭り
実施日：　11 月 9 日（土）14 時 40 分～（20 分）
会　場：　どりーまぁサービス沖洲事業所
参加者：　施設利用者及びその家族・施設職員 250 名
指導者：　健康運動指導士

カ．　わくわく親子体操
実施日：　第1回　12月7日（土）10時30分～11時30分
第2回　12月21日（土）10時30分～11時30分
第3回　1月18日（土）10時30分～11時30分
第4回　2月1日（土）10時30分～11時30分
会　場：　ルピア（小松島市）
参加者：　来客28名
指導者：　総合型ＳＣ

キ．　むぎとしょマルシェでの「はじめての運動体験」
実施日：　2月9日（日）
会　場：　牟岐町海の総合文化センター
参加者：　町民200名（延べ）
指導者：　総合型ＳＣ他

<u>３．TOKUSHIMA スポーツフェスティバル</u>
県内のスポーツ団体・競技団体等との連携により、全ての県民が参加しやすいウォーキングや、様々なスポーツ種目が体験できるイベントを開催。スポーツ未実施者の参加を促すため、学びや遊びの要素も盛り込みながら行った。
(1) ステージイベント
(2) 運動やスポーツに対する意識向上につながるフォーラム
(3) スポーツクラブ等の発表会
(4) スポーツ体験ブース
(5) オリンピック種目（ハンドボール、レスリング等）
(6) ＷＭＧ種目（ウェイトリフティング、タッチラグビー等）
(7) ニュースポーツ（ペタンク、ラダーゲッター等）
(8) 障がい者スポーツ（車いすバスケットボール、ハンドアーチェリー等）
(9) ｅスポーツ
</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>１．データ化で健康寿命 UP 事業：成人
２．出張スポーツ教室：全世代
３．TOKUSHIMA スポーツフェスティバル：全世代</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">１．データ化で健康寿命 UP 事業：これから運動・スポーツを始める方、医師から運動・スポーツを勧められている方
２．出張スポーツ教室：スポーツをする時間がないと感じている働き盛り層や子育て・介護世代層等
３．TOKUSHIMA スポーツフェスティバル：子どもからお年寄りまで</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="3">１．データ化で健康寿命ＵＰ事業：高齢者
２．出張スポーツ教室：働き盛り層や子育て・介護世代層、女性
３．TOKUSHIMA スポーツフェスティバル：子供からお年寄りまで幅広く</td></tr>
</table>

対象者	延べ参加人数	5,260　人	実人数	4,858　人
実施時期	9　月　～　2　月		総実施回数	67　回

○取組の工夫

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	**１．データ化で健康寿命ＵＰ事業** 通信型活動量計を使用し、蓄積されたデータを地域にあるローソン等に 4 設置された通信機器（Loppi）にかざすと TANITA のサーバーへ転送され、活動情報が蓄積される仕組みを用いた。住民の方がフィットネスセンター等の施設に通うことなく、住まいの周辺等を使用して平時の活動量を向上させる取り組みとすることで、誰もが参加しやすい仕組みとした。 **２．出張スポーツ教室** ふだんは買物に訪れる商業施設や文化系イベント会場、夜のスタジアムといった非現実的空間において、気軽に楽しみながら運動する機会を創出し、体を動かす楽しさすがすがしさを実感していただけるよう工夫した。 また、本事業以降も運動を継続していただけるよう、総合型地域スポーツクラブとの連携により事業を実施したり、スポーツ教室・講座やその地域の総合型地域スポーツクラブを紹介した。 さらに、仕事や家事が忙しくて運動やスポーツができないという働き盛り世代向けの取組として、仕事帰りに参加できるスポーツイベント・教室や、企業との連携により、職場でできる従業員のストレス解消や肩こり腰痛予防に必要な運動を実施した。 **３．TOKUSHIMA スポーツフェスティバル** 子供から高齢者まで、親子 3 世代が楽しめる内容にして、日常的にスポーツに取り組んでいない層の参加を図った。具体的には、誰でも取り組みやすいニュースポーツや障害者スポーツを実施したり、親子が一緒に体験するプログラムとしてサッカーやティボールを盛り込むなどした。
事業の効果を上げるために行った工夫	**１．データ化で健康寿命ＵＰ事業** ウォーキングと比較して、有酸素運動としては運動量が 10～20％多く、上肢、体幹、下肢多くの筋肉を使うノルディックウォークを用いることで、比較的簡単に運動強度を上げ、ポールを 2 本使用することで安定させ、足腰関節の負担軽減にもつなげた。 **２．出張スポーツ教室** 働き盛り世代の方が、運動を続けられるよう、健康経営に関心のある企業へ具体的な導入方法の提案を行った。企業への提案の際には、従業員のニーズを聞き取り、目的に合わせたプログラムの提供を行った。幼少期から運動好きになる工夫をするとともに、子どもが運動をしてる間に保護者も運動できるようにするなど、親子でのプログラムを取り入れ、子育て世代が無理なく家庭で体を動かせるきっかけづくりを行った。

事業の効果を上げるために行った工夫	**3．TOKUSHIMA スポーツフェスティバル** 広報誌やＳＮＳを通して事業の広報を積極的に行った。スポーツ無関心層にも参加してもらえるように、親子体験メニューやグルメやスタンプラリー抽選など遊びのコンテンツを入れた。 イベントに参加していない人にもスポーツ機運を醸成するため、メディアを使ったプロモーションを行った。

○活動風景

1．データ化で健康寿命 UP 事業

2．出張スポーツ教室

3．TOKUSHIMA スポーツフェスティバル

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業申請
4　月	
5　月	
6　月	
7　月	交付決定
8　月	出張スポーツ教室　事業開始　事業内容打ち合わせ・開催
9　月	データ化で健康寿命ＵＰ事業　事業開始　参加者募集開始、締め切り（２０日） 出張スポーツ教室　事業内容打ち合わせ・開催 TOKUSHIMA スポーツフェスティバル　事業内容打ち合わせ
10　月	出張スポーツ教室　事業内容打ち合わせ・開催 TOKUSHIMA スポーツフェスティバル　事業内容打ち合わせ、イベント準備
11　月	出張スポーツ教室　事業開始　事業内容打ち合わせ TOKUSHIMA スポーツフェスティバル実施
12　月	出張スポーツ教室　事業内容打ち合わせ・開催
1　月	出張スポーツ教室　事業内容打ち合わせ・開催
2　月	データ化で健康寿命ＵＰ事業、出張スポーツ教室　事業終了
3　月	事業報告

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	86 ％		※1
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	88 ％		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 73 ％	事業後 98 ％	※2
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	42 ％	62 ％	※3
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	80 ％	87 ％	

成果	個別目標	無関心層ゼロに向けた取組 H30　6.8%→H31　3%	6.8%	8%	
		県民向けスポーツ交流イベント H31　1,000 人→H32　1,100 人	1,000 人	5,260 人	
	そのほか	※１：この項目の数値はデータ化で健康寿命ＵＰ事業においてアンケートを行う予定であったが新コロナウイルス感染拡大の影響のため、最終回アンケートが未実施となり、集計ができなかったが、参加者１１１名のうち３か月目測定に訪れたのが９６名と約８６％であり、運動・スポーツの習慣化につながっている。また、取組Ｂ、Ｃのアンケートから、また実施すれば参加したいという意見が多数あったことから、新たに運動・スポーツを実施するきっかけになったものと思われる。 ※２：この項目の数値はデータ化で健康寿命ＵＰ事業においてアンケートを行う予定であったが新コロナウイルス感染拡大の影響のため、最終回アンケートが未実施となり、集計ができなかったが、徳島県の実施率調査ではＨ３０、５６％からＲ１、６２．７％に上がったことから、スポーツ実施率は向上している。 ※３：この項目の数値はデータ化で健康寿命ＵＰ事業においてアンケートを行う予定であったが新コロナウイルス感染拡大の影響のため、最終回アンケートが未実施となり、集計ができなかったが、事業開始時の１日平均歩数約４，０００歩から約６，０００歩に増えておることから、取組を通じて健康増進につながったほか、取組Ｂ、Ｃのアンケートから、本日のような機会をまたつくってほしいという意見や、久しぶりの運動で、身体を動かすことが必要であると感じた等の意見があり、参加者の健康増進に寄与したものと思われる。 　データ化で健康寿命ＵＰ事業では参加者確保に苦労すると思われたが、思いの外、早く定員に達した。 　出張スポーツ教室で行ったナイトヨガは女性を中心に参加者が集まり、スタジアムでのヨガ体験を再度希望する方が多数いた。			
課題	(1) 集計に時間がかかる個別目標を設定したため、年度内に数値が分からないことになった。また、コロナの影響で最終的なアンケートができず共通目標の成果と達成状況が分からない事態となった。 (2) データ化で健康寿命ＵＰ事業では、参加者の運動継続意欲を維持することに苦労した。また、計測日にできる限り全員に参加してくれるような日程調整に苦労した。 (3) 出張スポーツ教室にでは子育て世代の参加を促すため、親子を対象としたプログラムを行ったが、親子で一緒に行うメニューは参加するが、親子別のプログラムになると親世代の参加者が減り、親世代の行動変容を図る必要がある。 (4) TOKUSHIMA スポーツフェスティバルに協力してもらった各競技団体が多数となり、調整に時間を要した。また、会場配置において各競技団体のエリア調整に時間を要した。				
補助事業終了後の取組	(1) 体組成計を用いた運動変容調査については、引き続き事業を行った文理大学　柳沢教授が独自事業として文理大学で取り組む予定である。 (2) 出張スポーツ教室は県予算で実施する「スポーツサポーター育成活用促進事業」にて養成した、目的・領域別のスポーツサポーターを学童保育やデイサービスなどの地域サロン等に派遣して実施する。 (3) TOKUSHIMA スポーツフェスティバルについては、東京 2020 大会や WMG2021 関西の開催に向けた機運情勢イベントとして開催する予定であり、国際スポーツ大会を契機として、県民のスポーツへの関心を高め、実施・習慣化へ繋げていく。				

「運動･スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	宮城県柴田町	交付決定額	5，314，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	37,704 人	20 歳以上人口	31,278 人
65 歳以上人口	11,030 人	高齢化率	29.2 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	41.2 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	50.0 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	11 人
地域包括支援センター	2 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員		柴田町体育協会　会長	プログラムの検討・参加者募集
		柴田町社会福祉協議会　会長	プログラムの検討・参加者募集
		柴田町総合型地域スポーツクラブ事務局長	プログラムの検討・参加者募集
		仙台大学　学長	取り纏め
		柴田町行政区長会　　会長	プログラムの検討
		柴田町地域包括支援センター　管理者	プログラムの検討・参加者募集
		柴田町体育協会　会長	プログラムの検討・参加者募集
行政内部局		総務課　課長	プログラムの検討・参加者募集
		健康推進課　課長	プログラムの検討・参加者募集
		福祉課　課長	プログラムの検討・参加者募集
		生涯学習課　課長	プログラムの検討・参加者募集
		スポーツ振興課　課長	プログラムの検討・会議の取りまとめ
事務局		仙台大学　教授	プログラムの検討
		仙台大学　教授	プログラムの検討・企業交渉
		仙台大学　准教授	プログラムの検討・企業交渉
		仙台大学　室長	会議の取りまとめ

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	7　月	令和元年度地域活性化推進事業実施内容・予算・委託について
2	2　月	健康タウンしばたプロジェクト+2019　実施内容中間報告
3	3　月	健康タウンしばたプロジェクト+2019　最終報告　（実施内容及び経費等）

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	【A】心浮き浮き 運動普及リーダー養成講座

〇取組の概要

<table>
<tr><td>目的</td><td colspan="5">仙台大学の運動・スポーツ施設を活用し、自薦・他薦で選定された者に対し、大学の知見を活用し健康運動の指導方式を教授することにしており、町内の行政区や企業単位での「心浮き浮き運動普及リーダー」の育成を図る。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5">養成講座(健康講話、運動指導の方法、目的に応じた運動処方)
講話　　：「健康づくりの基礎知識」
　　生活習慣病予防の運動方法や食事法など
講話・実技：「運動指導法の解説」
　　現場での運動プログラムの紹介
講話・実技：「種目別の運動指導法」
　　目的に応じた運動処方(膝痛、腰痛、肩痛など)</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td>20 歳以上</td><td>性　別</td><td colspan="2">男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">柴田町在住</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">60～70 歳代　女性　（主に地元のスポーツサークル等でリーダー役の方）</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>6　人</td><td>実人数</td><td colspan="2">6　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td colspan="2">9　月　～　9　月</td><td>総実施回数</td><td>1　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	サークル等のリーダーの方を中心に今回の養成講座に参加して頂き、運動指導方法や健康づくりに関する基礎知識等を学んでいただいた。今後、運動普及リーダーとして、地域の皆さんが一人でも多く運動する機会を得るよう、サークルでの募集活動に努めていただき、また運動の普及さらには習慣化に繋げるような活動をしていただく。

事業の効果を上げるために行った工夫	スポーツ無関心層や町の運動普及率向上を促すため、運動のみを紹介するのではなく、運動や生活習慣病予防の基礎知識を講義形式でお伝えし、目的(各種関節痛など)に応じた運動処方を紹介した。

○活動風景

② 取組名称	**【B】心浮き浮き 町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業**

○取組の概要

目的	柴田町には、公共の大きな運動施設がなく、気軽に運動をすることができる場所が少ない。そこで、体育系大学である仙台大学の施設を開放し、専門的知識を持った指導者が指導を行う事により、町民の運動する場所、機会を提供し、定期的にプログラムを開催する事で運動の習慣化を目指す。			
取組内容	町内にある体育系大学である仙台大学を町のスポーツジム「町ジム」として位置づけ、行けば仲間と運動ができる、正しいアドバイスが受けられる、お茶のみ感覚で楽しめる「スポーツカフェ」を実施する。 日　時：　２０１９年7月１４日(日)～２０２０年2月２３日(日)　(計１３日実施) 会　場：　仙台大学　LC 棟、トレーニングセンター、陸上競技場、他 内　容：　下記 6 種類のスポーツ教室を実施した。 ①身体組成の測定・健康相談　②ストレッチング・軽体操 ③健康講話　④筋力トレーニング ⑤健康エクササイズ　⑥ノルディックウォーキング			
対象者	年　代	20 歳代以上	性　別	男女
	条件等	柴田町在住　高齢者及びビジネスパーソン		
	実際に参加された方の特徴	男性　31.4%　女性　68.6%　　65 歳未満　38.4%　65 歳以上　61.6% 健康エクスサイズのプログラムは女性の参加者が多く、筋トレのプログラムは男性の参加者が多い傾向ではあったが、両方のプログラムに参加するなど、1 日で複数のプログラムに出る参加者も多く見られた。		
	延べ参加人数	スポーツカフェ　1,099 各プログラム　1,728　人	実人数	159　人
実施時期	7　月　～　2　月		総実施回数	13　回

〇取組の工夫

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	事業のチラシを柴田町の全戸に配布し、また、町内にある企業へ交渉を行うなどし、多くの人にこの取組を周知するように努めた。また、複数のプログラムを行う事で、自分の興味のあるプログラムを見つけて、参加してもらえるような内容にした。参加者には会員証及び個人用カルテを作成し、INBODY 測定やプログラムの実施等に参加した場合、その内容等を記載し、スタンプを押すなどして見える化し、継続的にプログラムに参加してもらえるようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 高精度体成分分析装置の結果など、参加者に運動の成果の見える化でデータを示し、具体的な運動目標を示した。また適時、個別の健康相談ができるよう専門職を配置した。 (2) 体育大学の専門施設を使用し、専門指導者によるトレーニング指導や健康講話を体験し、正しい運動を学習できるようにした。 (3) 選べるだけのプログラムを用意し、難易度に応じたコースを設定することで、自分の興味関心のあるプログラムを自分の体力レベルに合わせ、楽しんで運動できるようにした。 (4) 楽しんで運動できる雰囲気づくりのため、大学生サポーターに協力を依頼した。 (5) 町内のスポーツ施設からも指導者を招き、教室終了後も、運動を継続する場を紹介した。

〇活動風景

③　取組名称	**【C】心浮き浮き　労働環境整備**

〇取組の概要

目的	日々座ってばかりの業務環境から、立位で業務する環境へと変化させ、軽い運動など体を動かす状況を生みだす。「腰痛」「肩こり」等の軽減による仕事のパフォーマンスを向上も期待され、従業員の健康維持向上・仕事そのものを運動・スポーツ化する事を狙いとした。

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5">(1) 町内にある企業のデスクワーク中心の従業員を対象に、就労中に座る時間を減らすことを軸として、従業員の健康の維持向上を狙いとしてモデル事業を実施。この事業では、座りすぎが健康リスクを高めるだけではなく、働く意欲を低下させることに関して科学的根拠で示されてきていることから、就労中の座位時間を減らせば、健康体でいられることや、仕事のパフォーマンスを向上させることも期待できることを検証しつつ、仕事そのものの運動・スポーツ化に関するモデル事業を行い、今後、この試みの成果を町内企業への普及推進を図ることを狙いとした。
(2) 昇降デスクを導入し、スタンディングワークを実施した。
(3) 柴田町内Ｒ社従業員（製造業の設計部門・総務部門・経理部門等のデスクワーク中心の従業員）でこの取組に賛同され、参加した方に対し「月次啓蒙メッセージ」の情報発信と「健康セミナー」を仙台大学の教職員が 7～12 月の間毎月開催した。
(4) 柴田町内　Ｒ社従業員（製造業の設計部門・総務部門・経理部門等のデスクワーク中心の従業員）でこの取組に賛同され、参加した方に対し体成分分析装置及び活動量計を実施前、中間、実施後の３回（7、11、12 月）仙台大学の教職員が計測した。</td></tr>
<tr><td rowspan="5">対象者</td><td>年　代</td><td>20 歳以上</td><td>性　別</td><td colspan="2">男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">柴田町内　Ｒ社従業員（製造業の設計部門・総務部門・経理部門等のデスクワーク中心の従業員）</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">平均年齢　46.9 歳
男性　76%　女性 24%
部門・総務部門・経理部門等のデスクワーク中心の従業員</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>75　人</td><td>実人数</td><td colspan="2">75　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>7　月　～　12　月</td><td>総実施回数</td><td colspan="2">測定 9　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	デスクワーク中心の従業員に対し事業所長による座位行動減少の方針を定め、スタンディングワークの推奨を宣言することで、組織における座位行動への気づきと規範を醸成した。日々座ってばかりの業務環境から、立位で業務する環境へと変化させ、軽い運動など体を動かす状況を生みだすことにより、企業内で従業員の健康に関する問題点として挙げていた「腰痛」や「肩こり」などの症状が軽減されるなど改善がみられた。それを、社内に共有する事により、他部署でも、同じ取組を行うなど、広がりを見せている。
事業の効果を上げるために行った工夫	立ったまま仕事ができる環境を整えるため、各個人用昇降デスクを導入した。立位での業務による健康増進効果及び、軽体操の重要性などの「健康セミナー」を開催し、少しでも運動に興味を持ってもらうように努めた。 また、INBODY 測定も行い、実際自分の体組成がどう変化しているのかの可視化をおこなうことにより、継続性を高めた。

〇活動風景

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	前取組の振り返り、課題解決方法等検討
4　月	実施内容検討・計画書提出・区長会説明会 運動プログラム指導者選出、依頼
5　月	チラシ作成・ポスター作成・のぼり旗作成 参加者募集（チラシ全戸配布・関係先配布）・Ｒ社説明会
6　月	
7　月	実行委員会開催 心浮き浮き町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業開講式+アンケート調査 心浮き浮き　労働環境整備開始+アンケート調査+ＩＮＢＯＤＹ測定
8　月	心浮き浮き町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業実施 心浮き浮き　労働環境整備（スタンディングワーク継続）
9　月	心浮き浮き　運動普及リーダー養成講座実施 心浮き浮き町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業実施 心浮き浮き　労働環境整備（スタンディングワーク継続）
10　月	心浮き浮き町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業実施 心浮き浮き　労働環境整備（スタンディングワーク継続）
11　月	心浮き浮き町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業実施 心浮き浮き　労働環境整備（スタンディングワーク継続）＋ＩＮＢＯＤＹ想定
12　月	心浮き浮き町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業実施 心浮き浮き　労働環境整備（スタンディングワーク継続）＋ＩＮＢＯＤＹ想定 +アンケート調査
1　月	心浮き浮き町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業実施 Ｒ社報告会
2　月	実行委員会開催 心浮き浮き町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業実施 心浮き浮き町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業閉講式+アンケート調査
3　月	実行委員会開催

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備考
成果	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	【A・B】 事業実施前 25 人 事業実施後 20 人　(20%改善) 【C】 事業実施前 13 人 事業実施後 11 人　(15%改善)		
		イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	【A・B】　98.2 【C】　82.4　%		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 【A・B】77.1 【C】　42.7　%	事業後 【A・B】81.5 【C】　37.8　%	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	【A・B】78.0 【C】　61.3　%	【A・B】82.6 【C】　63.5　%	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	【A・B】97.2 【C】　98.7　%	【A・B】97.2 【C】　98.6　%	
	個別目標	参加者数の増加（「心浮き浮き運動普及リーダー」の育成事業参加者数、心浮き浮き町ジム＆運動・スポーツカフェ会員数、心浮き浮き労働環境整備参加者）	参加者目標　10 名	結果　6 名	
		行政担当者数、心浮き浮き普及リーダーの参加数、大学教職員学生数等の増加（関連組織等連携指数として）	参加者目標 延べ 700 名	結果　延べ 1,099 名 (プログラム別 延べ人数 1,728 名)	
		体組成分量等の増加、活動量の増加	目標 体脂肪率　24.4% 平均歩数　3,860 歩	体脂肪率　25.9% 平均歩数　3,712 歩	
	そのほか	【A】心浮き浮き　運動普及リーダー養成講座 参加者は、大学で専門的知識を獲得し、より地域に密着した運動指導者として、スポーツ無関心層へのアプローチが可能となった。 【B】心浮き浮き　町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業 参加者の筋力増強又はダイエットの効果は、顕著な成果は見られなかったが、全体として、スポーツ実施率が向上し、また主観的幸福感が向上した。 また、町内にある体育系大学を町のスポーツジム「町ジム」として位置づけ、官学連携で実施するこの取り組みは、地域の活性化はもちろんのこと、学生の教育の機会とし大変有意義なものであった。 【C】心浮き浮き　労働環境整備 介入企業Ｒ社において、従業員の身体組成の変化までは確認できなかったが、主観的な健康観は向上した傾向であった。また、仕事に対してのポジティブで充実した心理状態（ワーク・エンゲージメント）が向上した。中でも仕事に対する活力、仕事に対する熱意、仕事への没頭の項目で結果が得られた。			

課題	(1) 柴田町における少子高齢化による介護費、医療費の増加の抑制は重要課題であり、町を挙げて、運動スポーツ習慣化促進による健康づくりと、それを通じた町の活性化に取り組んできた。今回のプログラムについては、延べ数、1,180 名と多くの人が参加し、2018 年度に比べると、スポーツ未実施者の参加数は増えたものの、参加者実数に対して運動未実施及び無関心層の比率が 16%にとどまり、無関心層の取り込みのアプローチは十分とはいえなかった。ただ、高い専門知識を持った指導者が指導にあたったこと、多くの学生が指導の補助にあたったことで、「初心者でも安心してプログラムに参加できた」との声も多く聞かれたため、今後も、高度な専門知識を持った指導者やスタッフからの指導を受けられるような環境整備や「お友達紹介特典」等のインセンティブの設定等、運動無関心層の掘り起こしを行うシステムを検討していきたい。 (2) プログラム実施における、身体的変化は測定時期に影響されるため、効果を検証するには同時期の測定が必要であり、短期間での評価は難しい。長中期的な事業の継続を検討したい。
補助事業終了後の取組	【A】心浮き浮き 運動普及リーダー養成講座 ここで養成された運動普及リーダーは、地元地域でダンベル体操や軽体操を指導していく予定であり、また総合体育館完成後は指導スタッフとして活躍が期待される。 財源：柴田町・各サークル会費 場所：公民館等、将来的には総合体育館 指導：運動普及リーダー 【B】心浮き浮き 町ジム＆運動・スポーツカフェ”モデル事業 プログラム内容が大変好評で、多くの町民から事業継続の要望も出ている。そのため、柴田町では来期の継続開催をするべく、仙台大学と調整を行っている。数年後に総合体育館の建築予定もあり、それまで大学の力も借りながら、町にあった健康づくりを検討していきたい。 財源：柴田町・各サークル会費 場所：仙台大学、将来的には総合体育館 指導：仙台大学教員等 【C】心浮き浮き 労働環境整備 柴田町内企業 R 社においてスタンディングワークを継続予定。 R 社において、昇降デスク購入し、参加者募集等を行う。また仙台大学の教職員は啓発セミナー・測定等を行う予定。東北事業所のみならず、全国の事業所にも展開予定である。 財源：各企業 場所：各企業 指導：仙台大学教員等

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	山形県中山町	交付決定額	１０，０００，０００ 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	11,265 人	20 歳以上人口	9,555 人
65 歳以上人口	3,830 人	高齢化率	34.0 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	26 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	50 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	14 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	会長	中山町長	会務の総理
	副会長	中山町議会議長、中山町・副町長、中山町教育委員会教育長、中山町体育協会会長	会長の補佐
	委員	中山町議会副議長、中山町議会議員	事業推進
	委員	中山町体育協会理事長	事業推進
	委員	スポーツ推進委員会会長、副会長	事業推進
	委員	総合スポーツクラブ理事長、専務理事	事業推進
	委員	生活スポーツ推進員会会長	事業推進
	委員	中山町商工会会長	事業推進
	委員	中山町観光協会会長	事業推進
	委員	区長連絡協議会会長	事業推進
	委員	小中学校校長会会長	事業推進
	委員	民生児童委員協議会会長 食生活改善推進協議会会長	事業推進
	委員	女性団体連絡協議会会長	事業推進
	委員	健康づくり推進協議会会長	事業推進
	委員	芸術文化協会会長	事業推進
	委員	社会福祉協議会事務局長	事業推進
	委員	老人クラブ連合会会長	事業推進
	委員	シルバー人材センター理事長	事業推進
	委員	消防団　団長	事業推進
	委員	ＪＡ　支店長	事業推進
	委員	建設同友会　会長	事業推進

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員	社会福祉法人中山福祉会　理事長	事業推進
	委員	青山建設株式会社　社長、中山公園事業部長	事業推進
事務局	事務局長	健康福祉課長	
	事務局次長	総合政策課長、教育委員会教育課課長	
	事務局員	健康福祉課、総合政策課、教育課職員	

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	6　月	平成 30（2018）年度事業総括について 令和元（2019）年度事業概要について 会則の改正について
2	2　月	令和元（2019）年度事業総括について 令和 2（2020）年度事業計画について

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**なかやま健幸くらぶの推進**

〇取組の概要

目的	まち中を人が集まって歩く風景を周囲の住民が見ることにより、ショーウィンドウ効果で無関心層に、行動変容を促す。 健康度の改善に応じた健幸ポイントの設定や、事業参加前後における体力測定、社会貢献活動の提案等、事業参加者が楽しみながら運動・スポーツを実践・継続できる環境を整える。
取組内容	**1．事業説明会の開催・事業広報** 第 1 期募集を 7 月からとし、⑥月に 5 回の事業説明会を開催し、新規参加者募集、及び継続会員向けの活動量計切替え・健幸ポイント導入等の説明を行った（148 名参加）。 第 2 期募集については 10 月からとし、10 月に事業説明会を 2 回開催した（11 名参加）。 各事業説明会に当たり、また随時の参加者募集のため、チラシの広報紙折り込みのほか、町内各所へのチラシ配布、ポスター掲示、のぼり設置等を行った（別紙参照）。 参加者数は、前年度末時点で 279 名であったが、今年度にかけての年度更新時に 60 名の退会者（非継続者）が出て、参加者数の積み上げが大いに立ち遅れることとなった。新規参加者の獲得に当たり、事業所単位の参加を呼び掛けるための企業訪問（157 事業所）、地区単位の参加を呼び掛けるための地区訪問（11 地区）等を行い、2 月末現在、360 名の参加者数となった（2019 年度目標 500 名）。 **2．ウォーキングタイム・ウォーキングゾーンの設定等** 午前・午後それぞれ 2 時間のウォーキングタイムと町内 2 つの小学校区に各 1 つのウォーキングゾーンを設定し、事業参加者に対して、可能な限りそれらの時間・場所を歩いてもらうよう、事業説明会場等で呼び掛けた。また、健康遊具を備えた健幸公園を整備した。

取組内容	**3．健幸ポイントの付与** 歩数や体組成データから得られる健康度の改善等に応じて 7 月から健幸ポイントを付与する取組を行い、新規参加者拡充や、継続参加者の取組拡大を図った（株式会社タニタヘルスリンク社の ICT システム「からだカルテ」を採用）。ポイント付与機能追加のため、貸与歩数計を株式会社タニタの活動量計に、また町内 2 か所に設置している体組成計についても同社ものに切り替えた。 体組成計、歩数データリーダーライターは、総合体育館と保健福祉センターの 2 か所に設置し、データアップロードの拠点としたほか、コンビニエンスストア設置機器（LOPPI）による歩数データ送信を可能とする環境を整備した。 **4．スポーツウォーキング教室（いきいきタイム）の開催** 毎週水曜日、日曜日の午前 9：30～11：30 の 2 時間、ウォーキング指導や筋力トレーニング、ストレッチ体操を行う、会員向けスポーツウォーキング教室（いきいきタイム）を、総合型地域スポーツクラブ（NPO 法人中山総合スポーツクラブ）に委託して実施した（3 月中のいきいきタイムは新型コロナウイルス感染症予防対策のため中止）。いきいきタイムの運営に当たっては、専門指導者による安全配慮の下、予約不要で楽しく気軽に参加できるものとし、7～2 月まで 66 回の開催（うち 2 回は体力測定）で、延べ 1,644 人の参加となった。 いきいきタイム参加時に会場で歩数・体組成データの送信を行う参加者が多いことから、委託事業者が手配する運営協力員（有志の健幸アンバサダー等）の協力により、データ送信を含む円滑な事業運営ができた。 併せて事業参加前後における体力測定を 7 月と 10 月に実施し、参加者が体力増進を実感することで継続率向上につなげる取組を行い、43 名が参加した（3 月の体力測定は中止）。

対象者	年　代	30 歳以上	性　別	男女
	条件等	町民又は町内在勤者		
	実際に参加された方の特徴	参加者実人数のうち、性別では女性が約 6 割、年代別では多い順に 60 代が 3 割、70 代が 2 割であった。		
	延べ参加人数	1,644　人	実人数	360　人
実施時期		7　月　～　2　月	総実施回数	66　回

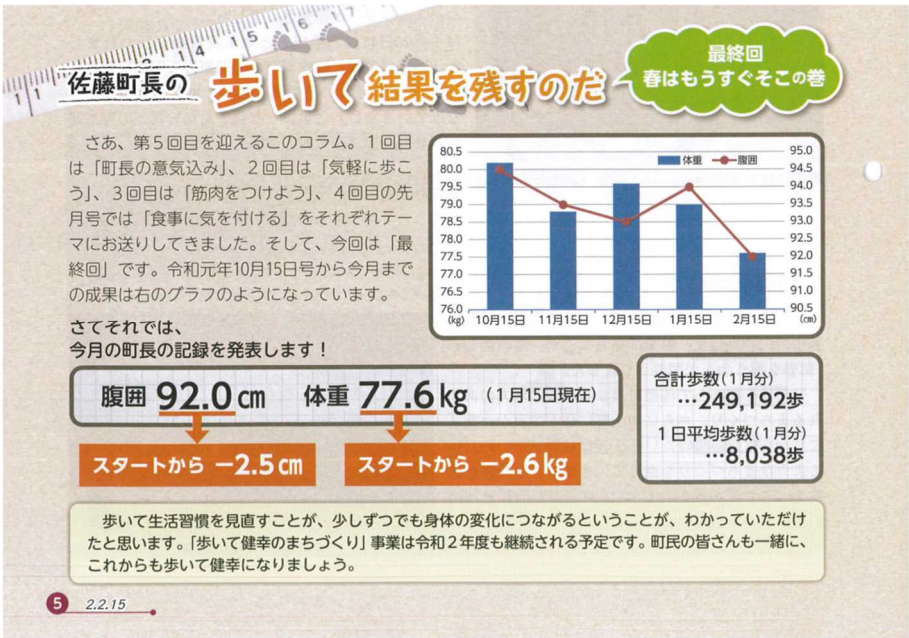
〇取組の工夫

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	(1) 事業参加のインセンティブとして、7 月から、地域商品券と交換可能となる健幸ポイント事業を開始した。 (2) ICT の活用及び科学的根拠に基づく成果が確認されたプログラムを利用することで、運動効果の見える化、スポーツ・運動習慣化につながる環境を整備した。 (3) 健幸アンバサダー養成者の積み上げにより、健康無関心層に対するスポーツ・運動習慣化の口コミ拡散を図った。 (4) 商工会と連携しての企業訪問、町政座談会（なかやま未来創造ミーティング）による事業参加の呼びかけを行った。

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	(5) 町長自身の本事業への取組状況（腹囲・体重）に関する記事を町広報により短期連載（10～2 月）し、事業 PR を図った。 (6) 日本体育大学と連携してのウォーキング事業等とにより、事業の周知を図った。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 各自の取組の達成度が数値で分かりやすく把握できるとともに、さらなる取組へのインセンティブとなるよう、健幸ポイントの付与設定を歩数実績や体組成データの維持・改善等に連動したものとした。 (2) 事業効果を高めるため、スポーツウォーキング教室（いきいきタイム）に、町の保健師又は管理栄養士を派遣し、健康講話・栄養講話を行った（月 2 回）。 (3) 参加者のスポーツ・運動の取組に弾みがつくよう、同様の取組を行っている静岡県松崎町との歩数競争を実施した。 (4) 事業参加者向けに、事業趣旨や運動の具体的取組等をわかりやすく紹介した『健幸くらぶ通信』を発行・送付した（7 月、9 月、3 月）。

○活動風景

日体大連携ウォーキング事業（8 月 15 日）



佐藤町長の 歩いて結果を残すのだ

最終回 春はもうすぐそこの巻

さあ、第５回目を迎えるこのコラム。１回目は「町長の意気込み」、２回目は「気軽に歩こう」、３回目は「筋肉をつけよう」、４回目の先月号では「食事に気を付ける」をそれぞれテーマにお送りしてきました。そして、今回は「最終回」です。令和元年10月15日号から今月までの成果は右のグラフのようになっています。

さてそれでは、
今月の町長の記録を発表します！

腹囲 92.0cm　体重 77.6kg（1月15日現在）

スタートから −2.5cm　スタートから −2.6kg

合計歩数（1月分）…249,192歩
1日平均歩数（1月分）…8,038歩

歩いて生活習慣を見直すことが、少しずつでも身体の変化につながるということが、わかっていただけたと思います。「歩いて健幸のまちづくり」事業は令和２年度も継続される予定です。町民の皆さんも一緒に、これからも歩いて健幸になりましょう。

5 2.2.15

広報なかやま（令和 2 年 2 月 15 日号〈5 回連載 5 回目〉）

② 取組名称	健幸スポーツの駅（相談窓口）の充実と健幸アンバサダーの拡充

〇取組の概要

目的	「生活の中で気軽にできる運動を始めたい」と思っても、いざ、どうしたらよいかわからないという住民に、気軽に相談できる窓口を設置し、なかやま健幸くらぶ事業、その他のスポーツ団体、教室を紹介・あっせんすることを目的とする。 健幸アンバサダーの口コミにより健康増進に関心を寄せた人が、更に具体的な相談を行えるよう、相談窓口としての健幸スポーツの駅を町内 2 か所に設置する。 口コミ効果の拡大のため、養成講座開催による健幸アンバサダー増員を図る。
取組内容	**1．健幸スポーツの駅** 2018 年に健幸コンシェルジュが常駐する総合体育館と保健福祉センターの 2 か所を「健幸スポーツの駅」として開設し、2019 年度も引き続き随時相談に応じた。 ＊健幸コンシェルジュ…保健師、管理栄養士、健康運動指導士等の有資格者、団体推薦者が対象で、健幸アンバサダーの勧めによって、健康情報やスポーツ・運動に関心を寄せることとなった住民に対し、健康状態やニーズに応じて適切なスポーツプログラムを紹介してする者。 **2．健幸アンバサダーの養成** 口コミで健康に関する正しい知識などを、家族・友人・地域の人に伝える“健康の伝道師”健幸アンバサダーを、前年度に引き続き養成し、養成者数の積み上げを図った。9 月 8・9 日、SWA プロフェッサーを講師に招き、中央公民館にて養成講座を開催した。今年度の養成目標 90 人に対し、両日合計で 82 人が養成講座に参加したが、再受講の者を除く新規養成者は 68 人と、目標に届かなかった。 健幸アンバサダーに「健幸アンバサダー通信」を年 4 回発行し、身近な方に健幸情報を届けていただいた。

対象者				
	年　代	30 歳以上	性　別	男女
	条件等	なかやま健幸くらぶ事業参加者等		
	実際に参加された方の特徴	主として、スポーツウォーキング教室参加者 新規養成者 68 名中、男性が 6 割であった。		
	延べ参加人数	82　人	実人数	82　人
実施時期		9　月	総実施回数	2　回

〇取組の工夫

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	(1) 健幸アンバサダーが健康情報を周囲に拡散するきっかけとして、年 4 回、SWC 協議会発行の「健幸アンバサダー通信」を送付。健康無関心層に向けて、健康情報の拡散、スポーツウォーキング教室への参加を呼びかけてもらうことにより、スポーツ・運動習慣化につながる口コミ宣伝を図った。 (2) 「健幸スポーツの駅」を、スポーツ・運動をはじめるための身近な相談窓口としての定着させるため、『運動・スポーツプログラム』の増補改訂を行った。

事業の効果を上げるために行った工夫	(1) SWC 協議会が定める養成課程を受講してもらうことで、科学的根拠のある健康情報や運動・スポーツ習慣の必要性を身近な人に伝達し、本事業参加者の増加、事業効果拡大につなげた。 (2) 養成した健幸アンバサダーのうち有志の方々が、スポーツウォーキング教室（いきいきタイム）の運営補助員として、やりがいを持って参加者の歩数データ等のアップロード支援を行った。

〇活動風景

健幸アンバサダー養成講座（9 月 9 日）

③　取組名称	**静岡県松崎町との２町連携事業の実施**

〇取組の概要

目的	2 町連携により「なかやま健幸くらぶ」参加者の意欲を高め、継続率や「なかやま健幸くらぶ」における取組(1 日の目標歩数の達成や健康度の維持改善等)を推進する。また、2 町が健康づくりを目指してそれぞれの事業を実施しつつ、情報交換の場を設け、お互いの課題と成果を共有することで、2 町の事業効果を高めるとともに次年度以降の取組に生かす。
取組内容	**1．２町間合同ミーティング** 8 月 5 日、12 月 12 日の 2 回、合同ミーティングを開催し、お互いの課題共有や情報交換を行い効果的な事業推進を図った（2 月下旬予定の第 3 回合同ミーティングは新型コロナウイルス感染症予防のため中止）。 **2．２町間歩数競争** 7～1 月の 7 か月間、ICT 活用により、国推奨歩数の達成度との歩数データのアップロード率から算出した総合達成度を競って、その結果を「健康スポーツの駅」に毎月掲示して参加者の意欲向上を図った。前年度は、5 戦 5 敗であったが、今年度は以下のとおり善戦（6 回全勝）し、参加者の取組みを大いに鼓舞する結果となった。 【２町間歩数競争結果（単位：%）】

	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
中山町	67.9	63.2	75.3	67.1	67.3	58.0
松崎町	57.4	57.3	63.8	54.5	57.3	52.5

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5"><u>３．２町間交流事業</u>
本年度の交流事業は、参加者の本事業の取り組みへの意欲向上と松崎町参加者との交流促進を図るため、参加者が自ら松崎町を訪問し健康づくり事業に参加することを含めた旅行にして、旅費の一部を助成する補助金を設けて募集した。
交流事業について、2 回の事業説明会で紹介した他、9 月に発行した「なかやま健幸くらぶ通信」にチラシを同封したところ、計 3 チーム（7 名）のエントリーがあり、いずれも取組成績良好で助成対象となった。交流事業の実施は 2~3 月を予定していたが、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、交流事業（旅費助成）を中止とし、旅行券の交付を以て事業実施に代えた。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td>30 歳以上</td><td>性　別</td><td colspan="2">男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">事業参加者、町職員</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">2 町間交流事業は新型コロナウイルスの影響により中止となったため、実施していない。なお、交流事業参加にエントリーいただいていた方は 7 名中男性 3 名。年齢は 50 代～90 代、年代別では多い順に 60 代が 4 割、70 代が 3 割であった（7 月時点の年齢）</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>7　人</td><td>実人数</td><td>7　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>7　月　～　1　月</td><td>総実施回数</td><td>1　回</td></tr>
</table>

○取組の工夫

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	事業説明会資料に 2 町間交流事業の相手方である松崎町の魅力を紹介する資料を加えるなど、町民の関心が高まるようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 職員による合同ミーティングでは、事前に成果・課題などの調書を作成して臨むとともに、株式会社つくばウエルネスリサーチからの助言により、効率的な事業実施のための知見を得た。 (2) 2 町間交流事業について、希望者同士がチームを編成してエントリー後、対象期間中の健幸ポイント取得状況等、事業の取組程度が優れたチームを助成対象とし、参加者同士の誘い合いや競い合い等による事業促進を図った。

○活動風景

2 町間歩数競争結果掲示例（7 月結果）

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業内容の検討
4　月	事業参加者年度更新手続
5　月	測定機器、のぼり、ポスター等調達準備
6　月	なかやま健幸くらぶ実行委員会（第１回） チラシ全戸配布（広報誌折込） のぼり、ポスター掲示 事業説明会(２町間連携事業参加者募集含む)
7　月	健康くらぶ通信発行 健幸ポイント付与開始 2 町間歩数競争開始 いきいきタイム開催（～3 月） 体力測定
8　月	なかやま健康くらぶカフェの開催 商工会会員へのチラシ郵送 町内企業への個別訪問（町 4 課により 157 事業所） 広報紙への特集記事掲載 日体大連携ウォーキング事業 2 町交流事業参加者の取組開始 2 町連携合同ミーティング
9　月	チラシ全戸配布（広報誌折込） 保育園運動会・元祖芋煮会 in なかやまでの PR 健康アンバサダー養成講座 健康くらぶ通信発行
10　月	町内福祉施設へ訪問 PR 事業説明会(2 町間連携事業参加者募集含む) 体力測定 広報紙への短期連載記事掲載（2 月まで）
11　月	健幸アンバサダー通信発送 日体大連携ウォーキング事業 2 町交流事業参加者の取組状況(途中経過)発表 地区事業説明会・未来創造ミーティングでの募集（10地区）
12　月	2 町連携合同ミーティング 2 町交流事業の調整開始
1　月	
2　月	なかやま健幸くらぶ実行委員会（第 2 回） 2 町交流事業参加者の取組結果発表、交流事業案内 2 町間交流事業中止決定(新型コロナウイルス感染拡大防止のため)
3　月	健康くらぶ通信発行 健幸アンバサダー通信発送 事業実績とりまとめ 事業成果報告確認

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

		項　目	評価値		備　考
成果	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	77.0　%		
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	86.9　%		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 継続参加者 13.5 新規参加者 44.4 %	事業後 継続参加者 36.5 新規参加者 38.9 %	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	継続参加者 81.5% 新規参加者 84.4% %	継続参加者 87.7 新規参加者 94.1 %	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	継続参加者 98.5% 新規参加者 96.0% %	継続参加者 95.4% 新規参加者 90.0% %	
	個別目標	スポーツウォーキング教室事業参加者継続率：75%以上		継続参加者 52.8% 新規参加者 16.5%	※1
		事業参加者の身体活動量の増加 ①継続参加者目標：推奨歩数達成割合の増加 ②新規参加者目標：参加時歩数からの増加	①13.5% ②7,010 歩	①36.5% ②7,330 歩	
		健幸アンバサダーの養成人数：90人以上		68 人	
		企業単位の参加者：３事業所以上		3 事業所	
		松崎町を知っていると回答した参加者の割合：70%以上		61.7%	
	そのほか	※１本事業へ参加登録したものの中で、事業参加前に歩数計をアップロードした者を分析対象者（スタート時 100%）とし、歩数データを持つ参加者の割合を継続率と捉えた。 ７月以降、参加者の平均歩数が前年同期を 1,000 歩前後上回って推移（SWC 協議会全国歩数ランキング資料）するとともに、静岡県松崎町との２町間歩数競争においても全勝を果たすことができた。			

課　題	事業参加者数については、目標の 500 名を大きく下回る 360 名に留まった。これは、前年度からの年度更新時退会者が少なくなかったことも原因の一つであるため、取組継続率の向上や、取り組みやすい参加者負担金設定が課題として挙げられる。 また、新規参加者の積み上げについても、口コミによる事業趣旨の普及徹底のため、更なる健幸アンバサダーの拡充やフォローアップが重要となっている。 「健康スポーツの駅」の相談受付は昨年度の 4 件に対し、今年度は 1 件にとどまる結果となった。同駅窓口における対応は、運動・プログラムの紹介だけでなく、現行のスポーツ・運動取組み状況に対する助言なども多く実施しているため、活動実態を反映した指標設定が必要である。
補助事業終了後の取組	現在の取組が、医療費等の抑制につながっていることをデータ分析に基づく検証により広く町民に示し、更なる機運向上を目指す。 実証分析により、受益する医療保険者等による費用負担を模索するとともに、取組の広域化によるスケールメリット・費用低減化を目指す。 歩数等データアップロード率の落ち込みは、その煩わしさにもあると考えられるため、活動量計を所定の拠点に持ち込むだけでなく、スマートフォンアプリによる参加・データ送信を可能とする方法を導入する。

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	福島県棚倉町	交付決定額	１０,０００,０００ 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	14,033 人	20 歳以上人口	11,580 人
65 歳以上人口	4,276 人	高齢化率	30.47 %
成人の週１回以上のスポーツ実施率	69.8 %	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	75.0 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	14 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	会長	株式会社ルネサンス棚倉支配人	総括
	副会長	棚倉スポーツクラブ会長	参加者募集、大会サポート
		山梨大学大学院教育学研究科教授	新ｽﾎﾟｰﾂﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ構築支援・実施検証、ﾌﾟﾚｲﾘｰﾀﾞｰ監修
		福島大学人間発達文化学類教授	運動能力や健康度への効果検証
		公益財団法人日本レクリエーション協会事業部プロデューサー	ｱｲﾃﾞｨｱﾊｯｶｿﾝのｸﾞﾙｰﾌﾟﾜｰｸとﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ構築
		健康・体力づくり事業財団研究員・保健師	事業の評価・分析
		株式会社ルネサンス次長	検討委員会協議構築支援
事務局		棚倉町生涯学習課課長	スポーツ主管部署としての参画
		棚倉町健康福祉課課長	町民への情報発信

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	9 月	事業目的の共有と事業実施方法の協議、詳細の事業計画スケジュールの作成、スポーツアイデアハッカソンの実施方法の調整
2	11 月	スポーツプログラムの選考、運営の検討、参加募集方法の検証
3	3 月	事業総括・今後の課題と事業継続へ向けた方向性の確認大会開催後の実施検証（測定・アンケートの仮集計報告） 次年度以降の町民の運動習慣継続方法の検討

Ⅲ．取組内容

① 取組名称	**スポーツアイディアハッカソンによる新しいスポーツプログラムの構築**

〇取組の概要

目的

本事業では、運動・スポーツを行う際の町民の主な参加障壁となっている、時間的余裕のなさ、運動する機会や場所がない、運動が嫌いといったスポーツの実施場所・時間の確保や心理的ハードルを下げ、より多くの方がスポーツを遊び感覚で楽しみ、実践できるための環境づくりを行うため、「グループやコミュニティ」でスポーツ実施機会の確保ができる支援プログラムを構築することを目的に女性（中学生や高校生などの若年層又は成人）などインフルエンサーとして、運動離れが問題となっている世代を巻き込み、スポーツアイディアハッカソンによる新しいスポーツプログラムの構築を行う。

取組内容

1．スポーツアイディアハッカソンによる、身近で継続的に楽しく実施できる新スポーツプログラムの考案

日　時：11 月 2 日（土）10:00～15:00
場　所：ルネサンス棚倉　新館バンケットルーム
指導者：日本レクリエーション協会事業部プロデューサー
参加者：地域の中・高・専門学校生　57 名
実施方法：

日本レクリエーション協会が所有する「新スポーツ・遊び」を体験する全体でのアイスブレイクのあと、約 8 人ずつの 7 グループに分かれて、グループ毎に 1 競技を考えるように進行した。グループワークの実施においては、郡山 FSG カレッジリーグの専門学校生をグループリーダーに据え、大人の発想や押し付けではなく、子どもたちだけで考えさせるワークを行い、子どもたちの自主性を重視しての新しいスポーツの考案ワークとなるように設計・実施した。考案する競技は、「世代を超えて誰でも参加できること」「特別な場所や機材の制約がないこと」「安全に楽しく参加できること」「多世代でのチーム構成」などを要件として構築した。

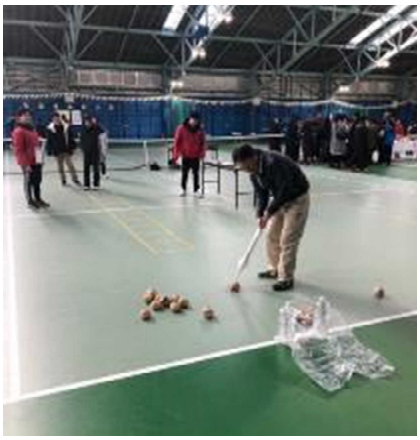
スポーツアイディアハッカソンによって考案された競技：

競技１：傘袋ダーツ（得点形式）
傘袋をダーツの矢代わりにして 5m ほど先の床上に置いた的に投げ入れ、点数を競う競技。

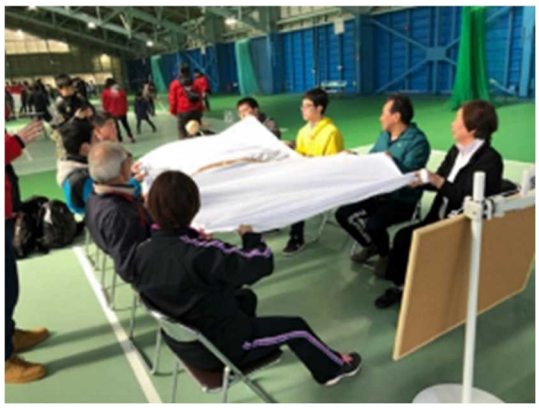
競技２：ネット・ネットバレー（対戦形式）
2 人 1 組でタオルの両端を持って、手の代わりにタオルを使ってバレーボールを行い、点数を競う競技。

取組内容

競技３：ラダー＆ホッケー（得点形式）
ラダー（はしご）でステップしたあとに、ホッケーのように傘スティックでボールをシュートしてゴールを狙い、ゴール数を競う競技。



競技４：シートマッスルアップ（対戦形式）
4 人が椅子に座ってシーツの端をつかみ、シーツの上でボールを転がし合いな　がら、自分側にボールが落ちないようにして、得点を競う競技。



競技５：キャッチで〇〇（対戦形式）
2 人 1 組で椅子に座って向かい合い、ボールを両足でパスして、パスの回数を競う競技。

競技６：ぽんぽん玉入れ（対戦形式）
チーム内で玉入れ係と玉受け係に分かれて、玉入れし、入った玉の個数を競う競技。玉受けには傘を広げて逆さにしたものを利用。

競技７：人生橋渡しリレー（対戦形式）
「運ぶモノ」が書かれたくじを引いて、くじに書かれていたモノを 2 本の傘で挟んで落とさないように運び、速さを競う競技。

競技８：御当地体験競技「弓道体験」
紙コップを使って、自分たちで紙コップ弓矢をつくり、弓道を体験する競技。

<table>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td colspan="2">地域の中・高・専門学校生</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">棚倉町内及び隣接市町村の中・高・専門学校生</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">参加者内訳
・中学生男子 10 名、女子 16 名。高校生男子 6 名、女子 7 名。
　専門学校生男子 8 名、女子 10 名
参加者の特徴
・全体では女子学生の比率が多かった。
・積極的に発言する人が多かった。</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>57　人</td><td>実人数</td><td>57　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>11　月</td><td>総実施回数</td><td>1　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

<table>
<tr><td>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</td><td><u>１．世代を超えて誰もが楽しく参加できる遊び感覚の新しいスポーツプログラムの構築</u>
　本事業では、スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化する施策として、個人個人の意識や行動に働きかけ、支援する取組を中心に構築した。事前の調査結果にみられるような参加の障壁となっている課題をふまえ、まずはスポーツの実施場所・時間の確保や心理的ハードルを下げて、より多くの方がスポーツを遊び感覚で楽しみ、実践できる様な「世代を超えて誰もが楽しく参加できる遊び感覚の新しいスポーツプログラム」を考案した。また、その競技を地域全体で楽しめる「運動会=たなりんピック」として開催し、親子や高齢者と孫、三世代などの家族単位、友人同士や職場単位などの「グループやコミュニティ」での参加とすることで、運動やスポーツに興味・関心がない層の取込みを図った。

<u>２．運動離れが問題となっている中高生をインフルエンサーとして取込み</u>
　世代を超えて誰もが楽しく参加できる遊び感覚の新しいスポーツを、地域の中高生が考案するという施策で、まずは中高生の取り込みを行った。アイディアハッカソンへの参加者の募集については、町の教育委員会と連携し、地域の中高へチラシを配布し、先ずはアイディアハッカソンへの参加者を募った。アイディアハッカソンへ参加した中高生の特徴として、ＳＮＳなどを介して情報を拡散する能力が高いことを生かし､｢世代を超えたチームでの参加」という大会へのエントリー方法で、ふだんは運動やスポーツに興味のない文化部系の生徒へや、両親や祖父母への声がけも狙い、自分たちが考えた競技での大会（たなりんピック）への参加者の拡散を狙った。
　また、アイディアハッカソン当日のグループワークの実施においても、専門学校生をグループリーダーに据え、大人の発想や押し付けではなく、中高生たちだけで考えさせるワークを行い、中高生たちの自主性を重視しての新しいスポーツの考案ワークとなるように設計・実施した。</td></tr>
<tr><td>事業の効果を上げるために行った工夫</td><td><u>１．場所や道具の制限がなく楽しめるという考え方の訴求</u>
本事業では､｢世代を超えて誰もが楽しく参加できる遊び感覚の新しいスポーツ」を発案し、取り入れた。具体的には、特別な道具や場所がなくても、身の回りの物を工夫して使うことでできるような新しいスポーツ種目を考え</td></tr>
</table>

事業の効果を上げるために行った工夫	た。例えば、「ネット・ネット・バレー」競技では、新聞紙を丸めてガムテープで止めて作成したボールを用いた。今回発案した新しいスポーツを広めるために、先ずはアイディアハッカソンへ参加した中高生が、学校や地域で、2 月に行われる大会（たなりんピック）へ向けて、その準備をする受け皿として「スポーツ講習会」という「場」を設定し、習慣化を図る施策とした。またこのスポーツ講習会へ参加した地域の方々へも、「プレイリーダー」の考え方や活動の指針となる「プレイリーダー研修」を行い、「生涯を通じて、いつでも、どこでも、誰でも」楽しめる生涯スポーツの「楽しさ」を伝え、地域の「プレイリーダー」の育成を行うことで、地域で自走し、スポーツを習慣とする環境づくりを行った。 **２．実際の運動機能への効果を視覚化** 大学教授が提唱する「36 の動作」に照らし合わせ、競技種目ごとの特徴的な動作を大きく 3 つに体系化して競技ガイドブックに掲載した。作成したガイドブックは、「たなりんピック」への参加者へ配布するだけではなく、地域の公的拠点や中・高で配布するなど、広く周知を行うことで、上記１．の考え方を広めるツールとして作成した。

○活動風景

オリエン・ガイダンス風景

競技考案グループワーク風景

スポーツアイディアハッカソン参加者募集チラシ

② 取組名称	スポーツ講習会の実施とプレイリーダーの育成

〇取組の概要

目的

1．ハッカソンで考案された新スポーツのトライアル・練習機会の提供

ハッカソンにより考案された競技を、町民に実際に体験してもらうことで、本事業の趣旨である運動・スポーツの「楽しさ」「手軽さ」「誰でも楽しめる」ことを伝える。また、大会（たなりんピック）へ向けた「練習の場」としてもらうことで、何回も参加してもらい、スキルアップしてもらうことでの「継続」を図った。

2．プレイリーダーの育成

町民へ運動・スポーツへの取り組みや継続を促すには、町民自らが、ハッカソンで考案された競技を通して、発信・拡散していく仕組みづくりが重要であると考えた。そのためには、スポーツの本来の価値である「楽しむ」「遊ぶ」ことを伝える役割として、町民の中から「プレイリーダー」を育成し、地域での自走・継続の基盤構築を図った。

取組内容

1．スポーツ講習会

開催日時：月～金 18:00～20:00　土・日 10:00～12:00　全 12 回
11 月 30 日、12 月 4・7・11・14・21 日、1 月 5・7・9・15・18・25 日
開催場所：ルネサンス棚倉　新館バンケットルーム
参加者　：棚倉町町民 84 名（のべ 123 名）
指導者　：スポーツインストラクター
補助指導者：スポーツインストラクター 2 名
実施内容：アイディアハッカソンで考案された 8 種の競技の体験会
実施方法：ルネサンス棚倉のスポーツインストラクターが、会場にハッカソンで考案された競技を準備し、ルールやポイントの説明を行った上で、参加者に実際に体験してもらった。

2．プレイリーダー育成

2－①スポーツアイディアハッカソンでの実施

開催日時：11 月 2 日（土）14:00～15:00
開催場所：ルネサンス棚倉　新館バンケットルーム
参加者　：スポーツハッカソン参加の中・高・専門学校生 57 名
指導者　：レクリエーション協会事業部プロデューサー
実施内容：「棚倉プレイリーダー」のテキストによる座学研修
実施方法：指導者が、「棚倉プレイリーダー」テキストに沿って、ハッカソンの終了時に、座学形式で講義を行った。

2－②スポーツ講習会での実施

開催日時：月～金 18:00～20:00　土・日 10:00～12:00　　全 12 回

月	11	12					1					
日	30	4	7	11	14	21	5	7	9	15	18	25
参加者数	65	2	16	1	18	6	4	1	0	0	5	5

開催場所：ルネサンス棚倉　新館バンケットルーム
参加者　：棚倉町町民 84 名（のべ 123 名）
指導者　：スポーツインストラクター
補助指導者：スポーツインストラクター 2 名
実施内容：「棚倉プレイリーダー」のテキストによる座学研修

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="6">実施方法：スポーツインストラクターが、「棚倉プレイリーダー」に沿って座学形式で講義を行った。その後、上記１．の競技体験会を実施した。

※プレイリイーダーは、①ハッカソン参加者 57 名、②スポーツ講習会参加者 84 名、計 141 名を育成</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td>全世代</td><td>性　別</td><td colspan="3">男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="5">なし</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="5">楽しんで体を動かすことに興味をもっている高齢者が多かった。
<table>
<tr><td>（人）</td><td>～9 歳</td><td>10 代</td><td>20 代</td><td>30 代</td><td>40 代</td><td>50 代</td><td>60 代</td><td>70 代</td><td>80～</td><td>計</td></tr>
<tr><td>男性</td><td>6</td><td>24</td><td>0</td><td>6</td><td>8</td><td>1</td><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>53</td></tr>
<tr><td>女性</td><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>5</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>7</td><td>2</td><td>31</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>123　人</td><td>実人数</td><td colspan="3">84　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>11　月　～　　1　月</td><td>総実施回数</td><td colspan="3">12　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

<table>
<tr><td>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</td><td><u>１．スポーツ講習会参加者のプレイリーダー育成による無関心層の取り込み</u>
スポーツ講習会の参加者は、運動やスポーツに興味・関心を持っている方が多く、その方々へプレイリーダーとして活躍してもらうことで、スポーツの楽しさや手軽さを伝える役割を担ってもらった。具体的には、ハッカソンで考案された競技やプレイリーダーの役割がまとめられた「大会ガイドブック」を、プレイリーダーへは事前に数枚ずつ配布し、友人や家族などへ、大会参加を呼び掛けて頂くことで、周りの無関心層へ興味を持ってもらうようにした。また習慣化へ繋げる施策としては、大会へのエントリーを「チーム（4 人以上)」制とすることで、「スポーツ講習会」へチームメンバーを誘って、大会へ向けた「チーム練習」の場とすることで、継続参加を図った。

<u>２．「棚倉町プレイリーダー」テキストの作成</u>
スポーツ講習会でのプレイリーダー研修のテキストとして、「棚倉町プレイリーダー」を作成し、その背景としての世代別の現状やプレイリーダーの役割を取りまとめた。また「遊び感覚のスポーツ」の考案の要件なども掲載することで、本事業で考案した新しいスポーツ以外でも、自分たちで考え、多世代で楽しむという考え方の醸成を図り、住民同士による、無関心層の掘り起こしの協力体制を構築した。</td></tr>
<tr><td>事業の効果を上げるために行った工夫</td><td><u>１．アイディアハッカソンによるスポーツ種目の実施</u>
スポーツ講習会のプログラムの１つとして、中高生が考案した競技を実際に体験してもらうことで、身近な道具やアイディア次第でいろいろなスポーツを考えることができること、また、その楽しさや、手軽さ、それでも運動として体を動かした実感を持ってもらうことで、周りへ伝えたい、話したいと思わせることにつなげることができた。

<u>２．新しい可視化指標での気付きの提供</u>
モフ測[※1]というウエアラブル端末を用いて、歩行バランスの可視化や、実年齢との開きをチェックできる「イキイキ年齢」[※2]など、自分の体や心の状</td></tr>
</table>

事業の効果を上げるために行った工夫	態を数値化して客観的に評価できる指標を用いることで、生活行動の変化による心身の状態の変化を数値化し、健康への「気付き」の機会を提供することで、運動・スポーツによる健康への興味・関心へ繋げる。 ※1 モフ測・・・歩くときの姿勢の傾きや重心のポイント等の歩き方の癖が可視化できるウエアラブル端末機器。自身の歩行時のバランス傾向を、運動の継続前後で測定し、その変化を参加者へ体感してもらう。 ※2 イキイキ年齢・・・日本予防医学協会の研究成果によって構築された測定指標。生活習慣に関するアンケートに答えて頂くことで、実年齢と比較してどのくらいイキイキとしているかを数値化した年齢指標。

○活動風景

シートマッスルアップ体験風景

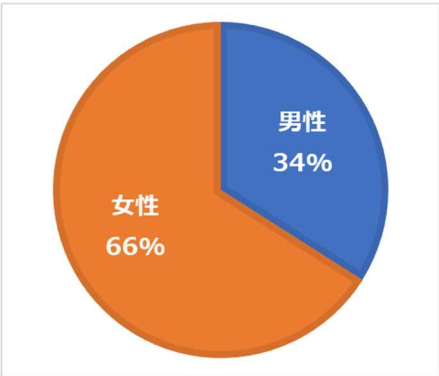
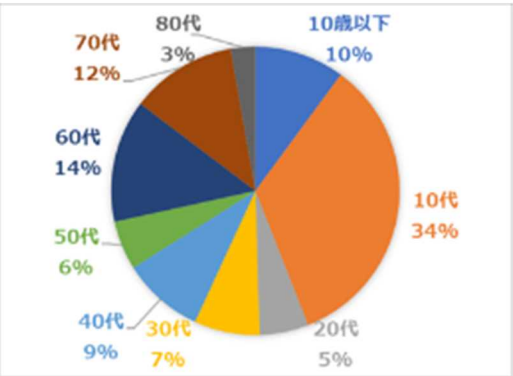
ぽんぽん玉入れ体験風景

スポーツ講習会参加者募集チラシ

プレイリーダー育成テキスト

③　取組名称	新スポーツの大会「たなりんピック」の開催

〇取組の概要

目的	「たなりんピック」の競技は、町民が自ら考えた「世代を超えて誰もが楽しく参加できる遊び感覚の新しいスポーツ」の競技大会であり、運動・スポーツの「楽しさ」を体験してもらうことで、運動への苦手意識を解消してもらう目的で行った。また、その大会の参加へ向けた継続的な運動・スポーツへの取組の成果を、大会形式で楽しめる機会を設けることで、スポーツを継続的に行う動機付け（目標）とし、ランドマークとなるイベントとして「たなりんピック」を開催した。この大会を通して、家族や友人、職場、地域のコミュニティ単位で、「運動・スポーツ」への取り組みに対する行動変容を促すきっかけづくりを行った。
取組内容	本事業で考案した新しいスポーツ種目で構成された競技大会「たなりんピック」を開催した。4～6 人で構成されたチームでのみエントリーが可能にしし、チームで得点を競う競技大会とした。参加チームをさらにグループ化して、全 24 チーム（合計 111 人）を 4 グループに分けた。各グループ内で 7 つの競技を全て行ってチームごとの得点を累計し、最後にいかに楽しんだかを測る「笑顔計測」での笑顔ボーナス得点を加算した。各グループ内で、得点の高い順に優勝・準優勝・3 位のチームを表彰した。 会場は競技別の 8 つのゾーンに分け、グループ毎に各ゾーンを回って競技を進行していった。会場の真ん中には「スイーツ・ドリンクコーナー」を設け、各競技に参加することによってチケット制でスイーツが食べられるなど、最後まで参加してもらうための工夫を凝らした。スポーツ専門学校生に運営と審判を手伝ってもらい、予定通りの時間内で事故もなく全てのプログラムを終了することが出来た。参加者にはお土産と交換でアンケートを提出してもらい、回収率を高める工夫をした。 参加者は、5～84 歳で、家族や三世代（孫と親とおじいちゃんなど）での参加が多く見られた。 (1) 大会スケジュール 9:00～ 9:30 （30’）受付・測定 9:30～ 9:45 （15‘）開会あいさつ（町長）、注意事項説明 9:45～ 9:50 （05‘）選手宣誓（参加者代表） 9:50～10:00 （10‘）準備体操（たなちゃん体操） 10:00～11:50（110‘）競技 11:50～12:10 （20‘）アンケート記入（結果集計） 12:10～12:25 （15’）表彰式・閉会挨拶 ※受付時や競技途中の休憩時間を利用して、モフ測の計測を行った。 (2) 年代別参加者数　合計 111 人（事前申込 115 人/当日不参加 4 人）  

対象者	年　代	全世代	性　別	男女
	条件等	棚倉町内及び隣接市町村在住者		
	実際に参加された方の特徴	参加したチームは、友達同士、職場仲間などが多かったものの、次いで三世代での参加も多く、特徴的だった。 チーム構成　合計 24 チーム　111 人 ・ 親子（家族）　3 チーム　15 人 ・ 三世代　4 チーム　21 人 ・ 職場仲間　5 チーム　23 人 ・ 友達　10 チーム　44 人 ・ ミックス（当日編成チーム）　2 チーム 8 人		
	延べ参加人数	111　人	実人数	111　人
実施時期		2　月	総実施回数	1　回

〇取組の工夫

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	**1．「チームエントリー」による参加方法での無関心層の取り込み** 無関心層を取り込む施策として、4～6 人で構成されたチームでのみエントリーが可能とした。親子や三世代などの家族単位、友人同士や職場単位などでの参加を促し、「子供が参加したいと言った」「職場の仲間で参加することになった」という誘い合いの効果を図った。その結果として、幅広い年代が参加した。 **2．楽しさを評価して可視化** 運動・スポーツの習慣化を図る施策として、運動・スポーツに対する苦手意識を軽減し、楽しんでもらえるようにした。具体的には、運動効果の評価視点として、運動能力の向上だけではなく、体を動かすことでの「心の充足度・開放度」なども加えた。また、計測に使用する機材は、体の重心や歩行バランスの測定や、「活き生き年齢」「活き生き度」など、多世代で楽しめる、可視化されたわかりやすい指標を選定した。 また、「楽しむ」ことに重点を置いていることを印象づけるために、たなりんピックでは競技得点に加え、チームの笑顔計測を行い、特別ボーナス得点として加点した。競技で高得点はあげられなくても「楽しんだチーム＝笑顔得点が高かったチーム」が上位に入賞し、表彰さるように工夫した。 笑顔計測の風景

事業の効果を上げるために行った工夫	**1．「競技ガイドブック」の作成・配布** 制作した「たなりんピック競技ガイドブック」には、競技ルールだけでなく、開催の主旨やプレイリーダーの役割なども掲載した。また、本事業を監修した先生からは、「健康維持のためには意識的に時間を作って、体を動かす必要があり、それを継続することが何より大切である。」というコメントを頂き、家庭で実践できる運動・スポーツを掲載し、習慣化を促した。 **2．あえて手作りの競技用具** 身の回りの物を使って「家庭でも気軽にできる」事を意識づけるために、新聞紙を丸めてガムテープでとめたボールや、ペットボトルでのゴール、タオル、シーツなどをあえてたなりんピックでも使用した。

○活動風景

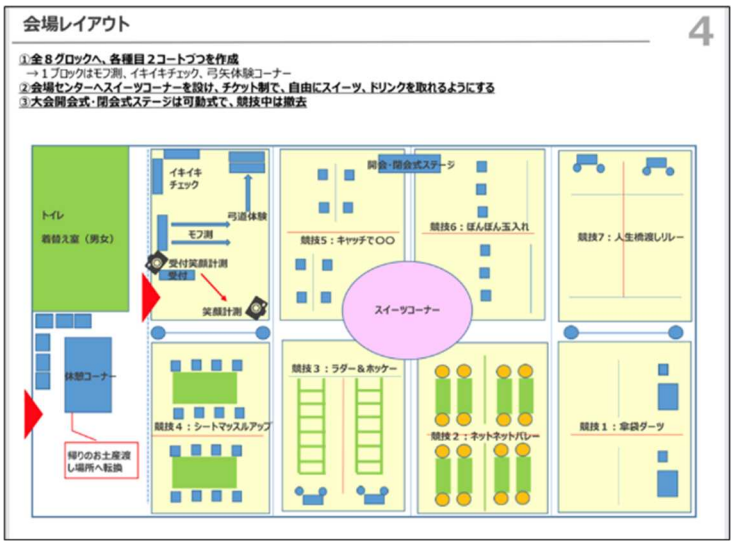
ネット・ネット・バレー競技風景

参加者集合写真

開会あいさつ

ラダー＆ホッケー競技風景

たなりんピック参加者募集チラシ



運営マニュアル（抜粋）

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
9　月	第１回実行委員会
10　月	スポーツアイディアハッカソン参加者募集（募集チラシ・ポスター制作、周知） スポーツ講習会参加者募集（募集チラシ・ポスター制作、周知） プレイリーダー育成テキスト作成
11　月	スポーツアイディアハッカソン開催 第２回実行委員会 スポーツ講習会開催とプレイリーダー育成（～１月）
1　月	たなりんピック参加者募集
2　月	たなりんピック開催 第３回実行委員会 アンケート・測定結果の集計分析、効果検証、報告書作成

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

		項　目	評価値		備　考
成果	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	50.0　%		
		イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	94.0　%		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
			91.4　%	94.3　%	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	31.0　%	38.0　%	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	94.0　%	97.0　%	
	個別目標	ア.「活き生き年齢」の事前事後測定改善（筆記式の生活習慣アンケート） 目標：100 点中事後測定を１点以上上げる	-8.78	-8.81	
		イ.「モフ測」での歩行と体幹姿勢の動作解析の事前事後測定改善 目標：数値項目を１ポイント以上上げる	事前平均ｽｺｱ	事後平均ｽｺｱ	改善比率
			LINE-SCORE※1		
			193.1	171.8	94.0%
			TIME※2		
			5.5	5.2	96.6%
		ウ.「活動量計測」での事前事後測定改善 目標：活動量を１ポイント以上上げる	事前平均	事後平均	１日平均歩数
			5,413 歩	6,153 歩	
		※1 LINE-SCORE・・・歩行周期中の左右の重心の「揺れ（横方向）」をスコア化した指標。このスコアが大きいほど、左右の揺れが大きく、小さいと左右への重心移動が少ない。小さい＝安定感あり重心移動が少ないという事は、前方推進力が速く、安定した歩行である事が示唆される。 ※2 TIME・・・一定距離における歩行時間。			

	そのほか	**1．運動に対するセルフエフィカシーの変化（34 名）** 運動セルフエフィカシー尺度を用い、「本人が運動を実施する際に、それを妨げる状況においても中断することなく運動を継続する見込み（自信）の程度」をスコア化したところ、事業前 12.6±3.2 点、事業後 14.1±4.2 点であった（平均点±標準偏差）。 **2．たなりんピック大会時の活動量（66 名）** 事業前測定で、アンケートに自身の日常的な歩数を記入してもらい、ふだん意識している活動量の指標とした。全くわからないという方へは活動量計を貸与して 1 週間の歩数計測により平均値を登録した。事業後測定は「たなりんピック」の当日、受付で活動量計を貸与し、3 時間のたなりんピック開催中の歩数をアンケートに記入してもらったところ、平均歩数が 4,279 歩であった。事業前に登録した 1 日の活動量（約 6,000 歩）の 7 割程度を大会中の 3 時間で充足することができていた。 **3．無関心層・苦手層の掘り起こし（23 名）** スポーツ講習会参加者の事前アンケートで「ふだん運動スポーツを全く行っていない」と回答した者が、実際にたなりんピックを体験してみて、どう感じたかを 5 段階尺度で調査したところ、ポジティブな回答が見られた。 (1) 楽しかった　4.6 点 (2) きつかった　2.2 点 (3) もう一度やってみたいか　4.1 点 (4) 家庭・学校・職場でも気軽にできそうか　4.0 点 (5) いろいろな年代が一緒に楽しめるか　4.5 点 (6) 他の人にも教えたか（伝えたいか）　4.0 点 **4．たなりんピック参加者のコメント（アンケートの自由記述より）** ・ とても良い企画と思います。練習（体験の場）出来たので不安なく参加致できた。 ・ 楽しかった。次回の開催に期待しています。 ・ とても楽しかった　学校や家でも気軽にできるのでやってみたいと思う ・ 自分で考えた競技が楽しそうにしていたので良かった。 ・ 初めて出会った方とも話しができて楽しかったです。 ・ 参加者が多くてよかったです。もっと PR してもらうといいと思います ・ ふだん話せない世代の人ともふれ合えて、とてもいい機会だった。
課題		個々の取り組み（スポーツアイディアハッカソン、スポーツ講習会、プレイリーダー育成）の参加者および最終的なたなりんピックへの参加者は、目標を上回る参加者数となり、集客および「無関心層」の取込みにおいては、一定の効果があったと評価できる。大会参加者 111 名のうち 23 名（約 20%）が「ふだん運動・スポーツを全く行っていない」と回答した。一方で、アンケートの有効回答が少なくなってしまった。要因は、事業前アンケートに協力してくれた方の当日参加率が低かったこと、当日の事業後アンケートが大会終了後に会場で記載してもらったこともあり、記入漏れが多数あったことが影響したと考えられる。また、スポーツ講習会の参加率が低く、たなりんピックまでの導線作りにおいて、継続・習慣化を図る施策が課題だったと考える。この要因と考えられることは、ハッカソンで町民が考えた競技での大会をランドマーク的に行い、そこへ向けた練習や体験の場としてのスポーツ講習会があるという一連の流れが分かり難かったことがあげられる。参加者の募集が個々の施策への単発的な募集となってしまい、スポーツ講習会の位置づけが町民へ伝わらなかったと考察する。今後は「たなりんピック」をさらにランドマーク化するイベントとして訴求し、その上での「スポーツ講習会」という導線を作ることに加え、スポーツ講習会自体をシリーズで設計し、各回にテーマを持たせることで、1 回目から最後

課題	まで参加することで、どんどんスキルや健康度、リテラシーが向上するような立て付けを検討したい。 　また、今回の参加者は幅広い年代からの参加者があったものの、30 代～50 代の子育て・就労世代の参加率が約 20%となっており、他の世代と比較すると若干低い結果となった。その要因としては、平日 6～8 時という時間設定に無理があったこと、参加者募集が町民へ上手く伝わらなかったことが考えられる。今後はその層へのアプローチの施策を検討し、SNS などを使ったアプローチを検討することや開催時間を再検討するなど、子育て・就労盛大の参加率を高めることも課題としてあげられる。
補助事業終了後の取組	本事業の最大の成果は、①地域の多くの方が興味を持ってもらい、参加者の「笑顔」や、「楽しかった」「また参加したい」というアンケート結果が多数あったこと、②参加者の約 20%が「今まで運動・スポーツ」の習慣がなかった方だったこと、③世代を超えた参加者が、みんなで楽しめるイベントとしての参加者の満足度が高かったことであった。今後は、多世代交流型のコミュニティ創出を主軸とした地域での健康づくりの施策として発展させていきたい。 　次年度以降、町の健康増進施策として、「ソフトテニスの聖地化計画」がある。日本ソフトテニス連盟と連携し、ルネサンス棚倉を拠点として、テニス人口の裾野の拡大や、一流プレイヤーの育成などを通して、地域の健康づくりを行っていく。その施策の一つとして、今年度の実績を生かして「多世代で楽しめるラケットを使った生涯スポーツ」を考えるなど、「健康」×「スポーツ」をテーマにした様々なアプローチを住民と一緒に考えていく拠点づくりを行い、住民参加型の「プレイリーダー」の活躍拠点としての機能にもしていきたいと考えている。また、その対策として、「健康スポーツ研究所（仮)」を立ち上げ、健康づくり推進のための相談窓口を整備し、地域住民の運動・スポーツによる健康づくり支援のための機能整備を計画している。 　今年度の課題として挙げられた、「運動・スポーツの継続・習慣化」の強化と、「子育て・就労世代」の取り込みを次年度の重点課題として、日本ソフトテニス連盟」の協力も頂きながら、本事業での取り組みを継続していく予定である。

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	神奈川県綾瀬市	交付決定額	４，５３２，０００ 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	85,224 人	20 歳以上人口	69,592 人
65 歳以上人口	23,019 人	高齢化率	27 %
成人の週１回以上のスポーツ実施率	21.7 %	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	23 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	25 人
地域包括支援センター	4 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	会長	綾瀬市体育協会会長	教室運営に関する助言
	副会長	綾瀬市スポーツ推進委員協議会会長	教室運営に関する助言
	副会長	綾瀬市スポーツ施設指定管理センター長	教室運営に関する助言
	委員	綾瀬市スポーツ推進委員	教室の運営
事務局		健康こども部	事業の評価・分析
		福祉部長	事業の評価・分析
		企画部	事業の評価・分析

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	9 月	１日のスケジュール、机・椅子等物品のレイアウト、受付、結果表配布方法等
2	11 月	１日のスケジュール、机・椅子等物品のレイアウト、受付、結果表配布方法等
3	12 月	１日のスケジュール、机・椅子等物品のレイアウト、受付、結果表配布方法等
4	1 月	１日のスケジュール、机・椅子等物品のレイアウト、受付、結果表配布方法等
5	2 月	１日のスケジュール、机・椅子等物品のレイアウト、受付、結果表配布方法等

Ⅲ．取組内容

① 取組名称	健康ウォーキングポイント事業

○取組の概要

目的	運動不足を感じていたり、運動の必要性をわかっている市民は多いが、運動やスポーツを行わず、運動をすることのハードルが高いと感じている市民は、今回の事業の調査の結果 73.1%と多い。運動・スポーツはただ「体を動かすこと」だけではなく、運動のやり方が大事であるが、運動・スポーツのやり方がわからない方が多い。そこで、運動をすることのハードルを最大限に低くし、インセンティブを得ながら楽しく運動ができるように取り組む。教室への参加や、各自で日常的に運動をすることによって、運動の必要性や効果を体感し、事業終了後も各自で運動をしてもらえるよう健康教育型の事業として実施する。
取組内容	事業は、講義を中心（一部実技あり）として行い、参加者には日常の中でウォーキングを実施してもらった。参加者に活動量計を貸与し、実際の活動（歩数）に伴ったポイント（以下、pt）を付与した。pt は 1 日最大 5pt とし、2,000 歩/pt とした。事業終了時には、pt ごとに抽選でさまざまな景品を進呈した。具体的には、井上康生著『改革』直筆サイン本 3 冊、綾瀬産オリーブオイル 3 本を 600pt 以上の方に、お米 2 kg 3 袋を 500pt 以上の方に、入浴剤 6 箱を 499pt 以下の方に抽選で合計 15 人の方に進呈した。また、全員に参加賞として、パックライスとサントリー飲料を進呈した。貸与した活動量計のデータは、市内の公共施設 3 か所（常時）と、講義時に読み取ることができるようにした。講義に参加された方には、受講中に 1 か月分の歩数データ用紙を作成・印刷し、講義終了後に個々に渡した。 ９月　７日　事業説明会・体力測定 ９月２１日　講義　歩数の増やし方 １０月２６日　講義　筋肉量を見直そう １１月１６日　講義　運動は何をする １２月　７日　講義　ロコモ・介護予防のための運動 １月２５日　講義　栄養や休養も重要 ２月１５日　体力測定

対象者				
	年　代	20 歳以上	性　別	問わない
	条件等	運動をなかなか始められない方や体力に自信がない方でも参加できる健康事業としているため、特に細かな条件は設定していない。		
	実際に参加された方の特徴	夫婦、地域活動に積極的に参加されている方や男性が多かった。		
	延べ参加人数	825　人	実人数	156　人
実施時期		9　月　～　2　月	総実施回数	7　回

○取組の工夫

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	健康づくり推進課で実施しているハイリスクや配慮が必要な方向けに開催している教室での声がけ、参加を促す通知の発送を行った。 行政、市議会、自治会、民生委員、スポーツ推進委員による声がけが運動実施無関心層の取り込みに有効だったため、関係者の協力要請に力を注いだ。

事業の効果を上げるために行った工夫	ポイントは歩数及び講義に全出席（皆勤賞）した場合にのみ付与するため、講義の参加率を高め、歩く意識を定着させた。 参加者の利便性を考慮し、会場を市内３つに分けたことで、近距離となることや近所の人とも交流が生まれ、持続して参加するように促した。 スポーツ推進委員に運営を協力してもらい、市の介入を少なくすることによりスポーツ推進委員が行政と地域とのパイプ役であるというが参加者に伝わった。

○活動風景

講義の様子

実技の様子

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	３会場の優先予約を施設に依頼（調整、相談、手続き）。協賛品企業依頼（スポーツ施設施設管理者、喫茶店の利用券配布について調整）
4　月	
5　月	
6　月	
7　月	公共施設へのチラシ配架、窓口での受付業務、庁内連携会議開催（連携事業の調整）、実行委員会立ち上げのための調整会議
8　月	
9　月	説明会、測定（体組成測定、健康チェック）（1 会場で３回実施）講義「歩数の増やし方」（３会場で開催）
10　月	講義「筋肉量を見直そう！」（１会場で４回開催）
11　月	講義「運動は何をする？」（３会場で１回開催）
12　月	講義「ロコモ・介護予防のための運動」（３会場で１回開催）
1　月	講義「栄養や休養も重要」（３会場で１回開催）
2　月	測定（体組成測定、健康チェック）（１会場で４回実施）
3　月	報告会「事業実施の成果をチェック」（コロナウィルス感染防止対策のため中止）

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値	備　考
成果	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	26　％	
		イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	92.7　％	

<table>
<tr><th rowspan="2">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><th></th><th></th><th>事業前</th><th>事業後</th><th></th></tr>
<tr><td rowspan="4">共通目標</td><td>ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>92.7 ％</td><td>71.6 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>61.8 ％</td><td>63.2 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>96.5 ％</td><td>98.4 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">個別目標</td><td>運動実施率（30 分以上を週２回）が60％以上</td><td>65.8%</td><td>72.2%</td><td></td></tr>
<tr><td>本事業への満足度が 60％以上</td><td></td><td>94.3%</td><td></td></tr>
<tr><td>来年度も参加したい割合 50％以上</td><td></td><td>82.9%</td><td></td></tr>
<tr><td>他課との連携（健康づくり推進課からの申し込）50 名以上</td><td></td><td>60%</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">スポーツ推進委員が、地域とのつながりを大事にした活動を行っていてくれていたおかげでと自宅に近い講義会場だったこともあり、顔見知りの方が多く、スポーツ推進委員から、その方の情報を教えてもらうことができ、気軽に話のできる雰囲気であった。講義中にも、参加者の笑顔や笑い声がよく聞こえ、自分の意見や近況を報告するなどの場面が多くあった。3 会場とも、どの会場も一体感が生まれた。
近況報告の中には、「この事業がきっかけで、歩くことを意識して続けたら、血液検査結果が、劇的に良くなりました。だから、皆さんも続けましょう」、「歩くことがストレス発散になって、夕飯後、主人とテレビを見るだけの生活だったのが、歩きに出かけ、毎日歩くことが楽しくなり、体重が 10 kgも減りました」という声があった。
一方、膝が痛くなったり、歩きづらくなったりして、リタイヤされた方もいた。活動量計を持つことにより、当初自分で立てた目標値になるよう日々ウォーキングに励んでいるという報告を参加者より多数受けた。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">周知方法については、広報紙に募集掲載、チラシを公共施設に配架したが運動実施無関心層の申し込みになかなかつながらないことを痛感した。そこで、スポーツ推進委員、体育協会、自治会役員、民生委員、介護関係者等に行政から個々に声がけをし、運動に取り組んだ方が良い方に個々に声がけをしてもらえるようにお願いをした。人から人への声がけが大切だと改めて感じた。
参加者の中で、膝痛や歩きづらくなった方で何人かリタイヤされた方がいた。病院受診を勧め、医師の診断に任せる必要があった。また、歩数計を持つことに負担を感じ、ストレスになる方がいた。そのような方たちに、自分に合った運動を一緒に探し、発見できたら良かったと思うが、参加者自身が行動しなければ長続きできないと、この事業を通じて改めて認識した。今後も一人でも多くの方に自分に合った運動を取り入れ、生活習慣を見直していただけるきっかけづくりができる事業を実施していきたいと思っている。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">本事業は、市民共創型と位置付けて、翌年度以降、参加者に運営協力してもらえるよう図る。その参加者が、事業に参加していない市民に対して、運動・スポーツを通じた健康づくりを普及し、市民全体に情報を広げる役割を担えるようにフォロー研修を行う。なお、スポーツ推進委員 25 人全員を実行委員会メンバーとし、開催運営を行う予定であったが、新型コロナウィルス感染症の影響で実施は見送った。
事業は公共施設を使用するため、使用料は免除となる。</td></tr>
</table>

「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	4，436，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	102,404 人	20 歳以上人口	84,817 人
65 歳以上人口	26,247 人	高齢化率	25.6 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	54.5 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	2 クラブ	スポーツ推進委員	40 人
地域包括支援センター	5 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員長	伊勢原市体育協会会長	事業に対するアドバイスと協力
	委員	伊勢原市スポーツ推進委員協議会会長	事業に対するアドバイスと協力
	委員	伊勢原市レクリエーション協会会長	事業に対するアドバイスと協力
	委員	伊勢原健康サポーターの会会長	事業に対するアドバイスと協力
	委員	伊勢原市自治会連合会会長	事業に対するアドバイスと協力及び広報・周知等協力
	委員	東海大学・健康科学部学部長	専門的な見地からのアドバイスと分析・評価等協力
	委員	伊勢原市商工会会長	事業に対するアドバイスと協力及び広報・周知等協力
事務局	事務局	保健福祉部・健康づくり担当部長	事業全般の統括
	事務局	市民生活部部長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	経済環境部部長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	保健福祉部部長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	都市部部長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	教育委員会部長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	保健福祉部健康づくり課長	事業全般の運営管理
	事務局	保健福祉部介護高齢課担当課長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	保健福祉部スポーツ課長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
事務局	事務局	保健福祉部保険年金課長	事業協力及び分析・評価調査
	事務局	市民生活部市民協働課長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	経済環境部農業振興課長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	経済環境部商工観光課長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	都市部みどり公園課長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	教育部教育総務課歴史文化担当課長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知
	事務局	教育部社会教育課長	事業に対するアドバイスと協力、事業周知

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	6　月	実行委員会について、事業概要について事業内容確認など
2	1　月	事業の実施状況について（中間報告）
3	3　月	2019 年度事業の報告について、令和 2 年度事業について【書面開催】

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**クルリン健康ポイント事業「抽出参加型システム」**

〇取組の概要

目的	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て、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。 　また高齢者をターゲットに、運動・スポーツの習慣化事業、そして「市民の健康寿命の延伸」に向けた、運動だけではない、食育・健（検）診・生きがいづくりを含めたトータル事業として位置付け、運動習慣の定着化や健康に関する意識の向上を図る。
取組内容	**1．健康ポイント（抽出参加型）の取組** (1) 歩数計を貸与した期間：　9 月 1 日～翌 2 月 21 日（ポイント付与期間は 160 日間） (2) 歩数データの収集方法： 　活動量計に蓄積された歩数の記録を、専用パソコンで読み取れるようなシステムを利用し、各プログラム時や、市役所のほか市内公民館等に計 3 箇所で、参加者が簡単に読み取りできるような環境を整備した。 (3) ポイント獲得方法： 　ポイントは、2,000 歩につき 1 ポイントで 1 日最大 5 ポイントまで付与し、さらに特定健診をはじめとする各種健（検）診（がん検診、歯周病検診など）の受診及び月 1 回の講義への参加皆勤者に対して、それぞれ 50 ポイントを加算した。また獲得ポ

イントの状況は、各プログラム終了後に最新データをホームページに掲出し、自身のポイントの確認、他人との比較をいつでもできるようにし、やる気の継続につなげた。

(4) ポイント交換方法：

獲得ポイントはポイント数に応じ、インセンティブと交換できる。200・400 ポイント達成者には、達成時に当市観光協会で利用できる金券をプレゼントし、700 ポイント以上達成者及び健（検）診受診者には、協賛企業からの提供品をインセンティブとして抽選し、プレゼントした。

(5) インセンティブの内容：

伊勢原うまいものセレクト選定事業者様に声掛けをし、地物農産物を中心に集め、また健康にかかわる器具や地元企業で使用できる割引券など幅広いジャンルのものを準備した。計 27 事業所（事業者）にご協賛いただいた。（例：お米、たまご、きのこ、トマトジュース、ボーリングサービス券など）

２．講義（場所：東海大学伊勢原校舎）

(1)　9 月 14 日　参加者 171 人　「あなたの筋肉量は大丈夫？」
(2) 10 月 19 日　参加者 172 人　「ロコモ予防・改善に役立つおくすり”運動”」
(3) 12 月 21 日　参加者 167 人　「自分にあった運動を考えよう！」
(4)　1 月 18 日　参加者 165 人　「健康な毎日過ごすための栄養と睡眠」

３．実技（場所：東海大学伊勢原校舎　体育館ほか）

(1) 11 月 9 日　参加者 98 人
「日本遺産「大山詣り」・構成文化財をめぐるウォーキング」
内容：当市内に存在する構成文化財をめぐりながら、市役所から大山阿夫利神社社務局まで約 9km を参加者とウォーキングする。休憩スポットでは、当市の歴史解説アドバイザーによる歴史解説を実施した。

(2) 12 月 21 日 参加者 167 人「正しいウォーキングフォームの実践」
内容：健康運動指導士による正しいウォーキングフォームの指導

(3)　1 月 18 日 参加者 165 人「筋力トレーニング＆ストレッチ」
内容：自宅でもできる筋力トレーニング・ストレッチの指導

４．評価（形態・体力測定会）

(1) 1 回目の評価：　9 月 1 日　参加者 243 人、
事業説明会、形態・体力測定（種目：血圧、身長、体重・体脂肪率・骨格筋量、握力、立ち上がりテスト、長座体前屈、握力、2 ステップテスト、5m 歩行、30 秒椅子立ち上がりテスト）、質問紙調査（内容：健康状態調査、身体活動量、運動の実施状況や考え方、健康づくりに対する考え方、ロコモ 25、社会活動に関して、参加した動機（きっかけ））、講義「わずかなことから始めようスモールチェンジウォーキングのすすめ」

(2) 2 回目の評価：　2 月 22 日　参加者 211 人
形態・体力測定（種目：血圧、身長、体重・体脂肪率・骨格筋量、握力、立ち上がりテスト、長座体前屈、握力、2 ステップテスト、5m 歩行、30 秒椅子立ち上がりテスト）、質問紙調査質問紙調査（内容：健康状態調査、身体活動量、運動の実施状況や考え方、健康づくりに対する考え方、ロコモ 25、社会活動に関して、本事業の満足度、来年度の参加について）、講義「身体をつくる運動・栄養の基本」

対象者	年　代	20 歳以上	性　別	問わない
	条件等	事前案内通知は、平成 30 年度特定健診未受診者や平成 30 年度特定健診受診者のうち、BMI25.0 kg/m^2 以上かつ生活習慣の改善意欲はあるが余り運動等を行っていない方などを抽出し、参加を募った。		
	実際に参加された方の特徴	男性参加者 32%、女性参加者 68%となり、男性よりも女性参加者が多かった。年齢構成は、最も多いのが 70 歳代、続いて 60 歳代と高齢者の方の割合が多かった。（平均年齢は、男性：71 歳、女性：68 歳）		
	延べ参加人数	1,227　人	実人数	250　人
実施時期		9　月　～　3　月	総実施回数	16　回

〇取組の工夫

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	(1) 事前案内は、平成 30 年度特定健診未受診者や平成 30 年度特定健診受診者のうち BMI25.0 kg/m^2 以上かつ生活習慣に改善意欲はあるが、あまり運動等を行っていない方など合計 1,916 人を抽出し対象群ごとに内容を変更して通知することで、スポーツ無関心層の参加率を高めた。 (2) 参加申込日を 2 回に分け、初回の申込日には既経験者は新規参加者と一緒でなければ申込みができないようにした。 2 回目の申込日には既経験者・初心者も個別で申し込めるようにした。 (3) 自治会回覧や商店街・駅構内へのポスター掲出などにより、地域のスポーツ無関心層に、身近な取組として周知を図った。また、より多くの機会で目に触れさせることで、興味を持ってもらえるよう広報に注力した。 (4) 各プログラムでは、机上の講義だけでなく、筋力トレーニング・ウォーキングの実技指導や市の文化財をめぐるウォーキングイベントなどの事業構成とし、講義で得た知識などをいかせる場面を提供した。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 各講義時に、その月の講義までの歩数結果記録を返却し、結果を見える化することで、やる気の継続につなげた。またホームページへ定期的に全員のポイントを一覧で掲載することにより、周りとの比較ができ、継続の励みやポイント達成意識の向上を促した。 (2) 月 1 回の講義を開催することで、参加者が集まる場やコミュニケーションの機会を提供、また個別に相談やアドバイスを行った。 (3) 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る講義へとつなげるよう努めた。 (4) 協賛企業を増やすことでインセンティブを増やし、ポイント達成者だけでなく健診受診者にも賞品の当選機会を設けることで、健診の受診率アップにもつなげられるようにした。 (5) 講義では運動だけのテーマではなく、栄養や睡眠のテーマの講義もすることで健康づくり全般に関心を持ってもらえるようにした。

○活動風景

測定会の様子

講義の様子

① 取組名称	**クルリン健康ポイント事業「オープン参加型システム」**

○取組の概要

目的	クルリン健康ポイント事業「抽出参加型システム」の目的をベースとし、市全体の健康づくり事業など気軽に誰でも参加できる場を提供することでスポーツ無関心層の参加を促進する。			
取組内容	(1) ポイントカードを市窓口や各種事業の受付への配架や、ホームページよりダウンロードできるようにし、期間内に実施される特定（一般）健康診査、各種がん検診や市主催の事業「健康ポイント事業」に参加することでポイントを付与し、ポイントが貯まった時点で賞品と交換できるようにした。 (2) 実施期間は 7～3 月末までの約 8 か月間で、10 課（健康づくり連携・連動推進チーム）約 60 事業の中の事業に参加するごとに 10 ポイントずつ付与し、100 ポイント又は 200 ポイント達成すると賞品と交換ができるようにした。			
対象者	年　代	20 歳以上	性　別	問わない
	条件等	市主催の健康ポイント事業（健康づくり連携・連動推進チームの事業）に参加。		
	実際に参加された方の特徴	健康ポイント事業常連参加者や今年度の健康ポイント事業（抽出参加型及び運動促進支援事業）参加者		
	延べ参加人数	2,754（配布枚数）　枚	実人数	5（商品交換者）　人
実施時期	7　月　～　3　月		総実施回数	1　回

○取組の工夫

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	産学官連携により、スポーツ・健康づくりに関する事業を健康ポイント対象事業として登録し、健康ポイントの事業への参加や運動・スポーツの習慣化を促した。また、各種事業時にチラシなどによる案内、公民館、各課や関係機関の窓口でチラシを配布することで、無関心層を取り込みながらより多くの人に興味を持ってもらえるような工夫をした。

事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 窓口配架だけでなく広報、ホームページやフェイスブックなどで周知をすることで、より幅広い年代に周知できるように工夫した。 (2) 運動事業だけでなく、食育教室や各種健診など健康づくり全般の事業を健康ポイント対象事業に位置付け、気軽に参加いただけるきっかけを提供した。

○活動風景

ポイントカード

① 取組名称	**運動促進支援事業**

○取組の概要

目的	クルリン健康ポイント事業「抽出参加型システム」をベースにし、本事業についてさらに周知するとともに、公民館・自治会館など身近な場所で事業を行うことによりスポーツ無関心層の参加を促進し、身近な人と楽しんで運動を継続してもらうことで居住地の地域で運動を継続できる機会をつくることを目的としている。			
取組内容	(1) 公民館と連携して参加者を募り、6～8 月までの 3 か月間、週 1 回体操の DVD を見ながら大田公民館で実施した。 (2) 高知市発祥の百歳体操（筋力向上を目的とした体操）を導入し、1 回 30 分と短い時間の中で効率の良い運動を行った。250g と 500g の重りを準備し、自身に合った重さの重りをつけ、体操を行った。 (3) 事業の最初と最後に質問紙調査及び簡単な健康チェック（30 秒椅子立ち上がりテスト、5m 歩行測定、開眼片足テスト）を設け、運動の効果や体力の変化などの効果測定を行った。 (4) 事業開始時の測定後 3 回までのプログラムは、健康運動指導士が出向き、実際に DVD を見ながら実技指導を行った。その後は、自分たちだけで DVD を見ながら体操を実施していく。			
対象者	年　代	20 歳以上	性　別	問わない
	条件等	対象地域の近隣に住んでいる住民		
	実際に参加された方の特徴	男性参加者 19.2%、女性参加者 80.8%であり、年齢構成は 70 歳代が最も多く、続いて 80 歳代が多い結果となった。また、直接募集はしていないが、口コミなどで対象地域の近隣住民以外の方も 3 割程度参加した。		
	延べ参加人数	353　人	実人数	52　人

実施時期	6　月　～　　8　月	総実施回数	10　回

〇取組の工夫

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	(1) 高知市発祥の百歳体操（筋力向上を目的とした体操）を導入し、1 回 30 分と短い時間の中で効率の良い運動を継続的に行い、また最初と最後に質問紙調査や体力測定を実施し、運動の効果や体力の変化等を実感していただくことで習慣化を促した。 (2) 事前に誰でも気軽に参加できる体験会を実施し、健康運動指導士による実演や指導をすることで、多くの人に運動の効果や重要性だけでなく、集団で行う一体感や楽しさを実感していただき、スポーツ無関心層に対しても興味を促した。 (3) 自分が住んでいる地域周辺の公民館での募集・開催により、スポーツ無関心層の人も友人と一緒に参加することや、身近な場所で気軽に参加できるような環境づくりをした。 (4) DVD を見ながら自身のペースで運動ができることにより、事業実施後も自分たちで運動を継続できるような仕組みづくりとした。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 重りを使うことで、筋力の向上など目に見えて実感できるようにし、継続意識の向上につなげた。 (2) 毎回指導するのではなく、参加者全員で協力し合ってできるような場づくり・雰囲気づくりをすることで、参加者自身で運動による筋力アップなどの効果を高めていけるようにした。 (3) 事業実施前後の効果測定により、事業で行った運動の効果を実感していただき、継続意識の向上につなげた。 (4) 週 1 回、同じ時間同じ場所で実施することで、その日は体操の日と位置づけ、参加率や運動習慣の定着の向上につなげた。

〇活動風景

測定会の様子

体操の様子

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業内容検討
4　月	
5　月	
6　月	○実行委員会実施（第１回） ○運動促進支援事業開始（事業説明会・体力測定会・アンケート調査）
7　月	○クルリン健康ポイント事業（オープン参加型）開始
8　月	○クルリン健康ポイント事業（抽出参加型） ・参加者募集、広報いせはら掲載、参加者確定 ・参加者確定 ・体力測定会、アンケート調査
9　月	・事業説明会、形態・体力測定会、アンケート調査
10　月	
11　月	
12　月	
1　月	○実行委員会実施（第２回）
2　月	・形態・体力測定会、アンケート調査
3　月	・インセンティブの付与（賞品配布） ○実行委員会実施（第３回）書面開催

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

		項　目	評価値		備　考
成果	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	50.0 ％		
		イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	94.0 ％		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
			70.4 ％	73.0 ％	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	52.3 ％	88.1 ％	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	97.9 ％	97.0 ％	
	個別目標	運動実施率（30 分以上の運動を週２回）60%	事業前	事業後	
			58.8 ％	64.0 ％	
		自主運動グループ（事業）の新設（1 か所）	事業前	事業後	
			-	3 か所	

		健康ポイント対象事業の参加者数を前年度参加者より増	前年 245 名	今年 250 名	
	そのほか	今回の事業をきっかけに歩く量は変化したか？（かなり増えた、やや増えたと回答した割合）	80.4 ％		
		通常歩行速度の変化	事業前 3.35±0.45 秒	事業後 3.23±0.53 秒	有意水準 1%で有意差あり。
		30 秒椅子立ち上がりテスト（CS-30）	事業前 23.3±5.7 回	事業後 27.3±6.4 回	有意水準 1%で有意差あり。

課題

「イ．これからも運動・スポーツを続けたい」では 9 割近い割合であることや「ウ．事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率」では 70%を超え、高い水準であると言える。しかし、いまだ運動をしていない者や興味のない者の参加率が少なく、より多くの市民にアプローチをする余地があると考えられる。具体的には、本事業の良さを口コミで広める仕組みづくりなど、募集方法を強化し、本事業について市民に知ってもらい、さらに、他課や他機関とも連携し、市全体で盛り上げる事業展開が今後必要であると考えられる。また、運動だけでなく生活習慣病についての相談が多くあったことから、医療機関と連携し、運動が必要であると判断された者を積極的に参加させ、運動のきっかけとなる事業を目指す。また、体力測定では、太もも（大腿四頭筋）の筋力を測定する 30 秒椅子立ち上がりテストや歩行速度などに統計学的に有意な差が認められ、改善があったことが示された。一方、体組成などは改善が認められなかった。本事業の昨年度までの結果等から、体組成は体力に比べ変化が少ないことが考えられるため、長期的な実施や継続的な支援によって変化する可能性が考えられる。長期的な実施や継続的な支援によって体組成が変化する可能性を期待する。

オープン参加型については、ポイント事業登録課との連携が不十分で、各事業の時にポイント事業についての周知が行き届かなかったことが交換者の少ない原因の一つと考えられる。また、100・200 ポイント達成者のみ商品と交換できるので、そのポイントまでに至らなかった参加者の人数を把握できる仕組みがなく、参加者全体を把握することができなかった。

今後は、健康づくり連携・連動チームで事業について、一つの課での取組ではなく、関係各課全体の事業として、仕組みづくりから事業の見直しを検討していく必要がある。

補助事業終了後の取組

(1) 東海大学健康クラブや健康いせはらサポーターなどへの移行を促し、自らが主体的に運動の場を提供し、個人又は少人数グループ等で活動の幅を広げていけるような仕掛け作りをしていく。

(2) 運動習慣化のきっかけづくりの取組を継続し、市内広域に普及するとともに、市全体の様々な教室や講座等を活用しながら、身近で健康づくりが継続しやすい場を提供する事業となるよう工夫していく。

(3) 医療機関や大学等関係機関と連携し、生活習慣病予備群への働きかけや健康診査及び各種検診受診率の増加など、健康寿命延伸に向けた取組につなげていく。

(4) 自治会等を介して参加団体を募っていただくなどし、事業の広範囲な普及を目指す。また自主的に体操を実施したいグループに DVD を貸し出し、自分たちで運動の場を作っていただくよう促していく。

(5) 定期的にリーダー養成研修会等を開催することで、主体的に体操を進められる人や正しいやり方を知っている人を増やし、市に依存することなく質の良い運動が行える環境を作る。

(6) 本事業の課題は、事業終了後に運動等を継続している人が減少することである。
そのため、真に習慣化するまで、継続的に、市民が自主的な活動を負担なく行える環境をつくること、そのための支援を行うことが必要である。次年度以降はそのための、事業展開や必要財源を確保し、市民の運動習慣や健康意識の向上を支援する。

「運動･スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	神奈川県松田町	交付決定額	5，942，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	11,170 人	20 歳以上人口	9,595 人
65 歳以上人口	3,714 人	高齢化率	33.25 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	41.1 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	65.0 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	10 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員長	松田町体育協会事務局長	事業の進行管理
	副委員長	松田町教育委員会教育課長	事業の進行管理
		総合型地域スポーツクラブ松田ゆいスポーツクラブ理事長	相談斡旋窓口の運営
		松田町健康づくり普及員会長	事業の進行管理
		松田町スポーツ推進員会長	事業の進行管理
		松田町政策推進課長	事業の進行管理
		松田町子育て健康課長	事業の進行管理
事務局		教育課生涯学習係長	事業者との連絡調整、教室の運営
		子育て健康課健康づくり係長	事業者との連絡調整、教室の運営

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	8 月	運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会の設置目的 事業概要 スケジュール
2	12 月	運動・スポーツ習慣化促進事業（各種事業）の実施状況報告 今後の予定
3	3 月	運動・スポーツ習慣化促進事業（各種事業）の実施結果報告 事業全体のまとめ及び意識調査結果報告

Ⅲ．取組内容

① 取組名称	人生 100 歳時代をデザインする ～松田式 ピンピンコロリの仕組みづくり～

〇取組の概要

目的	「人生 100 歳時代」を見据え、町民一人一人が自身の年齢や体力に合わせた運動やスポーツを通じた健康増進や、社会参加がしやすい環境を創出することで、生涯にわたり輝き続けることができるよう、運動・スポーツの習慣（デザイン）化を推進する。本事業を実施する場所としては、本町が地方創生事業において、スポーツクライミングウォールやトレーニングジムを備え、運動・スポーツ機能や未病改善につながる機能を加えるなどのリノベーションをした松田町民文化センターを活用する。 スポーツクライミングは、東京 2020 大会において正式種目となり、人気上昇中のスポーツである。その種目の一つであるボルダリングは、バランスよく全身の筋力を向上させ、柔軟性や基礎代謝を高めるなどの身体的な効果や、集中力の向上や登りきることでストレスを解消するなど精神的な効果も期待できるスポーツである。さらには、シェイプアップなどにも有効であることから、それらの効果を広く周知することにより、幅広い年代の方々の運動・スポーツを始めるきっかけや習慣（デザイン）化につながりやすいものと本町では考えている。 また、スポーツ推進委員や本町で唯一の総合型地域スポーツクラブである「松田ゆいスポーツクラブ」、民間企業と連携することで、今後の継続性を確保するための体制の基盤整備を進める。加えて、産官学連携による PLR（Personal Life Repository: 個人のパーソナルデータを端末とクラウドに暗号化して保管し、必要に応じて個人が自らの意思で特定の相手と情報を共有することができる、情報の管理を個人に分散する仕組み）を活用した習慣化の検証及びデータ分析を行うことのできる新たなシステムの構築を目指す。
取組内容	**1．概要** 町が所有するボルダリング施設とトレーニングジムを活用し、ボルダリング等の指導者と相談をしながら個々の能力にあわせて、ボルダリング及びジムトレーニングを月 2 回実施した。また、初回、中間、最終回に体力測定を実施した。事業参加者には健康機器（血圧計、体組成計、活動量計）を貸し出し、自宅で測定したデータを見える化することによって運動意欲の向上を図り、運動・スポーツを継続させるためのきっかけを提供した。 また、原則的に毎週水曜日に施設を開放することでフォローアップ体制を整備し、習慣（デザイン）化を促進した。 本町で唯一の総合型地域スポーツクラブである「松田ゆいスポーツクラブ」に運動・スポーツ相談のワンストップ窓口（相談斡旋窓口）業務を委託し、民間企業とも連携した。 これまで、町民の日常的な、運動やスポーツの取り組み状況が把握できていなかった。町民の運動・スポーツに関する関心度や、町が所有するボルダリング・スポーツジムの認知度、総合型スポーツクラブの認知度等を把握するため、運動・スポーツに係る意識調査を町民対象に実施し、分析結果から、本町の住民に対する運動・スポーツの習慣化促進の在り方について検討するきっかけとした。 **2．各種取組内容** (1) ボルダリング教室 松田町民文化センターのボルダリング施設で、国内外の大会出場経験者である講師の指導の下、月 2 回教室を開催した。参加者は、講師と相談をしながら、自身の能力

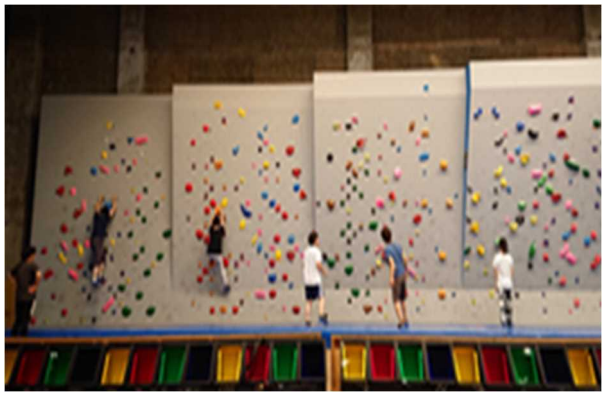
取組内容	等に合った難易度のルートを選択し、徐々に難易度を上げていくことを目指した。同時に、同センター内のトレーニングジムにて、ボルダリングに必要な筋力等を強化するため、教室を開催した。 (2) 自主トレーニング 毎週水曜日に松田町民文化センターのボルダリング施設及びトレーニングジムを参加者に開放し、参加者がより継続性をもって取り組めるような環境を整えた。参加者は、教室にて講師から得た助言等を確認しながら、自主的にトレーニングを行った。 (3) 体力測定 筋力（握力）、柔軟性（長座体前屈）、敏しょう性（全身反応時間）、平衡性（閉眼片足立ち）、全身持久力（自転車エルゴメーター）、筋持久力（上体おこし）の 6 種目の測定を、初回（9/15）、中間（11/17）、最終回（2/22）に実施。いずれも、ボルダリング講習会と同日とした。 (4) ワンストップ窓口 松田ゆいスポーツクラブの職員が窓口となり、 9 月から 2 月に毎週月曜日 13：30～17：30 は松田ゆいスポーツクラブ事務所、毎週水曜日 9：00～12：00 は松田町民文化センターにて、相談を受け付けた。相談内容としては、運動・スポーツや健康に関する情報、スポーツの実施場所、地域スポーツ団体等の情報提供や、運動・スポーツ習慣化に関する事柄についてであった。本職員は、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者と、ライプチヒ大学公認コオーディネーショントレーナーの有資格であった。 (5) 体制の基盤づくり 本町においては、これまで運動やスポーツの習慣化に係る地域の関係機関（総合型地域スポーツクラブや体育協会、行政等）間の連携や、取組を考えていくための基礎情報等が不足していたため、本町における運動・スポーツの習慣化の在り方を検討し、今後の継続性を確保するための体制の基盤づくりを目指した。松田ゆいスポーツクラブに運動・スポーツ相談のワンストップ窓口（相談斡旋窓口）業務を委託し、町民の方々の総合型地域スポーツクラブの認知度の向上を図った。また、松田ゆいスポーツクラブに組織の成長を促した。さらに、町民を対象に運動・スポーツに係る意識調査を実施し、分析することにより、基礎的なデータとして整理した。 (6) PLR を活用した習慣化の可能性を検討 参加者の運動・スポーツの意欲や意識向上へのアプローチとして、PLR を活用したアプリ等の可能性について、大学教授をオブザーバーに迎え、検討をした。 当事業を通じて、PLR を活用したアプリ等の可能性について検討したが、個人情報保護に関する調整に時間を要し、町単独でアプリを開発していくには、金銭面的に難しいため、アプリ等の実装までに至らなかった。（PLR を活用したアプリ等の開発は、民間企業において進められているため、今後は官民連携により可能性があると感じた。） 1 回目打合せ（8 月 8 日）： PLR の概要、他自治体の事例、課題等について、確認、整理。 その後、事務局にて個人情報関係の課題や具体的な活用方法等について整理。 2 回目打合せ（3 月 17 日）： 各々の専門的見地から、今後の PLR 活用方法について、意見交換。			
対象者	年　代	①ビジネスパーソン ②子育て世代（主に女性）及び高齢者	性　別	男女問わず

対象者	条件等	町内在住、在勤者 ボルダリング・ジムトレーニングに興味のある方		
	実際に参加された方の特徴	20 歳代から 70 歳代の参加があり、男女とも 40 歳代、50 歳代の参加者が最も多かった。 70 歳代の参加者は、「ボルダリングに興味があり、チラシに対象者として高齢者と記載があったため、挑戦してみようと思った。」と話していた。		
	延べ参加人数	263　人	実人数	23　人
実施時期		9　月　～　3　月	総実施回数	35　回

〇取組の工夫

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	東京 2020 大会の正式種目となり話題性があるボルダリングを取り入れた。専門家に教えてもらえることと、ボルダリングがバランスよく全身の筋力を向上させることや登り切った達成感によりストレスが解消するなどの効果があることを対象者に広く周知した。 また、体力測定の実施や、自ら血圧や体重、歩数等を測定することでデータを見える化し、参加者の運動・スポーツの継続に対する意欲が向上するよう工夫した。
事業の効果を上げるために行った工夫	月 2 回の教室だけでなく、週 1 回自主練習ができる環境を設けることで、モチベーションを維持し、運動・スポーツを継続できるようにした。 また、血圧計や歩数計・体組成計を貸与し、日頃も健康づくりを意識できるような環境を整えた。加えて、体力測定を事業前後及び期間中に計 3 回実施し、運動の効果を見える化した。

〇活動風景



ボルダリング教室の様子

体力測定の様子

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	
4　月	
5　月	

時期	内　　容
6　月	補正予算　議決
7　月	事業実施に向けた庁内検討
8　月	チラシの作成　回覧　参加申込み受付 PLR 活用に係る打合せ 第１回実行委員会
9　月	チラシ全戸配布 相談窓口開設 体力測定（9/15） ボルダリング・スポーツジム教室開始（9/15.22） 自主トレ（9/18.25） 健康度測定機器貸出し
10　月	ボルダリング・スポーツジム教室（10/6.27） 自主トレ（10/16.23.30）
11　月	体力測定（11/17） ボルダリング・スポーツジム教室（11/3.17） 自主トレ（11/6.13.20.27）
12　月	ボルダリング・スポーツジム教室（12/1.22） 自主トレ（12/4.11.18.25） 第２回実行委員会
1　月	ボルダリング・スポーツジム教室（1/13.26） 自主トレ（1/8.15.22.29） 運動・スポーツに係る意識調査（1/20～）
2　月	運動・スポーツに係る意識調査（～2/9） 体力測定（2/22） ボルダリング・スポーツジム教室（2/9.22） 自主トレ（2/5.12.19.26） 健康度測定機器回収
3　月	PLR の活用に係る打合せ 第３回実行委員会

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	68.0　％		
		イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	68.5 ％		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
			41.1 ％	65.0 ％	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	71.4 ％	73.6 ％	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	95.2 ％	95.2 ％	

<table>
<tr><th rowspan="6">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="4">個別目標</td><td>ア．事業参加者の運動・スポーツへの取組状況等を 100%把握する</td><td>100%</td><td>月 1 回以上の運動習慣ある人 52.2%</td><td></td></tr>
<tr><td>イ．ボルダリングウォール及びトレーニングジムの認知度（目標値 100%）及び活用率（目標値 100%）の向上</td><td>認知度
事業参加者
85%
意識調査
男性 71%、女性 73%</td><td>活用率
事業参加者
100%
意識調査
0%</td><td></td></tr>
<tr><td>ウ．総合型地域スポーツクラブの認知度（目標値 80%）の向上</td><td>事業参加者
45%</td><td>意識調査
男性 13%、女性 25%</td><td></td></tr>
<tr><td>エ．自身の健康状態への関心度（目標値 100%）の向上</td><td>事業参加者
100%</td><td>意識調査
男性 4%、女性 8%無回答</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">【事業全体を通した参加者からの感想】
・これまでにない体験ができたことがよかった。横のつながりができ、知り合いが増えた。
・ボルダリングの楽しさを知ることができた。
・ボルダリングを通して、運動が楽しいと感じられた。
・普段運動する機会が少なく、仕事だけでは筋力が落ちるのがよくわかりました。自分の体力を知る機会になってとてもよかった。
・月に数回は身体を動かす時間が持ててよかった。（小さな子どもがいて、その子が体調を崩すと病院以外ほとんど外出しなくなる）
・半年間、毎日計測し続けた結果も目に見える形で分かるので、ここで終わってしまうのが残念。
・自分に合わせてトレーニングするのが大切だと勉強になった。
・寒い時でも継続できたのは、体力測定があるからだと思います。弱っていた身体が少し元気になったような気がする。
・月 2 回程度で無理なく参加できた。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">本事業は、運動習慣の少ない世代（働き世代や子育て世代）や高齢者を対象とした事業で、町民の体力向上かつボルダリング施設などの運動施設の普及を目標とした。
参加者のうち、週 1 回以上の運動をしている者は 20%以上増加した。しかし、週 1 回以上教室（講習や自主練習）を実施していたが、毎週参加できない参加者も多く、習慣化していない者も多かったため、教室回数を増やすことや休日や夜間帯の開催などの工夫が必要であると考えられる。
また、運動やスポーツが健康や体力づくりに有効であると回答した者は事業前から高い割合で、運動に対して興味が高い集団であった可能性が高い。今後は運動やスポーツに対して興味のない者へ運動しようと思わせる、運動する心持にさせるようなチラシの工夫や事業の周知方法等を考える必要がある。
さらに、総合型地域スポーツクラブの認知度やボルダリング施設についての認知度は低く、活用がされていないことが課題として挙げられた。そのため、総合型地域スポーツクラブやボルダリング施設の認知度を上げるため、ボルダリングのアスリートなどを招聘するなど、より町民の興味を惹くようなイベント等のキャンペーン実施によって、より多くの町民へのアプローチする必要があると考えられる。</td></tr>
</table>

補助事業終了後の取組	当該事業参加者へのアンケートより、事業全体を通しての満足度が約 90%と高く、事業を通して参加者同士の横のつながりができたこと、また、町民への意識調査により、30 代～50 代の子育て世代は男女問わず約 92%の方が運動不足を感じており、約 83%の方が運動・スポーツを重要だと考えていたことが分かった。そのことから、当事業の参加者同士のつながりをたもてるよう、町から定期的に本事業に参加した町民に対し、電話や郵送での支援や学校や自治会を通じたコミュニケーションの機会をつくるなどアプローチを行うとともに、総合型地域スポーツクラブとも連携し、子育て世代が参加できる体制（子どもと一緒に参加できる等）を整える。また、町から健康教室やスポーツイベントなどの情報やこれらの活動で得られたデータや価値などの情報を発信するとともに、口コミで参加者が増えるような取組となるような展開（例えば、今回の参加者には新たな参加者を連れてきてもらうことにより優先的に参加できるなど）へと進める。 取組を展開していく上では、事業の継続性を考慮し、総合型地域スポーツクラブと密に連携し、将来的には総合型地域スポーツクラブが事業主体となれるよう進めていく。受益者負担という考え方を基本とし、次年度以降は仕組みづくり（①まだ使ったことのない町民は無料で使用できるが、2 回目以降は使用料をとる②関係機関でも宣伝を行い、施設の利用を促進する③専門家との連携を図る④産官学など町だけではなく協力機関をつくるなど）を地域の関係機関（総合型地域スポーツクラブや体育協会、行政等）間で連携を取りながら、短期間では難しいと考えられるため、中長期の計画を立てながら、進めていく。 なお、事業継続に向けた町全体の仕組みを構築する過程において必要となってくる経費（PLR など個人データを管理するシステムや施設の維持費、専門家のマネジメント料など）については、種々補助金等の活用も視野に検討を進めていく。

「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	2，144，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	47,197 人	20 歳以上人口	40,789 人
65 歳以上人口	17,690 人	高齢化率	37.48 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	31.5 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	50.0 %
総合型地域スポーツクラブ	2 クラブ	スポーツ推進委員	46 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員長	嘉悦大学ビジネス創造学部・准教授	会議の総括
	副委員長	氷見市スポーツ推進委員協議会・会長	事業に対する助言・協力
	委員	氷見市ハンドボール協会・理事	事業に対する助言・協力
	委員	（一社）世界ゆるスポーツ協会・事務局長	事業に対する助言、体験会の企画・運営
	委員	氷見市スポーツ推進委員協議会・女性部長	事業に対する助言、体験会の指導業務
	委員	（株）ラポージェ・代表取締役社長	事業に対する助言・協力
	委員	総合型地域スポーツクラブふれんず・クラブマネジャー	事業に対する助言・協力
	委員	（公財）氷見市体育協会・主査体育指導員	事業に対する助言、広報・周知、事業の運営支援
	委員	主婦（公募）	事業に対する助言・協力
	委員	氷見高校生	事業に対する助言、広報・周知
	委員	氷見高校生	事業に対する助言、広報・周知
事務局	事務局	教育委員会事務局・次長	事業全般の総括
	事務局	教育委員会事務局スポーツ振興課 課長、課長補佐、主査、主事	市スポーツ振興担当課 事業の企画・管理運営
	事務局	市民部健康課・保健師	市健康づくり担当課
	事務局	企画政策部地域振興課・主事	地域協働担当課

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	8　月	役員選出、前年度事業報告、今年度の取組について
2	2　月	今年度事業報告、次年度事業の方向性について

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**氷見市発信ゆるスポーツ「ハンぎょボール」の普及啓発**

〇取組の概要

目的	健康づくりの取組の動機づけとして、老若男女が楽しむことができる氷見発祥のゆるスポーツ「ハンぎょボール」を普及啓発する。 「ハンぎょボール」は、本市で盛んに行われているハンドボールと出世魚ブリを融合させたゆるスポーツで 2 年前に開発した。ブリをモチーフにしたぬいぐるみを脇に抱えてプレーし、ルールに方言を交え、得点方法に趣向を凝らすなど、ハンドボール経験の有無、年齢や性別を問わず誰もが夢中になれるスポーツである。 この「ハンぎょボール」を活用して、とりわけ本市においてスポーツ実施率の低い 20 歳代（10.5%）～30 歳代（12.0%）の女性を中心に、またその年代前の高校生（女子）や中学生にも働きかけ、運動することの楽しさや大切さを実感する機会を提供することで女性のスポーツ実施率の向上につなげる。			
取組内容	(1) 第 1 回実行委員会では、スポーツ庁補助事業の内容を確認し、「ハンぎょボール」の体験会の実施（市内、アウトリーチ型）やルールを解説した動画の作成など、「ハンぎょボール」の普及について共通理解した。 (2) 「ハンぎょボール」の体験会の参加者募集 ・市ホームページの活用やチラシを配布し参加者を募った。 ・市内の中学校や高校に体験会実施を依頼した。 (3) 「ハンぎょボール」の体験会の開催 ・「ハンぎょボール」のルールの説明や練習、ゲームを行った。 ・体験会の指導業務を氷見市スポーツ推進委員協議会に委託して行った。 ・体験会の一部を世界ゆるスポーツ協会に委託して行った。「ハンぎょボール」のほか、ゆるスポーツ「ベビーバスケ」や気軽にできる運動を体験した。また、女性のスポーツ実施率の向上についての講義を受ける機会を設けた。 (4) 「ハンぎょボール」のルールをわかりやすく解説した動画を作成し、市内中学校や関係団体に配布し普及を促した。			
対象者	年　代	中学生、高校生、20 歳代～40 歳代	性　別	女性、中学生は男女
	条件等	市内在住又は通学及び通勤する者		
	実際に参加された方の特徴	中学生の参加が 7 割であった。		
	延べ参加人数	260　人	実人数	209　人

実施時期	9　月　～　　3　月	総実施回数	10　回

○取組の工夫

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	(1) 小学校の親子活動やイベントなどで「ハンぎょボール」を体験する機会を設け PR した。 (2) 「ハンぎょボール」は、ブリのかわいいぬいぐるみを抱え、ルールも工夫している。募集チラシでかわいらしさをアピールし、「ゆるスポ Fun くらぶ」と称して女子の参加を促した。 (3) 「ハンぎょボール」を体験することで、体を動かすことの楽しさやスポーツに親しむことのきっかけづくりになるよう指導を行った。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 市のホームページの活用やチラシの配布のほか新聞記事に取上げてもらい募集を行った。 (2) （一社）世界ゆるスポーツ協会に事業の一部を委託し、「ハンぎょボール」以外のゆるスポーツや軽運動の体験、女性のスポーツ実施率の向上についての講義を行った。 (3) 今後の事業の継続を考え、体験会の指導者の育成を含め氷見市スポーツ推進協議会と連携し事業を進めた。 (4) アウトリーチ型の普及も行った。首都圏の女子大生などに体験会を行い、女子大生による SNS の発信に努めた。

○活動風景

「ハンぎょボール」の説明

20 歳代～40 歳代女性による体験

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	
4　月	事業内容検討
5　月	
6　月	
7　月	体験会の指導業務を氷見市スポーツ推進委員協議会に委託

時期	内　　容
8　月	実行委員会開催 ゆるスポ Fun くらぶ（女子の部）参加者募集 市内中学校へ体験会実施の依頼
9　月	調査票の作成 ゆるスポ Fun くらぶ（女子の部）体験会開催　アンケート実施
10　月	体験会の企画、運営を（一社）世界ゆるスポーツ協会に委託
11　月	ゆるスポ Fun くらぶ（女子の部）体験会開催　アンケート実施 市内高校に体験会実施の依頼
12　月	市内中学校で体験会開催　アンケート実施
1　月	「ハンぎょボール」のルールを解説した PR 動画作成業務委託 ゆるスポ Fun くらぶ（高校生女子）参加者募集　アンケート実施
2　月	ゆるスポ Fun くらぶ（高校生女子）体験会開催　アンケート実施 ゆるスポ Fun くらぶ（女子の部）体験会開催　アンケート実施 実行委員会開催
3　月	アンケート分析 「ハンぎょボール」のルールを解説した PR 動画の作成完了 事業終了

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	22.2 ％		
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	96.0 ％		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 50.9 ％	事業後 54.9 ％	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	83.6 ％	84.3 ％	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	94.5 ％	100 ％	
	個別目標	ア．ハンぎょボールを体験して体を動かすことが好きになった人数	300 人 （目標値）	167 人	
		イ．ハンぎょボールをして運動をしたいと思った女性の数	250 人 （目標値）	142 人	
		ウ. SNS などで自分の体験したことを発信した女性の数	50 人 （目標値）	12 人	

	そのほか	アンケートの自由記載では、「久しぶりの団体スポーツで、ワイワイできて楽しかった。」「ちょうど良い汗をかいて、みんなと仲良くなれてよかった。」「みんなで笑ってプレーができた。」など、他者と交流することの楽しさを実感する機会を提供した。
課　題		実施後のアンケートでは、「ハンぎょボール」を体験して、運動・スポーツをしたいと思った人は、高校生及び 20 歳代～40 歳代女性では 82.3%であったが、体験後に運動・スポーツをするようになった人の割合は、22.2%と多くはなかった。「ハンぎょボール」は、運動・スポーツをするきっかけづくりになると考えられるが、体験会終了後の継続的な運動・スポーツへの移行にはつながらなかった。今後は、参加者に気軽にできる運動の紹介や総合型地域スポーツクラブ、スポーツ施設の講座を紹介するなど、個々のニーズにあった運動・スポーツの情報提供について検討する。 また、より多くの体験会を継続的に実施するに当たり、指導者の確保が必要である。
補助事業終了後の取組		今年度の取組では、スポーツ実施率の低い女性層やその年代前の高校生や中学生を対象に「ハンぎょボール」の体験会を実施した。今後は、「ハンぎょボール」の生涯スポーツ化を目指して、女性を対象としたイベントに加えて、学校やスポーツ関連団体の協力により、学校や健康づくりイベントなどで子供から大人までを対象とした体験会を実施し、「ハンぎょボール」の普及とスポーツ実施率の向上につなげていきたい。 体験会の指導業務をスポーツ推進委員協議会に委託し、事業を継続する。 体験会の実施回数　各小学校 1 回/年、各中学校 1 回/年、高校生・一般対象 1 回/年、女性対象 1 回/年

補助事業者名	静岡県裾野市	交付決定額	1，806，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	51,946 人	20 歳以上人口	42,236 人
65 歳以上人口	13,443 人	高齢化率	25.9 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	50.7 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	50 %
総合型地域スポーツクラブ	4 クラブ	スポーツ推進委員	22 人
地域包括支援センター	2 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	実行委員長	NPO 法人裾野市スポーツ協会会長	情報発信、事業への助言提案
	副実行委員長	裾野市社会福祉協議会事務局長	高齢者への健康指導、事業への助言提案
	委員	シンコースポーツ（株）地区統括責任者	運動指導、情報発信、意見聴取
	委員	富士山裾野自転車倶楽部部長	サイクリング指導
	委員	国際ブローライフル協会事務局長	ブローライフル指導
	委員	裾野市スポーツ推進委員会委員長	事業への助言提案
	委員	裾野市老人クラブ連合会会長	情報発信、助言提案
事務局	事務局長	裾野市生涯学習課課長	事務局、情報発信、データ分析
	事務局委員	裾野市健康推進課課長	情報発信、データ分析検証、事務局補助

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7 月	第 1 回実行委員会（事業目的確認、各事業日程、事業内容決定）
2	3 月	第 2 回実行委員会（参加者の感想、委員より報告、事業への意見・反省）

Ⅲ．取組内容

① 取組名称	裾野市運動スポーツ習慣化促進事業

〇取組の概要

<table>
<tr><td>目的</td><td colspan="4">(1) 運動実施率が低い高齢者の運動習慣の向上
(2) 運動実施率が低い女性の運動習慣の向上及び東京 2020 大会の機運醸成

市民の健康増進のため、運動する機会を創生する。また、東京 2020 大会で、当市が自転車競技ロードレースのコースとなるため、自転車競技の機運醸成を図るとともに、サイクリングを通じた運動習慣の促進を目指す。
特に、平成 30 年度裾野市市民意識調査では、成人の週 1 回以上のスポーツ実施率が市全体で 50.7％に対して 48.4％であった高齢者と、男性 56.3％に対して 45.6％であった女性のスポーツ習慣化の促進を目指す。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4"><u>1．（第１部）高齢者向けプログラム</u>
主な対象者を 60 歳以上の方とし、市内公共施設や全戸へチラシを配布し、参加者を募集した。講座は毎週火曜日の 13 時 30 分～市民体育館、運動公園で次の①～⑤の種目を実施した。①ゆっくり体操②リズム体操③認知動作型マシーン④ブローライフル体験⑤ノルディックウォーキング体験
①のゆっくり体操は、大学の教授が開発した「生活筋力」を鍛える運動であり、日常生活の中でも自分で行うことができるトレーニングである。日ごろからこのトレーニングの指導を行っている運動指導員が指導にあたった。参加者は合計 4 回の指導を受けてトレーニング方法を身に着け、その後も各家庭で取り組めるようになった。
②のリズム体操、③認知動作型トレーニングマシン体験は 2 グループに分け、交代で②と③を行った。②のリズム体操は楽しく、③の認知動作型トレーニングマシンは、トレーニング器具の効果、使用方法の指導を専門の運動指導員が行った。④のブローライフルは国際ブローライフル協会指導のもと、呼吸の仕方、吹き方を学び、10m 以上離れた的に当てるという競技に取り組んだ。ゲーム性の高い競技のために、参加者は楽しみながら取り組んでいた。⑤のノルディックウォーキングでは、裾野市運動公園で運動指導員による指導のもと、2 種類のウォーキングの仕方を体験し、楽しみながら体を動かすことができるようにした。

<u>2．（第２部）女性向けプログラム</u>
主な対象者を女性とし、公共施設や市内へのチラシ配布のほか、市内金融機関などの事業所にも呼びかけを行い、参加者を募った。色々なスポーツに取り組み、自分に合う又は興味を持てるスポーツを見つけてもらうことを目的とした。種目は①ゆっくり体操②自由教室（ヨガエクササイズ、バレトン、ボクササイズ、ズンバ）③ロードバイク体験を設定し、働いている方も参加しやすいように①②については毎週金曜日の 19 時から、③については土日祝日の 8 時 30 分に設定をした。①のゆっくり体操は第 1 部と同様のトレーニングを実施、自由教室では、専門の講師から毎回異なる種目を指導してもらい、それぞれの種目の効果や内容への知識を深めながら取り組むことができた。ロードバイク体験では、地元の自転車愛好会「富士山自転車倶楽部」所属の公認指導者から、競技用自転車の仕組み、乗り方を学んだ。また、指導員の補助のもと、スラローム等、短い距離の試走を行った。</td></tr>
<tr><td>対象者</td><td>年　代</td><td>（第１部）60 歳以上
（第２部）成人女性</td><td>性　別</td><td>（第１部）男女
（第２部）女性</td></tr>
</table>

対象者	条件等	市内に在住・在勤していること。		
	実際に参加された方の特徴	高齢者向けの第 1 部は、男性 11 名、女性 28 名の合計 39 名が参加した。参加者の平均年齢が 70 歳であり、最高齢は 78 歳の方であった。 女性向けの第 2 部は、女性が 23 名参加し、平均年齢は 48 歳であり、最年少は 25 歳、最高齢は 69 歳となっていた。ロードバイクに興味・関心のある方が比較的多かった。		
	延べ参加人数	557　人	実人数	62　人
実施時期		9　月　～　3　月	総実施回数	21　回

〇取組の工夫

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	**1．誰でも行える簡単なトレーニングを紹介、実施した。** 自宅などでいつでも、一人でも行えるゆっくり体操を紹介、実施した。 **2．いろいろなスポーツを紹介** 女性に人気のある、ノルディックウォーキング、ブローライフル、ヨガ、バレトン等いろいろな種目を取り入れることにより、参加者に楽しみながら自分に合ったスポーツを見つけてもらった。市民体育館等で実施している講座もあるため、自分に合ったスポーツが見つかれば、引き続き受講することができる。 **3．オリンピックパンフレットの配布** 自転車競技ロードレースのコースが市内を通ることから、注目もあり、市民からも関心を持たれている。そのため、オリンピックコースや競技の見どころのパンフレットを配布し、参加者の興味をひくように努めた。
事業の効果を上げるために行った工夫	**1．すその健康マイレージの活用** すその健康マイレージの対象講座とし、講座に参加するごとにマイレージを貯めることができ、貯めたマイレージは近隣のお店の割引券として利用可能とした。 **2．インボディ（体組成計）の測定** 体重・体脂肪率・筋肉量等を測定し、成果を「見える化」した。利用者は今後も市の機関で測定ができるようにした。

〇活動風景

〇活動風景

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業計画の検討、関係部署との打合せ、各団体への呼びかけ
4　月	事業計画の検討、実施団体より事業計画書受領、
7　月	第１回実行委員会、会場予約、チラシ発注、消耗品発注
8　月	（第１部）募集チラシ配布、参加者募集（～8/25）、保険加入
9　月	第１部講座開始（9/3～）、受講料領収（第１回講座）
10　月	第１部　認知動作型トレーニングマシン実施
11　月	第１部　ブローライフル＆ノルディックウォーキング実施、第２部関係団体打ち合わせ
12　月	第２部募集チラシ配布、参加者募集（～12/27）
1　月	保険加入、第２部講座開始、受講料領収（第１回講座）、ゆっくり体操実施
2　月	第２部　自由教室実施
3　月	第２部　ロードバイク体験実施、第２回実行委員会（成果について報告）

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	33　％		
		イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	94　％		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
			65　％	62　％	

<table>
<tr><th rowspan="8">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="3">共通目標</td><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>85 ％</td><td>94 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>97 ％</td><td>100 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">個別目標</td><td>体重・体脂肪率減少、筋肉量増加に効果があった参加者　30%</td><td>―</td><td>40%</td><td></td></tr>
<tr><td>体力測定の結果が向上した参加者60%</td><td>―</td><td>70%</td><td></td></tr>
<tr><td>参加者個々の設定行動目標を達成した参加者　80%</td><td>―</td><td>87%</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">当市において東京 2020 大会の自転車競技が開催されることもあり、ロードバイク体験への関心が高かった。事業終了後参加者からは、「ロードバイクをやってみたい」、「有料でも引き続き講座を受講したい」との声を聴くことができ、本講座受講により関心が更に高まったと考えている。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5"><u>1．スポーツ仲間づくりの困難</u>
参加者に、今後継続して運動・スポーツを行うために必要な条件を尋ねたところ、「一緒にスポーツを行う仲間」と答えた割合が多かった。本講座を通じて、継続してスポーツを共に行う友人作りやサークル作成を促したが、芳しい成果を上げることができなかった。参加者の年齢層が幅広く、個人で行う種目が多かった点などが原因の一つと考えられる。今後、市のイベント等においても、事前にチームを編成し、協力しあうプログラムを組むことや、SNS を活用し講座以外でもコミュニケーションをとることができるよう、仲間づくりを促進できる工夫が必要と感じた。

<u>2．市内スポーツ環境の問題</u>
本講座において、ロードバイク体験を組み入れたが、市内では、初心者が一人で走行できるコースが少ないため、ガイドが伴わないと今後の継続が難しい。ガイドの協力を得られる体制を整えるか、市外における初心者用のコースを紹介する等のフォローが必要と感じた。

<u>3．参加者の年齢の違いによる満足度の違い</u>
第 2 部については、参加者が 20 代～60 代までと参加者の年齢層が幅広かったため、種目によって、参加者の身体への負荷に大きく差が生じた。また、けがへのリスクも異なっており、一部の参加者に個別の対応が必要となった。今後は参加者の年齢を一定程度に絞るなどの対応を検討したい。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">(1) 高齢者向けプログラムのノルディックウォーキングは、今後も市指定管理者の事業として継続をし、希望者は市指定管理者の開催する講座を受講することができる。また、年代に応じた講座を実施してもらい、同年代の仲間と互いに意識しながら運動を継続してもらう。ブローライフルについては、市民体育館に貸出し用のブローライフル器具を常備し、希望者が自由に実施できるようにする。また、市内においてブローライフルの団体が立ち上がるように促す。
(2) 市内のサイクリングマップを、関連部署とともに検討・作成し、市民に周知する。
(3) 女性向けプログラムについては、ヨガトレやボクシングシェイプ等の教室を市内公共施設にて行ってもらうように、各施設の市指定管理者に依頼を行う。また、市で開催するスポーツ教室やスポーツイベントの案内を参加者に通知し、今後の取組を促す。</td></tr>
</table>

2019 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	静岡県松崎町	交付決定額	5，271，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	6,602 人	20 歳以上人口	5,845 人
65 歳以上人口	3,041 人	高齢化率	46 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	56.3 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	5 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員	松崎町商工会　事務局長	事業周知、ウォーキングイベントの開催
	委員	松崎町観光協会　事務局長	事業周知、歩数計システムの管理
	委員	松崎町社会福祉協議会　事務局長	事業周知、高齢者からの意見まとめ
	委員	松崎町振興公社　事務局長	事業周知、歩数計システムの管理
	委員	松崎町体育協会　会長	事業周知、今後の運営方法の検討
	委員	松崎町スポーツ推進委員会　委員長	事業周知、今後の運営方法の検討
	委員	ウエルネスまつざき　代表	事業周知、運動プログラム冊子の作成支援
	委員	であい村 蔵ら　代表	事業周知、高齢者の参加しやすい環境の検討
	委員	松崎町文化協会　会長	事業周知、今後の運営方法の検討
	委員	松崎マチュアくらぶ　代表	参加者意見まとめ
	委員	サイノサービス ACE（ﾉﾙﾃﾞｨｯｸｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ）	事業運営補助
事務局	事務局	松崎町企画観光課　課長	統括
	事務局	松崎町企画観光課　係長	主担当
	事務局	松崎町健康福祉課　主任保健師	事業担当
	事務局	松崎町教育委員会　事務局長	事業補助

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	10　月	事業の現状と今後の予定、講演会の開催について

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**スポーツウォーキング健幸教室の開催**

〇取組の概要

<table>
<tr><td>目的</td><td colspan="5">(1) 参加者の身体活動量の増加を図る。
(2) 運動・スポーツの重要性を理解する教室への継続参加者がインフルエンサーとなり、健康無関心層の参加を促す。
(3) 人が歩く町を創出することによる健幸ショーウインドウ効果により、スポーツ無関心層が参加するきっかけとする。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5">(1) 毎週水・日曜日の午前中を基本に、町営体育館などの町内施設を会場に、スポーツインストラクターやフィットネスインストラクターなどの専門の指導者の指導の下、ウォーキング方法やストレッチング、筋肉トレーニング、ヨガ体操など、年齢や身体レベルに応じて安全に運動に取り組む教室を開催した。
(2) (1)に加え、月 2 回、ノルディックウォーキング教室を開催し、新たな参加者の取り込みを図った。
(3) 参加者には、専用歩数計を持ってもらい、大学の研究結果に基づくアルゴリズムを搭載した ICT 個別運動処方プログラムを活用し、自身の身体活動量（歩数、体組成等）に対して設定された個別目標のもと、日々の運動に取り組んでもらった。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td>指定なし（主に高齢者）</td><td>性　別</td><td colspan="2">男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">運動を制限されていない方（制限されている場合は、医師等に要確認）</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">女性の割合　80%
65 歳以上　83%
昨年度からの継続者　74%</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>2,428　人</td><td>実人数</td><td colspan="2">100　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td colspan="2">7　月　～　3　月</td><td>総実施回数</td><td>81　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	(1) 毎日 9:00～11:00、14:00～16:00 をウォーキングタイム、街中の人の目にとまる区域をウォーキングゾーンと設定し、ショーウインドウ効果によるスポーツ無関心層の取り込みを図った。 (2) 参加者に参加募集チケットを持ってもらい、健幸教室時や日常のウォーキングの際に、参加していない住民に配布することにより、新規参加者の獲得を図った。

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	(3) 継続者に対し、新規参加者紹介による参加料の割引を行い、新規参加者の獲得を図った。 (4) 専用歩数計による目標の設定、達成度を知ることにより、モチベーションの向上、ウォーキングの習慣化を図った。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) グループ参加制度を導入し、グループ参加による参加料の割引、グループごとの歩数等取組状況の配布を行うことで、継続率の向上、モチベーションの向上を図った。 (2) 大学教授を講師に、健幸なまちづくり講演会を開催し、町民の健康意識の醸成を図った。

○活動風景

健幸教室

健幸なまちづくり講演会

② 取組名称	**健幸コンシェルジュの活用**

○取組の概要

目的	(1) スポーツ無関心層を含めた地域住民が、健康づくりを開始しやすいよう、健康状態ニーズに応じたスポーツプログラムを紹介できる体制を整備する。 (2) 健幸コンシェルジュが独自で行う健幸事業を支援し、将来の自立を目指す。			
取組内容	(1) 昨年度養成された健幸コンシェルジュを対象にフォローアップ会議を開催した。会議では、大学教授からコンシェルジュの役割や他市町の好事例を紹介してもらい、健幸の駅としてスポーツ無関心層に来てもらうための取組について話し合った。 (2) 健幸コンシェルジュのいる健幸の駅として、地域住民にプログラムを紹介するための冊子「松崎町健幸プログラム」を作成した。 (3) 健幸コンシェルジュの独自事業への支援として、町で所有しているコワーキングスペースを活用した健康相談ができる場所づくりを行った。 (4) 健幸アンバサダーフォローアップ研修会、健幸アンバサダー交流会に、健幸コンシェルジュにも参加してもらい、健幸アンバサダーとの連携体制の構築を図った。			
対象者	年　代	指定なし	性　別	男女
	条件等	健幸コンシェルジュ養成講座受講者		

対象者	実際に参加された方の特徴	健幸コンシェルジュ養成講座受講者		
	延べ参加人数	8　人	実人数	8　人
実施時期	4　月　・　10　月		総実施回数	2　回

○取組の工夫

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	(1) ウォーキングタイム、ウォーキングゾーンによるショーウインドウ効果により、健康に興味を持つ地域住民が気軽に相談できる健幸コンシェルジュを設置し、健幸プログラムを紹介できる仕組みを構築した。 (2) 健幸プログラムには、運動教室だけでなく、地域のボランティア団体やイベントなど掲載することで運動の間口を広げ、個人のニーズに合わせて参加しやすい活動を選択できるようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	健幸コンシェルジュに相談に行く前のインフルエンサー役となる健幸アンバサダーとの連携を深めるため、健幸アンバサダーを対照とする研修等に、健幸コンシェルジュも参加してもらった。

○活動風景

健幸コンシェルジュフォローアップ会議

健幸アンバサダーフォローアップ研修会

③　取組名称	**2 町間連携事業**

○取組の概要

目的	(1) 同様の事業を実施しつつ、それぞれの課題に応じた異なる取組を展開している山形県中山町と連携することにより、相互の取組内容の効果検証を行うことで、今後の取組にいかす。 (2) 2 町間歩数競争により、参加者の身体活動量を増加させる。
取組内容	(1) 両町の課題や成功事例を共有し、意見交換を行うための合同ミーティングを開催した。 (2) 2 町間歩数競争を実施。歩数データのアップロード率と国推奨歩数（65 歳未満 8,000 歩/日以上、65 歳以上 7,000 歩/日以上）を達成した者の割合を算出し、各月ごとに勝敗を決定。昨年度は歩数のみの競争だったため松崎町が勝利したが、今年度はデータのアップロード率が加わったことで、全て中山町の勝利となった。

取組内容	(3) 教室時に、2 町間歩数競争結果の掲示、中山町の取組状況を掲示、説明を実施。 (4) 2～3 月に両町の参加者の交流事業を実施する予定だったが、コロナウイルスの影響により中止した。			
対象者	年　代	歩数競争：指定なし（健幸教室参加者）	性　別	男女
	条件等	歩数競争：健幸教室参加者		
	実際に参加された方の特徴	歩数競争：健幸教室参加者		
	延べ参加人数	100　人	実人数	100　人
実施時期	7　月　～　3　月		総実施回数	（会議）2　回

〇取組の工夫

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	歩数競争により参加意欲を向上させるとともに、遠方の町民同士が連携して取り組む意識を持ってもらい、同じ目的を持って事業に取り組む使命感と達成感によりスポーツに興味・関心がない者の取り込みを図った。
事業の効果を上げるために行った工夫	・参加者の交流事業を企画することで、参加者のモチベーション向上を図った。 ・合同ミーティングにおいて、募集や活動の進捗状況や課題、次年度以降の計画等共有することで、事業の参考とすることができた。

〇活動風景

2 町間歩数競争結果

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業の検討
4　月	事業内容検討、健幸アンバサダーフォローアップ研修会
5　月	健幸教室指導者委託契約、健幸教室チラシの作成
6　月	健幸教室事業推進支援業務委託契約、健幸教室チラシ全戸配布、説明会、体力測定

時期	内　　容
7　月	健幸教室開催、開始時アンケート調査
8　月	健幸教室開催、２町合同ミーティング
9　月	健幸教室開催、講演会チラシ作成・配布、第２期募集チラシ作成
10　月	健幸コンシェルジュ・アンバサダー活動支援業務委託契約、実行委員会、健幸コンシェルジュ会議、講演会、第２期参加者募集、健幸教室開催
11　月	健幸教室開催
12　月	健幸教室開催、２町合同ミーティング
1　月	健幸教室開催
2　月	健幸教室開催、終了時アンケート調査
3　月	健幸教室開催、アンケートまとめ（事業分析・評価）

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	88.9　%		
		イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	88.9　%		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 81.2　%	事業後 88.6　%	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	83.1　%	86.8　%	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	100　%	92.6　%	
	個別目標	事業参加者の継続率	１期生 ２期生 ３期生	38.4　% 71.4　% 55.6　%	
		事業参加者の身体活動量の増加	事業前	事業後	
		１期生 ２期生 ３期生	6,289　歩 7,041　歩 5,845　歩	7,595　歩 5,941　歩 5,297　歩	
		連携事業自治体である山形県中山町を知っている参加者の割合	54.5　%		

成　果	そのほか	・　参加者からは、「足腰や体力に自信がなくて歩けなかった場所も、事業に参加することによって歩けるようになった」「参加することによって仲間ができ、教室の日以外も仲間と一緒に歩くようになった」などの声が多くあった。 ・　継続率の向上、参加モチベーション向上を目的に、グループでの参加による割引制度を導入した結果、参加を決めるうえでのグループ制の影響は約 40%にとどまったが、約 87%の方が、事業実施中に月 1 回以上グループ内で本事業に関する話をしており、グループ内で健康に関する情報交換がされ、モチベーション向上に寄与したと言える。
課　題	目標の達成状況から、本事業により運動・スポーツを実施する者、健康になった者は増えており、今後も続けていきたいと考えている者がほとんどであった。一方、参加者は高齢者が多く、ICT を活用したシステムへの対応が困難であることや参加者のレベルに応じた幅広い教室運営や仕組みの構築が課題である。 今年度の参加者は、目標 250 名に対し 100 名であり、昨年度より微増しているが、課題が残る結果となった。しかし、教室への延べ参加者では、昨年度 2,244 名から 2,428 名に増えていることや、事業参加は問わず、日常ウォーキングを行う人は増えており、事業の効果は大きい。 今年度は、昨年の課題であった周知方法を見直し、健幸アンバサダー・健幸コンシェルジュの活用や新規参加者紹介制度・グループ参加制度によるインセンティブの付与などを実施したが、見込んだ成果は得られなかった。要因として、運動の必要さは理解しているが、町中央で行われる教室には遠くて参加できない住民が多く、いかに各地域で運動ができる環境を整えることができるかが課題となった。今後は、地域の健康増進活動場所の目標を 35 地区（全地区）とし、健幸アンバサダーを中心に取り組んでいく。	
補助事業終了後の取組	現在の参加者のほとんどは健康に対する取組に非常に熱心であり、健幸アンバサダーを中心に自立した教室運営体制が構築されている。町としては、上記課題の解決に向け、よりスポーツ無関心層を取り込むための施策を講じる必要がある。 補助事業終了後は、現在の健幸教室の運営は健幸アンバサダーを中心とした自立した運営体制とし、町は施設の提供や講師の補助、歩数データの蓄積、体力測定など支援する。 町の取組としては、これまでの町中央中心の教室には参加できない高齢者やスポーツ無関心層を取り込むため、各地区単位（35 地区）での健康増進事業を実施する。各地区にいる健幸アンバサダーの協力を受け、指導者の育成、気軽に参加できる運動教室から健幸コンシェルジュによる次のステップを紹介する仕組みを構築する。	

「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	7，621，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	109,965 人	20 歳以上人口	90,894 人
65 歳以上人口	31,683 人	高齢化率	28.7 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	43.9 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	60.0 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	39 人
地域包括支援センター	4 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	副委員長	シンコースポーツ（株） 静岡県総合健康センター所長	スポーツ施設の管理運営、運動講座の企画を行い、市民のニーズを把握している民間事業者として、市民が参加しやすい運動プログラムについての事業の評価と講座内容について助言。
	委員	（株）スポーツ・ウエルネス総合企画研究所　みしま健幸塾スーパーバイザー	みしま健幸塾の運営を委託されている民間事業者として、市民が参加しやすい運動プログラムについての事業の評価と講座内容について助言。
	委員	三島市体育振興会連絡協議会会長	地域で体育振興を図っている立場から、地域の人が参加のしやすい運動プログラムについての事業の評価と講座内容について助言。
	委員長	三島市スポーツ推進委員会会長	三島市スポーツ推進委員として様々なスポーツイベントに関わっている立場から、また、指導者育成教室の受講する立場から、参加しやすい運動プログラムについての事業の評価と講座内容について助言。会議の司会進行。
	委員	三島市保健委員会会長	自治会単位で保健情報の発信や軽運動の普及啓発を行っている保健委員として、地域の人が参加しやすい運動プログラムについての事業の評価と講座内容について助言。
	委員	三島市老人クラブ連合会会長	高齢者の参加のしやすさや、シニアクラブ・通いの場等で事業を行うにあったっての事業の評価と講座内容について助言。
	委員	（一社）ママとね代表代理	女性や子育て世代の参加のしやすさについての事業の評価と講座内容について助言。
	委員	健康推進部長	スポーツや保健医療、介護等を所管する健康推進部長として総合的な視点からの事業の評価と講座内容について助言。
	委員	スポーツ推進課長	市民のスポーツ実施率向上の観点からの事業の評価と講座内容について助言。

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員	保険年金課長	医療費分析に関しての事業の評価と講座内容について助言。
	委員	介護保険課長	介護予防の観点からの事業の評価と講座内容について助言。
	委員	地域包括ケア推進課長	通いの場・シニアクラブ等での事業実施についての事業の評価と講座内容について助言。
	委員	生涯学習課長	事業実施会場の責任者としての立場からの事業の評価と講座内容について助言。
	委員	広報広聴課長	事業の PR の観点からの事業の評価と講座内容について助言。
	委員	三島市健康づくり課保健師	保健医療の専門家の立場からの事業の評価と講座内容について助言。
事務局	事務局	健幸政策戦略室長	事業総括
	事務局	健幸政策戦略室主任	事務担当
	事務局	健幸政策戦略室副主任	事務担当
	事務局	健幸政策戦略室主事	事務担当

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	7　月	(1) 運動・スポーツ習慣化促進事業について (2) 実行委員会設立・実行委員長の選任 (3) 公募による事業提案型の仕様書について (4) その他
2	3　月	(1) みしま健幸体育大学企画運営事業　報告 (2) 運動・スポーツ習慣化推進分析事業　報告 (3) 次年度の事業展開について

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**みしま健幸体育大学企画運営事業**

〇取組の概要

目的	市内各所において、スポーツ実施率の低い子育て世代の女性や高齢者、生活習慣病患者、運動・スポーツ無関心層のビジネスパーソンをターゲットに、ライフステージに合わせた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し、そ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るコミュニティ形成の促進によるまちの活性化を図る。
取組内容	・ 期間は 8 月～3 月までの 8 か月間。 ・ 講座は基本的に連続講座（1 講座＝月 2 回以上 3 か月間）を開催。 ・ ライフステージに合わせた運動強度の講座を実施する。 ・ 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、以下の内容を含むものとする。

取組内容	≪受託者提案枠≫ **1．高齢者向け教室の開催（認知症、フレイル予防教室を含む）** （1）期間　9～2 月 （2）実施回数　72 教室（12 講座×各 6 教室） （3）加者数　218 人 （4）内容　第 1 クール ・歪み修正ヨガ（17 人） ・太極拳（9 人） ・ジャイロキネシス（12 人） ・ピラティス（17 人） ・インスパイリング（14 人） ・リンパリフレッシュ（27 人） ・肩こり・腰痛予防ヨガ（9 人） 第 2 クール ・元気な体作り健康運動＆ストレッチ（27 人） ・肩こり・腰痛予防ヨガ（14 人） ・歪み修正ヨガ（19 人） ・ピラティス（21 人） ・リンパリフレッシュ（32 人） **2．一般向け（ビジネスパーソン等）教室の開催** （1）期間　9～2 月 （2）実施回数　全 29 教室（5 講座×各 6 教室） 10/11 男性限定やさしいヨガは台風のため中止 （3）参加者数　43 人 （4）内容　第 1 クール ・キックボクシング（7 人） ・女性限定フラダンス（4 人） ・男性限定やさしいヨガ（9 人） ・マシンフィットネス（11 人） 第 2 クール ・マシンフィットネス（12 人） **3．大学との連携教室の開催** 「ノルディックウォーキングとイキイキ息ササイズ！」 （1）期間　11～2 月 （2）実施回数　6 教室（2 講座分） （3）参加者数　20 人 （4）内容　歩く全身運動のノルディックウォーキングと、呼吸筋を意識したニュースポーツであるブローライフルについて、大学講師のもと、現役学生アシスタントとともに楽しく学べる機会。 ≪地域団体連携枠≫ **4．地域の関係団体向け指導者育成教室の開催** 「ボッチャ指導者養成」 （1）期間　11～2 月 （2）実施回数　3 教室（1 講座）

取組内容

(3) 参加者数　29 人
(4) 内容　　ボッチャの普及を目指し、実践を交えてのルール習得や、競技の楽しさを実感できる指導者向けプログラム。

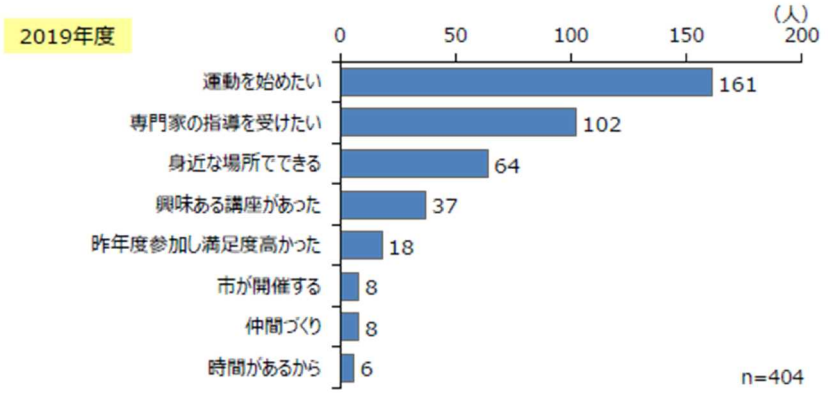
「筋トレ・ストレッチ指導者養成講座」
(1) 期間　　令和元年 11 月～2 月
(2) 実施回数　3 教室（1 講座）
(3) 参加者数　28 人
(4) 内容　　アップテンポの曲に合わせた少しハードな筋トレ＆ストレッチエクササイズ。燃焼効率の向上、体幹強化を主とした指導者向けプログラム。

5．高齢者向け教室の開催（認知症、フレイル予防教室を含む）
(1) 期間　　9～2 月
(2) 実施回数　41 教室（7 講座×各 6 教室）
3/6 中郷小生きがい教室：やさしいヨガはコロナウイルス対策のため中止
(3) 参加者数　139 人
(4) 内容　　・錦田小生きがい教室：ジャイロキネシス（26 人）
・西小生きがい教室：やさしいヨガ（23 人）
・中郷小いきがい教室：やさしいヨガ（19 人）
・サロン松本：筋トレ・ストレッチ（17 人）
・芙蓉台自治会：リンパリフレッシュ（7 人）
・萩自治会：やさしいヨガ（10 人）
・見晴台自治会：肩こり腰痛予防ヨガ（37 人）

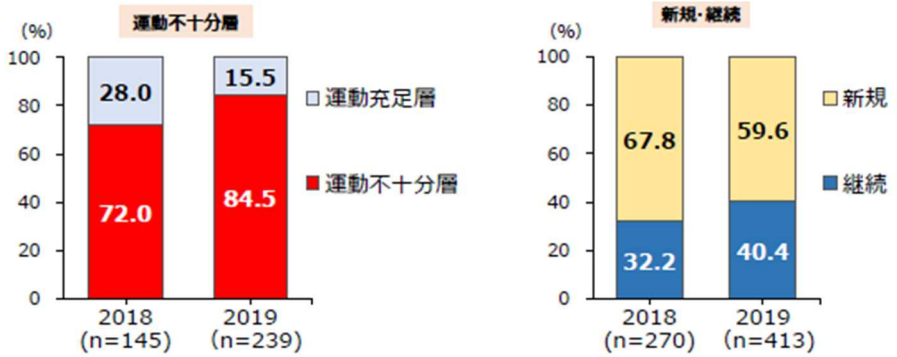
6．市内企業従業員向け「脂肪燃えるんピック」の開催
(1) 期間　　12～2 月
(2) 実施回数　2 教室（2 講座分）
(3) 参加者数　24 人
(4) 内容　　３人１組で減った脂肪の量を競う。期間の前後に体組成測定と運動講座を実施。筋トレ、体幹強化を意識したハードなエクササイズでモチベーションアップを図った。

7．子育て世代（20 代～40 代）女性向け教室の開催
「ママボディメイク」
(1) 期間　　9～2 月
(2) 実施回数　11 教室（2 講座×各 6 教室）
10/12 ママボディメイクは台風のため中止
(3) 参加者数　12 人
(4) 内容　　産後ママのお悩み解消！肩こり、腰痛、骨盤のゆがみなど産後のシェイプアップにオススメ。赤ちゃんと一緒に楽しくできる運動方法を指導。

8．生活習慣病重症化予防向け教室の開催
医療機関と連携し、生活習慣病患者を対象に教室を実施する。
(1) 期間　　9～2 月　6 か月間
(2) 実施回数　20 教室（4 講座分）
(3) 参加者数　19 人
(4) 内容　　・週 1 回教室・週 4 回家庭での運動プログラム実施
・体力レベルに応じた個別運動処方箋の作成（3 回）
(5) 対象　　糖尿病、高血圧、肥満等の生活習慣病の疾病を持つ方
※医療機関の推薦者

対象者	年　代	制限なし	性　別	制限なし
	条件等	原則、市民・市内在勤在学 ※みしまタニタ健康くらぶに入会することを条件とする。		
	実際に参加された方の特徴	男女比：女性が 88.2%、男性が 11.8% 年　代：60 代以下が 20.7%、60 代が 33.9%、70 代以上が 43.3% 「運動を始めたい」「専門家の指導を受けたい」という参加者が多かった。 		
	延べ参加人数	2,606　人	実人数	543　人
実施時期		9　月　～　2　月	総実施回数	187　回

〇取組の工夫

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	**1．自宅で運動ができるように講座内容が復習できる仕組み** 教室以外の運動を促すため、イラストや写真付きのテキストを配布。教室で習った内容を復習できる仕組みを取り入れた。 **2．地域のサロンや生きがい教室、自治会活動での講座開催** 既存の団体に対して周知の協力を依頼し、口コミでの参加者拡大を図った。生きがい教室への参加募集には地域包括ケア推進課と連携し、声かけを行った。
事業の効果を上げるために行った工夫	**1．活動量計及び管理サイトの活用セミナーの実施** 教室以外の活動量増加を目指すために導入したみしまタニタ健康くらぶについて活動量計や管理サイトの使い方セミナーを実施し、参加者がより効果的にサービスを利用できるようにした。 **2．取り組みやすい運動プログラムを導入** 誰でも気軽に取り組めるプログラムを実施することで新規参加者や運動不十分層の取り組みに成功した。  ≪定義≫※国の推奨身体活動量：1 日当たり 8,000 歩以上 運動十分層：国の推奨身体活動量を満たしている者 運動不十分層：国の推奨身体活動量を満たしていない者

〇活動風景

見晴台自治会講座（ヨガ）

指導者育成講座（ボッチャ）

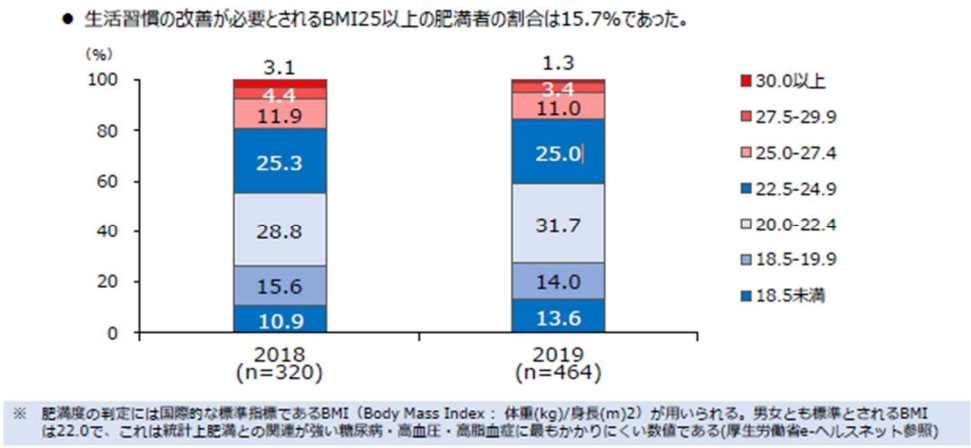
大学連携講座（ノルディックウオーキング）

脂肪燃えるんピック（優勝チーム）

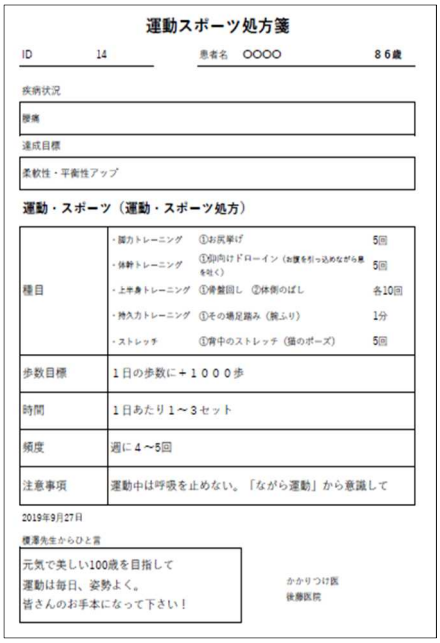
② 取組名称	**運動・スポーツ習慣化推進分析事業**

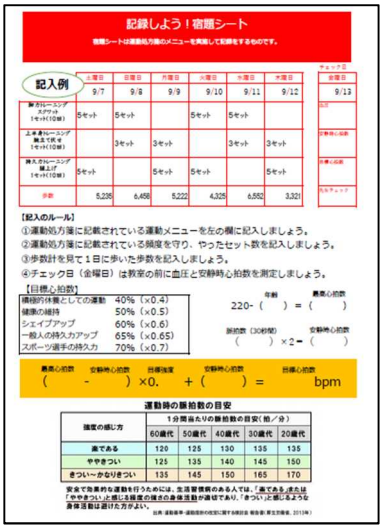
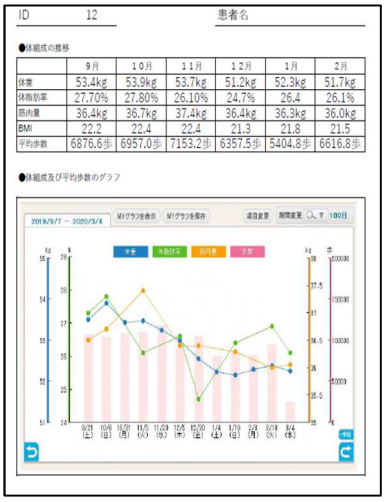
〇取組の概要

目的	前々年度、前年度で「見える化」した課題をもとにスポーツと健康づくり施策を分析・検証した事業を実施し、効果的かつ市民ニーズに合った運動・スポーツ習慣化事業の枠組みを形成する。			
取組内容	**1．みしま健幸体育大学の事業効果検証** みしま健幸体育大学参加者を対象に事業実施前後のアンケート調査及び体組成測定データの分析を実施。当該事業による参加者の健康意識や行動変容、体組成データ等への変化を検証する。 **2．生活習慣病患者対象講座の事業効果検証** 生活習慣病重症化予防講座においてアンケート調査・体組成及び活動量計データのほか、血液検査と体力テストを実施。当該事業による参加者の健康意識や行動変容、体組成データ等への変化を検証する。			
対象者	年　代	制限なし	性　別	制限なし

対象者	条件等	みしま健幸体育大学参加者 ・全年齢を対象としたスポーツ無関心層 ・スポーツ実施率の低い 20 代～40 代の子育て・就労世代（特に女性） ・生活習慣病予備群 ・認知症、フレイル（虚弱）予防として 70 歳以上の高齢者 ・生活習慣病重症化予防として生活習慣病罹患者		
	実際に参加された方の特徴	男女比：女性が 88.2%、男性が 11.8% 年　代：60 代以下が 20.7%、60 代が 33.9%、70 代以上が 43.3% 生活習慣の改善が必要とされる BIM25 kg/m^2 以上の肥満者の割合が 15.7%  		
	延べ参加人数	490　人	実人数	490　人
実施時期		9　月　～　2　月	総実施回数	3　回

〇取組の工夫

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	**1．健康運動指導士及びかかりつけ医が監修した運動処方箋の発行** 体力テストの結果をもとに個人のレベルに応じたメニューを健康運動指導士が考案。かかりつけ医の監修を受け、参加者に配布し、自宅で実践してもらった。教室以外の運動習慣の定着化を図った。 ※生活習慣病重症化予防講座参加者のみ  運動スポーツ処方箋 ID　14　患者名　OOOO　86歳 疾病状況 腰痛 達成目標 柔軟性・平衡性アップ 運動・スポーツ（運動・スポーツ処方） 種目 ・脚力トレーニング　①お尻挙げ　5回 ・体幹トレーニング　①仰向けドローイン（お腹を引っ込めながら息を吐く）　5回 ・上半身トレーニング　①骨盤回し　②体側のばし　各10回 ・持久力トレーニング　①その場足踏み（腕ふり）　1分 ・ストレッチ　①背中のストレッチ（猫のポーズ）　5回 歩数目標　1日の歩数に＋１０００歩 時間　1日あたり１～３セット 頻度　週に４～5回 注意事項　運動中は呼吸を止めない。「ながら運動」から意識して 2019年9月27日 横澤先生からひと言 元気で美しい100歳を目指して 運動は毎日、姿勢よく。 皆さんのお手本になって下さい！ かかりつけ医 後藤医院 運動処方箋

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	**2．宿題シートによる運動の習慣化** 運動処方箋のメニューを実践し記録するシートを配布。目標心拍数や目標歩数を意識しながら運動の記録を行った。毎週、講師が宿題シートをチェックすることでモチベーションアップにつながり、運動の習慣化を図った。 ※生活習慣病重症化予防講座参加者のみ  宿題シート
事業の効果を上げるために行った工夫	**測定レポートによる情報提供** みしまタニタ健康くらぶとの連携で活動量計及び体組成データを参加者に提供。「見える化」による意識変容を促す。体組成の結果と毎月の平均歩数をグラフ化して提供した。 ※生活習慣病重症化予防講座参加者のみ  測定レポート

○活動風景

血液検査実施風景

生活習慣病重症化予防講座

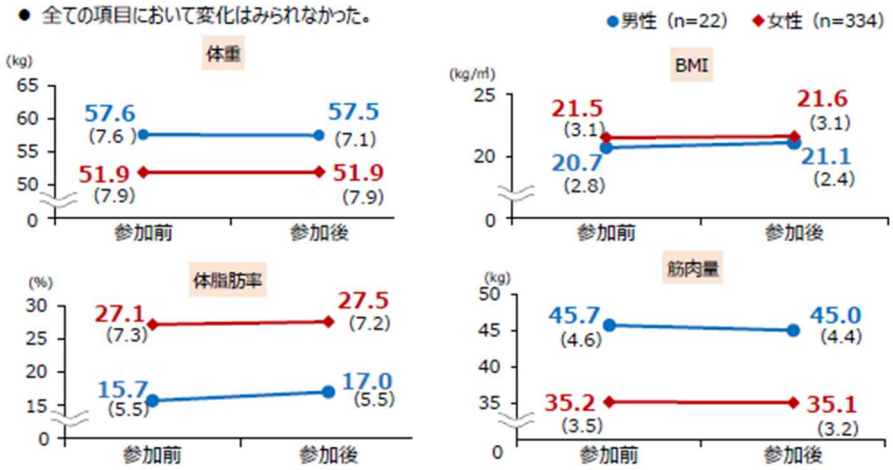
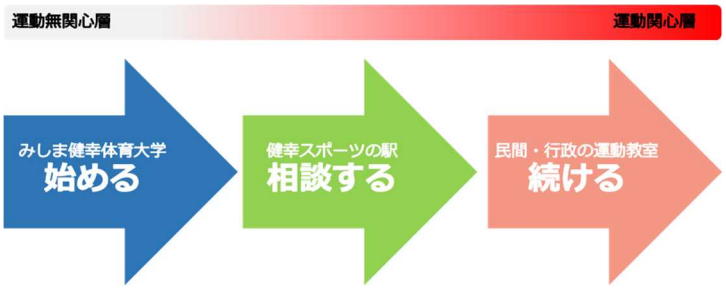
Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	補助金申請書類準備 ・事業計画書　　・委託契約仕様書案
4　月	事業内容検討打合せ（事務局内）、申請書提出
5　月	・委託契約仕様書の内容決定　　・実行委員の選定、会議開催日の決定
6　月	・実行委員会開催通知の発送　　・関係課へ事業説明と協力の要請 ・会場の確保（全講座分）

時期	内　　容
7　月	・プロポーザル公募開始　　・分析事業アンケート内容の検討 ・自治会や生きがい教室、スポーツ関連団体、生活習慣病予防講座対象者に事業説明と参加の呼びかけ ・実行委員会の開催
8　月	・委託業者決定　　・事業スケジュールの打合せ ・講座チラシの作成（受託者）　　・講師の選定（受託者） ・情報発信（折込チラシ、市関係団体へのチラシ配布など）
9　月	第１クール講座開始
10　月	第２クール講座用折込チラシの作成
11　月	第２クール講座情報発信（折込チラシなど）
12　月	第２クール講座開始
1　月	・アンケート集計開始 ・中間報告用資料の作成
2　月	・事業終了
3　月	・アンケート分析 ・事業報告書の作成 ・実行委員会の開催

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	72.5　%		
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	95.6　%		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 76.8　%	事業後 82.6　%	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	89.3　%	90.6　%	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	96.1　%	96.7　%	
	個別目標	健幸アンバサダー数	目標： 300 人養成	実績： 181 人	
		健幸スポーツの駅相談件数	目標： 1,200 件	実績： 1,721 件	
		事業開始時と終了時の歩数の推移 ※事業開始時に歩数が 8,000 歩以下の参加者を対象とする	目標： 1,000 歩増加	実績： 304 歩増加	
		みしまタニタ健康くらぶ会員専用ホームページの活用率の推移 ※会員専用ホームページ「からだカルテ」のログイン回数を指標とする ※講座開始時から講座修了後２か月間	目標： 70%維持	実績： 86.2%維持	

成果	そのほか	**生活習慣病重症化予防講座の分析** (1) 9 月時の平均歩数は 19 名全員が、生活習慣病予防のための国が推奨する歩数 8,000 歩/日に達成しておらず、平均 3,244 歩/日であったが、2 月時の歩数を見ると、全体の平均歩数に変化が認められていないものの、7 名が約 1,000～3,000 歩/日増加していた。 (2) 健康意識については、6 名の運動セルフエフィカシーと 7 名のヘルスリテラシーが参加前から向上していた。運動セルフエフィカシーとヘルスリテラシーには相関関係が認められていることは、これまでの先行研究でも報告されており、全員ではないがその傾向が示されている者が複数存在していることが確認できた。 (3) 体力測定については、種目や個人によって改善度は異なるものの、参加者の 1/3 の者が改善傾向であることが認められた。 (4) 血液データについては、有酸素性運動の効果が認められやすい LDL・HDL コレステロールや中性脂肪、及び血糖値の改善が参加者の大半で認められている。
課題		**講座内容の見直し** 多種多様なプログラムを用意することで無関心層の取り込みには成功したが、歩数増加や体組成の改善が認められないこと、参加者の継続意識も高いことから、成果を出すための継続的・長期的な講座を設ける必要がある。また、その成果を「見える化」することで継続を促す仕組みづくりが求められる。 
補助事業終了後の取組		**1．運動・スポーツを始めるきっかけの機会を継続して提供する** ３年間の実績をもとに運動無関心層に響く運動プログラムを選定し、継続していく。特に既存の団体（老人クラブ、地域のサロン・居場所、生きがい教室、子育て市民団体等）に周知協力を要請し、講師を派遣することで通常の広報（市広報や折り込みチラシ等）では参加を促すことが難しい層へのアプローチを強化していく。 **2．今年度事業で明確にした運動習慣化スキームを実践する** 運動無関心層がみしま健幸体育大学で運動を始め、その後の受皿として健幸スポーツの駅で相談し、民間や行政が行う運動教室で続けるというスキームですすめる。今年度の健幸コンシェルジュ情報交換会で健幸スポーツの駅の認知度向上の目標意識を統一したため、今後は積極的に各駅で PR をするほか、市事業での周知を徹底していく。 

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	愛知県大府市	交付決定額	１０，０００，０００ 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	92,414 人	20 歳以上人口	73,134 人
65 歳以上人口	19,414 人	高齢化率	21.3 %
成人の週１回以上のスポーツ実施率	43.5 %	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	60.0 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	25 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	末廣　昭一	大府市スポーツ協会事務局長	参加者募集（スポーツ関心層※）
	山本　実璃	大府市健康づくり推進員協議会事務局	参加者募集（健康づくり関心層※）
	間瀬　計行	大府商工会議所事務局長	参加者募集（健康経営）
	半田　貴之	大府市雇用対策協議会事務局	参加者募集（健康経営）
	加藤　厚史	大府市スポーツ推進委員事務局	参加者募集（スポーツ関心層※）
	望月　直人	スギ薬局 エリアマーケティング推進室長	参加者募集、事前説明・体組成測定実施、リーダーライター・体組成計設置、健康相談・情報提供
事務局	中村　浩	健康都市推進課	事業総括・進行管理、参加者募集、事前説明会・測定会実施、アンケート実施
	阪野嘉代子	健康増進課	参加者募集（健康づくり関心層※、健康経営）
	近藤　豊	スポーツ推進課	参加者募集（スポーツ関心層※）・情報提供
	杉江　範久	商工労政課	参加者募集（健康経営）

※健康づくり関心層、スポーツ関心層が無関心層を勧誘

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	8　月	事業手法（プログラム構築等業務）の検討
2	8　月	事業手法（相談斡旋窓口業務）の検討
3	8　月	事業手法（分析・評価事業業務）の検討

Ⅲ．取組内容

① 取組名称	大府市健康プログラム

○取組の概要

目的	(1) 運動不十分層の取り込み（「これまで運動・スポーツを実施していなかった者が、事業の参加を通して、新たに運動・スポーツを実施するようになった割合」60％の達成）と、参加者のスポーツを通じた健康づくりへの継続的な取組（「これからも運動・スポーツを続けたいと思う者の割合」15％増加の達成）を主要な目標として実施した。あわせて、スポーツ実施率の低い就労層（ビジネスパーソン）をメインターゲットに、チーム制による歩数競争イベントの開催によりゲーム性を高め、地域の中小企業に対する健康経営支援の一環として実施した。 (2) より広く無関心層を取り込むための施策として、市民の生活動線上にあるドラッグストアであるスギ薬局との連携を強化し、幅広い層への集客を行い、歩数データアップロードのために来店する参加者に対し、店舗の管理栄養士が運動・スポーツ・食事等のアドバイスを行うことで、継続率の向上や身体活動量の増加につなげる。
取組内容	**1．ICT を活用した「スポーツ・ウォーキングプログラム」** 「大府市健康プログラム」として、タニタヘルスリンク「からだカルテ」を活用した歩数・体組成管理を実施した。参加者に活動量計を配布し、参加者が市役所や保健センター、スギ薬局、にぎわいステーション KURUTO おおぶ等、市内に設置した専用のリーダーライター又はコンビニ端末にかざすことで、歩数データのアップロードを定期的に（10 日に 1 回以上の頻度で）行った。また、アップロードしたデータは、パソコンやスマホでいつでも確認できる仕組みとした。 3 人以上 5 人以下のグループ単位での参加とすることで、関心層が無関心層をチームに誘い、歩数競争イベントを通して励まし合い、行動変容に導くような仕組みとした。さらに、期間中に歩数イベントを実施し、グループ単位で歩数を競い合うことで、身体活動量増加の相乗効果を狙った。 **2．ビジネスパーソンや無関心層の参加を促す取組** 健康経営を推進するための「健康づくり企業チャレンジ」制度と連携し、商工会議所や雇用対策協議会と協力しながら、地域の中小企業を中心に呼びかけ、ビジネスパーソンの参加を促した。また、過年度参加者やスポーツ推進員、大府市健康づくり推進員、大府市スポーツ協会などにも声掛けをしたことで参加者を増やした。 参加方法をグループ単位とすることにより、日頃から積極的に運動や健康づくりに取り組んでいる関心層が、チーム編成の過程で無関心層を取り込むことにつながった。 **3．スギ薬局と連携した継続支援及び相談窓口** これまで歩数データのアップロード拠点となっていたスギ薬局との連携を強化し、店舗内の管理栄養士やスタッフ等の協力を得て、市内 2 店舗に体組成計、市内全 6 店舗に歩数データアップロードのための専用リーダーライターを設置し、プログラム期間中の測定支援を実施した。また、スギ薬局管理栄養士による、個々の身体活動量や健康度に応じた運動・スポーツ・食事等の指導を実施した。

対象者				
	年　代	18 歳以上	性　別	特に設定なし
	条件等	市内在住在勤		

対象者	実際に参加された方の特徴	10 代～80 代の参加者、運動不十分層が 67.6%、就労層が 93.9%であった。		
	延べ参加人数	829　人	実人数	829　人
実施時期	9　月　～　3　月		総実施回数	キックオフイベント　1 説明及び測定　1 企業測定会　13 クロージングイベント　1 回

○取組の工夫

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	(1) 原則的に、グループ単位での参加とすることで、関心層が身近な無関心層を誘い出し、スポーツ実施の習慣化に向けた行動変容に導いた。 (2) 市内で健康施策が行き届かない中小企業を対象に、健康経営を支援する仕組みとして実施した。 (3) 幅広い市民の生活動線の一部となっているドラッグストア（スギ薬局）と連携することで、これまで市の事業に参加していない幅広い層を取り込んだ。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 参加者には歩数計を配布し、ICT でデータを管理した。現状と目指すべき目標がパソコン等の画面で随時確認できるようにした。 (2) 参加者が歩数データのアップロードのために定期的に来店するスギ薬局店舗内にて、管理栄養士が体組成の測定支援や運動・スポーツ・食事等の専門的指導を行うことにより、継続率やヘルスリテラシーの向上、身体活動量の増加を目指した。 (3) 専用サイトでは、自身の歩数データだけでなく、グループ単位での歩数ランキングを閲覧できるようにした。また、歩数イベントを行うことで、グループ間での歩数を競い合い、優秀者には表彰を行った。これらの仕掛けによる相乗効果で、身体活動量の増加を促した。

○活動風景

市のウォーキングイベントの参加風景
継続支援のため、専用サイト「からだカルテ」から情報配信し、参加を呼びかけた。

企業測定会でスギ薬局管理栄養士が、
結果説明及び相談を実施

クロージングイベント及び表彰
グループワークを実施し、参加者同士の交流を図った。また、優秀チーム及び個人の表彰を行った。

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	
4　月	
5　月	
6　月	
7　月	16 日　参加者募集開始（広報、HP、チラシ配布）
8　月	8 日　事業手法（プログラム構築等業務）の検討 15 日　事業手法（相談斡旋窓口業務）の検討 26 日　事業手法（分析・評価事業業務）の検討 30 日　参加者募集締切、測定等機器設置準備
9　月	13 日　キックオフイベント準備 14 日　キックオフイベント（事業説明、セミナー、測定会） 21 日　プログラムの説明及び測定（スギ薬局ウエルネスフェスタと同時開催）
10　月	①チーム対抗歩数イベント（10 月 1 日～12 月 31 日） 4 日　事前企業測定会（三恵 C&C）※スギ薬局管理栄養士参加 7 日　事前企業測定会（星和化成） 7 日　事前企業測定会（東海興業） 8 日　事前企業測定会（協和工業） 18 日　事前企業測定会（名南製作所）※スギ薬局管理栄養士参加
11　月	
12　月	②チーム対抗歩数イベント（12 月 1 日～1 月 9 日）
1　月	27 日　事後企業測定会（名南製作所）※スギ薬局管理栄養士参加 27 日　事後企業測定会（ケーツー） 27 日　事後企業測定会（半谷製作所） 28 日　事後企業測定会（アルメック） 28 日　事後企業測定会（東海興業） 30 日　事後企業測定会（星和化成） 30 日　事後企業測定会（三恵 C&C）※スギ薬局管理栄養士参加 31 日　事後企業測定会（協和工業）※スギ薬局管理栄養士参加
2　月	7 日　クロージングイベント準備 8 日　クロージングイベント（結果報告、優秀取組表彰、測定会）
3　月	

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><th rowspan="2">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="7">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">100　%</td><td></td></tr>
<tr><td>イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合</td><td colspan="2">78.4 %</td><td></td></tr>
<tr><td>ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前
33.5 %</td><td>事業後
① 41.5 %
② 23.6</td><td>①歩数イベント最終月
②歩数イベント終了後</td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>84.0 %</td><td>83.7 %</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>92.9 %</td><td>92.9 %</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">個別目標</td><td>参加者数運動不十分層の割合</td><td>829 人</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>運動不十分層</td><td>67.6%</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>参加者のプログラム継続率</td><td>100%</td><td>① 84.2%
② 68.2%</td><td>①歩数イベント最終月
②歩数イベント終了後</td></tr>
<tr><td>参加者の歩数の変化
国推奨歩数以上の割合</td><td>33.5%</td><td>① 41.5%
② 23.6%</td><td>①歩数イベント最終月
②歩数イベント終了後</td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">(1) 開始直後の調査では、全参加者のうち、生活習慣病予防のための国の推奨歩数に達していない運動不十分層の割合は 67.6%であり、運動不十分層の取り込みに成功した。
(2) 歩数イベント実施期間中の１日当たりの平均歩数は、参加者全体では開始直後が 7,356 歩/日に対して 3 か月後では 8,340 歩/日と、統計的に有意に増加した（P<0.05）。運動不十分層では、開始直後が 5,557 歩/日に対して 3 か月後では 6,984 歩/日と統計的に有意に増加した（P<0.05）。
(3) 本事業でターゲットとした就労層の参加割合が 90%以上であったことから、本事業は健康経営の支援につながる可能性が示唆された。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">(1) 参加者の継続率は、1 か月目 99.9%、2 か月目 92.9%、3 か月目 84.2%と歩数イベント期間中は維持されていたが、歩数イベント終了後となる 4 か月目では 68.2%まで減少した。
(2) １日当たりの平均歩数においても、歩数イベント終了後（4 か月目）は、参加者全体で 6,369 歩/日（減少率：24% P<0.05）、運動不十分層で 5,413 歩/日（減少率：23% P<0.05）まで減少した。特に、参加者全体においては、開始直後よりも有意に減少していることが示されたことから、事業終了後も継続させるための仕掛けが必要である。
(3) チーム制の運用において、チームリーダーから説明を受けた参加者は 64.0%で、チーム内で週 1 回以上本事業に関する会話を行った参加者は 31.3%であった。本事業では運動不十分層を取り込み、本事業を通じてお互いに励まし合いながら運動習慣化につなげる狙いがあり、運動に関心のあるチームリーダーの積極的干渉（本事業の話題が</td></tr>
</table>

課題	きっかけ）により運動習慣化につながることを期待していた。このことから、チーム内におけるチームリーダーの位置づけと本事業を通じた健康情報等の情報提供方法が今後の課題である。 (4) チーム参加が望ましいと回答した者の割合は、事業開始時が 98.7%に対し、4 か月目では 76.0%となり、統計的に有意に減少した（P<0.05）。この結果から必ずしもチーム制の参加方法に対して参加者の満足度は得られておらず、今後個人参加も含め、チーム制との組合せの検討も必要である。
補助事業終了後の取組	(1) チーム制を生かす仕掛けとして、チームリーダーが機能する工夫が必要である。具体的には、チームリーダーに、事業に参加してもらう前に、メンバー全員への事業説明やメンバー各自の目標や達成状況を確認することの意義等、成果につながる伝えるべき情報の周知徹底を図る。 (2) ICT 機能による歩数増加サポートやモチベーション維持などの機能を参加者が積極的に活用するような仕掛けが必要である。 (3) 薬局のスタッフが対応した参加者から取得したアンケート結果より、薬局における 12 月までの健康相談の実績は 12 件にとどまるなど、リアルなコミュニティとしての薬局での支援が 1 年目ということもあり十分に機能していなかったため、今後の運営方法の見直しが必要である。 (4) 運動不十分層の取り込みを図るため、引き続き地域の中小企業に対する健康経営支援の一環として、チーム制による歩数競争イベントを開催する。継続した取組となるよう、歩数計測期間の後半に追加で市制 50 周年を記念した歩数競争イベントを開催する。また、企業で参加した際に、企業ごとに評価し、提供していく仕組みを構築していく。 (5) 薬局による企業への説明会・測定会・相談を充実し、きめ細かい継続支援を実施する。大府市内の薬局の店舗では引き続きデータ送信、体組成計測を気軽に実施できる環境を整える。

補助事業者名	愛知県蒲郡市	交付決定額	3，700，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	80,379 人	20 歳以上人口	66,890 人
65 歳以上人口	23,268 人	高齢化率	28.9 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	不明 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	不明 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	34 人
地域包括支援センター	5 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委　員	西浦観光協会末広総支配人	事業運営に関する会場の調整、運営業務受託
	委　員	蒲郡商工会議所中小企業相談所長	地域資源の活用及び企業連携における運動推進への助言、事業周知の協力
	委　員	蒲郡市スポーツ推進委員長	事業運営協力、地域へのスポーツ普及への助言
	委　員	愛知県健康づくりリーダー蒲郡支部長（代理）	事業実施後の運動継続の場の提供と地域への運動普及への助言、協力
	委　員	健康づくりいっしょにやろまい会長（代理）	〃
	委　員	愛知県健康づくり振興事業団 健康開発部健康推進課長	事業企画運営に関する指導・支援、事業業務受託
	委　員	社会福祉協議会次長	高齢者の運動普及への助言、事業周知の協力
	委　員	蒲郡市医師会	医療と連携した運動推進における助言
	委　員	蒲郡市薬剤師会長	〃
	委　員	市民福祉部長	事業企画運営及び地域への運動普及に関する助言
	委　員	市民福祉部次長　健康推進課長	事業企画運営、地域への運動普及に関する連携調整
	委　員	体育課長	〃
	委　員	観光商工課長	地域資源の活用及び企業連携における運動推進への助言、事業周知の協力

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委　員	保険年金課長	健診による健康課題の情報提供と事業周知の協力
	委　員	企画政策課長	市の施策のからの助言
	委　員	財務課主事	事業運営及び事業継続における予算に関する助言
事務局	事務局	健康推進課課長補佐（保健師）	各関係機関との連絡、調整、事業運営
	事務局	健康推進課係長（保健師）	〃
	事務局	健康推進課（保健師・健康運動指導士）	〃
	事務局	体育課主事	〃

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	11　月	蒲郡市運動・スポーツによる地域活性化推進事業連携会議　開催

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践** **１．スポ温ＧＯ！　２．運動 100 日プロジェクト**

〇取組の概要

目的

蒲郡市国民健康保険特定健診の結果等では、メタボ率が高く、高血圧や高血糖者の割合も高い状況にある。特に運動不足は生活習慣病の大きな要因であり、運動習慣の定着化により、メタボ予防、高血圧・高血糖の改善につながることが期待できる。健康無関心層及び運動習慣のない人、またスポーツや運動をする機会から離れた人が、運動やスポーツの楽しさを知り、習慣化できるよう、年代別に地域資源を活用し、楽しめる運動やスポーツを体験する事業を実施し、運動･スポーツ習慣の定着化を図る。

取組内容

１．スポ温ＧＯ！

西浦温泉旅館、海岸等の景観を活用した年代別のスポーツ・運動習慣化事業

(1) 対象者：週に 1 回以上の運動(スポーツ）を実施していない市内在住・在勤の 20～79 歳

(2) 実施内容：

年代別	**①子育てママ**	**②ファミリー（小学生親子）**	**③働く世代（男性）**	**④シニア**
定員 対象者	定員：20 人 ※無料託児付き	定員：親子 10 組 対象：小学生親子	定員：20 人 対象：20～60 歳	定員：20 人 対象：60～79 歳
参加人数	19 人	親子 7 組・20 人	17 人	20 人
日　時	12 月 3 日（火） 9：30～13：30	11 月 16 日（土） 9：30～15：00	11 月 24 日（日） 9：20～15：30	11 月 12 日（火） 9：30～15：00
会　場	ホテル龍城	ホテル東海園	天空海遊の宿末広	銀波荘
スポーツ運動体験内容	リラックスヨガ タスポニー	親子で体操 スナッグゴルフ	クロスバイク タスポニー ペタンク	ペタンク ノルディックウォーキング

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">(3) 講師：
①～④健康運動指導士・運動指導員（愛知県健康づくり振興事業団）
①～④体育課 1 人、スポーツ推進員 3～5 人
①ヨガ講師
③クロスバイク講師 2 人
④ノルディックウォーキング講師

(4) スタッフ：
全体のコーディネート・・・保健師 2～3 人
①～④会場サポート・・・・各施設スタッフ
①子育てボランティア・子育てコンシェルジュ

(5) 講話の内容：世代別の運動のポイント（効果、方法）、食生活の栄養バランス、野菜ファーストの周知

(6) 情報提供：市内の運動できる場の紹介

(7) 運動継続ための物品貸与：活動量計（運動 100 日プロジェクトへの参加）、クロスバイクの貸与（実績：10 人）

(8) 評価：事業参加前と事業　実施から 3 か月後にアンケートを実施
・運動、スポーツ習慣に関するアンケート
・食事、運動、休養等の生活習慣チェック

<u>2．運動 100 日プロジェクト（⑤）</u>
(1) 対象者：週に 1 回以上の運動(スポーツ）を実施していない市内在住・在勤者

(2) 実施期間：11 月 1 日～2 月 8 日

(3) 実施内容：リストバンド型活動量計（iPhone 連動）を貸出し、自己の歩数を記録する

(4) 参加条件：「体重測定 100 日チャレンジ」に参加（体重、歩数の入力アプリ又は記録表の実施）、運動実践と令和元年度の健診受診

(5) 参加人数：197 人、申込み 200 人（男性 67 人・女性 133 人）のうち 3 人脱落</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>① 子育てママ
② ファミリー（小学生親子）
③ 働く世代の男性（20～60 歳）
④ シニア（60～79 歳）
⑤ 18 歳以上</td><td>性　別</td><td>① 女性
② 男女とも
③ 男性
④ 男女とも
⑤ 男女とも</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">運動習慣のない蒲郡市民又は蒲郡市内在勤者</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="3">① 子育て中（0～3 歳児）の母親。平均年齢 33.7 歳。市内全地区から参加あり。子育てや家事により「運動やスポーツをする時間がない」と答えた人が多かった。ヨガの体験で体を動かすことの心地よさを実感していた。

② 小学生と幼児の子育て中の親子。3 組は両親ともに参加。親は 30 歳代。市内 8 地区中 5 地区から参加。親子ともに運動不足で定期的な運動習慣がない。親子で運動する体験により家族のふれあいと楽しみながら運動できたとの意見があった。

③ 市内在勤の男性。平均年齢 42 歳。仕事で運動する時間がない人が多く、運動が好きな人と嫌いな人の 2 極化がみられた。クロスバイクのレンタルでは通勤や休日に実施できたとの感想があった。</td></tr>
</table>

対象者	実際に参加された方の特徴	④ 男性 7 人、女性 13 人。平均年齢 66 歳。山間部や市内中心部の参加が少なく、女性は友人と一緒に参加申し込みした人が多かった。仕事をしている人は運動の時間がなく、また運動嫌いの方もいた。ノルディックウォーキングでは姿勢の保持、関節への負担がないと効果を感じていた。 ⑤ 平均年齢 56 歳。（19～82 歳）日頃の運動や活動量を気にしていない人が多く、リストバンド型の活動量計の使用により、時間やメールを見ると同時に随時活動量を意識できた様子で、プロジェクト終了後、自分で購入したという人が多かった。		
	延べ参加人数	265　人	実人数	221　人
実施時期		11　月　～　3　月	総実施回数	7　回

○取組の工夫

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	(1) 地域の観光旅館を活用し、年代別の健康づくりと運動・スポーツの体験を組み合わせた内容で楽しさやお得感を伝え、運動習慣のない人へ周知した。 (2) スポーツ推進員の協力を得て、一般の方が体験することが少ないニュースポーツの体験を取り入れ、興味を持つ内容とした。 (3) 働く世代の男性編では、希望者にクロスバイクの無償貸与を行い、日常生活の中で通勤や休日に活用してもらい、習慣化を促した。参加後にクロスバイクを購入したという人は 2 人、家族が使わなくなったクロスバイクを使用し始めた人は 1 人、通勤や休日に活用しているとの回答があった。 (4) 運動習慣のない人にまずは歩くことを意識してもらうため、スマホと連動する活動量計を約 100 日間無料貸与し、日常で運動することへの習慣化を促した。 (5) 運動 100 日プロジェクト終了後にも運動を継続してもらうために、運動資料やマップを配布、啓発した。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 年代別に運動・スポーツの内容を考え、各年代が安全に楽しめる運動やスポーツの体験を実施した。 (2) 運動指導士により、運動・スポーツの健康への効果を講義と体験で伝え、日常生活で運動・スポーツをすることの大切さを伝えた。 (3) 観光地の景観を楽しめる部屋や野外の場を活用し、運動・スポーツをする気持ちよさを実感してもらえるよう工夫した。 (4) 運動 100 日プロジェクトでは、体重測定 100 日チャレンジと連動させて実施し、体重管理と運動の両面から健康づくりの推進を図った。

○活動風景

スポ温ＧＯ！シニア編（11/12）

ファミリー編（11/16）

働く世代の男性編（11/24）

子育てママ編（12/3）

② 取組名称	**医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践**

〇取組の概要

目的	蒲郡市では、メタボ率が高く、高血圧や高血糖者の割合も高い状況である。また、運動サポートセンターでは、生活習慣病などリスクを抱えた方が利用している。運動サポートセンターの卒業者を含め、疾病を抱えている人が安心して、市内の運動施設やフィットネスジムを利用できる環境づくりを目指し、行政の医療保健部門と体育部門、市内の健康増進施設が連携できる仕組みを整備する。
取組内容	**1．医療と連携した地域における運動の習慣化の実践** 目　的：運動サポートセンター利用者等が健康状態に合った運動が継続して行えるよう、かかりつけ医と連携し、安全に運動が継続して行えるように支援する。 実施期間：６～3 月　随時 対象者：運動サポートセンター等の利用者のうち、生活習慣病などによる医療継続受診者（かかりつけ医がいる者） 方　法：(1) 運動サポートセンター開始時に、健康状態、医療の受診状況を把握し、利用期間中の目標及び取り組み目標をたてる。 (2) 対象者の目標等を主治医に連絡。（連絡票送付） 運動実施において主治医の指示が必要な場合は連絡票に追加記載。 (3) 運動サポートセンター卒業後、計測値や運動の効果測定値の結果などを伝えるとともに、医療機関での継続した支援を依頼（連絡票送付） 運動内容：有酸素運動、筋トレ、自宅でできる運動（ストレッチング等）を指導 **2．令和元年度蒲郡市運動施設等ネットワーク連絡会の開催** 日　時：１月３０日（木）１３時３０分～１５時３０分まで 参加者：スポーツ施設管理者６名　体育センター１名 愛知県健康づくり振興事業団１名 事務局　健康推進課６名　　体育課１名 内　容：(1) 各運動施設の紹介※ (2) 蒲郡市の運動推進の取り組みについて (3) 講話「運動時の安全管理」 講師　愛知県健康づくり振興事業団　健康運動指導士 (4) 意見交換

取組内容	

※各運動施設の特徴

施設	施設の特徴	利用者の傾向
A	プール・スタジオ・ジム ストレッチ専用マシン	高齢者が多い。腰痛などの体の痛みケアに力を入れている。
B	プール・スタジオ	38 年目の施設。スイミングスクールとして子供たちの地域にスポーツをなじませてきた。
C	筋トレ・フリーウェイト	50 年近くの施設。フリーウェイト中心で競技者向け。
D	トレーニングマシン （マシンに特化）	24 時間無休。20～30 歳代の利用が多く、40～50 歳代の利用もあり。
E	マシン	初心者向け　ドラッグストアと併用した取組
F	有酸素運動のマシン・温泉	天然温泉利用がメイン。
G	男女別トレーニング室	公共施設。中高年女性の利用が多く、男性はフリーウェイト中心。

３．市民へ運動資料や運動マップを配布

運動継続の啓発のため、運動サポートセンター利用者や生活習慣病リスク者を中心とした市民へ運動資料や運動マップを配布した（3 月）。

対象者				
	年　代	１．１８歳以上 ２．市内の運動・スポーツ施設管理者	性　別	不問
	条件等	１．蒲郡市民又は蒲郡市内在勤者 ２．市内の運動施設管理者等 ３．蒲郡市民（運動サポートセンター利用者、生活習慣病リスク者を中心に）		
	実際に参加された方の特徴	１．生活習慣病などにより、医療機関に定期受診している方で、運動の未実施者や未継続者が多かった。（運動することにより、生活習慣病の改善につながる方） ２．スポーツ施設の運営及び管理者で、トレーナーや健康運動指導士の資格保有者。市民が運動しやすい環境になるようにさまざまな思いや考えがあった。各施設の利用者の特徴や実施できる運動メニューの特徴に違いが伺えた。		
	延べ参加人数	医療連絡：24 人 会　　議：15 人	実人数	医療連絡：24 人 会　　議：15 人
実施時期		6　月　～　3　月	総実施回数	医療連絡：24 回 会　　議：１回

○取組の工夫

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	連携会議で各運動施設の特徴等を把握し、運動サポートセンターの卒業者に自身の住居や健康状態、体力等の個々状態に合わせて、卒業後に実施する運動施設の場を提案し、運動の継続を促した。 また、個々の健康状態にあった運動や継続の重要性を、かかりつけ医からも声掛けしていただき、安全に運動を継続、習慣化させる工夫をした。
事業の効果を上げるために行った工夫	蒲郡市民の健康状況（メタボ率が高い、高血圧や高血糖者の割合も高いなど）を運動施設の管理者と共有し、利用者の健康状態の把握や血圧管理の必要性などを伝えることができた。参加者が安全に運動を継続できるように、運動施設の方と各運動施設での利用者の特徴を共有することで、友人と一緒に運動を始めると継続しやすいなど強みが分かった。一方で、市民の方の傾向として、運動に対してお金をかけることを避ける方が多く、意識変容していく必要があると課題の認識を共有した。

〇活動風景

連携会議の様子

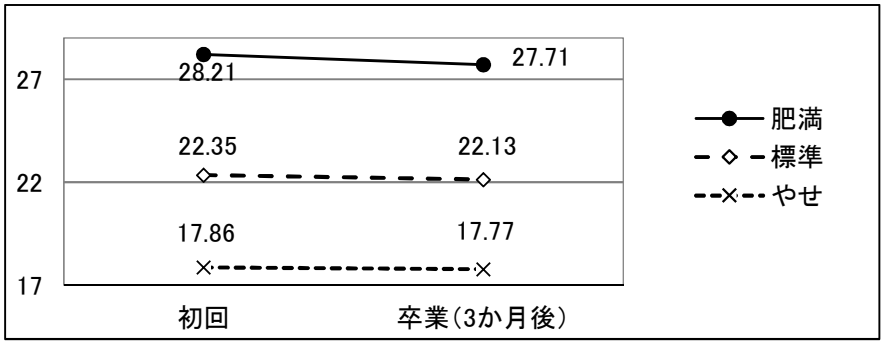
Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業計画、見積依頼、関係機関への事業企画に向けた相談
4　月	事業計画・交付申請
5　月	健康推進課・体育課との事業運営調整
6　月	事業企画・運営に関する関係機関への連絡調整 医師との連絡：運動指導
7　月	西浦観光協会への事業目的と会場提供等の事業委託内容の説明 医師との連絡：運動指導
8　月	スポ温 GO！：会場決定・打合せ 医師との連絡：運動指導
9　月	補正予算の決定 医師との連絡：運動指導、 スポ温 Go！：周知チラシ、アンケート作成、講師及び会場担当スタッフと打合せ、体育課・スポーツ推進員とニュースポーツについて打合せ、愛知県健康づくり振興事業団との委託契約・打合せ、西浦観光協会との委託契約・打合せ 運動 100 日プロジェクトの周知・募集
10　月	事業周知の開始、運動・スポーツマップの内容検討、講演会講師調整 スポ温 Go！：周知、募集、事前アンケートの実施、スポーツ推進員・体育課との打合せ、西浦観光協会打合せ 医師との連絡：運動指導
11　月	運動 100 日プロジェクトの開始 蒲郡市運動・スポーツによる地域活性化推進事業連携会議連携会議開催 スポ温 Go！の実施：シニア、ファミリー、働く世代 働く世代の参加者で希望者には 3 か月のクロスバイクレンタルの実施
12　月	スポ温Ｇｏ！の実施：子育てママの実施 運動・スポーツマップの内容修正 運動・スポーツ施設への連携会議の説明 医師との連絡：運動指導
1　月	令和元年度蒲郡市運動施設等ネットワーク連絡会の開催 医師との連絡：運動指導

時期	内　　容
2　月	運動 100 日プロジェクトの終了（活動量計の返却） 講演会中止のお知らせ（コロナ感染症予防対策のため 3 日前に周知）と当日会場来場者への講演会資料、運動啓発資料の配布 運動 100 日プロジェクト参加者、スポ温 GO！参加者への講演会資料の配布 運動・スポーツ習慣におけるアンケートの実施・集計・分析 医師との連絡：運動指導
3　月	運動継続啓発（運動資料、運動・スポーツマップの配布） クロスバイクの返却、アンケートの実施結果の集計 2 市内施設との連絡調整 報告書の作成

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

		項　目	評価値		備　考
成果	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	39.2　%		
		イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	58.9 %		
		ウ．事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率	事業前 15.4 %	事業後 55.4 %	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	26.0 %	79.0 %	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	58.8 %	98.2 %	
	個別目標	取組事業② 運動サポートセンター利用者における医療情報提供件数	初回利用時 30 件	卒業者評価 34 件	※本人の了承のもと情報提供 100%
		取組事業①　スポ温 GO！ 今後定期的に運動やスポーツを行いたいと思える（事業参加直後：目標 100%）	事業前 10.7%	参加直後　100% 参加 3 か月後 84%	
		取組事業①　スポ温 GO！ 運動・スポーツが継続的に実施できる	子育てママ　47.4% 働く世代　94.1% 全体　66.2%	ファミリー　33.3% シニア　75.0%	
		取組事業②　運動 100 日プロジェクト 1 日の目標歩数を達成できる		62.4%	
	そのほか	取組事業②　運動サポートセンター利用者の BMI の前後変化			



課　題	(1) 3 か月後の運動習慣化のアンケートによる子育てママの参加者の運動習慣化は 47.4%であり、託児がないと運動教室に参加できないという意見が多く、託児付きの運動教室の開催が必要だと考えられた。また運動習慣の定着している人は家でできるストレッチ等をしており、家庭でできる運動法の普及や活動量を増やすことの啓発も必要であると考えられる。 (2) ファミリーの参加者の 3 か月後の運動習慣化は 33.3%で、運動の習慣化ができた親子は、休日に公園で運動するようになったり、家庭で親子体操を実施していた。スイミングやスポーツ少年団に入っている子ども達は、運動・スポーツ習慣が定着化しており、幼児期の頃から体を使った遊びやスポーツの楽しさの経験を促し、運動教室やスポーツ少年団の情報提供をしてつなげていくことが有効であると考えられる。 (3) 働く世代の男性の運動の習慣化は 94.7%と高く、運動の方法は休日や通勤のクロスバイクや自転車の活用、自宅での筋トレ、活動量計の使用等、スポ温 GO！で実践した内容を各自の生活スタイルに合わせて取り入れていた。クロスバイクの貸与後は、2 人はクロスバイクを購入し、1 人は家族が使用しなくなったマウンテンバイクを活用し、休日や通勤に使用していると回答があった。働く世代の事前アンケートでは「運動する時間がない」と答えた人が多かったが、運動の体験と効果、運動方法を伝えることで、生活に取り入れられる運動方法を見つけ実践できているため、運動するきっかけづくりが必要であると考えられた。 (4) シニアは、運動・スポーツする人としない人の二極化がみられた。また運動習慣化は 75%で、2 月下旬から 3 月はコロナウイルス感染症予防対策による影響で運動・スポーツ教室が中止となり、運動が継続できなくなったと回答した人もおり、フレイル予防に向けた支援が必要であると考えられる。シニアは、グランドゴルフや体操教室等に参加している人と、集団ではなく個別でウォーキング等をしたいという人がいるため、運動の習慣化を図るため、個々に合わせた運動法の情報提供をしていく必要がある。 (5) スポ温 GO 参加直後のアンケートでは「運動やスポーツすることが楽しく、体が楽になった」という運動体験の満足度が高く、3 か月後の運動習慣化へつながっていた。運動・スポーツを楽しく体験する場を増やしていくことが必要である。（スポーツ推進員によるニュースポーツ出前講座の活用） (6) 医療と連携した運動・スポーツの実践では、主治医との情報共有をすることで、ケースに合わせた安全な運動処方と運動の成果の共有ができた。ケースからは主治医から定期検査の結果から運動開始後の効果を認められ良かったとの声もあった。 (7) 運動開始前の情報共有と運動習慣 3 か月後の効果の情報提供を行い、生活習慣病の重症化予防を図る。
補助事業終了後の取組	(1) 蒲郡市運動・スポーツによる地域活性化推進事業連携会議を開催し、今年度の事業評価及び今後の運動・スポーツの推進に向けた取組を検討する（事務局：健康推進課・スポーツ推進課） (2) 今年度実績を踏まえ、今後も活動量計の貸与による「運動 100 日プロジェクト」の継続を図る。また運動習慣のない人を対象にクロスバイクの貸与を行い、通勤等での運動の習慣化を促す。（目標：活動量計 250 人以上貸与・クロスバイク延 30 人以上貸与 3 か月後の運動習慣及び運動種目、頻度を評価）（主催：健康推進課　予算 356 千円） (3) 運動・スポーツマップを施設に設置及びイベントや教室で配布し、運動やスポーツのできる場所を周知する。運動・スポーツマップを活用し、スポーツ推進課等によりスポーツ少年団への加入を推奨する。（主催：健康推進課　予算 2 万円　健康教育費）

補助事業終了後の取組	(4) 運動習慣のない人を対象にした教室・講座を次年度も実施し、運動 100 日チャレンジにつなげ、また他課と連携し運動・スポーツの習慣化へのサポートを行う。（主催：健康推進課　予算 16 万）また、ホームページ等を活用し運動の動画配信を行うとともに、運動のポイントのページを作成しスポーツ庁のホームページへのリンクにより運動・スポーツに関する情報提供を行う。 (5) 運動施設等ネットワーク連絡会を継続開催し、運動サポートセンターの卒業者が地域の運動施設で安全に運動を継続できるよう体制整備していく。

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	大阪府泉大津市	交付決定額	6，148，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	74,759 人	20 歳以上人口	61,004 人
65 歳以上人口	18,907 人	高齢化率	25.29 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	34.2 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	48.0 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	20 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員長	大阪体育大学体育学部教授	事業の企画・運営
	委員	株式会社ティップネス協業事業部長	事業の企画・運営
	委員	総合型地域スポーツクラブ（OZU スポ）会計	事業の企画・運営
	委員	泉大津市体育協会副理事長	事業の企画・運営
	委員	スポーツ推進委員協議会委員	事業の企画・運営
	委員	泉大津市教育委員会教育部長	事業の企画・運営
	委員	泉大津市健康福祉部長	事業の企画・運営
事務局		教育委員会スポーツ青少年課長	事業実施事務局
		教育委員会スポーツ青少年課スポーツ振興係長	事業実施事務局
		健康福祉部健康こども政策統括監	事業実施事務局
		健康福祉部子育て応援課長	事業実施事務局
		健康福祉部子育て応援課長補佐	事業実施事務局
		健康福祉部子育て応援課総括主査	事業実施事務局

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7 月	運動・スポーツ習慣化促進事業の取組概要について
2	10 月	運動・スポーツ習慣化促進事業の開催報告・予定について
3	1 月	次年度以降の事業の在り方について
4	3 月	運動・スポーツ習慣化促進事業の総括と検証について 次年度以降の事業の在り方について

Ⅲ．取組内容

① 取組名称	親子で運動あそび教室（本教室）

○取組の概要

目的	親子を対象に、子供が参加したくなる運動あそびをプログラムとして設定した教室を開催、子供をきっかけに子育て世代（ビジネスパーソン、女性）である保護者を巻き込むことで、成人の運動・スポーツ習慣化の促進につなげることを目的とする。			
取組内容	市内の保育所・幼稚園・認定こども園を主として教室案内の募集チラシを配布し、参加者を募った。参加対象は 3～5 歳児とその保護者とし、総合体育館で隔週土曜日午前（10：30～11：30）を基本とし、一部祝日日曜日を含む計 8 回（親子で一緒に運動する A グループ、親子別々で参加の B グループ）の運動教室を開催した。 A グループ、B グループの子供については、特別な競技ではなく、子供との遊びの中で保護者が動くプログラムを企画し、親子でトランポリン、平均台、ハーフサイバー等を使用したサーキットや、縄跳び・ダンスなど身近にあるもので運動を実施した。 また、B グループについては保護者の方向けにストレッチ教室を行った。ストレッチ教室では、ヨガマットやストレッチボールを利用し、子育て世代がリラックスして取り組める運動を実施した。			
対象者	年　代	3～5 歳児とその保護者	性　別	指定なし
	条件等	3～5 歳児とその保護者（ビジネスパーソン、女性）をターゲットとする		
	実際に参加された方の特徴	保護者の年齢層は 20 歳代～40 歳代で、女性の参加者が 8 割強であった。		
	延べ参加人数	603 人 （大人 293 人・小人 310 人）	実人数	大人 47 子供 49 人
実施時期		10 月 ～ 2 月	総実施回数	16 回

○取組の工夫

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	(1) 親子で「運動する」よりも「楽しく遊ぶ」ことを目的としたプログラムを行うことで、継続して教室参加できるように工夫した。 (2) 欠席の場合、別グループへの振替ができるようにし、継続して教室参加できるように工夫した。 (3) 「教室参加カード」を作り、毎回違うスタンプを押し、子供のモチベーションを上げることで出席率の向上を図った。 (4) プログラムの内容を毎回変え、親子ともに飽きない工夫をした。 (5) １回目と８回目に体力測定を行い、見える化を図った。 (6) ４回目の教室時に家庭でできる親子運動あそびを紹介し、チラシを配布し、スポーツ習慣化の促進を図った。 (7) 子供用の 5 本指ソックスの提供や、足圧の画像測定結果を提供することで保護者の運動への関心を高めた。また、欠席が続いた場合、欠席者に連絡し、振替提案などのフォローを行うことで皆勤出席率の向上に努めた。

事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 子育て世代の参加しやすい時間帯を意識し、週末、隔週、午前中に教室を開催することで、参加率・継続率をあげた。 (2) 市内幼稚園・保育所・認定こども園の対象児童全員に募集チラシを配布し、参加者の確保に努めた。 (3) 対象児童より低年齢の子供がいる子育て世代の保護者にも参加しやすいよう、一時保育のサービスを設けた。

〇活動風景

運動あそび教室 ボールを使用した準備運動

保護者向けストレッチ教室の様子

Ⅲ．取組内容

② 取組名称	**親子で運動あそび教室（認定こども園体験入園時）**

〇取組の概要

目的	子育て世代である保護者の運動習慣化につなげるため、公立認定こども園の体験入園の場を生かして、スポーツを意識していない層に対し、子供を対象とした子供が参加したくなる「運動あそび」の啓発を行い、親子での参加を促し、日常的にできる体操や「親子の運動あそび」を紹介することによって、子育て世代の運動習慣化を目的とする。			
取組内容	公立認定こども園 3 園で実施する体験入園のうちの各 1 回を親子運動あそびの回として実施した（8 月 26 日（月）かみじょう認定こども園、9 月 5 日(木）えびす認定こども園、10 月 11 日(金）くすのき認定こども園)。実施時間は 10～11 時までの 60 分間で、プログラムは以下のとおりとした。 ・じゃれつき遊び ・足指ケア ・ウォーミングアップ・ストレッチング ・サーキット遊び　※足指体幹あり ・集団運動遊び（ボール遊び等） ・バルーン遊び ・リズムダンス　※足指体幹あり			
対象者	年　代	0～5 歳児とその保護者	性　別	指定なし
	条件等	0～5 歳児とその保護者（ビジネスパーソン、女性）をターゲットとした。		

対象者	実際に参加された方の特徴	保護者の年齢層は 20 歳代～40 歳代で 9 割強が女性であった。		
	延べ参加人数	親子 63 組　138　人	実人数	138　人
実施時期		8　月　～　10　月	総実施回数	3　回

〇取組の工夫

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	認定こども園の体験入園の機会を活用し、スポーツを意識していない者に対してパンフレットを用いて生活の中に運動を取り入れるための啓発を行った（階段をかかとをつけずに上る、椅子の背もたれを使わずに 3 分間座るなど）。また、教室のプログラムでは保護者が継続的に子供と遊びながら運動できる構成とし、自宅でも気軽に取り組んでもらうように促した。
事業の効果を上げるために行った工夫	教室時に他の運動関連行事の紹介や周知を行い、運動・スポーツの継続性を高めるための工夫を行った。

〇活動風景

リズムダンスの様子

バルーン遊びの様子

Ⅲ．取組内容

③　取組名称	**スポーツ屋台村（屋外親子運動あそび）**

〇取組の概要

目的	スポーツ無関心層（特に子育て世代）に対し、身近にある公園でスポーツのブースを屋台のように幾つも設け、外で体を動かすことの楽しさを実感してもらう。 また公園開催のため、イベント後も、親子で気軽に体を動かす場所として位置づけ、親子での運動習慣化を図る。
取組内容	市内保育所・幼稚園・認定こども園にイベントの案内チラシを配布し、参加をよびかけた。また、親子運動あそび教室（本教室）（認定こども園）の参加者にもチラシを配布した。市役所や市立総合体育館にポスターを掲示、市のホームページへ掲載や、SNS を活用するなどしてイベントの周知を行った。 大阪体育大学と総合型地域スポーツクラブ「OZU スポ」が、公園にあるものを利用して「気軽に」「楽しい」親子で体を動かすスポーツの屋台を 11 月 17 日（日）と 12 月 8 日（日）に東雲公園で実施した。実施時間は 10～12 時で、スタンプラリー形式でいろい

取組内容	ろなスポーツ屋台を体験するように図った。 　スポーツ屋台の種目：ラグビーパス、フットボウリング、一本歯下駄、フリスビーストラックアウト、ゴルフ、ぼっちゃ、スラックライン、クライミングウォール、大人の体力・足指力測定、ぶーげんびりあによるミニライブ、音楽にあわせてみんなでダンスなど			
対象者	年　代	3～5 歳程度の子供と保護者	性　別	指定なし
	条件等	３～５歳児とその保護者（ビジネスパーソン、女性）をターゲットとする		
	実際に参加された方の特徴	子供の参加者は１～９歳までと幅広い参加があった。 保護者の参加者は 20 歳代～50 歳代で 30 歳代の比率が多く、男女比率は 4：6 であった。		
	延べ参加人数	親子 77 組　163　人	実人数	親子 77 組　163　人
実施時期		11　月　～　12　月	総実施回数	2　回

○取組の工夫

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	(1) HP や Facebook などに活動中の写真を多く使い、「楽しく」、「気軽に」参加できるイメージを配信することで、参加者を増やした。 (2) 対象者が参加する他のスポーツ以外の行事等にもチラシを置き、PR した。 (3) 市内の保育所・認定こども園にチラシを配布した。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 申込み不要、当日参加可とし、公園に遊びに来ていた親子に声掛けをするなど、途中参加や出入りを自由にした。 (2) 自宅でできる運動遊びや、親子で競争できる種目を取り入れることで、運動習慣の啓発を行った。

○活動風景

一本歯下駄

クライミングウォール

ぶーげんびりあ　ミニライブ

Ⅲ．取組内容

④　取組名称	**成人向け楽々運動教室**

○取組の概要

目的	ビジネスパーソンや女性をターゲットとした、本格的な運動・スポーツではなく、敷居の低い、興味の湧くタイトルをつけたイベント（教室）を参加のしやすい時間帯に開催することで、今後の運動・スポーツの習慣化へとつながるきっかけを提供する。
取組内容	教室参加者の募集に当たっては、ビジネスパーソンの目に留まりやすい駅前でのチラシ配架を行うとともに、大阪体育大学の学生とともに商業施設や駅前でのチラシの配布、集合住宅へのポスティングを行った。 教室は 9：30～12：00 までで、集合場所から目的地まで片道１～1.5ｋｍ程度のウォーキングを行い、目的地に到着後はヨガ、リラックス体操、レクリエーションを行った。 また、ミニライブ鑑賞や写真教室など、スポーツとの関連性が薄いイベントとウォーキングを組み合わせることで、スポーツとの関連性が薄いイベントには関心があるが、普段運動をしていないスポーツ無関心層を取り込む工夫を行った。

日程	プログラム
10 月 5 日	ウォーキング＋公園ヨガ
10 月 19 日 （雨天のため屋内開催）	レクリエーションゲーム＋ミニライブ
11 月 2 日	ウォーキング＋レクリエーション
11 月 9 日	ウォーキング＋公園ヨガ、ボッチャ
11 月 23 日	ウォーキング＋公園ヨガ
12 月 7 日	ウォーキング＋写真教室、グラウンドゴルフ
12 月 14 日	ウォーキング＋公園ヨガ

対象者	年　代	成人（ビジネスパーソン・女性）	性　別	指定なし
	条件等	参加条件の指定なし（ビジネスパーソン、女性をターゲット）		
	実際に参加された方の特徴	参加者の年齢層は 20 歳代～80 歳代までの参加で、20 歳代～50 歳代の構成比率は約 50％であり、男女比率は 3：7 であった。		
	延べ参加人数	69　人	実人数	29　人
実施時期		10　月　～　12　月	総実施回数	7　回

○取組の工夫

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	全ての教室にウォーキングを取り入れ、気軽に運動できる機会を提供した。 スポーツとの関連性が薄いイベントや、誰でも楽しめるニュースポーツを行うことで、スポーツ無関心層を取り込んだ。 継続的に運動・スポーツが実施できるよう、１週間若しくは２週間おきに教室を開催した。

事業の効果を上げるために行った工夫	工夫	内容
	一緒に行う仲間の存在	毎回のイベントで交流会を実施し、運動・スポーツ習慣化促進事業での仲間づくりを誘発した。
	スポーツに関する技能知識	ウォーキングの方法についてプリントを配布し、大阪体育大学の学生によるレクチャーを行った。
	達成感・満足感	前期・後期ごとに全日程参加した参加者に、記念品を贈呈した。
	雰囲気づくり	毎回教室が始まる前後に同じ音楽をかけ、イベントの雰囲気づくりを実施した。

〇活動風景

公園ヨガ

屋内レクリエーション（ドッチビー）

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業計画作成
4　月	
5　月	
6　月	第１回実行委員会開催
7　月	
8　月	②親子で運動あそび教室（認定こども園体験入園時）事前アンケート調査 ②親子で運動あそび教室（認定こども園体験入園時）の実施（８～10 月） ④成人向け楽々運動教室（前期募集開始）
9　月	①親子で運動あそび教室（本教室）の募集開始
10　月	④成人向け楽々運動教室（前期）事前アンケート調査 ④成人向け楽々運動教室（前期）の実施（９～10 月） ④成人向け楽々運動教室（後期募集開始） ①親子で運動あそび教室（本教室）事前アンケート調査 ①親子で運動あそび教室（本教室）の実施（10～２月） 第２回実行委員会開催
11　月	③スポーツ屋台村実施（11～12 月） ④成人向け楽々運動教室（後期）事前アンケート調査 ④成人向け楽々運動教室（後期）実施（11～12 月）
12　月	

時期	内　　容
1　月	第３回実行委員会開催
2　月	①親子で運動あそび教室（本教室）事後アンケート調査 ②親子で運動あそび教室（認定こども園）事後アンケート調査 ③スポーツ屋台村　事後アンケート調査 ④成人向け楽々運動教室　事後アンケート調査
3　月	第４回実行委員会開催

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	① 17 ② 15 ③ 43 ④ 75 %		
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	① 90 ②100 ③ 83 ④100 %		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 ① 18 ② 20 ③ 25 ④ 63 %	事業後 ① 17 ② 21 ③ 32 ④ 71 %	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	① 68 ② 77 ③ 66 ④ 75 %	① 76 ② 89 ③ 71 ④ 79 %	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	①100 ② 97 ③ 89 ④ 96 %	①100 ② 94 ③ 89 ④ 96 %	
	個別目標	教室皆勤出席参加者の割合	50% （目標数値）	39%	
		運動することが習慣化された事業参加者の割合	40%	33%	
		スポーツ関係組織・団体の参加人数	150 人	120 人	
		親子運動あそび体験イベント等を通じて、運動・スポーツを始めたいと思った参加者の割合	75%	90%	

成　果	そのほか	4 つの事業について、事後アンケートでは各教室の満足度は平均して 8 割を超えており、教室参加者の満足度は非常に高いことがわかった。成人向け楽々運動教室では、教室終了後、①教室参加理由、②運動・スポーツの実施・継続に必要なことについて参加者 12 名にインタビューを行ったところ、①では、友達づくりのため、楽しかったため、決まった日時に定期的に運動ができるから、などといった意見があった。また②では、お金がかからずに楽しめること、他の参加者と交流できるようなきっかけがあって、みんなで楽しめること。といった意見があったことから、運動・スポーツ習慣化の促進には身近な場所で他の参加者と交流できるような運動・スポーツを楽しむことができる機会創出が重要であると感じた。また、親子運動あそび教室（本教室）では、教室の振替実施を利用する方が多く、仕事や家事、育児が忙しく、運動・スポーツに取組めない人が、時間が空いた際に気軽に参加できるようなイベントを開催してほしい、といった声が多数寄せられた。
課　題	「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効」であり、「今後も継続して運動スポーツを続けたい」と思っている人が多数いる中で、本事業の参加を通じて新たに運動スポーツを実施した者の割合は 40％と、目標数値を上回ることはできなかった。本市においての運動・スポーツ習慣化への阻害要因として、参加者からのアンケートや聞き取りでは、「費用が掛かる」、「一緒にスポーツをする仲間がいない」、「運動・スポーツに関する情報が不足している」といった意見が寄せられた。希望者のニーズにあった、気軽に参加できる交流型のスポーツイベントを企画するとともに、運動・スポーツに関する情報に触れることができるよう、多様な PR 方法を展開することが重要であると考える。	
補助事業終了後の取組	今後も引き続き、本市の予算で、市民にとって気軽に参加できるスポーツの場の提供やイベントの企画を、市内スポーツ施設の指定管理者や、大阪体育大学との連携、市域のスポーツ団体の協力を仰ぎながら実施していく。また、実施にあたっては、イベントをより多くの人に周知できるよう組織横断的な取組を行うなど、課題解決に向けた取組を実践する。	

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	大阪府大阪市	交付決定額	１０,０００,０００ 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	2,725,006 人	20 歳以上人口	2,320,875 人
65 歳以上人口	701,956 人	高齢化率	25.8 %
成人の週１回以上のスポーツ実施率	（民間ネット）39.2 （市政モニター）65.0 %	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	21 クラブ	スポーツ推進委員	778 人
地域包括支援センター	66 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	座長	大阪市立大学教授	本市事業全般を踏まえた助言
		大阪市スポーツ推進委員協議会会長	地域での活動実態を踏まえた助言
		大阪商工会議所経済産業部課長	ビジネスパーソン向けの施策に関する助言
事務局		大阪市経済戦略局スポーツ部スポーツ課長	事業企画・実施
		大阪市健康局健康推進部健康づくり課長	広報

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	12 月	スポーツ実施率向上事業の進捗状況について 今後の事業スケジュール及び進め方について
2	3 月	令和元年度スポーツ実施率向上事業の取組実績について 令和２年度の事業について

Ⅲ．取組内容

① 取組名称	スポーツスタートアップ事業

○取組の概要

目的	これまで本市では、スポーツをする場所として、スポーツセンター、プールの管理運営に加え、スポーツイベントの企画実施や、セイコーゴールデングランプリ陸上などの大規模スポーツ大会開催をすることで、スポーツ振興計画に掲げる目標のスポーツ実施率65%をめざしていた。

目的	スポーツイベントの企画実施においては、ウオーキング事業、東京 2020 大会の機運醸成を図るためのアスリートトークショーとスポーツ体験を組み合わせたイベントや、学校を拠点にスポーツ教室を開催する事業などを実施しており、一定の参加者を確保できているが、さらなるスポーツ実施率の向上には、それぞれの事業の横断的な展開（どうスポーツ実施率の向上に寄与しているか）をする必要があり、スポーツ施策を総合的に施策展開や広報を実施する事業（スポーツスタートアップ事業）を立ち上げ、スポーツイベントの企画実施する事業との 2 階建ての構造として、施策を推進していく。
取組内容	スポーツスタートアップ事業として「OSAKA HERO PROJECT※」を展開。 ※OSAKA HERO PROJECT とは、「あなたの日常を『スポーツ』に変える。」というキャッチコピーのもと、日常のいつもの動作をスポーツ化することにより、知らない間に鍛えられ、誰もがヒーローになれるというコンセプトで、様々な広報やオリジナル運動の考案により市民のみなさまの日常生活にスポーツをお届けするプロジェクト。 (1) 9 月 19 日（木）市長会見にて事業開始を発表。 (2) オリジナル運動の考案 大阪市立大学監修のもと、日常の動作に一手間加えた運動効果のある 35 のオリジナル運動を考案。 (3) コンセプトムービーの作成 本プロジェクト及びオリジナル運動を PR するため 60 秒ほどのコンセプトムービーを作成。YouTube で配信し、再生回数 15 万回以上。 (4) 特設サイトの開設 オリジナル運動、コンセプトムービー、本プロジェクトの取組やスポーツ大会の情報を発信するため特設サイトを開設。 特設サイト （https://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu120/osaka_hero_project/）

取組内容	(5) 体験型イベント「坂道オレンジ」の実施 コンセプトムービー内で、オレンジを拾う動作のワンシーンを再現した「坂道オレンジ」(反復横跳びをしながら落ちてくるボールを拾う体験型運動)を体験型イベントとして開催。 ・ 10 月 14 日(月・祝)ヤンマースタジアム長居にて実施(参加者 161 人) ・ 11 月 3 日(日)大阪駅アトリウム広場にて実施(参加者 220 人) ・ 11 月 10 日(日)天王寺公園エントランスエリア「てんしば」にて実施(参加者 210 人) (6) オリジナル運動の募集 広報を目的として Twitter を立ち上げ、市民の方からオリジナル運動を募集。 (7) 広報について ・ YouTube インストリーム動画広告ほかプレスリリース配信。 ・ Twitter 広告の実施。 ・ 区役所、図書館、スポーツセンター等の本市施設にポスターを掲示依頼(約 150 施設)。 ・ 市役所、区役所の映像設備にてコンセプトムービーを放映。 ・ 第 45 回社会人野球日本選手権大会(京セラドーム大阪)において、大型ビジョンにてコンセプトムービーを放映(11 日間)。 ・ OSAKA スポーツパーク 2019 in てんしば(11 月 10 日(日))において、トークショーにてゲストアスリートの方々に本事業の紹介及びオリジナル運動を実践していただく。また、各アスリートが Twitter による情報発信を実施。 ・ オータム・チャレンジ・スポーツ 2019(アイスショー・スケート体験教室)(11 月 30 日(土))において、出場選手の方々に、オリジナル運動を実践していただく。 ・ JR 大阪駅御堂筋口改札前のデジタルサイネージ(42 面)を使用し広報を実施(1 週間)。 ・ 産経新聞(2 月 28 日付朝刊)にて広告を掲載。 ・ 映画「ソニック・ザ・ムービー」とのタイアップポスター作成、区役所・図書館・スポーツセンター・小中学校等の本市施設に掲示依頼(576 施設)。 (8) 行動変容調査アンケート(2 回実施) 市内居住者で日常の運動・スポーツの実施頻度が「年に 1〜2 日程度」「月 1〜3 日程度」「やっていない」いずれかの 223 人をモニターとして電子アンケートを 2 回実施。 30 歳代・・・男性 34 人、女性 37 人(合計 71 人) 40 歳代・・・男性 57 人、女性 95 人(合計 152 人) (9) 各イベントでのアンケート調査結果分析 5 つのイベントでのアンケート結果の分析を実施。 ・ 世界スーパージュニアテニス選手権大会 ・ 「坂道オレンジ」大阪駅イベント ・ オータム・チャレンジ・スポーツ 2019(アイスショー・スケート体験教室) ・ OSAKA スポーツパーク 2019 ・ OSAKA スポーツパーク 2019 in てんしば			
対象者	年 代	すべての年代(ターゲットはビジネスパーソン)	性 別	男女
	条件等	・ イベント参加については条件なし。 ・ モニターアンケートについては市内居住者で日常の運動・スポーツ実施頻度が「年に 1〜2 日程度」「月 1〜3 日程度」「やっていない」の者を対象として実施。		

対象者	実際に参加された方の特徴	イベントは、幅広い年代の方に参加いただき、特に家族で参加される方が多くみられた。		
	延べ参加人数	①イベント参加者合計 591 ②モニターアンケート 223　人 ③イベントアンケート 620	実人数	①591 ②223　人 ③620

実施時期	9　月　～　　3　月	総実施回数	体験型イベント 3 行動変容調査アンケート 2　回

○取組の工夫

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	無関心層に届くように、「あなたの日常を『スポーツ』に変える。」というキャッチコピーのもと、日常のいつもの動作をスポーツ化することにより、知らない間に鍛えられ、誰もがヒーローになれるというコンセプトで事業を実施。日常の動作をスポーツとして積み重ねた結果、街で困っている親子を次々と助けていくというヒーロームービー仕立てのコンセプトムービーを作成し YouTube や各施設で放映、また映画とタイアップを行うなどこれまでにない広報戦略を行った。 また、いつでもどこでも運動ができるように大阪市立大学監修の下、日常の動作に一手間加えたオリジナル運動を 30 以上考案。Web や SNS などで周知するほか、本市主催のイベントでゲストアスリートに実践していただいた。アスリートはヒーローであり、誰もが知っているアスリートに手軽にできる運動を実践してもらうことにより、無関心層への訴求を行った。
事業の効果を上げるために行った工夫	映画とタイアップを行うなど、多方面からの広報を行った。 本市と連携しているプロスポーツチームやアスリートの協力により、アンケート回答者に抽選でサイン色紙等をプレゼントするなど、回収率の向上に努めた。

○活動風景

オリジナル運動

体験型イベント

デジタルサイネージ広報（大阪駅）

② 取組名称	ウオーキング事業

〇取組の概要

目的	ウオーキングは特別な道具や場所を必要とせず、日頃運動をしていない人でも気軽に始められ、幅広い層の市民が取り組みやすいスポーツであるため、生涯スポーツの振興を図るうえで非常に有効である。 これまでは、「ショートコース」と「ロングコース」の 2 種類であったものを、今年度はよりスポーツのきっかけになる親子ウォークなどの「企画コース」を新設して、充実を図ることとし、スポーツの無関心層への参加を促していく。
取組内容	(1) 10 月 14 日（月・祝）ヤンマースタジアム長居周辺 第 1 回 OSAKA シティウオーク 2019 を開催。これまでの「ショートコース」「ロングコース」のほか、新たに「エンジョイコース（著名人と一緒にウオーキング）」を設定。 ・ ショートコース　：約 7 キロの気軽に参加できるコース。 ・ ロングコース　　：約 13 キロの本格的なウオーキング。 ・ エンジョイコース：無関心層を取り込むための新たな付加価値を設定したコース。 参加者 476 名　アンケート回収 347 名 (2) 11 月 23 日（土・祝）　花博記念公園鶴見緑地周辺 第 2 回 OSAKA シティウオーク 2019 を開催。「ショートコース」「ロングコース」のほか、「エンジョイコース（ノルディックウオーク体験）」を設定。 参加者 449 名　アンケート回収 268 名 (3) 3 月 15 日（日）　大阪城公園周辺 第 3 回 OSAKA シティウオーク 2019。「ショートコース」「ロングコース」のほか、「エンジョイコース（健康美をテーマとしたウオーキング）」を設定。 ※新型コロナウイルス感染症の影響のため中止。

対象者	年　代	すべての年代	性　別	男女
	条件等	特になし		
	実際に参加された方の特徴	会社仲間やお友達でのグループや団体で参加する方が多くみられた。		
	延べ参加人数	925　人	実人数	925　人
実施時期		10　月　～　11　月	総実施回数	2　回

〇取組の工夫

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	スポーツ未実施層に対して様々な観点から参加を促すため、毎回異なるテーマの「エンジョイコース」を設定した。 ウオーキングと同時にゲストの方の講演会を実施するなど、スポーツとは違う観点からスポーツに興味を持ってもらい、スポーツをすることによる付加価値を周知して習慣化につながるよう努めた。 参加者に対して、各回のコーステーマにそったオリジナルピンバッジをプレゼントし、全 3 回全て参加した方には記念メダルをプレゼントするなど、

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	継続して参加していただくよう努めた。 　また、参加者の同意を得て、今後行われるウオークイベントの情報をメール等でお知らせするなどして、習慣化につなげた。
事業の効果を上げるために行った工夫	毎回、ウオーキングとは別の様々なイベントと同日開催することにより、参加者の増加を図った。 　第１回：「Do Sports Fes」として、様々なスポーツ体験会と同時に開催し、参加者の増を図るとともに、ウオーキング参加者をスポーツ体験会へ促した。 　第２回：様々なパフォーマンスが楽しめ、縁日のような店舗が出店する「城東区 SARUGSKU 祭」が開催される蒲生公園をゴール地点に設定し、参加者の増を図った。 　第３回：３月開催であり、関西屈指の梅の名所でもある大阪城公園をスタート・ゴール地点として参加者の増加を図った。

○活動風景

第１回ウオーキング

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	仕様書作成
5　月	行動変容調査モニター募集
8　月	委託事業者との契約締結
9　月	事業スタート（市長会見にて発表）
10　月	体験型イベント及びウオーキング実施、各種広報実施、行動変容調査実施
11　月	体験型イベントを２回及びウオーキングを１回実施
12　月	実行委員会開催
1　月	Twitter でオリジナル運動募集
2　月	行動変容調査実施
3　月	実行委員会開催

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><th rowspan="9">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="6">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">23.0　%</td><td></td></tr>
<tr><td>イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合</td><td colspan="2">76.9　%</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>0 %</td><td>23.0 %</td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>14.5 %</td><td>67.3 %</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>― %</td><td>94.2 %</td><td></td></tr>
<tr><td>個別目標</td><td>ア．本市が運動・スポーツ実施率65%を目指していることについての周知の割合　事業参加者　100%</td><td colspan="3">事業参加者全員に対して、個別メールにて本事業の主旨とともに周知を行った（事業参加者への周知の割合 100%）。また特設 Web サイトやイベント等も通じて周知を行った。</td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">本事業の取組みについて、プロスポーツの SNS での拡散や、映画とのタイアップポスターなど様々な場面で広報をすることができた。動画が 15 万回再生された。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">「これからも運動・スポーツを続けたい」及び「スポーツを通じて健康になったと思う」の達成状況から、市民の方への運動・スポーツの重要性等を周知することはできたと認識する。一方、本事業を通じて週に 1 日以上の運動を実施している人の割合の増加は 23%に留まり、ほとんどの市民の方は運動が重要と考えているが、実践に繋がっていない状況である。時間・経費・場所等の様々な要因が考えられるが、その要因をクリアしていくことが課題と考える。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">１．スポーツスタートアップ事業
コアターゲットを働く女性に設定し、新たに広報ツール「インスタグラム」におけるインフルエンサーを活用し、スポーツに関係するオシャレ情報やコスメ情報を発信するなどして、引き続き広報に力をいれ無関心層を取り込むことに努める。また、今年度考案したオリジナル運動をより訴求していくために、小中学校等にチラシやポスターを配布し、子供から親への訴求を狙うなど引き続き広報に力を入れていくとともに、スポーツ推進委員の協力のもと、きっかけづくりの場となるスポーツ体験会等を数多く提供することに努める。

２．ウオーキング事業
今年度参加していただいた方の継続参加はもとより、新規参加者の増加を図ることに努める。具体には、今年度実施したウオーキング事業とスポーツ体験会の同時開催の「Do Sports Fes」の充実を図る。体験会には、オリンピアン（可能であれば東京オリンピック・パラリンピック出場内定者）や本市に連携協力を頂いているプロスポーツチームの協力を仰ぎ、スポーツ無関心層に届くように努める。

今後、事業を継続していくため、本市の他の事業の実施方法等の見直しを行うことにより財源を確保していく。</td></tr>
</table>

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	大阪府門真市	交付決定額	9，059，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	123,972 人	20 歳以上人口	104,167 人
65 歳以上人口	35,783 人	高齢化率	28.9 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	44.2 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	50.0 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	27 人
地域包括支援センター	5 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員		一般社団法人門真市医師会副会長	協力医療機関の総括等
		一般社団法人門真市医師会事務長	協力医療機関の連絡窓口等
		関西医科大学（健康創生ステーション）教授	運動指導全体の総括・事業の評価・分析・助言等
		関西医科大学（健康創生ステーション）助教	事務局との連絡調整運動指導の窓口・事業の評価・分析等
		コガソフトウェア・研究部長	アプリに伴う事務等
事務局		門真市健康増進課長	関西医大等との連絡調整及び事業主体としての書類作成や手続等
		門真市健康増進課課長補佐	関西医大等との連絡調整及び事業主体としての書類作成や手続等
		門真市社会教育課長	運動施設の所管管理等

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	8 月	周知方法や申請から初回運動指導の実施方法等について検討等
2	9 月	事業参加者と初回運動指導の実施方法の具体について検討 アプリを活用したデータ管理方法について検討　等
3	10 月	アプリを活用した具体的な連携について検討等

Ⅲ．取組内容

① 取組名称	**医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践** **～地域診療所通院患者のサルコペニア予防、介入における運動習慣の実践～**

〇取組の概要

目的	医療機関に通院中でサルコペニア予防、介入のために運動の必要性を認めた運動習慣のない高齢者への運動習慣の獲得
取組内容	**1．医療機関と連携が取れるスキルを持った運動指導者の養成** 開催日：第 1 回 7 月 28 日（日）10:00-16:10　参加者 13 名 第 2 回 8 月 4 日（日）10:00-16:10　参加者 10 名 第 3 回 8 月 18 日（日）10:00-16:10　参加者 22 名 第 4 回 9 月 7 日（土） 10:00-16:10　参加者 15 名 第 5 回 10 月 5 日（土）10:00-16:10　参加者 15 名　　合計 75 名 場　所：関西医科大学 対　象：健康運動指導士、健康運動実践指導者、 医療福祉系の国家資格保有者（理学療法士、看護師など） 参加費：無料 内　容：10:00-11:10　高齢者のリスク管理 11:20-12:20　サルコペニア・フレイルの病態 13:10-13:40　医療連携制度について 13:40-14:30　高齢者運動指導の実際 14:40-15:20　Web 機能（アプリ）の活用演習 15:20-16:10　サルコペニア・フレイルの栄養管理 医療連携に必要な知識の習得、アプリの活用演習を行い、参加者は医療連携アプリでアカウントを作成し、使用方法や活用法を実習した。なお、8/18 までの受講者のうち、実践経験が豊富な健康運動指導士の資格保有者 22 名に門真市の運動教室でサポートの協力を依頼。サポート内容は医療連携アプリの指導内容の確認と支援とした。 **2．医療連携による運動教室の開催** (1) 門真市医師会の協力医療機関の患者を対象として、医師から患者に運動指導の受講を推奨。特に、医師として運動を許可できる患者、今後の治療や予防として運動を行ってほしい患者に声かけをしてもらった。各医療機関には下記の日程で運動指導者 1～2 名を派遣して、運動指導を実施し、その後の運動継続を推奨した。 開催日：西川内科　：9 月 13 日（金）、17 日（火）　21 名 竹野クリニック　：9 月 20 日（金）、27 日（金）　17 名 高橋クリニック　：9 月 18 日（水）　8 名 ふくいクリニック：9 月 4 日（水）、18 日（水） 10 月 10 日（木）　14 名 寺西内科　：10 月 17 日（木）　4 名 益田診療所　：10 月 28 日（月）　5 名　計 10 回 69 名 指導内容：問診、教室概要の説明、ストレッチング、リズム体操、 筋力トレーニングなど 時　間：60 分

取組内容

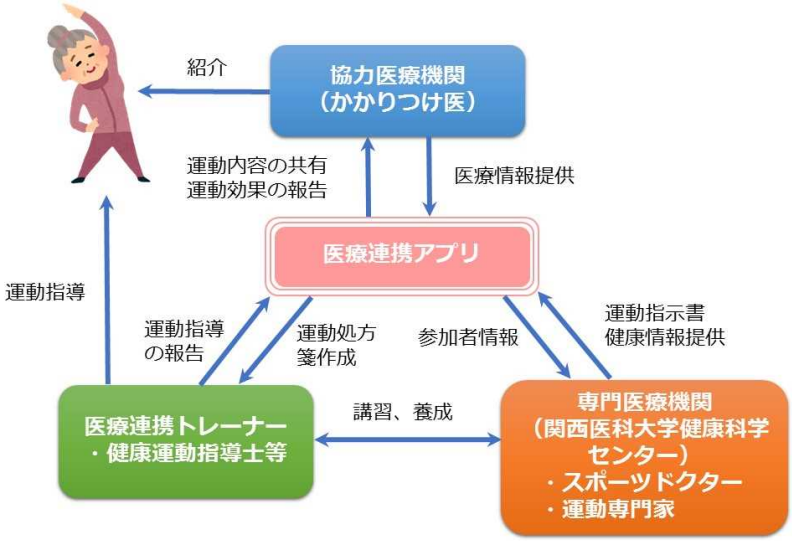
(2) 医療機関での初回運動指導を受講した 69 名の中で、運動継続希望者 67 名は、門真市内の指定した 4 施設 5 会場の運動教室に週 1 回で参加してもらった（竹野クリニックは施設のスペースの関係で、2 グループに分けて隔週で参加)。最初の運動教室では問診、体力測定を行い、医療機関から提供していただいた血液データとともに医療連携アプリに入力し、その結果をもとに専門医療機関が運動指示書を発行した。

地域での運動教室開催場所（各会場　週 1 回）

門真市立総合体育館	（月）10:45-11:45	計 19 回
	（金）13:45-14:45	計 21 回
門真市民プラザ	（水）10:45-11:45	計 21 回
高橋クリニック	（水）15:30-16:30	計 21 回
竹野クリニック	（金）14:30-15:30	計 20 回
		合計 102 回　延べ 883 名

期　間：10 月 1 日～2 月 29 日の 5 か月間
時　間：60 分
参加費：無料
運動教室の内容：ストレッチング、座位での有酸素運動、
筋力トレーニング（自重、セラバンドなど)、コグニサイズ

運動指導担当者は教室終了後に医療連携アプリにある個人記録表に実施内容を入力。かかりつけ医、運動指導者（サポート依頼した 22 名を含む)、スポーツ専門医療機関が内容を確認して情報共有。日常診療や運動指導にいかすように取り組んだ。5 か月後に血液データ、体力、個別評価及び共通評価項目を再評価し、取り組み内容の結果を分析した。



門真市における医療・運動指導者連携システムの　概念図
（公益財団法人　健康・体力づくり事業財団. 健康づくり 2020 年 5 月号より改訂）

(3) 運動教室内で栄養教室も開催した。高齢者は運動だけでなく、栄養面でのサポートがサルコペニア・フレイル予防に重要である。各会場で医療連携トレーナー講習会を受講された管理栄養士に指導してもらった。

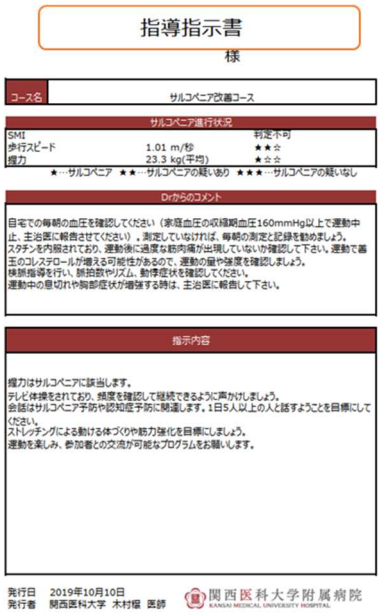
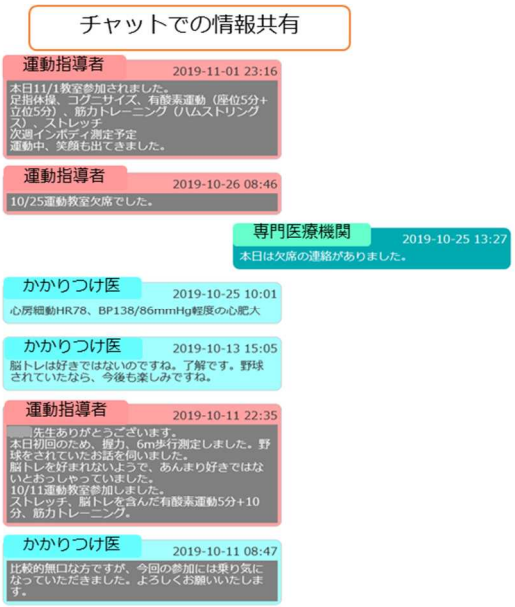
門真市立総合体育館	（月）1 月 20 日 10:45-11:15
	（金）1 月 17 日 13:45-14:15
門真市民プラザ	（水）1 月 15 日 13:30-14:00
高橋クリニック	（水）1 月 15 日 15:30-16:00
竹野クリニック	（金）1 月 17 日 15:00-15:30
	（金）1 月 24 日 15:00-15:30

*竹野クリニックは隔週で参加者が異なるため、2 回実施

	(4) 医療連携アプリを活用して情報共有した。医療連携アプリ利用及び迅速に対応するためのデバイスとしてタブレットを 25 台、医療機関、運動指導者、専門医療機関を結ぶアプリとして医療連携アプリ 50 名分をレンタルして配付した。なお、アプリは医療連携トレーナー講習会を受講した健康運動指導士のうち、経験豊富かつ今回の事業をサポートいただける方（22 名）にも配付し、状況把握や指導サポートを依頼した。門真市医師会の協力医療機関の方にはアプリ利用説明会を開催し、運動指導担当者は医療連携トレーナー講習の中で演習して、利用方法を習得した。 タブレット：門真市医師会（協力医療機関用）：9 台 健康運動指導士：10 台 管理栄養士：2 台 スポーツ専門医療機関用：4 台　　合計 25 台 医療連携アプリ：門真市医師会（協力医療機関用）12 名 健康運動指導士：32 名 （医療連携トレーナー講習会での支援依頼者 22 名含む） 管理栄養士：2 名 スポーツ専門医療機関用：4 名　　合計 50 名			
対象者	年　代	①運動指導者の養成：問わず ②運動教室の開催　：60 歳以上	性　別	男女
	条件等	①健康運動指導士、健康運動実践指導者、医療介護系国家資格保有者 ②門真市民かつ門真市医師会の協力医療機関を受診している患者 高橋クリニック、西川内科、竹野クリニック、ふくいクリニック、寺西内科、益田診療所		
	実際に参加された方の特徴	①健康運動指導士 37 名、健康運動実践指導者 3 名、看護師 6 名、理学療法士 7 名、その他 22 名　合計 75 名 ②平均年齢 77.1±5.9 歳、男性/女性：15/54 名 既往疾患：肥満 26.1%、高血圧 69.6%、脂質異常症 63.8%、糖尿病 27.5% 介護認定率 13.0%、サルコペニア有症率 32.1%		
	延べ参加人数	①75　②962　人	実人数	①75　②69　人
実施時期		7　月　～　2　月	総実施回数	①5　②112　回

〇取組の工夫

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	**1．かかりつけ医から運動実践の推奨** かかりつけ医から運動が有効であると考える患者や運動してほしい患者に積極的に声かけを行ってもらった。その結果、71.4%の患者が医師からのすすめで本事業に参加された。これは、医師からの「運動してみましょう、運動してみませんか？」という声かけが、患者の運動開始をサポートできる大きな要因であることが示唆される。 **2．「これならできそう」と思える運動プログラムの提案** 病状や体力レベルの差が大きいため、運動教室に参加した際に疎外感を味わわないように運動プログラムを調整した。例えば、大腿四頭筋の筋力トレーニングは立位の方法、座位の方法、膝痛がある方の方法など数種類の方法を提供することで、参加者全員が実施できるように工夫した。すなわち、「これならできそう」と思える運動プログラムになるよう調整した。

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	**3．適切なアセスメントによって自分自身の現状を知る** 地域での運動教室の開始時には体力測定を行い、参加者自身の現状を知ってもらった。これは他人と比べて良い悪いを比べるのではなく、運動教室終了時の変化を確認し、運動効果を実感してもらえることを目的とした。「効果を感じる」ことで、「自信」になり、「行動が変わる」ことを狙いに実施した。 **4．参加者同士の会話やコミュニティを促す** 運動継続には楽しみや参加者同士のコミュニティの形成が重要なため、運動教室は全て集団指導にして、運動指導者は多くの方とのコミュニケーションを重視するようにした。以前の門真市のサルコペニア研究でも１日５名以上の方と会話する方はサルコペニア有症率が低いことが分かっており、雰囲気づくりを工夫した。
事業の効果を上げるために行った工夫	**1．スポーツ専門医による運動指示書の発行** 安全かつ効果的な運動・スポーツを提供できるように関西医科大学健康科学教室のスタッフと連携して、一人一人に運動指導指示書を発行した。内容は、サルコペニア判定、医師からの医学的指示、運動内容の指示とした。 **2．医療連携アプリのチャット機能による情報共有** コガソフトウェア株式会社の Medical Fitness System を利用して、かかりつけ医、スポーツ専門医療機関（関西医科大学）、運動指導者が常に情報共有できるようにした。かかりつけ医は受診時の報告、スポーツ医療機関は運動指導者からの質問に対応、運動指導者は毎回の運動教室の内容や気づいた点などを入力した。その結果、身体機能への効果、血液データへの効果、セルフエフィカシーへの効果が得られた。  指導指示書 様 コース名　サルコペニア改善コース サルコペニア進行状況 SMI　判定不可 歩行スピード　1.01 m/秒　★★☆ 握力　23.3 kg(平均)　★☆☆ ★…サルコペニア　★★…サルコペニアの疑いあり　★★★…サルコペニアの疑いなし Drからのコメント 自宅での毎朝の血圧を確認してください（家庭血圧の収縮期血圧160mmHg以上で運動中止、主治医に報告させてください）。測定していなければ、毎朝の測定と記録を勧めましょう。 スクチンを内服されており、運動後に過度な筋肉痛が出現していないか確認して下さい。運動で善玉のコレステロールが増える可能性があるので、運動の量や強度を確認しましょう。 検脈指導を行い、脈拍数やリズム、動悸症状を確認してください。 運動中の息切れや胸部症状が増強する時は、主治医に報告して下さい。 指示内容 握力はサルコペニアに該当します。 テレビ体操をされており、頻度を確認して継続できるように声かけしましょう。 会話はサルコペニア予防や認知症予防に関連します。1日5人以上の人と話すようことを目標にしてください。 ストレッチングによる動ける体づくりや筋力強化を目標にしましょう。 運動を楽しみ、参加者との交流が可能なプログラムをお勧めします。 発行日　2019年10月10日 発行者　関西医科大学　木村福　医師 関西医科大学附属病院 KANSAI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL  チャットでの情報共有 運動指導者　2019-11-01 23:16 本日11/1教室参加されました。 足指体操、コグニサイズ、有酸素運動（座位5分+立位5分）、筋力トレーニング（バムストリングス）、ストレッチ 次週インボディ測定予定 運動中、笑顔も出てきました。 運動指導者　2019-10-26 08:46 10/25運動教室欠席でした。 専門医療機関　2019-10-25 13:27 本日は欠席の連絡がありました。 かかりつけ医　2019-10-25 10:01 心房細動HR78、BP138/86mmHg軽度の心肥大 かかりつけ医　2019-10-13 15:05 脳トレは好きではないのですね。了解です。野球されていたなら、今後も楽しみですね。 運動指導者　2019-10-11 22:35 先生ありがとうございます。 本日初回のため、握力、6m歩行測定しました。野球をされていたお話を伺いました。 脳トレを好まれないようで、あんまり好きではないとおっしゃっていました。 10/11運動教室参加しました。 ストレッチ、脳トレを含んだ有酸素運動5分+10分、筋力トレーニング。 かかりつけ医　2019-10-11 08:47 比較的無口な方ですが、今回の参加には乗り気になっていただきました。よろしくお願いいたします。 **3．アクセスの良い会場での運動教室** 協力医療機関からの立地を考えてアクセスの良い門真市立総合体育館で週２回と門真市民プラザで週１回を予定していた。しかし、２つの医療機関（竹野クリニック、高橋クリニック）において、予定していた運動施設に通うことが困難な患者がいた。そのため、運動継続を可能とできるよう、かかりつけ医より自施設での開催提案があり、実施した。アクセスについて考慮することで運動教室への平均参加率 76.1%という結果が得られた。

〇活動風景

医療連携トレーナー

地域体育館での運動教室

地域市民プラザでの運動教室

運動中の検脈指導と脈拍の確認

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業内容の検討
4　月	門真市・医師会・関西医大と事業内容について情報共有　　実施に向けて課題整理と市内部での協議　　事業計画書の作成と国への提出　　市議会への説明
5　月	・関係機関と打ち合わせ ・事業費確定のために、必要経費等の見積書を業者へ依頼 ・国からの内定通知を受けて、交付申請書作成し国へ提出
6　月	・市議会定例会にて、補正予算承認 ・関係機関と打ち合わせ
7　月	・実施起案及び契約締結に向けた事務手続き ・関係機関と打ち合わせ ・第 1 回医療連携トレーナー講習会
8　月	第 2・3 回医療連携トレーナー講習会 第 1 回実行委員会
9　月	第 4 回医療連携トレーナー講習 第 2 回実行委員会 医療機関での運動指導（7 回）
10　月	第 5 回医療連携トレーナー講習会 第 3 回実行委員会 医療機関での運動指導（3 回） 運動教室 4 施設 5 会場（22 回） 介入前の個別目標（体力測定、血液検査など）の評価、共通目標の評価を実施

時期	内　　容
11　月	運動教室 4 施設 5 会場（21 回）
12　月	運動教室 4 施設 5 会場（20 回） ・関係機関と打ち合わせ
1　月	運動教室 4 施設 5 会場（19 回）、栄養指導 4 施設 5 会場（6 回） ・関係機関と打ち合わせ
2　月	運動教室 4 施設 5 会場（20 回） ５か月後の個別目標（体力測定、血液検査など）の評価、共通目標の評価を実施 ・関係機関と打ち合わせ
3　月	結果の分析、報告書の作成

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><th rowspan="12">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="6">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">95.3　%</td><td></td></tr>
<tr><td>イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合</td><td colspan="2">88.3 %</td><td>「運動教室を続けたいですか？」の「はい」の割合</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>26.1 %</td><td>77.3 %</td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>66.7 %</td><td>69.8 %</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>89.7 %</td><td>92.5 %</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">個別目標</td><td>医師（保健施設等を含む）からの直接の指示で運動を始める</td><td>目標 40 例</td><td>結果 40 例</td><td>69 名中 56 名の回答結果</td></tr>
<tr><td>握力又は歩行速度の改善</td><td>目標 80%</td><td>結果 95.0%</td><td></td></tr>
<tr><td>生活習慣病危険因子の改善が１ 項目以上</td><td>目標 50%</td><td>結果 94.5%</td><td>腹囲、血圧、中性脂肪、HDL、LDL、随時血糖値、HbA1c のいずれかが 1 つでも改善した割合</td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">運動教室の前後で統計学的に有意に改善した指標
①運動・スポーツの実施回数の比率（週１回以上のスポーツ実施率）
介入前：26.1%　→　77.3%　p＜0.001
②運動やスポーツ習慣（全く行っていない、近いうちに行うつもり）の比率
介入前：68.1%　→　18.9%　p＜0.001
③運動セルフエフィカシー
介入前：12.5±4.4　→　14.0±3.2 点　p=0.027
④歩行速度（通常）
介入前：1.23±0.30　→　1.41±0.35 m/s　p＜0.001
⑤HDL コレステロール
介入前：60.1±20.5　→　62.6±20.4 mg/dl　p=0.023</td></tr>
</table>

課題	医療連携アプリを活用して、週１回の運動教室を継続することで運動習慣獲得、セルフエフィカシーの向上、身体機能向上、生活習慣病の予防や改善に有用な可能性が示唆された。しかし、医療連携アプリの活用方法の周知、自主運営するための費用設定が課題である。 ・デバイスやアプリの周知、普及→日常診療では紙ベースの運用が多い ・医療連携アプリの機能向上→操作性や利便性の向上 ・自主運営するための費用設定→運動に幾らまで支払が可能か？ ・行政の協力→場所の提供、費用負担など IoT を活用した医療連携により、遠隔での患者サポートは有用な可能性が高い。医療連携アプリの導入にはかかりつけ医（実地医家）、運動指導者、参加者の理解が必要であり、普及活動が望まれる。将来的には情報共有だけでなく、「ぐるなび」のようなイメージで医療機関から運動施設や運動指導者の検索ができれば理想と考える。
補助事業終了後の取組	**地域運動施設での運動教室の継続** いずれも医療連携トレーナー講習会を受講した運動指導者が担当する。 医療連携の方法については、引き続き、医療連携アプリを活用もしくは直接かかりつけ医と情報共有及び情報交換を行うとともに、運動指導者とスポーツ専門医療機関と連携する。また、総合型地域スポーツクラブの活動として、2020 年度から市内 2 か所で実施予定。会場の使用料は、一部免除。アプリ使用料 500 円とトレーナーの謝礼は、参加者から徴収した参加費で賄われる。 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で開始時期を延期 総合型地域スポーツクラブ（市内 2 か所）

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	大阪府大東市	交付決定額	1，931，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	120,452 人	20 歳以上人口	99,575 人
65 歳以上人口	32,460 人	高齢化率	26.9 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	33.0 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	50.0 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	26 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員長	帝京平成大学教授	事業企画（患者斡旋条件及び運動内容の監修）、データ解析アドバイス
	委員	大阪産業大学教授	事業企画（運動内容及び指導者斡旋アドバイス）
	委員	埼玉医科大学教授	事業運営アドバイス（運動に関する医学的監修）
	委員	いきいき大東スポーツクラブ代表理事	事業運営（施設予約及びサポート学生の参加調整）
	委員	大東市地域包括支援センター	事業運営（患者斡旋内容調整及び斡旋業務実施）
	委員	野崎徳洲会病院理学療法士	事業運営（医師会との調整作業等）、運動指導
	委員	野崎徳洲会病院	事業運営（AI ロボット調整作業）
	委員	富士通株式会社	事業運営アドバイス（AI ロボット調整作業）
	委員	(株)OSU ヘルスサポートアカデミー	事業運営（日程管理、包括調整作業、業務管理）
事務局	事務局	大東市高齢介護室課長参事	事務局業務
	事務局	大東市教育委員会スポーツ振興課課長補佐	事務局業務

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	9　月	事業打合せ（クラブ開催日程確認、包括及び医師会への連絡事項確認）
2	10　月	委員会開催（委員の役割確認、包括及び医師会への調整作業確認、事業取り組み内容の共有等）
3	11～1　月	委員会開催（斡旋状況の確認、斡旋する患者条件の調整等）、患者斡旋の仕組みを再構築
4	3　月	委員会開催（事業実施状況の報告、事業の継続及び定着に向けての課題検討等）

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**地域包括支援センターと総合型地域スポーツクラブが連携した集団スポーツ心臓リハビリプログラムの取り組み**

〇取組の概要

目的	近年、心臓病の患者が入院中におこなう心臓リハビリテーション（以下、心臓リハ）が普及している。加えて、心臓病患者は退院後も生涯にわたって心臓リハ、特にスポーツを続けることで再発の予防につながることも明らかになってきた。実際ドイツでは、総合型地域スポーツクラブが医療機関と連携することで、心臓病患者がスポーツをおこなう環境が整備されており、医療費の削減効果などが報告されている。 一方、我が国では心臓病患者が退院後に安心してスポーツを楽しむ環境は用意されていない。また、本市では高齢化率が上昇し、一人暮らしの高齢者も増えている。したがって、心臓病をきっかけに社会的孤立に陥ってしまうリスクを抱えた高齢者が今後増えていくことが予想される。 以上のことから、本市としては、ドイツに習い、医療機関ならびに地域包括支援センターと協働して、退院後の心臓病患者が総合型地域スポーツクラブで仲間と一緒にスポーツを安心して楽しめる機会を創出することにした。
取組内容	本事業では、退院後の心臓病患者が総合型地域スポーツクラブで安心して仲間と一緒にスポーツを楽しむことができる地域の枠組みを確立する。具体的には、ほとんどの心臓病患者が退院後のスポーツの必要性を理解していないことから、地域包括支援センターのケアマネージャーに地域の心臓病患者に対してスポーツの効果を説いてもらい、希望者には総合型地域スポーツクラブの心臓リハプログラムに参加してもらった。また、地域中核病院と大東・四条畷医師会に必要な患者を斡旋してもらうことに加え、メディカルクリアランス　（参加希望者の健康状態を医学的に確認し、事業への参加の可否について判断すること）を担当してもらった。さらには、心臓病患者が安心してスポーツを楽しめるように、心臓リハプログラムの現場に心臓リハを専門とする健康運動指導士と理学療法士を配置した（図 1）。プログラムの具体的な内容は下記の通りであった（表 1）。

取組内容

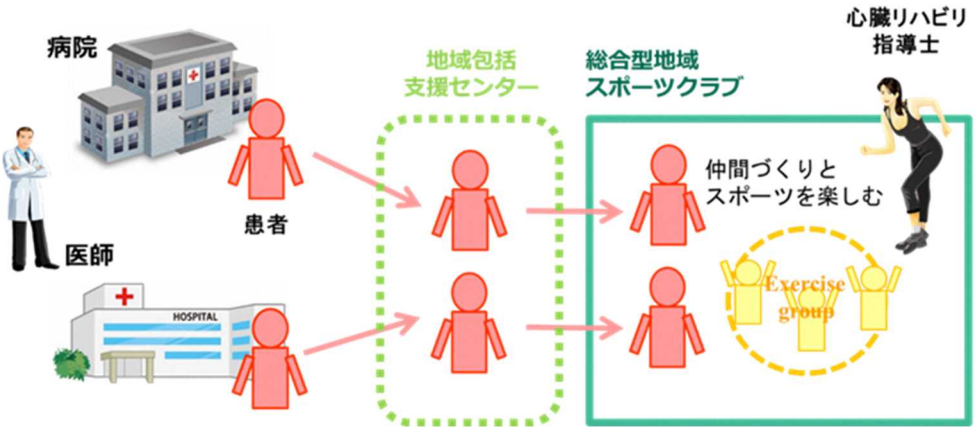


図１　大東市における地域医療健康ネットワーク

表１　総合型地域スポーツクラブの二つのプログラム

	いきいきハートクラブ	いきいきハートサロン
目的	心疾患患者同士が軽スポーツを楽しむ 心臓リハビリテーション	仲間づくりと疾病管理を目的とした茶話会
開催場所	いきいき大東スポーツクラブ（総合型地域スポーツクラブ）	
開催日時（時間）	隔週金曜日15：00-16：30（90分）	隔週土曜日14：00-15：30（90分）
内容	①バイタルチェック ②ストレッチング ③エルゴメーター（自転車こぎ） ④卓球 ⑤クールダウン	①バイタルチェック＆ユニボ（AIロボット）とおしゃべりタイム ②中核病院スタッフによる医療講演 ③ユニボを交えて疾病管理を目的としたグループワーク ④軽い筋力トレーニング ⑤ヨガ＆クールダウン

対象者

年　代	中高年	性　別	問わない
条件等	心臓の状態が安定しており、かかりつけ医に定期的に外来通院している心臓病患者で、同じ疾患を有する仲間と一緒にスポーツ活動をおこなうことを希望される方。		
実際に参加された方の特徴	実際の参加者は、男性 6 人、女性 3 人で、平均年齢は 73.1 歳、最高齢は 82 歳、最若齢は 56 歳であった。心臓病の内訳は、心筋梗塞後 7 人、慢性閉塞性動脈硬化症治療後 1 人、心臓弁膜症 1 人であった（重複有）。このうち、事業開始後に新たに参加したのは男女各 1 人ずつで、それぞれ女性は地域中核病院から、男性は地域包括支援センターからの紹介であった。		
延べ参加人数	129　人	実人数	9　人

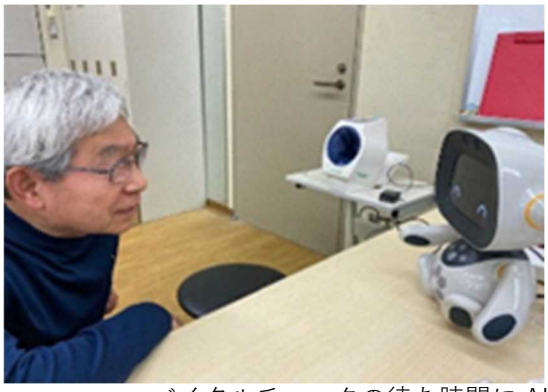
実施時期	10　月　～　2　月	総実施回数	18　回

○取組の工夫

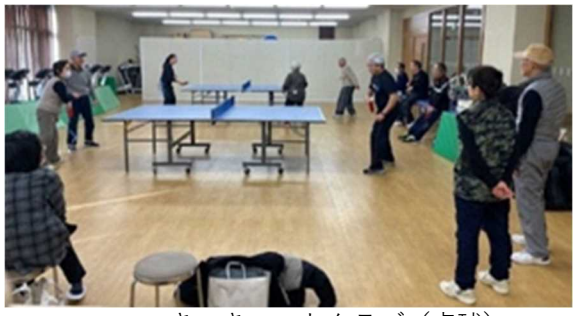
スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	スポーツ無関心層の取り込みは、日常的に地域住民と交流がある地域包括支援センターのケアマネージャーが担った。スポーツ無関心層の人も普段からお世話になっている地域のケアマネージャーの勧めであれば、「お互いさま」の情が働き、スポーツに関心を持ってもらえるかもしれないと考えた。その結果、期間中に 1 人の方が新たにプログラムに参加した。

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	スポーツ無関心層の運動習慣化には、スポーツの現場で「楽しい」と感じる体験を積み重ねることが大切である。我々は既に、無関心層でも仲間と一緒におしゃべりしながら運動すると「楽しい」と感じることを確認していたので、新しく参加した人に対して運動中に周りの人から積極的におしゃべりしてもらった。さらに、本事業では AI ロボットを現場に設置し、新しく参加した人の話し相手になってもらうことで上記の効果を高めることに成功した。
事業の効果を上げるために行った工夫	事業効果を高めるために三つの工夫をおこなった。 一つ目は、地元医師会からのサポートである。参加者はかかりつけ医に加えて、医師会の医師からスポーツの可否判断や注意点を聴くことによって、より安心してプログラムに参加できた。 二つ目は、医療専門家によるレクチャーである。いきいきハートサロンの日には毎回、中核病院のスタッフに講師をお願いし、「心臓病患者の正しい生活習慣」の講義をおこなってもらった。このことで、参加者のリハビリ日以外の日常生活がより整った。 三つ目は、キーパーソン(集団の中心人物)の活用である。事前に、プログラム参加者の中でキーパーソンを特定し、その方に積極的に声掛けしてもらうことで、参加者同士の交流がより深まった。

○活動風景



バイタルチェックの待ち時間に AI ロボットと会話する利用者の様子



いきいきハートクラブ（卓球）

いきいきハートサロン（ヨガ）

いきいきハートサロン（ストレッチングと筋トレ）

いきいきハートサロン（医療講演）

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	
4　月	
5　月	
6　月	
7　月	事業計画作成、交付申請
8　月	事業関係者調整作業（クラブ及び包括との調整作業）
9　月	事業準備作業（クラブ日程調整、患者斡旋内容の確認等）
10　月	委員会開催、事業開始、対象患者斡旋のため医師会等関係機関調整作業
11　月	事業実施、対象患者斡旋のため医師会等関係機関調整作業
12　月	事業実施、対象患者斡旋作業
1　月	委員会開催、事業実施、対象患者斡旋作業
2　月	事業実施、対象患者斡旋作業
3　月	委員会開催、事業継続課題検討調整作業

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	100　%		
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	100　%		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 77.7　%	事業後 88.8　%	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	77.7　%	100　%	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	88.8　%	100　%	
	個別目標	ア．これまで運動・スポーツを実施していなかった心臓病患者が、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割合を 10%増加させる。	評価値としては 100%であった。詳しくは「毎日歩行をしている」44%→66%で 22%増加、「毎日筋力トレーニングをしている」11%→55%）で 44%増加		
		イ．事業への参加を通して、幸福であると感じている心臓病患者の割合を 80%増加させる。	AI ロボットとの会話によって幸福感を感じた人の割合 85%		

<table>
<tr><td rowspan="2">成　果</td><td>そのほか</td><td>スポーツ無関心層に対して、どのように接すればスポーツに関心を持ってもらえるのか？について、今後のスポーツ普及に資する経験を得た。すなわち、スポーツ無関心層に対しては地域包括支援センターのケアマネージャーからの声掛けは有効であった。実際、無関心層の人も普段からお世話になっている人からのお願いには積極的に耳を傾けてくれたようである。残念ながら、具体的なプログラムの参加に結びついたのは 1 人だけだが、地域包括支援センター現場での感触は決して悪くなかったと聞いている。
また、スポーツの習慣化についてはスポーツの現場で経験する「楽しさ」が重要であるとの確信を得た。例えば、自転車運動中に患者同士で積極的におしゃべりをしている時に大いに「楽しさ」が高まっていた。加えて、AI ロボットに心臓病患者が自分のことを話している時にも確かに「楽しさ」が高まっていた（特に、一人暮らしの高齢者で顕著であった）。本事業期間では無関心層がその後にスポーツを習慣化ができたかどうかまでは追跡できなかったが、今後の課題としたい。</td></tr>
<tr><td colspan="2">新たに事業に参加した人は合計 2 人と少なかった。費用対効果は悪かったといわざるを得ない。以下のその原因と今後の対策を述べる。
(1) 事業を推進するための連携体制構築に時間を要した。実行委員の急な異動が生じたことや本事業の意義が当初は理解されにくかったことが原因と考える。幸い、その後は強固な連携体制が構築されたので、今後はスムーズな事業の推進が期待できる。
(2) 広報活動の開始が遅れた。これは、事業開始に当たり本市からの要望（医師会の承認など）を解決するのに時間を要したことが原因である。
(3) 医師会の医師への周知を徹底できなかった。一部の医師から大きな理解と協力を得られた一方、その範囲を広げるには時間が足りなかった。
(4) 地域包括支援センターと総合型地域スポーツクラブとの情報共有に時間を要した。当初、センター側に、「心臓病患者がスポーツをおこなうこと」に対する不安があったことや心臓病特有の専門用語の難しさが原因と考えられた。その後、互いに情報共有を進めるに従い、本問題は解決できた。この経験は今後に生かしたい。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="2">本事業終了後も、引き続きプログラム参加者が 1 人増えた。残念ながら、新型コロナウイルス感染症拡大により総合型地域スポーツクラブのプログラムは中止している（2020 年 8 月現在）が、コロナ禍の外出控えが大きな社会問題となっている今、本事業によって構築された連携体制の意義は益々高まると予想される。
今後、参加者が増え続けた際は、施設（モノ）やマンパワー（ヒト）に不足が生じる恐れがある。施設に関しては、近隣の中核病院でメディカルフィットネス施設の開設が予定されているので、連携を検討する。また、マンパワーについては、総合型地域スポーツクラブの受け入れ先となっている大学にて健康運動指導士を目指す学生の協力を求める。
最後に、活動資金（カネ）については、現状の総合型地域スポーツクラブの体制を維持しながら受益者負担にて指導者謝金、クラブ運営費用を捻出していく。</td></tr>
</table>

補助事業者名	大阪府高石市	交付決定額	2，411，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	57,829 人	20 歳以上人口	50,095 人
65 歳以上人口	15,739 人	高齢化率	27.2 %
成人の週１回以上のスポーツ実施率	33.5 %	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	36.1 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	13 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	会長	高石市健幸のまちづくり協議会（高石市長）	総括
	分科会長	健幸づくり事業分科会（高石市保健福祉部長）	総括補佐
	分科会長	健幸リビング・ラボ運営分科会（池田泉州銀行支店長）	総括補佐
	分科会長	健幸フェスティバル＆高石マルシェ分科会（高石市社会福祉協議会会長）	総括補佐
	正会員	公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会・代表理事	事業の企画・推進
	正会員	にしおか法務事務所	事業の評価・助言
	正会員	BCC スマイルカンパニー	申込受付・参加者連絡
	正会員	社会福祉協議会	周知協力
	正会員	NSD	事業の評価・助言
	正会員	参天製薬	事業の評価・助言
	正会員	タニタヘルスリンク	事業の評価・助言
	正会員	凸版印刷	事業の評価・助言
	正会員	大阪ガス	事業の評価・助言
	正会員	たけうち鍼灸院	事業の評価・助言
	正会員	エクシング	事業の評価・助言
	正会員	小園工業	事業の評価・助言

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	正会員	住友生命保険相互会社	事業の評価・助言
	正会員	浜寺公園	事業の評価・助言
	正会員	高石商工会議所	事業の評価・助言
	正会員	ダスキン開発研究所	事業の評価・助言
	正会員	大阪府国民健康保険団体連合会	事業の評価・助言
	正会員	保健医療センター	事業の評価・助言
	正会員	公財大阪経済局	事業の評価・助言
	賛助会員	キリンビール	事業の評価・助言
事務局	事務局長	高石市保健福祉部健幸づくり課長	事業の推進・進捗管理
	行政内部局	地域包括ケア推進課長	会場確保・周知面の連携
	行政内部局	高齢・障がい福祉課長	会場確保・周知面の連携
	行政内部局	社会教育課長	会場確保・周知面の連携

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	5　月	事業内容の検討（開催場所・回数・時間・費用・講師及び運営人数・周知方法・必要機材等について検討）
2	6　月	事業概要の説明・開催日の決定

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**継続・自走を可能にする、ダンスを活用したシニアの運動習慣定着化モデル**

〇取組の概要

目的	社会問題である医療費の高騰や無気力化による引きこもり、地域とのつながりの低下による孤立化など、様々な課題が懸念されている中、近年、非常に注目を集めている高齢者向けのダンス教室を実施し、高齢者の健幸づくりに資することを目的とする。
取組内容	ダンスを活用した予防医療の取り組み等を行う公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会（以下 NSSA）と、高齢者一人一人が健康で活力ある熟年期を過ごせることを目的に研究する大学によって生み出されたダンスプログラムを実践する。まずは、全 8 回の「はじめての健幸ダンス教室 4 会場・各 2 講座（全 8 クール）」では、初回と 7 回目の認知機能検査及び体力測定でダンス教室実施前後の変化を分析する。その後、「はじめての健幸ダンス教室」参加者のうち希望者は、リーダー養成講座、ブラッシュアップ講座等の後続講座に進むことができる。 **<u>1．はじめての健幸ダンス教室</u>**（合計 8 コース 64 回実施） (1) 開催場所・開催回数 ・総合保健センター　＜2 コース×8 日＝16 回 ＞

取組内容	・とろしプラザ　　＜2コース×8日＝16回 ＞ ・デージードーム　　＜2コース×8日＝16回 ＞ ・カモンたかいし　　＜2コース×8日＝16回 ＞ (2) 教室の内容 準備体操…5分 振り付け指導<前半>…15分 休憩…5分（7～10個のイラストを覚える記憶課題） 振り付け指導<中盤>…15分 休憩…5分（記憶課題の答え合わせ） 振り付け指導<後半>…15分　　合計60分 ※初回(ダンス前)と7回目（ダンス後）のみ、合計60分の認知機能検査と体力チェックを実施 (3) 体力測定 ・長座体前屈計による柔軟性の測定 ・２ステップテスト（大股で2歩の長さを測定） ・30秒椅子立ち上がりテスト ・片脚立位バランス能力の測定 (4) 認知機能検査 警察庁の認知機能検査をベースに奈良県立医科大学と日本ストリートダンススタジオ協会が映像化した DVD をプロジェクターでスクリーンに投影して実施する筆記テスト（主にイラストの記憶） **<u>２．リーダー養成講座</u>**（合計6回実施） (1) 開催場所・開催回数 ・総合保健センター　＜ 全2回 ＞ ・とろしプラザ　　＜ 全2回 ＞ ・デージードーム　　＜ 全2回 ＞ ・カモンたかいし　　＜ コロナの影響で中止 ＞ (2) １回目の講座内容 講義30分…ダンスリーダーについて（指導方法や安全に実施するためのポイント） 休憩5分 実技30分…カウントの数え方、リズム取りなど 休憩5分 実技50分…DVD映像を再生しながらダンスレッスン（適宜休憩） (3) ２回目の講座内容 1回目とは別の曲目のDVDを使用して実技レッスン 実技40分…DVD映像を再生しながらダンスレッスン 休憩5分 実技40分…DVD映像を再生しながらダンスレッスン（適宜休憩） 認定証の授与15分 **<u>３．ブラッシュアップ講座</u>**（合計１回実施） (1) 開催場所・開催回数 ・総合保健センター　＜１回 ＞ ・カモンたかいし　　<コロナの影響で中止> (2) 講座内容 新たな曲目のDVDを使用して実技レッスン 実技40分…DVD映像を再生しながらダンスレッスン

	休憩 5 分 実技 40 分…DVD 映像を再生しながらダンスレッスン（適宜休憩）			
対象者	年　代	60 歳以上	性　別	男女
	条件等	健康な市民（血圧 180/110mmHg、脈拍 110 回/分以下であること）		
	実際に参加された方の特徴	ウォーキング等の運動習慣が身についている方々が多く、参加者の大半は女性が占めた。		
	延べ参加人数	747　人	実人数	98　人
実施時期	8　月　～　2　月		総実施回数	71　回

〇取組の工夫

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	集客には、市内のフリーマーケットにおけるチラシ配布での勧誘や市のホームページ、Facebook、市役所ロビーのモニターで動画を流すとともに、広報紙でも特集記事を掲載し、“ダンスは楽しい”、“簡単に踊れる”というキーワードを前面に押し出し、無関心層の取り込みに努めた。 また、習慣化のために、初めての方でも踊りやすいよう、最近のヒットチャートや誰もが知っている昭和のヒット曲を使用した。インストラクターの対人関係スキルが優れており、参加者の方との距離感がすぐに縮まったことで、間違えても恥ずかしくない環境が生まれ、来週も来たいと思えるよう「楽しい教室の実現」を心がけてもらった。
事業の効果を上げるために行った工夫	事業前後で認知機能と体力測定の結果を個別に点数化し、フィードバックすることでやる気につなげた。また、ダンスだけでなく、講座の合間に行うイラストを暗記する記憶課題（回数を重ねるごとに難易度アップ）などを用いることで、毎回楽しんでもらえるように工夫した。あわせて、健幸フェスティバル（11 月）での発表機会を設けることで、それが目標となり、積極的にダンスに取り組むことにつながった。また、発表者同士の距離感が縮まり、事業終了後の健幸ダンスヨリアイの活動にも好影響を与えたといえる。

〇活動風景

はじめての健幸ダンス教室（カモンたかいし）

はじめての健幸ダンス教室（総合保健センター）

ダンスリーダーによる幼保施設訪問

ダンスリーダーによるイベント出演

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
5　月	実施概要の検討、（開催場所・回数・時間・費用・講師及び運営人数・周知方法・必要機材等の検討）
6　月	市議会補正予算、他市での事業視察、会場使用申請、チラシポスター作成
7　月	第 1 会場の募集（広報・HP・広報板）、各会場締切は 1 回目開催の当日まで、長座体前屈計、PC、プロジェクター、スクリーン、CD ラジオの購入
8　月	第 1 会場の事業開始、第 2 会場の募集
9　月	第 2 会場の事業開始、広報紙で事業の特集
10　月	第 3 会場の募集、第 1 会場の効果等についてプレスリリース
11　月	第 3 会場の事業開始、第 1 会場のダンスリーダーと幼稚園訪問、 健幸フェスティバルでの発表、自主活動ダンスヨリアイの始動
12　月	第 4 会場の募集、リーダー向けのブラッシュアップ講座
1　月	第 4 会場の事業開始
2　月	
3　月	※コロナの影響で第 4 会場のリーダー養成講座及びブラッシュアップ講座を中止

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	※運動していない人 事業前に 94 人中 6 人。事業後は 81 人中 6 人。		
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	94.6 ％		
		ウ．事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率	事業前 80.9 ％	事業後 92.6 ％	

	項　目		評価値		備　考
成果	共通目標	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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	82.6 ％	93.3 ％	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	95.6 ％	94.7 ％	
	個別目標	認知機能検査	83.155 点	83.394 点	有意差なし（100 点満点）
		フェイススケールによるメンタルチェック 今の気分	2.6 点	3.5 点	32.8%改善（5 点満点）
		フェイススケールによるメンタルチェック 今の満足度	2.8 点	3.5 点	30%改善（5 点満点）
		フェイススケールによるメンタルチェック 今のストレス	2.6 点	3.4 点	32.8%改善（5 点満点）
		フェイススケールによるメンタルチェック 今の活力	2.4 点	3.0 点	29.3%改善（5 点満点）
		体力チェック 30 秒イス立ち上がりテスト	18.4 回	22.5 回	22.3%上昇
		体力チェック 長座体前屈	34.3cm	35.4cm	3.2%上昇
		体力チェック 片足立ちテスト	54.9 秒	59.3 秒	8%上昇
		体力チェック 2 ステップテスト	208cm	217cm	4.3%上昇
	そのほか	フェイススケールによるストレスチェックでは、快適性・満足度が上がり、ストレスが低下しているので、全体的に良い状態で修了したと思う。ストレスは認知に悪影響を及ぼすので、身体的にも認知的にも良い結果だと言える。 体力チェックにおいては、4 つの測定項目すべてで改善がみられたが、大きく改善が見られたのは、30 秒椅子立ち上がりテストと 2 ステップテストだった。30 秒椅子立ち上がりテストは足の筋力の評価が、2 ステップテストは足の筋力に加え、バランス能力、柔軟性筋パワーの評価ができるテストである。これらのテストは転倒リスクと深くかかわっていると言われており、今回これらの改善がみられたことから、転倒リスクが大きく改善したと言える。			
課題	アンケート結果からは本事業にはアクティブシニア層の参加が多く、運動無関心層を取り込めていないことや参加者の 95%が女性であったことが課題としてあげられる。今後は、運動無関心層が「参加したい」と思えるようなインパクトのあるインセンティブ（粗品ではなく、地域商品券のプレゼント等）も一つの方法として検討していきたい。				
補助事業終了後の取組	総合保健センターとデージードーム（2 会場）でのすべての講座が終了後、「これからも踊り続けたい」という要望が多かったため、協議会で会場と備品を準備し、踊れる環境として、自主活動サークル「健幸ダンスヨリアイ」を結成した。これによってなかなか家では踊りにくい方々も、2 週間に 1 回ダンスをすることで運動習慣の定着につながっていると考えられる。なお、11 月から 2 月で計 8 回、延べ 101 名の方が参加されている。市民なら未受講の方でも自由に参加できるようにし、申込み・参加料を不要とすることで参加のためのハードルを下げている。内容は、「はじめての健幸ダンス教室（全 8 回）」の様子を日本ストリートダンススタジオ協会許可の下で撮影したレッスンの様子の DVD を用いて活動している。とろしプラザ、カモンたかいし（後半の 2 会場）においても 2 つ目の自				

補助事業終了後の取組	主活動サークルを立ち上げる予定であったが、コロナウイルスの影響により、まだ活動は始まっていない。中止となったリーダー養成講座の実施後、各会場の参加者へ改めて自主活動の案内を郵送する予定である。 　自主活動サークル「健幸ダンスヨリアイ」の継続については、はじめはダンスリーダーを中心に各会場の教室修了生が参加する形となるが、全く未経験の方の参加も受け入れるため、参加者の口コミや広報紙への掲載等で活動の維持・拡大を図っていく。また、運営に必要な CD ラジオやプロジェクターなどは、協議会から貸与を続ける予定である。なお、活動の参加料は無料で行っているため、会場の使用料等は無料で借りている。 　また、ダンスに対するやる気を継続するため、今後も市内のイベント（11 月 23 日健幸フェスティバル＆高石マルシェ）での発表機会の創出や子供たちに教えることで社会的役割を担う幼稚園訪問（2 回 3 講座）などを実施できるよう取り組んでいく。 なお、今後の活動は各ダンスリーダーが日本ストリートダンススタジオ協会によって 3 か月に 1 度、大阪市内で開催されるブラッシュアップ講座（1 回 500 円自己負担）を受講することで新たな振り付けを身に着けていただき、健幸ダンスヨリアイを発展的に継続していただく。なお、令和 2 年度においては、高石市内においても半年に 1 回、協議会負担においてブラッシュアップ講座を実施し、認知症予防のダンス活動を後押しする。

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	山口県宇部市	交付決定額	4，849，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	165,425 人	20 歳以上人口	138,110 人
65 歳以上人口	53,849 人	高齢化率	32.6 %
成人の週１回以上のスポーツ実施率	74.6 %	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	80.0 %
総合型地域スポーツクラブ	4 クラブ	スポーツ推進委員	56 人
地域包括支援センター	10 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員	宇部市医師会担当理事	参加基準や診療情報提供書の作成に関する助言・協力
	委員	医療法人和同会宇部西リハビリテーション病院長	運動指導に関する助言・協力
	委員	（一社）宇部市スポーツコミッション事務局長	事業に関する助言・協力
	委員	宇部市スポーツ推進委員協議会長	事業に関する助言・協力
	委員長	筑波大学教授	実行委員会の進行 事業の展開や評価等に関する助言・協力
	委員	㈱つくばウエルネスリサーチ執行役員	事業の展開等に関する助言・協力
	委員	㈱タニタヘルスリンク取締役	運動プログラムに関する助言・協力
	委員	文化・スポーツ振興課長	事業に関する助言・協力
	委員	高齢者総合支援課長	事業に関する助言・協力
	委員	保険年金課長	事業に関する助言・協力
	副委員長	健康増進課長	委員長の補佐 事業に関する助言・協力
事務局	事務局	健康福祉部長	事業全般の統括
	事務局	健康福祉部参事	統括補佐
	事務局	健康増進課副課長	関係機関との連絡調整
	事務局	健康増進課係長	事業担当
	事務局	健康増進課主任	事業担当

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	12　月	事業概要について、事業実施状況について
2	1　月	事業現状報告、事業評価について（途中評価）
3	3　月	事業評価について（最終評価） ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため書面開催

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化事業**

〇取組の概要

目的	(1) ICTを活用し、医療情報や身体状況、ライフスタイル等を評価し、個人の健康状態に応じた運動プログラムの提供と、データを活用しながら専門職の指導の下、安全かつ効果的なスポーツ療法が継続実施できる環境を整備する。 (2) 生活習慣病等の有疾患者に対して主治医、行政スタッフ、運動指導者等をはじめ、関係機関同士が連携し、個々の健康状態に応じて安全で効果的なスポーツ療法を推進するための情報提供・情報共有ができる体制を構築することで生活習慣病予防及び重症化予防を図る。 (3) 仲間同士の交流や情報交換を行い、楽しく持続可能な運動を実施する。
取組内容	**1．「安全性の担保された効果のある個別処方型運動プログラムの実施」あなたにぴったりの個別運動プログラム～病気があっても運動したい人コース～** (1) 事前準備 ・生活習慣病等のリスク者への運動プログラム実施事業準備会の開催 ・医師会へ本事業について相談・協議の上、各医療機関へ周知、協力依頼 ・参加者募集 (2) 事業内容 ① 参加希望者が事前のリスク管理として主治医の診察・検査等を受け（費用は自己負担)、診療情報等確認の上、プログラムの参加可否を確認。 ② 体力テスト（握力測定、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、2 分間腿上げ)、ライフスタイルアンケートを実施し、結果に基づき個人の状態に応じた個別運動プログラムの処方。 ③ 個別運動プログラムに基づき、週 1 回指導者の指導の下、以下の運動を実施。 ・有酸素運動：自転車エルゴメーター20～30 分程度 ・筋力トレーニング：スクワット、上体起こし、腿上げなど。メニューにより、セラバンドを使用。5～7 種目 10 回/セット 1～3 回実施。 ・ストレッチング：開始時、終了時 ・ボッチャ ④ 個別運動プログラムに基づき、家庭での運動を実施。 ⑤ 評価のための血液検査を実施。

取組内容	(3) 実施場所 宇部西リハビリテーション病院　トレーニングセンターFIT (4) 実施日・時間 10～3 月、月～金曜日、16：00～17：30（約 90 分/回） (5) 指導者研修 ・開始前 日時： 8 月 28～29 日　会場：ユーピーアールスタジアム　参加者：26 名 ・フォローアップ研修 日時： 12 月 16 日　　会場：宇部市保健センター　　参加者：16 名 **2．楽しみながら運動が継続できる仕組みづくり** あなたにぴったりの個別運動プログラム～病気があっても運動したい人コース～の内容に参加者同士の交流と楽しみ、運動の習慣付けのために「ボッチャ」を導入。 希望者を募り「宇部市民ボッチャ大会」に出場し、障害の有無、年齢を問わずスポーツを楽しむ機会を創出する予定であったが、コロナウイルスの影響で大会が中止となった。 ・「ボッチャ」を導入に向けた講習会 12 月 11 日　ボッチャ講習会(指導者向け) 1 月 22 日　ボッチャ講習会(教室での運営指導) **3．庁内連携体制と産官学連携の構築** 庁内体制として、統括リーダーの下、事業推進や評価を推進する基幹推進チームと、地域の健康づくり事業を推進する地域推進チームを組織化し、関係機関と連携・協力体制を整備。また、今後の事業の継続性、展開を考え、民間の運動事業者と連携した事業を実施。 民間企業によるの効果検証・事業評価、大学による助言など、「産官学」連携した推進体制により事業を推進している。 大学と連携し、①有病者に対する安全かつ効果的なスポーツ療法、②継続実施できる連携体制や環境整備、③事業評価に関する指導や助言を受け、宇部市医師会と協議を重ね、事業実施についての理解と協力を得て、あなたにぴったりの個別運動プログラム参加基準を作成した。 **4．インフルエンサーの養成による口コミ集客** (1) 健幸アンバサダー養成講座 7 月 5 日　1 回目 9：30～12：30、2 回目 13：30～16：30 参加者 271 名（登録 235 名） 1 月 30 日　13：30～16：30　参加者 175 名（登録 169 名） (2) 食生活改善推進員、母子保健推進員、健康まちづくりサポーター等の既存の健康サポーター228 名が新たにインフルエンサーとして活動。 (3) 毎月 1 回、健幸アンバサダー等の定例会を開催。 SWC 推進事業の紹介や、スポーツによる健康づくり、運動の重要性等の健康情報を口コミで広める取組を実施。 健幸アンバサダーと個別運動プログラム事業参加者に対して、ICT を活用し自らの体の状態を確認できる「からだカルテ」の活用方法を学び、他の参加者等へ説明できるような取り組みを実施。

対象者	年　代	40 歳以上	性　別	男女問わない

対象者	条件等	生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症、心疾患など）及び運動器疾患等の有病者・既往者の宇部市民（在勤者を含む）で次の条件に該当する人 (1) 40 歳以上（今年度 40 歳になる方を含む） (2) 主治医が運動プログラム参加可能と判断 (3) 本人がプログラム参加に同意 (4) 高血圧・糖尿病・脂質異常症・心疾患等に関する服薬治療を行っているが、スポーツ療法（運動）は未実施 (5) 宇部市、主治医、運動プログラム実施事業者、連携する大学に個人情報の提供に同意ができる		
	実際に参加された方の特徴	年代別では、60～70 歳代が全体の 67％を占めた。また、性別は女性が全体の 71％であった。		
	延べ参加人数	352　人	実人数	24　人
実施時期		10　月　～　3　月	総実施回数	94　回

○取組の工夫

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	(1) ICT を活用し、体組成・歩数、筋トレや体力測定結果から個人の身体状態に合った運動プログラムを提供し、段階的に運動量の増加や、運動種目の変更などにより、無理なく運動が続けられるようにした。 (2) 活動量計の活用により、運動による身体状況の改善や成果を数値等で参加者に見える化することで、健康意識と運動継続意欲の向上を図った。 (3) 正しい運動の習得と運動習慣の定着のため、運動指導者が個々の取組状況に合わせて週 1 回の定期的な個別指導を実施した。 (4) ボッチャ等により参加者同士の交流の機会を作り、仲間意識の醸成を行った。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 医師会、運動教室を実施する事業者、行政等の関係機関と実施に向けて度重なる協議や連携を行い、事業に対する理解と合意の形成、主治医や参加者との連絡調整の方法、緊急時の対応、運動指導の実際などの体制を整備した。 (2) 生活習慣病等の疾患者向けのスポーツの習慣化を定着させるため、今後の事業継続や拡充を見据えて民間運動施設で実施した。 (3) 主治医の理解と参加者の安心・安全に配慮できるよう医療機関に併設するフィットネスクラブで実施した。

○活動風景

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業内容検討
4　月	事業内容検討
5　月	事業内容検討
6　月	第１回事業準備会、各種様式の作成
7　月	参加者募集、第２回事業準備会、健幸アンバサダー養成講座
8　月	医師会、医療機関への事業協力依頼、運動指導者研修会、必要物品の購入、参加者の抽選
9　月	参加者の主治医への説明
10　月	事業開始、主治医への報告
11　月	担当者会議、事業評価に関する検討
12　月	第１回実行委員会、ボッチャ講習会、運動指導者研修会（フォローアップ研修）
1　月	健幸アンバサダー養成講座、ボッチャ講習会
2　月	事業評価のための血液検査の実施、ボッチャ大会参加（大会中止）
3　月	事業休止（新型コロナウイルス感染症の影響）、第３回実行委員会（書面開催）

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	80　%		
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	90.9 %		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
			63.6 %	86.4 %	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	77.3 %	81.8 %	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	90.9 %	100 %	
	個別目標	生活習慣病関連マーカー（HbA1c、血糖値など）の改善者割合	・最高血圧 ・最低血圧 ・HbA1c ・空腹時血糖 ・中性脂肪 ・HDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ ・LDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ	60% 62% 50% 43% 44% 33% 100%	目標値 全体の 20%

<table>
<tr><td rowspan="4">成果</td><td rowspan="3">個別目標</td><td>体組成（体重、体脂肪率、筋肉量など）の改善者割合</td><td>・BMI（参加時25.0 以上の者）
・筋肉量（参加後、数値が増加した者）</td><td>83%

36%</td><td>目標値
全体の 20%</td></tr>
<tr><td>事業開始前と終了時の歩数の増加</td><td>参加前
4,584 歩
参加後
6,668 歩</td><td>2,084 歩
増加</td><td>目標値
参加者平均
1,500 歩</td></tr>
<tr><td>口コミで情報を伝えるインフルエンサーの養成</td><td>健幸ｱﾝﾊﾞｻﾀﾞｰ
健康ｻﾎﾟｰﾀｰ</td><td>404 名
228 名
合計 632 名</td><td>目標値
500 名</td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">・ 教室出席率　87%
・ 自宅での筋トレ回数　平均 22 回/月
・ 参加者同士が自宅等で運動に取り組むための工夫を教え合うことや、互いの頑張りを称え合う姿が見られ、「この前、教えてもらったことを私もやってみたよ。」等の発言があり、参加者同士の交流がモチベーションの維持や向上につながっていたように思われた。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">1．実施体制の拡充
今回の実施内容では、十分な実施場所、実施体制を整備することができず、参加希望者全員を受け入れることができなかったため、新たな民間事業者、医療機関等に事業に関する理解を求めながら、受入れ体制を整備・拡充していく必要がある。

2．医師会との連携体制の更なる推進
主治医から患者に事業への参加を勧められた事例では、参加の意思決定は患者に任せていたこと、参加希望者数が受入れ人数を上回り、参加者の選考方法を抽選としたことが重なり、受入れが十分にできなかった。
生活習慣病等の疾病コントロール及び QOL の維持・向上の観点から、主治医から運動が有効な患者に本事業への参加を勧めてもらうよう、主治医向けに対象者の目安や紹介用の文書を作成する等の仕組みづくりが必要である。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">1．持続可能な実施体制の構築
本事業で構築できた生活習慣病等の有疾患者への運動指導方法、指導体制等をいかして、民間のフィットネスジム等の実施場所の拡充と継続可能な実施体制を構築する。

2．財源の確保
事業継続者については民間のフィットネスジムへの移行や自治体一般財源・プログラム参加費の他、部局横断的な連携のもと、介護保険制度の地域支援事業交付金や本市の社会福祉事業に活用可能な社会事業基金など多様な財源を確保することで、事業運営できるようにする。</td></tr>
</table>

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	鹿児島県知名町	交付決定額	4，064，000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	5,915 人	20 歳以上人口	4,884 人
65 歳以上人口	2,123 人	高齢化率	35.89 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	70.2 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	70.0 %
総合型地域スポーツクラブ	0 クラブ	スポーツ推進委員	11 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	会長	スポーツ推進員委員	事業の評価・分析・助言
	副会長	NPO 法人沖永良部スポーツクラブ・ELOVE 理事長	事業の評価・分析・助言、取組事業の補助
		スポーツ推進員委員	事業の評価・分析
		スポーツ推進員委員	事業の評価
		生涯学習課長	事業の評価
		保健福祉課保健センター長	事業の評価・実施に関する助言（預かり保育について）
事務局		企画振興課長	事業の総括
		企画振興課係長	委員や参加者との連絡・調整、事業の実施
		企画振興課係長	委員や参加者との連絡・調整、事業の実施

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	10 月	セミナー実施に当たっての方向性及び目標確認
2	1 月	中間評価、実行委員からの意見・評価
3	3 月	最終評価（参加者のアンケート結果含む）、実行委員からの意見・評価、参加者への継続的なフォローについて地元のスポーツクラブと協議

Ⅲ．取組内容

① 取組名称	忙しいママへ送る３つのプレゼント～輝くママ応援宣言～

○取組の概要

目的	子育て中の女性の運動不足解消と食の改善による適正な栄養摂取を目的とし、さらに女性が抱える体の悩みをヨガや整体を官民連携して本町の忙しいママへ３つのプレゼント（ヨガ・整体・食）を贈る。あわせて、託児所も備えることにより参加しやすい環境を創出し、産後のママさんの体型戻しを行うことで、早期の職場復帰や次の出産に向けた一助を図る。
取組内容	**１．Dig Sports（AI 運動テスト）** 参加者のコミュニケーションツールとして活用し参加しやすい雰囲気を醸成し、参加者に対して向いているスポーツを提案。 **２．カイロプラティックヨガセミナー** 女性が気軽に取組やすいヨガを実施。 **３．骨盤矯正セミナー** セミナー開始前に来場した参加者に聞き取りをし、女性特有の体の悩みを解決する整体（骨盤）セミナーを実施。 **４．食セミナー** 習慣をランクアップで実現するヘルス＆ビューティーと題し参加者との対話（質問形式）を重視したセミナーを実施。 １～４の実施日・参加人数等については、以下のとおり（会場は全て知名生活館） 10 月　26・27 日　Dig Sports　約 40 名 11 月　23 日　「ヨガ」・「整体」　約 20 名 12 月　14 日　「ヨガ」・「食」　約 20 名 1 月　25 日　「ヨガ」・「食」　約 20 名 2 月　29 日　「ヨガ」・「整体」　約 20 名 3 月　21・22 日　Dig Sports　約 40 名

対象者				
	年　代	20～40 代の子育て世代	性　別	女性
	条件等	町内在住の母親		
	実際に参加された方の特徴	子育て中の母親。子連れで参加した方が約 50%（託児所付き）で、未就学児のお子さんのいる方が多かった。		
	延べ参加人数	90　人	実人数	40　人
実施時期		10　月　～　3　月	総実施回数	8　回

○取組の工夫

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	(1) Dig Sports でスポーツ測定結果を可視化し、向いているスポーツを提案した。測定結果を可視化することで、自分の強みの発見や同年代の方々の平均値と比べることにより、やる気の向上を図り、スポーツの習慣化を促した。また、AI 診断により、一人一人の長所に応じて向いているスポーツを提案することで、スポーツのきっかけとなるよう試みた。

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	(2) 参加者同士のコミュニケーションツールとして測定結果を活用した。オープン参加として家族・友人との参加も可とした。 (3) 運動不足解消を「おしゃれに気軽に」をテーマに自宅でも取り組みやすいヨガセミナーを実施した。 (4) 女性特有の体の悩み（産後の体形変化等）の解消として整体セミナーを実施した。 (5) 習慣をランクアップで実現するヘルス＆ビューティーと題し参加者との対話を重視し、日頃の食生活を意識できるよう食セミナーを実施した。 (6) 自宅でも簡単、短時間でも行えるヨガの動きや姿勢を学ぶことにより、日常生活でも運動を行えるようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 参加者同士のコミュニケーションを図るため、セミナー前後にスペースを開放し、参加者同士のコミュニケーションタイムを実施。参加者同士の普段の運動状況や悩みなどの共有を図った。 (2) セミナー後にアンケートやヒアリングを実施し、次回のセミナーに反映。 (3) セミナー後に講師との個別相談を行った。普段の生活での悩みや本セミナーで気になったことを相談できるようにした。また、セミナー外でもSNS 等を活用した指導を実施し、継続的に運動するよう支援した。

○活動風景

整体の講師による体の歪み確認

ヨガのポーズを取り、呼吸法の確認

Dig Sports による立ち幅跳び測定

Dig Sports による 50m走

ヨガセミナー後の記念撮影

整体セミナー後の記念撮影

ヨガ講師による事前説明

食セミナーの受講風景

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業計画書作成準備
4　月	事業計画書作成・提出
5　月	
6　月	
7　月	事業内定通知
8　月	
9　月	交付申請、事業周知・参加者募集
10　月	キックオフ会議、Dig Sports
11　月	ヨガセミナー・整体セミナー（A 班　20 名）
12　月	ヨガセミナー・食セミナー（B 班　20 名）
1　月	中間報告会、ヨガセミナー・食セミナー（A 班　20 名）
2　月	ヨガセミナー・整体セミナー（B 班　20 名）
3　月	Dig Sports・アンケート調査、最終報告会・事業実績報告提出

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

	項　目		評価値		備　考
成果	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	82.5　%		
		イ．「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	97.5　%		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
			50.0　%	52.5　%	
		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	事業前	事業後	
		・「健康である」と回答した者の割合	65.0　%	82.5　%	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	95.0　%	100.0　%	

<table>
<tr><th rowspan="3">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="2">個別目標</td><td>ア．参加者が半年後のなりたい自分を設定し、それを達成する割合</td><td></td><td>67.5%</td><td></td></tr>
<tr><td>イ．参加者が事業以外で週１回以上スポーツを実施する割合</td><td></td><td>52.5%</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">・　参加者から継続を望む声が多かった。
・　参加者の笑顔が多く見られた。
・　体脂肪率減少、筋力アップ、生活習慣改善など参加者自身が設定した目標（セミナー参加目的）を達成したと実感している人が 27 人（67.5%）であった。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">(1) 運動できない理由を参加者からヒアリングしたところ、スポーツができる環境や施設についての情報不足、託児所付きの施設や教室がないことが挙げられた。そのため、SNS の活用や町の情報ツール、ママさん同士のコミュニティ強化などにより、手軽にいつでもスポーツに関する情報が得られるように環境を整備する必要がある。
(2) 「これからも運動・スポーツを続けたい」と回答しなかった者の理由を明確にし、取組を考えていきたい。
(3) 事業参加者のうち、スポーツを全く実施していない 7 名に対して実施できない理由の聞き取りと環境の整備、週１回以下だが運動・スポーツをしている 12 名に対して週１回実施する意識付けのための情報提供やヒアリングを行う必要性を感じた。
(4) スポーツを通じて健康になったと感じていない７名へのスポーツの意識付けと、健康であることの必要性を認識させることは課題であり、運動・スポーツの習慣化の啓発活動を行っていく。
(5) ３割強の参加者が「半年後のなりたい自分」を達成したという実感ができなかったことより、運動に対する意識や、自宅・職場等でできる運動の啓発活動が必要と感じた。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">(1) 参加者からの継続を望む声が多かったことから、本事業は町内唯一の NPO 法人である総合型スポーツクラブによる自主事業として継続実施を予定。NPO 法人が窓口機能を担うことにより、柔軟かつ迅速に、参加者の要望に沿ったより良い形で実施することが可能となる。
(2) 本事業ではヨガ教室の人気が高かった。最近増加している島内のヨガインストラクターの協力を得て、次年度よりヨガ教室を実施予定。
(3) 奄美群島振興交付金等その他交付金等を活用し、母親を対象にしたヨガ教室や産後の体型戻し教室、悩みや要望を相談できる場の創出を目指す。
(4) 整備中の保育所跡地にフィットネスジムを開設し、運動をしやすい環境を幅広い世代へ展開する。
(5) 車社会であるため、町民が普段の生活の中で歩く機会が少ない。そのため、島内医療機関と連携し、ウォーキングによる健康づくりを促すための検討ミーティングを始動予定。</td></tr>
</table>