| 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 | 13,827 人 | 20 歳以上人口 | 11,436 人 |
| 65 歳以上人口 | 4,304 人 | 高齢化率 | 31.13 % |
| 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 | 事業運営管理 |
| | 副会長 | 棚倉スポーツクラブ・会長 | 参加者募集協力･運営協力 |
| | 委員 | 福島県ソフトテニス連盟・会長 | 競技の構築支援、実施・安全性・効果検証 |
| | 委員 | 棚倉町ソフトテニス協会・会長 | 参加者募集協力 |
| | 委員 | クラブ ACE・代表 | 参加者募集協力･運営協力 |
| | 委員 | 福島大学人間発達文化学類 スポーツ健康科学コース・教授 | 運動生理学の知見からの事業監修 |
| 事務局 | 事務局長 | 棚倉町生涯学習課課長 | 事業統括 |
| | 事務局次長 | 棚倉町健康福祉課課長 | 町民への情報発信 |
| | 事務局員 | 棚倉町生涯学習課・課長補佐体育振興係長 | 委員会開催･スポーツ主管部署としての参画 |
| | 事務局員 | 株式会社ルネサンス棚倉 | 企画・実施運営支援 |
| | 事務局員 | 株式会社ルネサンス棚倉 | 企画・実施運営支援 |

### ○検討事項

| | 開催時期 | 検討内容 |
|---|---|---|
| 1 | 7 月 | 第１回実行委員会<br>・実行員会設立について<br>・運動スポーツ習慣化促進事業概要の説明<br>・今後の日程確認 |

| | 開催時期 | 検討内容 |
|---|---|---|
| 2 | 10　月 | 第 2 回実行委員会<br>・親子アイディアハッカソンによる「新競技」について<br>・住民参加型ソーシャルプロモーション進捗確認<br>・スポーツ相談窓口進捗確認<br>・スポーツ講習会進捗確認<br>・今後の日程確認 |
| 3 | 12　月 | 第 3 回実行委員会<br>・第 2 回実行委員会での委員議案への対応確認（ソーシャルプロモーション業務について/スポーツ相談窓口について/スポーツ講習会について）<br>・第 2 回たなりんピックの運営について<br>・今後の日程確認 |
| 4 | 1　月 | 第 4 回実行委員会<br>・スポーツ講習会経過報告<br>・第 2 回たなりんピックの開催について |
| 5 | 3　月 | 第 5 回実行委員会<br>・たなりんピック実施報告<br>・棚倉町運動スポーツ習慣化促進事業実績について<br>・今後の取り組みについて |

## Ⅲ．取組内容

| | | |
|---|---|---|
| ① | 取組分類 | 健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン） |
| | 取組名称 | 未来の町を担うビジネスパーソン応援！忙しくても楽しく継続出来る多世代型スポーツ環境創出事業<br>**STEP1：親子アイディアハッカソンによる「ラケット新競技」の考案** |

### ○取組の概要

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 棚倉町では、平成 28 年度からの 10 年間を計画期間とした「第 2 次健康たなぐら 21 計画」の取組において、町民の運動機会の獲得による健康増進や生きがいづくりの推進を図っている。一般町民を対象とした調査では、健康増進のための意識的な運動をしている割合は 36.9%と低く、20 代～40 代の就労世代では全く運動をしていない人が 5 割以上を占めている。以上のことから時間的・精神的余裕のない子育て世代を巻き込むため、「親子でのアイディアハッカソン」を開催し、簡単に楽しめる遊びを考え、忙しくて運動ができない層の掘り起こしを目的とした。 |
| 取組内容 | 開催予定日の前日に、棚倉町で初めてのコロナ感染者が出たため、町の教育委員会と協議し、当初予定していた学校からの参加者（親子）については、急きょ集めないこととした。一般からの申込み者は 8 人であったため、感染予防対策を十分行った上で、アイディアハッカソンを開催した。なお、ファシリテーター役のみオンラインにて参加した。<br>町内の新型コロナウイルスの感染状況が改善しつつあった 9 月 13 日（日）に、地域のテニスクラブの親子を中心に参加者を集め直し、2 回目を開催した。2 段階で競技を作るプログラム（1 回目：競技のアイディア出し、2 回目：競技名称・ルール設計・安全性・ハンディなど詳細検証）として再設計した。 |

| 回 | 1 回目 | 2 回目 |
|---|---|---|
| 日時 | 8 月 22 日（土）9:30～12:30 | 9 月 13 日（日） |
| 場所 | 東京と棚倉での Zoom 開催<br>（東京）㈱ルネサンス会議室<br>（棚倉）ルネサンス棚倉食堂 | ルネサンス棚倉<br>（室内テニスコート） |
| 指導者 | 公益財団法人日本レクリエーション協会事業部係長<br>補助指導者：株式会社ルネサンス棚倉スポーツインストラクター | |

取組内容

1.　**参加募集**

(1) 一般用チラシ（地域全戸配布、ルネサンス棚倉スポーツ会員配布）5,000 部

(2) 法人向けチラシ（地域企業業・団体へ配布）500 部

当初予定していた「学校配布用チラシ」は、教育委員会からの通達により、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、実施は自粛する方針となった。そこで、企業配布用（法人向け）チラシを作成し、ビジネスパーソンの集客を強化した。

2.　**実施内容**

(1) **新しい競技のアイディア出し**

① アンケート・測定
② 事業説明・ゴールの共有
③ 昨年度種目体験
④ グループで競技アイディア出し
⑤ 発表

(2) **競技化へ向けたルール作り**

① アンケート・測定
② 事業説明・ゴールの共有
③ ハッカソン１回目考案競技体験
④ 競技ルール検証・競技名
⑤ ミニトーナメント大会

## 3.　考案競技

### (1) 急げ急げ紙コップ Tower

ペットボトルを中心とし、周りに紙コップを並べ、うちわで風船を打ち上げた人は次の人が打つまでに紙コップを中央のペットボトルに重ねていく。順番に風船を落とさないように打ち上げ、紙コップを重ねていき、その時間を競う競技。

### (2) ペットボトルフィッシング

サイズや水の量の違う 4 種類のペットボトル 8 本を寝かせ、ペアで縄跳びの両端をもって、そのペットボトルを立てるスピードを競う競技。

### (3) ハートでキャッチ

うちわをもった 4 人が輪になって椅子に座り、時計回りにお手玉をうちわでパスする。連続 4 回パスが成功したら、真ん中のゴールへシュートして入れば得点。1 分間の得点を競う競技。

### (4) ペットボトル DE バレミントン

ネットを挟んで、ペットボトルで風船を打ち合う競技。1 チーム（4 人）で全員が 1 回打ち、4 回目は相手コートへ返す。自陣の床に落ちたら相手の得点。3 分間での得点を競う競技。

### (5) サークルカーリング

新聞紙の中央にペットボトルを置き、その周りに紙コップを 8 個並べる。決まった位置から 1 人 1 個ずつお手玉を投げて、全ての紙コップとペットボトルを倒すまでの時間を競う競技。

## 対象者

| | |
|---|---|
| 年　代 | 20 代～50 代 |
| 性　別 | 男女 |
| 条件等 | 棚倉町在住又は在勤のビジネスパーソン（親子、子供は小学生） |

**実際に参加された方の特徴**

【1 回目】
（子供）2 人

| 年齢 | 男子 | 女子 |
|---|---|---|
| 7 歳 | 0 | 1 |
| 12 歳 | 1 | 0 |
| 合計 | 1 | 1 |

【2 回目】
（子供）34 人

| 年齢 | 男子 | 女子 |
|---|---|---|
| 6 歳 | 0 | 1 |
| 7 歳 | 1 | 1 |
| 8 歳 | 1 | 2 |
| 9 歳 | 3 | 3 |
| 10 歳 | 8 | 3 |
| 11 歳 | 4 | 3 |
| 12 歳 | 2 | 2 |
| 合計 | 19 | 15 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | （保護者）6 人<br>年代 男性 女性<br>40 代 1 0<br>50 代 0 2<br>60 代 0 2<br>70 代 0 1<br>合計 1 5 | （保護者）33 人<br>年代 男性 女性<br>30 代 10 8<br>40 代 4 7<br>50 代 2 2<br>合計 16 17 |
| | 延べ参加人数 | 75 人 | 実人数 75 人 |
| 実施時期 | 8 月 ～ 9 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 | **◆「親子アイディアハッカソン」での保護者世代の巻き込み**<br>ふだん運動・スポーツを行っていないビジネスパーソンに参加してもらうため、「子供のために」ということが参加動機の 1 つとなるよう親子対象の事業とした。結果として、参加した大人（39 人）のうち、最近 1 か月間の運動・スポーツの実施について、全く実施していない人が 18 人（46%）であり、1 か月に 1～3 日実施している人を含めると、26 人（66%）定期的な運動習慣がない人であった。習慣化の施策については、STEP2、STEP3 で設計した。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | **◆コロナ禍での運営方法の検討**<br>新型コロナウイルスの感染対応のため、当初予定していた学校での参加者募集を急きょ見送ったが、プログラムを 2 回に分けて行い、2 回目には地域のテニスクラブや企業にアプローチしたことで、目標（30 組 60 人）を大きく上回る 75 人（大人 39 人/子供 36 人）の親子を集めることができた。 |

**○活動風景**

手前側：ラケットでお手玉（考案中）
奥　側：紙コップタワー（考案中）

ペットボトル起こし実践

1 回目実施風景

全体説明

ペットボトル DE バドミントン実践

2 回目実施風景

◆大会ガイドブック

## たなぐら健康スポーツ相談窓口【ここカラ】開設！

「健康のために何から取組めばいいの？」そんな方のための相談窓口が開設しました！

「たなぐら健康スポーツ相談窓口【ここカラ】」では、運動やスポーツの入口づくりとして、誰もが「遊び感覚」で「楽しむ」ことから始める運動やスポーツのご提案をしていきます。今年度は、日本ソフトテニス連盟の協力を得て、「多世代で楽しめるラケットを使った生涯スポーツ」の実践による健康への効果の研究を掲げ、ソフトテニスの普及と住民の運動・スポーツによる健康づくりの機能整備を行っていきます。

また、地域においてスポーツを継続的に行っていける環境を作る上で、そのコーディネート役であったり、普及・継続していけるためのリーダーとして重要な役割を持った「棚倉プレイリーダー」の育成も行っていきます。だれでも参加できますので、世代を超えて、地域みんなで「スポーツによる健康コミュニティの創出」を目指しましょう！

お問合せ　右記のQRコードからLINE登録をしてください。そこからいつでもご質問いただけます。

## ソフトテニスの楽しさ

老若男女、誰もが性別や年齢を超えて楽しめるのがソフトテニスの特徴です。しかし、70cmほどの長さのラケットを持って行うスポーツであるため、初めてソフトテニスに取り組む人には、直接ボールに触れるスポーツに比べると煩わしさを感じることもあるかと思います。そこで、ラケットじゃなくて日常生活で使ういろんな物を手にして、それを通して様々な動きを行うことで身体を動かすこと、スポーツすることの楽しさを知ってもらい、その動きに慣れてくればラケットを持ってテニスコートでボールを打って、違った爽快感を味わってください。

ネットを挟んでボールを打ち合うには、一緒にプレーする人との協力も必要になります。お互いが励ましあい、協力し合ってラリーが続けば、より一層ソフトテニスが楽しくなり、健康づくりにも繋がることと思います。

スポーツは楽しいものです。いろんな動きを体験して、いろんな人と協力し合って楽しいスポーツの時を過ごしてください。

公益財団法人 日本ソフトテニス連盟 専務理事 野際 照章

企画・制作：株式会社ルネサンス棚倉・株式会社クレメンティア
監　修　：福島大学 教授 安田俊広

2020年度スポーツ庁補助事業

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

# たなりんピック 2020

# 競技ガイドブック

「たなちゃん」

棚倉町

誰もが楽しめ継続できる豊かなスポーツ環境づくりに向けて

## 第2回 たなりんピック開催

棚倉町では、令和元年度から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大会「たなりんピック」を開催し、町民のみなさんの笑顔や元気の輪を増やす取組みを進めています。今年度は、「多世代で楽しめるラケットを使った生涯スポーツ」をテーマに新たに楽しい競技を５つ考案しました。

【今回考案した「たなりんピック競技種目」】

1. 急げ急げ紙コップTower
2. ペットボトルフィッシング
3. ハートでキャッチ
4. ペットボトルDEバレミントン
5. サークルカーリング

競技に用いる用具は、全て身近なもので作成できるように工夫されており、日常生活における必要な基本動作として「①移動系（体を移動させる動き）」、「②平衡系（からだのバランスをとる動き）」、「③操作系（用具を操作する動き・力試しの動き）」の大きく3つの動きに分類される"36の動き"の要素を意識し組み合わせたプログラムになっています。日頃のレクレーションやスポーツ活動などにぜひ活用ください。

## みんなでチャレンジしてみよう！ 第2回 たなりんピック競技スポーツ

運動を継続的に行うことは元気で健康な身体を作るためにとても大切なことです。でも日本人の成人の半数以上は日常的に運動をしていません。なぜ運動をしないのか質問すると「忙しいから」「何をやったら良いか分からない」という答えが返ってきます。

でも、そんなに難しく考えることはありません。大切な事は、人とふれあって楽しく活動すること。ちょっとした時間に身近な人と気軽に身体を動かせば良いのです。最近の研究では「社会とつながりがあること」が運動に匹敵するくらい身体や心の健康に良い可能性があると言われています。

ここで紹介しているたなりんピックの競技種目はどれもちょっとした時間があれば、またルールをアレンジすればおとなも子どもも一緒になって楽しくできるものばかり。ぜひおうちでチャレンジしてみましょう！

楽しく遊んでいるうちにいつの間にか元気になってしまいます！

福島大学 教授
安田俊広
（運動生理学）

## スポーツの本質は「遊び」

「スポーツ」という言葉の本来の語源は、「日々の生活から離れ、気晴らしをする、休養する、楽しむ、遊ぶ」などを意味しているように、スポーツの本質に必要な要素は、「遊び」です。他から強制されることなく自発的に行われるものであるため、日常生活や仕事から生じる緊張をやわらげたり、気分の一新、疲れを休める、新しい生活意欲を高める手段になると言われています。この「遊び」の要素を活かした身体活動の機会を増やしていくことが大切です。

競技1

# 急げ急げ紙コップTower

●この競技に含まれる主な動作

体を移動する動き 移動系動作：はしる

用具を操作する動き 操作系動作：うつ　つむ

## 競技ルール

❶紙コップ(8個)を右図のように中心のペットボトルから30cm離れた距離のところに円上にランダムに置きます。

❷はじめに風船を持っている人が打ち始めた時からゲームがスタートします。

❸うちわで風船を打ち上げた人が紙コップを中央のペットボトルに重ねていきます。※風船を落としたら最初からやり直します。

❹何秒間で全ての紙コップを重ねることができるかを競う競技です。

**競技方法**　対戦型

**人数**　4人

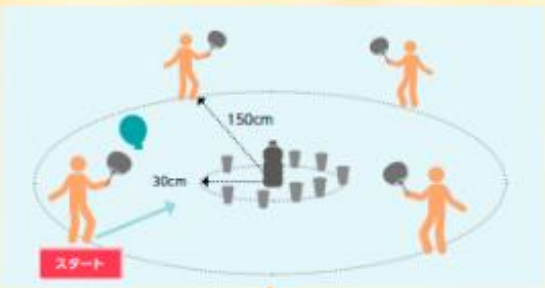
**特別ルール**

●他の人が手助けOK

**アレンジ**

●うちわ以外のものを使う　●ペットボトルまでの距離を変える
●紙コップへ番号を振って順番に積んでいく

使用するもの：紙コップ 8個　風船　うちわ　ペットボトル2ℓ



競技2

# ペットボトルフィッシング

●この競技に含まれる主な動作

体を移動する動き 移動系動作：あるく

用具を操作する動き 操作系動作：もつ　ささえる

## 競技ルール

❶ペットボトル(角ばったタイプ)を下記の順番で2本並べます。

❷縄跳びの紐(またはロープ)を使って、同じチームでペアを2組作り、2人で協力してペットボトルを立てます。

❸2組のペアが両サイドからスタートして8本のペットボトルを立てます。

❹8本のペットボトルを立てるスピードを競う競技です。

●ペットボトル並べ順(外側から)

❶ 2ℓ半分　❷ 500mℓ半分　❸ 2ℓ満タン　❹ 500mℓ満タン

**競技方法**　対戦型

**人数**　4人

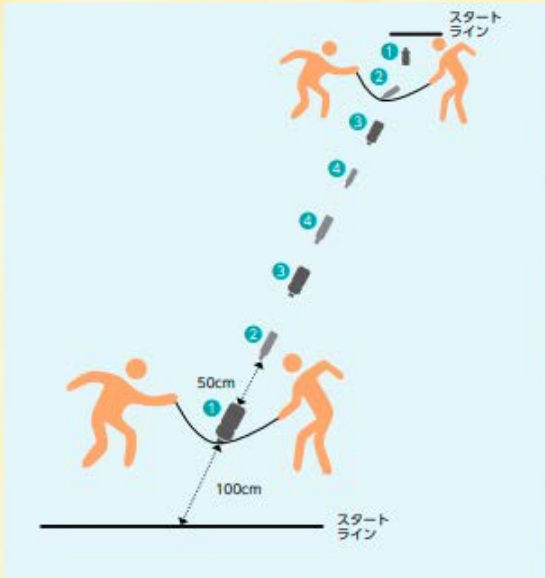
**特別ルール**

●高齢者と未就学児は並べるペットボトルを❶❷❸❶❷の内容に変更可能
●未就学児は縄跳びを短く持ってもよい。

**アレンジ**

●縄の種類(長さ・硬さ)　●ペットボトルの大きさ(重さ)

使用するもの：ペットボトル2ℓ 4本　ペットボトル500mℓ 4本　紐(なわとび)



競技3

# ハートでキャッチ

この競技に含まれる主な動作

- バランスをとる動き 平衡系動作：たつ
- 体を移動する動き 移動系動作：あるく
- 用具を操作する動き 操作系動作：もつ　なげる

## 競技ルール

1. 図のように、椅子を4か所に置き、真ん中にシュート用の箱を置きます。
2. 1人ひとつうちわを持ち椅子に座ります。
3. 右図のAとCの位置(対角に座った人)がお手玉をうちわに乗せたところからスタートします。
4. 時計回りにお手玉をパスして、連続4回成功したら、真ん中のゴールにシュートして、ゴールできた数が得点になります。
5. シュートした人がお手玉を回収して、座っている人に渡して、再スタートします。1分間の得点を競う競技です。

**競技方法**　得点型

**人数**　4人

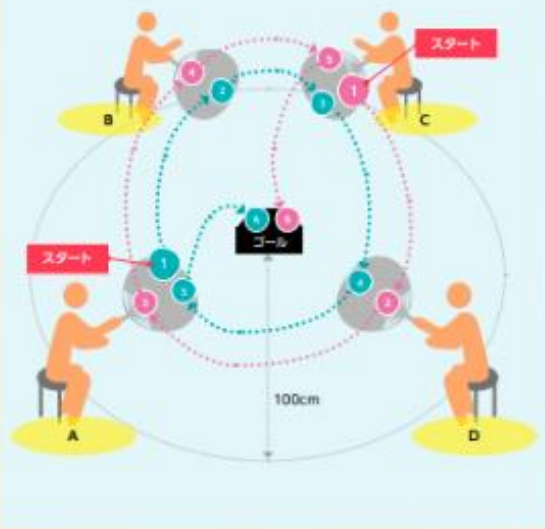
**特別ルール**

- うちわを子ども用のテニスラケットなど面の広い物に変更可能
- 高齢者と幼児は、手で投げてもよい。

**アレンジ**

- ラケットの種類　● ボールの種類を変える
- パスの方向をかえる

使用するもの：うちわ　お手玉 2個　椅子　ゴール




競技4

# ペットボトルDEバレミントン

この競技に含まれる主な動作

- バランスをとる動き 平衡系動作
- 体を移動する動き 移動系動作：はねる　はしる
- 用具を操作する動き 操作系動作：もつ　とる　うつ

## 競技ルール

1. ネットを挟んで、ペットボトルで風船を打ちあう競技です。ペットボトルのサイズは自由です。
2. 1チーム全員が必ず1回(2回以上はダメ)打ち、最後の人が相手コートに打ち返します。
3. 床に落ちたら相手の得点になります。
4. 3分間の得点を競います。
   ネットの高さ:130cm　コート幅:200cm　コート長さ:250cm

**競技方法**　対戦型

**人数**　4人

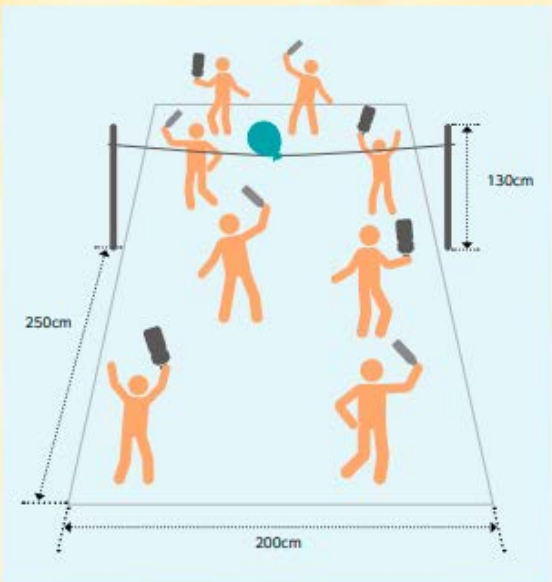
**特別ルール**

- 高齢者、幼児がいる場合は同じ人が2回まで打つことでサポート可能
- 子どもが多い場合は、ネットの高さを変える。

**アレンジ**

- ラケットの種類　●風船を他のボールなどに変える

使用するもの：ペットボトル（サイズ自由）　風船　ネット（ゴム紐とボール）



競技5

# サークル カーリング

この競技に含まれる主な動作

- 体を移動する動き 移動系動作：あるく、はしる
- 用具を操作する動き 操作系動作：なげる、あてる

## 競技ルール

1. 新聞紙の真ん中に2ℓペットボトルを置き、その周りに紙コップを底を上にして置く。
2. 1人1つお手玉をもち、新聞紙の上にある紙コップを新聞紙の外にはじき出す遊びです。
3. 投げたお手玉は自分で拾いに行き、また円の外に戻って投げます。
4. 全ての紙コップが新聞紙から出て、最後にペットボトルが倒れるまでの時間を競います。
5. 紙コップが全部弾き飛ばされる前に、真ん中のペットボトルを倒してしまったらもう一度紙コップを新聞紙に立ててやり直します。

※真ん中のペットボトルの中に割りばしを50本入れる

**競技方法**：対戦型

**人数**：4人

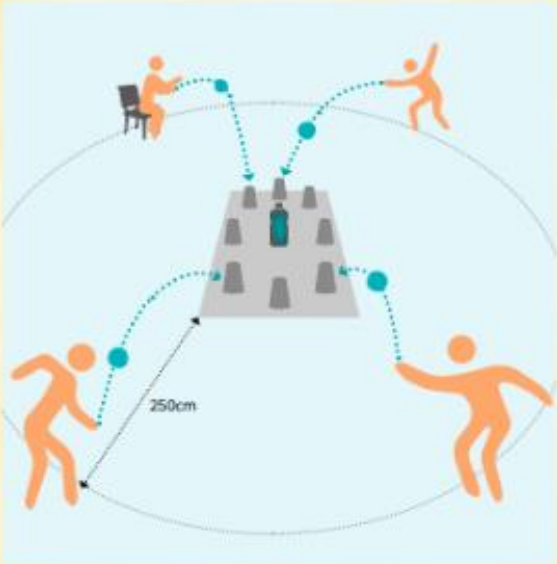
**特別ルール**

- 高齢者と子どもは、250cmの外枠の円よりも手前から投げてOK

**アレンジ**

- 距離
- 投げる物を変える
- 椅子に座って行う

使用するもの：紙コップ 8個／新聞紙 1枚／割りばし 50本／ペットボトル 2ℓ 1本／お手玉 4個




## 1 プレイリーダーの役割

### (1)プレイリーダーとは

子ども時代の身体活動習慣は、大人になってからの健康や体力に影響します。そして子どもの頃に思いっきり遊んだり運動したりして心地よさを感じた人は、大人になってからも健康や運動に関心が高いと言われています。思いっきり遊んだり運動したりして心地よさを感じたり、このような体験の機会を提供するための先導役が「プレイリーダー」です。プレイリーダーの役割において一番重要なことは、「参加・実施する人の自主性を重んじ、カラダを動かすことに心地よさを感じられる機会を提供する」ことです。子どもから大人まで日々楽しくからだを動かしながら元気なまちの人を増やしていくために、みなさんも一緒にプレイリーダーの役割を担っていきましょう。

### (2)36の基本動作に着目した遊び感覚のスポーツの重要性

人間の基本的な動きは36種類に分類できます。仕事などでいつも同じ動きをしていると運動機能は低下します。それにより、カラダにゆがみを起こし、慢性的な痛みや怪我などにつながってしまいます。

このような観点から、多様な動きが含まれる遊び感覚のスポーツを継続的に実践することが重要になっています。

## 2 プレイリードのポイント

### (1)プレイリードに必要な5つのポイント

体を動かすことに喜びを感じ、仲間と豊かに関わり合いながらスポーツを楽しめるためには、5つのポイントが重要です。

① 年代や運動の得意・不得意に関わらずみんなが同時に楽しめること
② 身近にあるもので取組めること（新聞紙、ふうせん、ごむひも、など）
③ ルールや実施方法は自由に変更できること
④ 安全性が担保されていること（広さ、用いる道具、転倒のリスクなど）
⑤ プレイリーダー自身が楽しむこと

### (2)楽しく夢中になる要素

楽しく夢中になるには、いくつかの要素を混ぜることが効果的です。これらの要素を組み込んで遊び感覚のスポーツを組み立てることで、「もっとやりたい」、「またやりたい」という気持ちを引き出すことができます。

● 夢中になる要素

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ① | 勝敗がある（競争がある） | ② | 成功体験ができる | ③ | 上達した実感がもてる |
| ④ | くずしがある リズム・バランスを変える | ⑤ | ひっかけがある | ⑥ | シンクロがある（まね）（同時発声・同時動作） |
| ⑦ | 待ち時間がない | ⑧ | 注目がある | ⑨ | 味わったことのない新しい感覚が味わえる |
| ⑩ | みんなでできる | ⑪ | 自分でうみ出せる（アレンジができる） | ⑫ | 徐々に難しくなる |
| ⑬ | 一体感がある | ⑭ | 道具がある | ⑮ | テンポがよい 間がよい |
| ⑯ | 偶然性がある | ⑰ | 褒められる場面がある | ⑱ | 適度な緊張感がある |
| ⑲ | 役割発揮ができる | ⑳ | 気づきがある | ㉑ | 「静」と「動」がある |

| ② | 取組分類 | 健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン） |
|---|---|---|
| | 取組名称 | 未来の町を担うビジネスパーソン応援！忙しくても楽しく継続出来る多世代型スポーツ環境創出事業<br>**STEP2：「新競技の体験・実践」レポートの募集・配信による住民参加型のソーシャルプロモーションの展開** |

**○取組の概要**

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 棚倉町では、20 代～40 代の就労世代に全く運動をしていない割合が 5 割以上を占めている。働く世代に運動をしてもらうことが必要なため、家庭でも簡単に遊べるメニューとした。次の段階として、それを「継続する」「習慣化する」ことが重要ある。<br>新型コロナウイルス感染拡大の影響により、在宅ワークを行うビジネスパーソンや、活動自粛する子供が増え、親子ともに身体活動量の低下と運動不足の問題が深刻化している。また、ライフスタイルの変化により、家庭では親子で運動やスポーツをする時間や機会が増え、公園などでこのような姿を見る機会が増えてきた。<br>このように、「家族」にアプローチする事業を展開することにより、ビジネスパーソン（子育て・就労世代）及び子供を含む多世代への運動機会の創出と、生涯スポーツのきっかけから習慣化が図れると考える。<br>アイディアハッカソンで作成したメニューを体験、実践してもらい、対象となっている就労世代に訴求するため、SNS で発信することが有効と考え、町の HP や「ここカラ」サイトで配信し、参加意識の向上を狙った。 |
| 取組内容 | Web を活用した、誰もが遊び感覚で参加できる競技内容の発信 |

| 項目 | 実施内容・仕様 | 実施期間 |
|---|---|---|
| 募集動画作成 | 8 月 22 日（土）ハッカソン時の動画で作成 | 8 月作成 |
| やってみた動画撮影 | ルネサンス棚倉にてソフトテニスメンバーで撮影<br>⇒サンプル動画として投稿 | 10/18 開催時撮影 |
| 募集告知 | 訴求メディア<br>・簡易 HP を作成し、ルネサンス棚倉 HP へリンク<br>・棚倉町及びルネサンス棚倉の Facebook で情報の発信・たなりんピック参加者募集チラシで告知　など | 11 月より配信スタート |
| 応募動画の対応 | 募集先をルネサンス棚倉とし、内容を確認した上で、ルネサンス棚倉の Facebook 及びブログへ動画をアップ。受付窓口をルネサンス棚倉 1 箇所に絞ってしまったため、棚倉町の Facebook には上げてはいなかった。自治体から参加者を募るような発信はできなかったので、ルネサンス棚倉からの発信のみとした。 | |
| 応募投稿動画数 | 10 本の応募動画を受付し、全て動画配信した。 | 1 月から配信開始 |
| 実施場所 | 「ここカラ」の HP を作成し、ルネサンス棚倉の Facebook を活用して、情報発信をオンライン上で実施した。 | |
| 指導者 | 株式会社ルネサンス棚倉スポーツインストラクター | |

| 対象者 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 年　代 | 20 代～50 代 | 性　別 | 男女 |
| | 条件等 | 棚倉町在住又は在勤のビジネスパーソン（親子、子供は小学生） | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | 予定していた親子での参加だけでなく、子供なしでビジネスパーソンだけの参加もあった。　参加総数 34 人（うち、親子 4 組 10 人、大人のみ 6 組 24 人） | | |
| | 延べ参加人数 | （視聴回数はカウントしていない）　34　人 | 実人数 | 10 組 34　人 |

| 実施時期 | 11　月　～　　2　月 | 総実施回数 | 動画配信回数 10<br>動画配信本数 12　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 | **◆SNS を活用した拡散効果と継続**<br>SNS を活用し、はやりの「やってみた動画」を募集することで、イベント情報などの拡散を狙った。実際に応募された動画は 10 件のみであり、期待した効果は得られなかった。応募者は、動画投稿をきっかけに何度もリピート視聴し、STEP4 の大会を投稿（ビデオ）参加、リモート参加できる形に工夫したことにより、職場単位でエントリーしたグループもあり、運動をするきっかけとしては一定の効果があったと考える。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | **◆事業所訪問によるビジネスパーソンの巻き込み**<br>事業の広告を SNS だけに頼らず、アナログ的に町内の事業所を訪問し、事業全体の主旨を説明して参加を図ると同時に、動画投稿もしてもらうよう促したことで、事業所内では遊ぶ感覚から動画を投稿する楽しみも加えられたと感じる。 |

**〇活動風景**

職場内での種目練習風景
（ペットボトルフィッシング）

家庭内（親子）での種目練習風景
（ペットボトルフィッシング）

職場内での種目練習風景
（ハートでキャッチ）

家庭内（親子）での種目練習風景
（ペットボトルフィッシング）

| ③ | 取組分類 | 健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン） |
|---|---|---|
| | 取組名称 | 未来の町を担うビジネスパーソン応援！忙しくても楽しく継続出来る多世代型スポーツ環境創出事業<br>**STEP3：スポーツを通じた健康づくり推進のための相談窓口の整備と講習会の実施** |

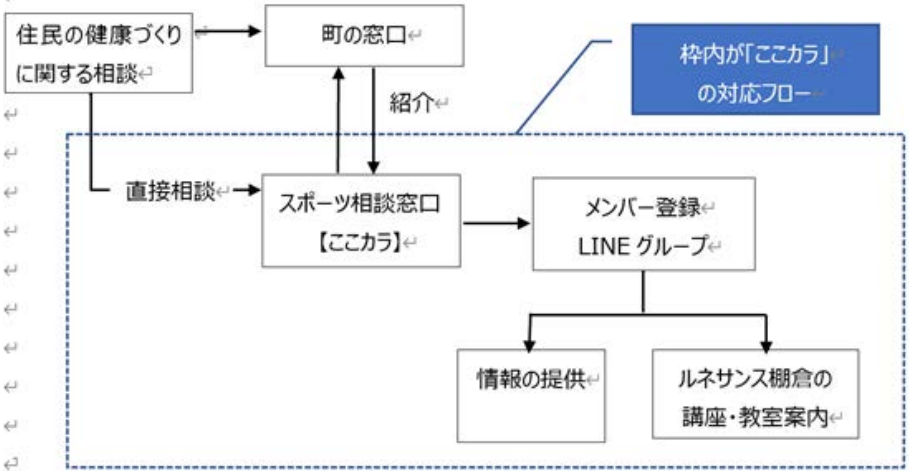
**〇取組の概要**

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 棚倉町の 10 年後、20 年後の将来を見据えた「スポーツによる健康コミュニティの創出」を目指し、住民の健康サポートを担う機能整備を図ることを目的とし、「健康のために何から取り組めばいいのか？」という住民課題に対応するため、運動・スポーツを通じた健康づくり推進の役割を担う相談窓口として設置した。<br>誰もが「遊び感覚」で「楽しむ」ことから始める運動やスポーツの入り口づくりや、地域で気軽に運動やスポーツの実践ができる場や機会の情報を把握・整理し、町民にわかりやすく届けていくことで、相談拠点としての役割を拡充していく。<br>親子アイディアハッカソンで考案した遊びを Web で配信し、その遊びを実践するにあたり、Q&A 形式で受け付けられるよう相談窓口の開設を計画、家庭内で気軽に運動・スポーツに取り組んでもらえる環境づくりを行った。 |
| 取組内容 | アイディアハッカソンで作成した遊びを Web で配信するという仕組みとして行い、さらに、実践方法についてのＱ＆Ａを受け付ける必要があると考え、相談窓口の開設を計画した。また、集合型の体験会も必要と考え、計 12 回の実施を計画、さらに、子供には親がついてくると考え「子供プレイリーダー育成」という形式を作り、親世代が子供と一緒になって参加してもらうために企画した。<br><br>1. <u>相談窓口の整備</u><br>(1) 窓口の役割<br>① 住民へスポーツ活動の情報を提供し、運動・スポーツの実施啓発を行う。<br>・誰もが「遊び感覚」で「楽しむ」ことから始める運動やスポーツ情報を発信。<br>・各競技協力スタッフから地域クラブ活動状況（動画配信など）や大会情報、イベント情報を収集し、配信する。<br>② 「棚倉プレイリーダー」の組織化と育成。<br>・プレイリーダー育成テキストでの事務局スタッフ研修。<br>・前年度、今年度育成者のリスト化。<br>・プレイリーダー育成研修の実施（子供プレイリーダー研修）。大会ガイドブックをテキストとして使用。<br>③ ソフトテニスの聖地化を目指した調査研究。<br>・テニスに関する情報発信基地化。<br>・医科学的研究者と協力し生涯スポーツを目指した知見を普及。<br><br>なお、棚倉町においては、「第 2 次健康たなぐら 21 計画（平成 28 年度～令和 7 年度計画）」に沿って健康相談窓口の準備を行っている段階であり、その取組の 1 つとして「スポーツを通した健康づくり」の相談窓口を本事業で立ち上げる計画である。<br><br>(2) 内容<br>① 窓口の名称：スポーツ相談窓口【ここカラ】<br>② 設置場所：ルネサンス棚倉内（受付：営業第二課）<br>③ 開設時期・時間：11 月 1 日より。平日 9～18 時、土日祝 9～17 時<br>④ 相談方法：来所又は SNS<br>⑤ 周知方法：棚倉町及びルネサンス棚倉の HP、Facebook、LINE、YouTube、「ここカラ」HP<br>⑥ 開設へ向けた実施内容 |

取組内容

| フェーズ | ステップ |
|---|---|
| 情報収集<br>方針決定 | 1. ソフトテニス連盟との連携により、ソフトテニスを中心とした情報の提供<br>協力団体：日本ソフトテニス連盟、福島県ソフトテニス連盟 |
| | 2.「アイデアハッカソン」で開発した新しいスポーツの紹介<br>・体験会（健康スポーツ講習会）の開催<br>・参考動画を見ながら家庭で気軽に遊べる環境作り<br>・参加者から「やってみた動画」の提供<br>→ソフトテニス団体協と連携し、定期的に動画をアップし、一般参加者からの提供を促す。 |
| 基盤確立 | 1. 棚倉プレイリーダーの組織化<br>・プレイリーダー育成テキストでの事務局スタッフ研修<br>・前年度、今年度育成者のリスト化<br>・プレイリーダー育成研修の実施（子どもプレイリーダー研修）<br>※大会ガイドブックをテキストとして使用 |
| | 2. サービス開始へ向けた告知の準備 |
| サービス開始 | |

⑦　相談の流れ




## 2.　健康スポーツ講習会の開催

| 項目 | 親子健康スポーツ講座 | 一般向け健康スポーツ講座 |
|---|---|---|
| 対象 | 町内の小中高生（1,488 人）<br>とその保護者 | 町民全体（13,000 人程度）<br>※特にビジネスパーソン |
| 実施場所 | ルネサンス棚倉　室内テニスコート | |
| 実施日程<br>参加者数 | | |

| 実施回 | 親子 | | 一般 | |
|---|---|---|---|---|
| 1 回 | 10/18 | 46 人 | 11/15 | 4 人 |
| 2 回 | 11/15 | 115 人 | 11/23 | 19 人 |
| 3 回（合同） | 11/29 | 22 人 | | |
| 4 回 | 12/6 | 83 人 | 12/6 | 14 人 |
| 5 回（合同） | 12/13 | 13 人 | | |
| 6（合同） | 1/17 | 42 人 | | |
| 7 回 | 1/23 | 17 人 | 1/24 | 24 人 |
| 8 回（合同） | 1/31 | 30 人 | | |

※親子向けの合同開催日以外 10:00～11:00、一般向け・合同開催日 11:10～12:10
※親子 4 回、一般 4 回、合同開催 4 回　合計 12 回開催　のべ参加者数 203 人

| | |
|---|---|
| 講座内容 | (1) プレイリーダー研修<br>棚倉プレイリーダーテキスト内容を抜粋した要素を大会ガイドブックへ記載し、それを使用した 10 分程度の座学講義を、各回開始時に行うことで、講習会の意味・意義の周知を図るとともに、地域プレイリーダーの育成を行う。 |

| | |
|---|---|
| | (2) 新スポーツ体験<br>考案された5競技を実際に実施し、スポーツの本来の価値である「楽しむ」「あそぶ」の要素を体験してもらう。 |

3. **子どもプレイリーダー育成講座の開催**

放課後を利用し子供たちを交えて参加させることにより、親世代にも参加してもらうことを促した。結果的には親の参加は6名であった。

実施内容：プレイリーダーミニ講座、たなリンピック種目体験

参加者：36名（うち親世代6人）

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 対象者 | 年　代 | 20代～50代 | 性　別 | 男女 |
| | 条件等 | ①健康スポーツ講習会<br>町内の小中高生（1,488人）とその保護者および町民全体（13,000人程度）<br>※特にビジネスパーソン<br>②子供プレイリーダー育成講座<br>棚倉小学校放課後こども教室在籍の子供 | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | 参加者は大きく2つのグループからとなった。1つはソフトテニス協会の協力の下、地域のソフトテニスチームに所属する子供とその親、もう1つは地域の事業所のビジネスパーソンとなった。前者は、付添いの親（平均30代～40代）がターゲット層となり、ふだん自分から運動をしていない方の割合が43%程度であった。後者は社員の運動不足を懸念している企業の協力の下、参加者の60%は運動習慣がない方であった。<br>また、新型コロナウイルス拡大の懸念からか、複数回参加してくれる人が少なかった。 | | |
| | 延べ参加人数 | ①203<br>②30　人 | 実人数 | ①190<br>②30　人 |
| 実施時期 | | 10　月　～　1　月 | 総実施回数 | ①12<br>②1　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 | **◆ソフトテニス連盟との連携による「親子」の巻き込み**<br>福島県ソフトテニス連盟の協力の下、「親子健康スポーツ講座」を開催し、ふだんは付添いや送迎をする保護者をターゲットに子供と一緒に体を動かす機会と健康情報（体を動かす意義等）を提供した。家庭でも取り組める種目であることから、親子で継続して取り組んでもらうよう運動・スポーツの習慣化を図った。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | **◆「子供プレイリーダー育成講座」による保護者世代への波及**<br>子供たちにプレイリーダーとなってもらうことで、子供たちからその保護者世代（ビジネスパーソン）へ運動・スポーツを波及させた。この取組の副次的な効果として、教員の参加も得ることができた。 |

**○活動風景**

親子健康スポーツ講座
（ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙ DE ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ）

一般向け健康スポーツ講座
（ハートでキャッチ）

子どもﾌﾟﾚｲﾘｰﾀﾞｰ育成講座
（ハートでキャッチ）

| ④ | 取組分類 | 健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン） |
|---|---|---|
| | 取組名称 | 未来の町を担うビジネスパーソン応援！忙しくても楽しく継続出来る多世代型スポーツ環境創出事業<br>**STEP4：「第２回たなりんピック」の開催** |

**○取組の概要**

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 前年度実施した「たなりんピック」は、遊び感覚で楽しむことから始める運動やスポーツのきっかけづくりイベント。その参加者たちから「大変良い企画。毎年続けてほしい」「このようなイベントはほとんど参加しないが、今回参加させていただいて健康には良いと感じた。」など、積極的な意見を多数得ることができた。<br>「アイディアハッカソン」で作った遊びを、Web を活用しながら、就労世代に拡散し、体験・練習した背景を踏まえ、興味を持った者が集まり、練習の成果を発表する場を作ることで、意識向上を図り「たなリンピック」を開催した。<br>この大会を通じて、多世代で楽しめることや、特別な道具や場所がなくてもアイディア次第で体を動かし、その継続によって健康的な生活を送ることができるということを参加者に伝えることができた。今年度は、更に多くの人の運動・スポーツの習慣化を図るとともに、前年度の参加率が低かった 20 代～50 代のビジネスパーソン（子育て・就労世代）の取り込みを目的に実施する。 |
| 取組内容 | STEP1 の親子アイディアハッカソンで考案した、多世代で楽しめるラケットを使った生涯スポーツの競技大会「第２回たなりんピック」を開催した。<br>参加者の募集は、親子アイディアハッカソンや健康スポーツ講習会の参加者を中心に行った。それ以外にも、チラシや HP、SNS などで周知を図り、広く参加者を募集した。前年度は、無関心層を巻き込む策として、4～6 人チームでのエントリーとした。結果、無関心層を約 43%程度取り込むことができ、幅広い年代の参加があったことから、今年度も同様に 4～6 人のチームごとのエントリーとした。<br>また、新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言下での実施となったため、集合型での参加は、十分にソーシャルディスタンスを保てる人数(24 人)までとした。感染を予防しながら、より多くの参加者を集うため、事前に競技するところを録画して参加する競技別エントリー（録画参加型）と、オンライン（Zoom）で別会場から参加する競技別オンラインエントリー（オンライン型）を行えるようにした。<br>実施日時：2 月 14 日（日）10:00～12:00<br>実施場所：集合型（ルネサンス棚倉インドアテニスコート）、オンライン型（福島市テニス研究会コート）、録画型（オフィスなど、参加者ごとに異なる場所）<br>プログラム：10:00　開会のあいさつ（町長）<br>10:10　準備体操<br>10:20　競技説明<br>10:30　集合型会場での競技実施<br>11:10　Zoom 参加チームの競技鑑賞<br>11:20　VTR 動画参加チームの競技鑑賞<br>11:50　結果発表及び閉会式<br>実施競技：急げ急げ紙コップ Tower、ペットボトルフィッシング、ハートでキャッチ、ペットボトル DE バレミントン、サークルカーリング |

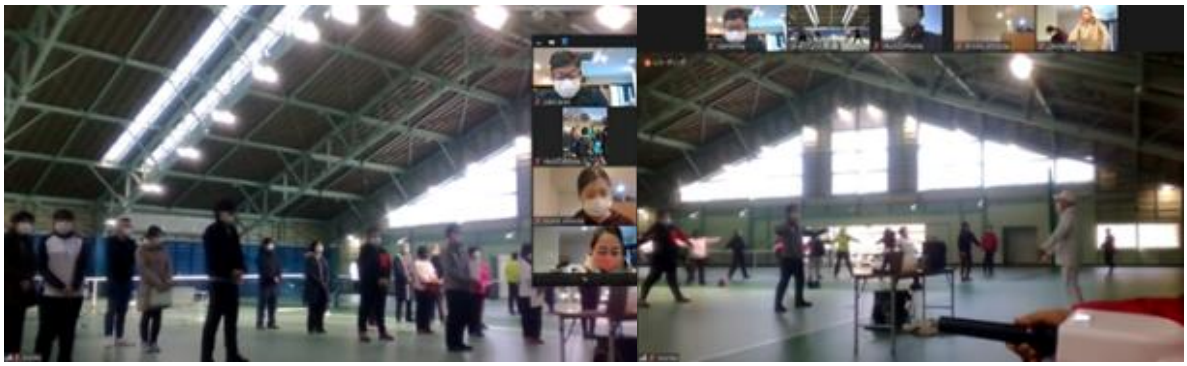
| 対象者 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 年　代 | 20 代～50 代 | 性　別 | 男女 |
| | 条件等 | 棚倉町在住又は在勤のビジネスパーソン（親子、子供は小学生） | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | 集合型：友人同士、家族での参加　4 人×6 チーム　24 人<br>ｵﾝﾗｲﾝ型：スポーツ少年団　子供 10 人、大人 2 人　12 人<br>録画型：気の合う友人、知人、職場の仲間　企業・学校・幼稚園　64 人<br>中学校 4 人×3 チーム　12 人 | | |
| | 延べ参加人数 | 112　人 | 実人数 | 112　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 | **◆事業所訪問によるビジネスパーソンの巻き込み**<br>ターゲットであるビジネスパーソンを巻き込む策として、地域の銀行や事業所などを直接訪問し、新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛等で運動不足になっている従業員へ向けた取組であることを説明し、参加者を募った。昼休みに STEP1 で考案した競技種目を楽しく実施できるようにした。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | **◆運営方法の工夫（オンラインを活用したハイブリッド開催）**<br>新型コロナウイルス感染拡大のため、人を集めにくい状況下、集合型、オンライン型、録画型というハイブリッドな実施方法をとることで多くの参加者を得ることができた。 |

**〇活動風景**



集合型参加：ルネサンス棚倉室内テニスコート会場

録画型

オンライン型

## Ⅳ．事業実施の手順（工程）

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 前年度 | |
| 7　月 | 第１回実行委員会→連携先と事業内容・スケジュールを共有（キックオフ）<br>→親子アイディアハッカソン参加者募集開始 |
| 8　月 | →親子アイディアハッカソン（1 回目）実施（事前アンケート・測定） |
| 9　月 | →親子アイディアハッカソン(2 回目)実施（事前アンケート・測定） |
| 10　月 | 第２回実行委員会→親子アイディアハッカソンで考案された「新競技」の確認、住民参加型ソーシャルプロモーションの進捗確認、スポーツ相談窓口開設に向けた検討、スポーツ講習会進捗確認 |
| 11　月 | →スポーツ相談窓口【ここカラ】開設<br>→スポーツ講習会開催（事前アンケート・測定） |
| 12　月 | 第３回実行委員会→相談窓口、ソーシャルプロモーション報告 |
| 1　月 | 第４回実行委員会→第２回たなりんピックの運営について<br>スポーツ講習会終了（事後アンケート・測定） |
| 2　月 | 「第２回たなりんピック」の開催（事後アンケート・測定）<br>アンケート・測定結果の集計分析、効果検証、報告書作成 |
| 3　月 | 第５回実行委員会→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 | 44　% | | 目標設定：50% |
| | | 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　% | | 目標設定：70% |
| | | ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率 | 事業前<br>44　% | 事業後<br>50　% | |
| | | 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 | 57 % | 45 % | |
| | | 「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 | 54 % | 64 % | |
| | 個別目標 | ア．ビジネスパーソン（20～50 代）の大会参加率の向上 | 目標値：35% | 124 人<br>(58.5%) | |
| | | イ．習慣化を目指した「健康スポーツ講習会」への参加率<br>実施回数の半分以上の参加者の割合 | 目標値：10% | 15%<br>（20～50 代<br>ﾋﾞｼﾞﾈｽﾊﾟｰｿﾝ） | ※参加者全体では24% |
| | | ウ．健康への効果測定指標としての「徒手筋力計」「握力計」での筋力測定の事前事後改善 | 20 代～50 代（ｎ=75） | | |

| 測定項目 | | 事前 | 事後 | 差異 |
|---|---|---|---|---|
| 下肢筋力 | 右 | 27.2 | 30.1 | +2.9 |
| | 左 | 26.1 | 28.6 | +2.5 |
| 握力 | 右 | 39.1 | 40.0 | +0.9 |
| | 左 | 36.5 | 37.7 | +1.2 |

全ての項目において事前<事後での目標を達成

| | | |
|---|---|---|
| | そのほか | 1.　**目標を上回る参加者の獲得**<br>本事業の全参加者は、目標の 200 人を上回る 212 人となった。またメインターゲットであるビジネスパーソン（20 代～50 代）の参加者は 124 人（59%）となった。<br>2.　**無関心層の巻き込み**<br>ターゲット層の 124 人中 53 人（43%）がふだん運動を全くしていない人であった。運動の継続率は、全体で 24%、ターゲット層で 15%であった。<br>3.　**セルフエフィカシーの変化**<br>運動セルフエフィカシーは、事業の前後で統計学的な有意差は認められなかった。平均点は前 11.32 点、後 11.94 点であった。 |
| 課題 | | 1.　**ビジネスパーソンの運動離れ**<br>事業参加者の 20～50 代のビジネスパーソンの約 6 割強がふだん運動・スポーツを行っていなかった。新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛は、さらに運動不足を助長することが予想され、ビジネスパーソンの運動不足は喫緊の課題だと考える。今回、多くのビジネスパーソンを巻き込めた理由として、親子での参加により保護者世代を巻き込めたことと、地域事業所へアプローチしたことが挙げられる。特に 2 点目については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため在宅ワーク等での運動不足が企業内でも深刻化していたタイミングであり、企業の理解を得られ、積極的に取り組んでもらえたことが影響したと考える。新型コロナウイルスの収束がみえない中、今後もビジネスパーソンの運動不足傾向は続くことが予想されるため、次年度は地域の企業や団体（病院や学校など）と連携し、働き世代のスポーツを通じた健康増進プログラムを行っていきたい。<br><br>2.　**運動・スポーツの継続・習慣化の施策**<br>昨年度事業ではスポーツ講習会の参加率が低く、たなりんピックまでの運動・スポーツ習慣化を図る策が課題だった。今年度はスポーツ講習会をシリーズ（全 12 回）で設計し、各回にテーマを持たせて 1 回目から最後まで参加することで、スキルや健康度、リテラシーが向上するようなプログラムを行った。しかしながら、新型コロナウイルス感染拡大により集合型に対して懸念する人や、緊急事態宣言下であったこと、豪雪と重なったことなどの影響があり、運動継続率は前回（10%）よりは良かったものの 15%にとどまる結果となった。<br>様々な状況下であることを想定して、家庭や身近な地域拠点で、親子で継続的に行える遊び感覚のラケットを使った新競技を体験し、実践動画を撮影してレポートしてもらい、町の HP や SNS などソーシャルメディアを活用した住民参加型のプロモーションを展開した。そのことで、個々の参加意識の高まりや社会的な機運の醸成を図ったが、SNS での拡散が不慣れだったこともあり期待どおりにはいかなかった。SNS 等を活用するプロモーションにおいては、今後はインフエンサーを巻き込むなど戦略的な策を検討したい。 |
| 補助事業終了後の取組 | | 棚倉町では、平成 25 年から、日本ソフトテニス連盟と連携してソフトテニスの普及活動の取組を行ってきた。棚倉町のルネサンス棚倉を拠点に、ソフトテニススクールを開設し、小中高生を対象とした合宿誘致や、老若男女に向けたイベントなどを開催している。令和 2 年には日本ソフトテニス連盟のソフトテニス聖地化計画が正式に動き出した。今年度は、本事業を通して、福島県のジュニアテニスチームと連携を図り、その親世代が一緒に運動をする環境づくりを行うことができた。次年度以降は、ソフトテニスの聖地化へ向けて取組を行っていく。具体的には、棚倉町においては、「第 2 次健康たなぐら 21 計画（平成 28 年度～令和 7 年度計画）」に沿って健康相談窓口の準備を行っている段階であり、その取組の 1 つとして「スポーツを通した健康づくり」のスポーツ相談窓口【ここカラ】を立ち上げた。また、2 か年にわたる事業の中で考案されたニュースポーツ（遊び）も併せて、親しみやすい、手軽な運動として紹介していく。<br>棚倉町では、こういった取組は、町の 10 年後、20 年後の将来を見据え、超高齢化社会においても、地域住民の健康は住民たち自身で助け合って維持増進していける「スポーツによる健康コミュニティの創出」へ向けた重要な取組として位置付けている。今回の様なラケットを使った生涯スポーツやソフトテニスだけではなく、幅広く住民が運動・スポーツに触れる機会を増やしていくべく、今年度は「サイクルスポーツ」をテーマに、女性の運動不足解消へ向けた取り組みを行っていく予定である。 |

| 補助事業者名 | 埼玉県鳩山町 | 交付決定額 | 6,311,000 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 | 13,619 人 | 20 歳以上人口 | 12,103 人 |
| 65 歳以上人口 | 5,965 人 | 高齢化率 | 43.8 % |
| 成人の週１回以上のスポーツ実施率 | 73.8 % | 成人の１回以上のスポーツ実施率の目標 | 90 % |
| 総合型地域スポーツクラブ | 0 クラブ | スポーツ推進委員 | 16 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 | 大東文化大学・教授 | プログラムの企画、運営へのアドバイス及び協力、学生の派遣 |
| | 委員 | 大東文化大学・学生 | 健康・スポーツラボ（鳩山町健康推進室）の開設、サロンへの参加、健康相談、健康管理サポート活動、健康個人カルテ・エクササイズプランの作成、身体体力測定実施 |
| | 委員 | 大東文化大学・学生 | |
| | 委員 | 埼玉県立鳩山高等学校 | 事業への参加協力 |
| | 委員 | 鳩山町健康づくりサポーターの会 | 対象者に対する参加勧奨 |
| | 副委員長 | はとやま健康向上委員会 | 事業運営協力 |
| | 委員 | 民生委員・児童委員 | 訪問勧誘活動 |
| | 委員 | ニュータウンふくしプラザ運営ボランティア | 対象者に対する参加勧奨、事業運営協力 |
| | 委員 | はーとんカフェ運営ボランティア | 対象者に対する参加勧奨、事業運営協力 |
| | 委員 | 鳩山町社会福祉協議会 | 対象者に対する参加勧奨、事業運営協力 |
| | 委員 | 鳩山町スポーツ推進委員 | 対象者に対する参加勧奨 |
| | 委員 | 鳩山町コミュニティ･マルシェ指定管理者（空き家バンク運営主体） | 活動拠点となる空き家の選定、所有者等との交渉 |
| 事務局 | 事務局長 | 政策財政課・課長 | 事業の総括 |
| | 事務局員 | 政策財政課・副主幹 | 事業進捗管理 |
| | 事務局員 | 町民健康課・課長 | ウォーキング・トレーニング事業、体力測定の総括 |
| | 事務局員 | 町民健康課・課長補佐 | ウォーキング・トレーニング事業、体力測定の実施及び関係機関との調整 |
| | 事務局員 | 町民健康課・主事 | |

| 本実行委員会における役職 | | 所属・役職等 | 主な役割 |
|---|---|---|---|
| 事務局 | 事務局員 | 長寿福祉課・課長 | 地域健康教室･はあとふるパワーアップ体操・健康管理サポート・エクササイズ事業、体力測定の総括 |
| | 事務局員 | 長寿福祉課・主幹 | 地域健康教室･はあとふるパワーアップ体操･健康管理サポート･エクササイズ事業、体力測定の実施及び関係機関との調整 |
| | 事務局員 | 長寿福祉課・主任 | |
| | 事務局員 | 教育委員会事務局・事務局長 | スポーツ推進委員との調整・事業管理 |
| | 事務局員 | 教育委員会事務局・事務局長補佐 | |

**○検討事項**

| | 開催時期 | 検討内容 |
|---|---|---|
| 1 | 8　月 | 委員長・副委員長選出、事業推進における役割分担、事業参加者の募集方法 |
| 2 | 11　月 | 「健康カルテ」、事業の進捗状況、事業で行う運動、動画の制作、今後の事業計画 |
| 3 | 3　月 | 今年度の事業報告、来年度の事業計画 |

## Ⅲ．取組内容

| | | |
|---|---|---|
| ① | 取組分類 | 健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（高齢者） |
| | 取組名称 | **運動・スポーツ習慣化促進事業～健康・スポーツラボ（鳩山町健康推進室）を活用した地域活性化事業～** |

**○取組の概要**

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 鳩山町においては、高齢化が進み、閉じこもりやフレイル層に対する健康推進が課題となっている。そうした高齢者に対し、若い世代である学生が運動の動機づけや社会参加を促し、関わりを持つこと（交流）によって、高齢者の新たなコミュニティの創設と運動習慣の形成を図る。学生にとって、町を運動・スポーツを通じた学びの場やまちづくりについての実践を行う研修の場とすることで、町は定期的に若い世代を呼び込むことができ、町の活性化につながることが期待できる。また、鳩山町においては、町内に多く存在する空き家の利活用も課題となっている。そこで、高齢者の活動拠点に空き家を活用することで、町の資源や財産の有効活用に資する取組とする。<br>本事業においては、鳩山町の既存事業（ウォーキング事業、トレーニング事業、地域健康教室、はあとふるパワーアップ体操を活用した教室）と連携させ、各事業に学生が関わることで、下記の達成を図る。<br>(1) スポーツ･健康科学を学ぶ学生が報酬を得て指導役として活躍する体験を通じて、就労や起業の支援を推進する。<br>(2) 事業を通じて、学生が鳩山町で過ごすことにより、既存の活動や行事の活性化を図る。<br>(3) 事業に参加した学生が鳩山町で定期的に活動することで、鳩山町との関わり（接点）を生み、関係人口を増やす。<br>また、非アクティブシニア層及び運動・スポーツ無関心層については、非運動系の趣味に取り組んでいる人が多いことから、「食」「集い」「趣味」の 3 つのテーマに体操をプラスしたアプローチを行う。事業の中で軽運動を取り入れ、参加者に運動することの心地よさ、楽しさを伝えていく。さらに、参加者に対し「健康カルテ」などを作成・配布することで、効果の見える化を図り、達成感や運動する喜びを実感してもらうことで、自発的な運動習慣に結び付ける。 |

取組内容

1. **参加者募集**

事業参加者を募集するため、町の広報紙（4 月号と 9 月号）に事業案内及び募集記事を掲載した。また、募集チラシは、を 9 月に町内全戸に配布するとともに、町内の公共施設に配架、各実行委員が関係者に配布、地域包括支援センター及び保健センター事業参加者に配布した。

2. **測定会**

運動に取り組む期間の前後に体力測定及び意識調査（「健寿測定会・秋」「健寿測定会・春」）を行った。調査・測定種目は、2 ステップテストや開眼片足立ち、座位ステッピングテスト、膝エコーによる膝関節の状態確認などとし、測定員は学生及び教員とした。感染症策を取りながら実施し、秋は 4 日間で 143 名、春は 2 日間で 64 名が参加した。

なお、各事業等で運動を実施する際には、参加者自身で血圧を測定させることで、自身の体への関心を高め、早期の体調変化等の気づきにつなげた。

3. **ウォーキング事業**

(1) ウォーキングイベント「はとやまウォーキング」

対　象：町内在住の 65 歳以上の高齢者
参加者：77 人（定員 80 人）
開催日：12 月 12 日（120 分）
場　所：鳩山町中央公民館周辺または石坂の森周辺
内　容：大学教員と学生が、準備運動を兼ねながらウォーキングのポイント指導をした。その後、ウォーキングの楽しさや心地よさを実感してもらうため、参加者が自身のレベルに合わせて選べる「健脚コース（約 8 km）」と「ゆっくりコース（約 2 km）＋かご作り体験」の 2 コースに分かれて実際にウォーキングをした。サポート役として、スポーツ推進委員（10 人）が参加者と一緒にウォーキングした。

(2) ウォーキング教室「おうち de トレーニング講座」

対　象：インセンティブを取り入れた健康マイレージ事業の参加者
参加者：53 人（定員各回 40 人、計 80 人）
開催日：11 月 5 日・17 日（各回 120 分、計 2 回）
場　所：鳩山町地域包括ケアセンター 地域の交流スペース
内　容：健康運動指導士が、ふだんのウォーキングにプラスして自宅でできるトレーニングについて実技指導をした。特に、感染症対策をとった上でウォーキングを継続するよう、モチベーションの向上方法、体力維持の重要性について伝えた。

4. **トレーニング教室**

転倒予防を目的に、主に下肢筋力の維持・向上につながる運動を行った。

(1) AAA トレーニング講座

対　象：町内在住の 65 歳以上の高齢者
参加者：33 人（延べ 49 人）　（定員各回 40 人）
開催日：11 月 16 日（各回 60 分、計 4 回）
場　所：多世代活動交流センター 健康トレーニング室
内　容：油圧式トレーニングマシンを活用した運動指導

(2) AAA トレーニング教室（自主活動）

対　象：町内在住の 65 歳以上の高齢者（過去に AAA トレーニング講座を受講した人）
参加者：144 人（延べ 1,020 人）
実施日：各自が週 2 回 3 か月間（各回 120 分、計 51 回）
場　所：多世代活動交流センター 健康トレーニング室
内　容：油圧式トレーニングマシンとステップ台を用いたスーパーサーキットトレーニングを実施。スーパーサーキットトレーニングは、有酸素運動とレジスタンス運動を交互に行い、心肺機能の向上を期待するトレーニング方法。また、教室以外にも自宅等でトレーニングを継続してもらうために、セラバンドを配付し、大腿筋、大殿筋等へ負荷をかける転倒防止トレーニングや正しい歩き方によるウォーキング等を実施した。

取組内容

5. 地域健康教室

対　象：町内在住の 65 歳以上の高齢者
参加者：249 人（延べ 1,102 人）
開催日・場所：8～9 月　町内 3 会場
10～12 月は町内 2 会場　各自が週 1 回 5 か月間（各回 90 分、計 20 回）
内　容：ストレッチング、筋力トレーニング、脳機能を高めるために運動と同時に簡単な計算やしりとり等脳を使う二重課題運動を健康運動指導士が指導した。また、自宅でも継続できるようにリーフレット等の資料を配布、資料に沿ってトレーニングを実施した。

6. はあとふるパワーアップ体操を活用した教室

対　象：町内在住の 65 歳以上の高齢者
参加者：193 人（延べ 3,016 人）
開催日：7～1 月　各自が週 1 回 7 か月（各回 90 分、計 28 回）
場　所：町内 8 会場
内　容：手足に重りを着けて、椅子に座った状態でゆっくり体を動かす体操を実施した。

7. 健康管理サポート・エクササイズ事業

対　象：高齢者
参加者：76 人（延べ 266 人）（定員各コース 30 人、計 90 人）
開催日：11～1 月　各自が週 1 回 3 か月（各回 60 分、計 12 回）
場　所：町内 4 会場
内　容：運動・スポーツ無関心層を取り込むために、「非運動系＋スポーツ」をテーマとした 3 つのコースを開催した。学生が、高齢者向けエクササイズ（体操）等を指導し、参加者には運動することの心地よさ、楽しさを伝えた。参加者個々に、体力測定等の結果と結果に応じた推奨運動コース、健康づくりのワンポイントアドバイスを記載した「健康カルテ」及び「エクササイズプラン」を作成し、運動効果の見える化を図り、達成感や喜びを実感してもらうことで運動継続を図った。「健康カルテ」を作成し、参加者に配布した。また、事業終了後も継続的に運動に取り組んでもらえるよう、日常生活でできる運動を紹介する冊子と DVD を学生らが制作し、事業参加者に配付した。町ホームページでも同じ内容が閲覧できるようにした。

(1) 「食とスポーツ」コース
鳩山町コミュニティ・マルシェ内のまちおこしカフェでのランチの場で体操を実施した。（計 10 回、高齢者 14 人・延べ 58 人）

(2) 「集いとスポーツ」コース
ニュータウンふくしプラザで開催している常設サロンと、地域包括ケアセンター内で開催している健康長寿と癒しのお花畑プロジェクト（園芸活動）の場で体操を実施した。（計 14 回、高齢者 36 人・延べ 110 人）

(3) 「趣味とスポーツ」コース
鳩山町コミュニティ・マルシェ内のマルシェ研修室で開催されている韓国文化講座や小物作りの場で体操を実施した。（計 8 回、高齢者 26 人・延べ 49 人）

8. 非アクティブシニア層及び運動・スポーツ無関心層へのアプローチ

(1) 自分自身の体を知る機会である一般町民を対象にした「骨そしょう症検診」時に、「健康長寿サポーター養成講習」の資料を活用した健康教育を行い、健康づくりにおける「からだを動かすこと」の重要性についての普及啓発を実施した。(83 人参加、定員 120 人)

(2) 認知症予防講演会の中で簡単な体操を実施した。（計 2 回、高齢者延べ 49 人参加）

(3) 平成 29 年度に実施した「シニア世代の健康長寿に向けた実態調査（しっ皆調査）」からの経年変化を確認し、町民の健康意識や健康行動変容等の評価を行うために、同様の調査を 12～1 月に実施した。また、町内の高齢者における地域課題を捉え、平成 29 年度実施結果のデータと併せ、町で展開している健康づくり・介護予防等に資す

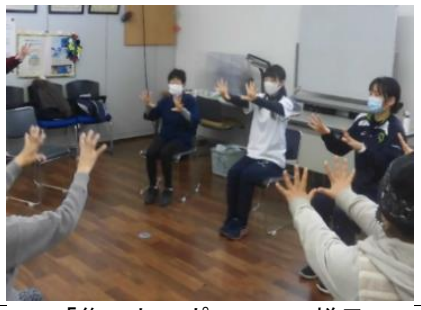
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | る事業の総合的評価を行い、今後の事業検討等の基礎資料とする。調査対象者は 65 歳以上の要介護認定者を除く高齢者 5,439 人（うち、本事業参加者は 1,000 人）。なお、有効回答者数のうち、平成 29 年度調査からの追跡調査者は 2,452 人。 | | | |
| 対象者 | 年　代 | ・町内在住の 65 歳以上の高齢者<br>・事業に協力する大学生 | 性　別 | 男女 |
| | 条件等 | 【高齢者】健康体操やトレーニング教室などに参加している運動習慣のある高齢者（アクティブシニア層・準アクティブシニア層）、フレイル層等の外出が困難な人や非運動系の活動を行っている人などの運動習慣のない高齢者（非アクティブシニア層・運動無関心層）<br>【大学生】スポーツ・健康科学を学び、健康管理や体操指導等の知識を有する | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | 【高齢者】ふだんから定期的に（週 1 回以上）運動をしている人が約 8 割、月に 1～3 回運動している人が約 1 割、全く運動していない人が約 1 割。<br>【大学生】大東文化大学の健康科学科の学生 | | |
| | 延べ参加人数 | 高齢者　6,147<br>大学生　154　人 | 実人数 | 高齢者　1,007<br>大学生　38　人 |
| 実施時期 | | 7　月　～　1　月 | 総実施回数 | 353　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.　**運動やスポーツ以外でのアプローチ**<br>「シニア世代の健康長寿に向けた実態調査（しっ皆調査）」結果を基に、運動やスポーツ以外のことに関心がある人が参加しやすいよう、韓国文化講座や小物作り、ランチ会、おしゃべりや花畑づくりを楽しみながら体操を実施するように、「趣味」「食」「集い」の 3 コースを開催した。<br><br>2.　**大学生が指導**<br>孫世代に当たる大学生が体操をリードする指導役として参加することで、若い世代との交流を楽しめるようにした。<br><br>3.　**効果の「見える化」**<br>体力測定の結果を基に、各個人の「健康カルテ」を作成した。町保健師及び管理栄養士から参加者一人一人に結果に対する一言アドバイスをするとともに、各々に適したコースを案内した。また、体力測定の結果をフィードバックし、効果を「見える化」することで、運動を継続するモチベーションにつなげた。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | 1.　**実行委員会委員等の声掛け（口コミ）による参加者募集**<br>より多くの方に参加してもらうため、学生や町内関係団体で構成する実行委員会委員から事業周知をしてもらった。<br><br>2.　**動画と冊子の配布**<br>事業等参加後も、自宅で継続して取り組めるよう、学生が作成した DVD と冊子を配付した。また、町ホームページでも閲覧できるようにした。 |

**○活動風景**

体力測定の様子


「集いとスポーツ」の様子

トレーニング教室の様子

## Ⅳ．事業実施の手順（工程）

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 前年度 | 連携先を依頼・調整　関係部局との打合せ |
| 4　月 | 事業計画案提出 |
| 5　月 | 実施場所の調整 |
| 6　月 | 事業内容の詳細検討 |
| 7　月 | 参加者募集　実行委員会の設立 |
| 8　月 | |
| 9　月 | 体力測定（事前）　健康カルテの作成・運動コース選定 |
| 10　月 | |
| 11　月 | 運動事業の実施 |
| 12　月 | |
| 1　月 | 運動冊子・DVD 作成・配布　実績報告書準備 |
| 2　月 | 体力測定（事後）　分析・評価 |
| 3　月 | |

## 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 | 21.7　% | | 調査対象:事前・事後の体力測定会参加者 143 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 | 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<br>79.7　% | 事業後<br>94.4　% | |
| | 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 | 調査対象:事前・事後の体力測定会参加者 143 人 |
| | | 「健康である」と回答した者の割合 | 65.7　% | 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 | 92.3　% | 97.9　% | |
| | 個別目標 | 「ウォーキング事業」「トレーニング教室」「地域健康教室」参加者における①2 ステップテスト、②座位ステッピングテスト、③開眼片足立ちテストの 3 項目（当初の CS-30 から変更）の平均値の 10%増加 | ①1.49cm<br>②32.0 回<br>③88.0 秒 | ①1.50　cm(0.4%増)<br>②34.4 回(7.6%増)<br>③100.45 秒(14.2%増) | 事前・事後の体力測定で評価 |
| | | 「はあとふるパワーアップ体操」を活用した教室の参加者における①2 ステップテスト、②座位ステッピングテスト、③開眼片足立ちテストの 3 項目の平均値の 10%増加 | ①1.39cm<br>②34.8 回<br>③87.4 秒 | ①1.46　cm(5.0%増)<br>②37.6 回(8.0%増)<br>③97.7 秒(11.8%増) | |

<table>
<tr><th rowspan="4">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">個別目標</td><td>フレイル及び非運動系活動者で社会参加率が低い人数の 20%減少(「外出はほとんどしない」と回答した人数)</td><td>24 人</td><td>39 人</td><td rowspan="2">シニアの健康に関する実態調査(しっ皆追跡調査による評価</td></tr>
<tr><td>フレイル及び非運動系活動者で週 1 回以上運動をしている人数の 15%増加(「週 1 回以上運動をしている」と回答した人数)</td><td>140 人</td><td>152 人</td></tr>
<tr><td>町の運動・スポーツ等健康づくり事業に対する学生・生徒の協力人数の 100%増加（目標 100 名）</td><td colspan="2">38 人</td><td>事業参加学生数で評価</td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">1.　<u>コロナ禍での効果</u><br>事業前後の体力測定に両方参加した者は、57 名であった。事業前と比較して、事業後に改善が認められたのは、座位ステッピングテストであった（$p<0.001$）。また、「2 ステップテスト」「開眼片足立ち」「TUG テスト」「長座体前屈」「握力」については有意な差が認められなかった。<br><br>2.　<u>大学生介入による効果</u><br>参加者からは「学生との交流で自分が若返ったようで楽しい一時だった」「学生に励まされて元気をもらった」「ふだん、若い人と話すことはほとんどないので、うきうきするほど楽しかった」等の声があった。学生から高齢者への声掛けは、事業への参加促進や運動継続のモチベーションにつながったと考えられる。<br>また、事業に参加した学生からは「鳩山町に行くのが毎回楽しみで、待ち遠しくなるほど学ぶことや楽しい思い出がたくさんあった」「参加者とコミュニケーションを取ることができ、とても有意義な時間を過ごすことができた」等の声があった。学生にとって、有意義な学びの場、研修の場となっただろう。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">1.　<u>無関心層へのアプローチ方法</u><br>本事業の参加者は、既に運動・スポーツを実施していた方が多く、運動・スポーツの無関心層を十分に取り込むことが出来なかった。<br>食とスポーツ、集いとスポーツ、趣味とスポーツの切り口から、ふだん運動・スポーツをしない層や無関心層を取り込むよう企画したが、更なる切り口を検討する必要がある。<br><br>2.　<u>若い世代の力を活用した運動習慣化</u><br>新型コロナウイルス感染症の影響で大学はリモート授業が中心となり、事業に関わる学生数が目標値を大きく下回った（目標 100 人に対して 38 人）。若い世代から、運動・スポーツに無関心な高齢世代へのアプローチは本事業の特長であるため、連携する大学を増やすことや、大学の授業としてプログラム化とすることで、事業参加学生を確保できるようにする。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">1.　<u>大学の授業へのプログラム化（将来に向けての構想）</u><br>今年度は、本事業を通じて町と大学等の地域連携の基盤を整えることができた。次年度以降も、大学等と連携し、若い世代から高齢者にアプローチする健康づくり事業を継続していく。将来的には、大学と町でインターンシッププログラムの実施を検討するなどして、本事業を大学の授業の一環とすることで、事業実施にかかる人件費をかけることなく、毎年、事業に参加する学生を確保し、事業の持続性を図る。また、本事業に参加した学生には、町が整備した「学生用シェアハウス」に優先的に入居できるようにし、本事業を積極的に参加してもらうことを検討する。<br><br>2.　<u>実行委員会の継続及びサポーターの育成</u><br>町内で既に住民主体で運営されている「地域健康教室」をモデルとして、本事業は地域住民の自主運営として継続していく。そのため、今年度の事業で設立した実行委員会を中心とし、運動の指導やサポートを行う「町民サポーター」を育成する。<br><br>3.　<u>事業成果を踏まえた事業の推進</u><br>業の前後で体力測定等を行い、個々の運動効果を見える化するとともに、客観的な事業評価として分析を行った。この事業効果を実行委員会委員が主体的に広く周知し、本年度の参加者の運動継続のモチベーションを維持しながら、次年度以降の参加者の募集につなげる。また、今年度の事業では、座位ステッピングテストは改善したものの、5m最大歩行時間による歩行能力は低下していたため、次年度は、筋力を維持・向上させるためのレジスタンス運動を継続しつつ、歩行能力を強化するようなプログラムを追加し、事業内容を改善する。</td></tr>
</table>

| 補助事業者名 | 神奈川県伊勢原市 | 交付決定額 | 4,964,000 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 | 102,054 人 | 20 歳以上人口 | 84,804 人 |
| 65 歳以上人口 | 26,697 人 | 高齢化率 | 26.1 % |
| 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 | 54.5 % |
| 総合型地域スポーツクラブ | 2 クラブ | スポーツ推進委員 | 41 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 | 市体育協会・会長 | 事業の講座内容への助言 |
| | 委員 | 市スポーツ推進委員協議会・会長 | |
| | 委員 | 市レクリエーション協会・会長 | |
| | 委員 | 市レクリエーション協会・副会長 | |
| | 委員 | 市健康いせはらサポーターの会・会長 | 事業の運営に対する助言と周知協力 |
| | 委員 | 市自治会連合会・会長 | |
| | 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 | 市商工会・会長 | 事業の運営に対する助言と周知協力 |
| 事務局 | 事務局 | 健康づくり担当部長 | 事業全般の統括 |
| | 事務局 | 市民生活部長 | 事業の運営に対する助言と協力、事業周知 |
| | 事務局 | 経済環境部長 | |
| | 事務局 | 保健福祉部長 | 事業全体に対する助言と協力、事業周知 |
| | 事務局 | 都市部長 | 事業の運営に対する助言と協力、事業周知 |
| | 事務局 | 教育委員会部長 | |
| | 事務局 | 健康づくり課長 | 事業全般の運営管理 |
| | 事務局 | 介護高齢担当課長 | 事業の内容に対する助言と協力、事業周知 |
| | 事務局 | スポーツ課長 | 事業全体に対する助言と協力、事業周知 |
| | 事務局 | 保険年金課長 | 事業の内容に対する助言と協力、事業周知 |
| | 事務局 | 市民協働課長 | 事業の運営に対する助言と協力、事業周知 |
| | 事務局 | 農業振興課長 | |

| 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 | 商工観光課長 | 事業の運営に対する助言と協力、事業周知 |
| | 事務局 | みどり公園課長 | |
| | 事務局 | 教育総務課歴史文化担当課長 | |
| | 事務局 | 社会教育課長 | |
| | 事務局 | 健康づくり課係長 | 事業実施 |
| | 事務局 | 健康づくり課主査 | |
| | 事務局 | スポーツ課係長 | 事業に対する助言と協力、事業周知・実施 |
| | 事務局 | スポーツ課主任主事 | |

**○検討事項**

| | 開催時期 | 検討内容 |
|---|---|---|
| 1 | 7　月 | 事業概要等について【書面開催】<br>1.　伊勢原市クルリン健康ポイント事業実行委員会規約等について報告<br>・規約について<br>・委員紹介について<br>2.　伊勢原市クルリン健康ポイント事業の内容について報告<br>・事業内容（案）について<br>・ケア・ウォーキング普及事業（案）について |
| 2 | 3　月 | 事業報告【書面開催】<br>2020年度クルリン健康ポイント事業の結果について報告・意見聴取<br>①ケア・ウォーキング普及事業<br>②クルリン健康ポイント事業<br>③運動促進支援事業 |

## Ⅲ．取組内容

| | | |
|---|---|---|
| ① | 取組分類 | 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 |
| | 取組名称 | **ケア・ウォーキング普及事業** |

**○取組の概要**

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 平成 28 年度に実施した伊勢原市における健康意識調査によると、運動不足と感じている人の割合は男性 78．2%、女性 81．1%となっており、「健康いせはら 21 計画」の目標設定において、令和 3 年度には男性 68%以下、女性は 71%以下に減少することしている。そのため、運動の習慣化を図るため、個人に合った運動プログラムを提供していく。<br>生活習慣病を有する市民に対して、今までの健康講座や運動指導だけではなく、医療と連携し、かかりつけ医や健康運動指導士等と情報を共有しながら、安全かつ効果的な各個人に合ったオーダーメイドの運動プログラムを提供する。また、オーダーメイドの運動プログラムは継続しやすいことから、運動・スポーツを習慣化させるための行動変容を促す。<br>運動プログラムの実施中は、健康運動指導士が提供した運動プログラムを基に、自身で目標設定を行い目標に向かって取り組んでいくことで、事業終了後も継続して運動・スポーツを実施する意識の向上につなげる。 |
| 取組内容 | 参加者の募集は、伊勢原市医師会への周知・協力の下、市の特定健診・人間ドック受診者から、脂質異常症で服薬中である 75 歳未満の者を抽出し案内を通知した。参加希望者は参加にあたりかかりつけ医の承諾・指示をとり、健康運動指導士が各個人に合わせた運動プログラムを作成した。講座は下記のとおり全 8 回とした。 |

| | |
|---|---|
| 取組内容 | 1. 9月2日（講義・測定会）　テーマ「自分を知る」<br>事前に、アンケートにより運動習慣や意欲などを調査するとともに、歩数計を貸与し、1週間の歩数を事前に計測してもらった。参加者には、握力や体組成測定、荷重測定機器（運動機能分析装置による椅子から立ち上がりによる脚筋力測定）、歩行状態の分析により、今の自分の身体能力を客観的に知る機会とした。<br><br>2. 9月16日（講義・実技）　テーマ「歩行習慣づけ」<br>健康づくりのために行う身体活動・運動についての総論と、その中核である歩行（ウォーキング）の理論、足等の障害予防のためのケアと靴の理論、ロコモティブシンドロームを予防するための姿勢歩行動作改善法、足部のストレッチ法、靴の履き方を実施した。その後、各々が1日当たりの歩行（歩数）目標を掲げ、それをいつどのように行うかを「わたしプログラム」シートに書き入れた。それに加え、各々が行うべき体操等のイラストを貼り付けて、「わたしプログラム」を完成させた。この自分の運動プログラムを自ら作成することにより、「運動はやらされるものではなく自分のために自分で行うもの」であり、日常生活をイメージしながら、できることだけを当てはめて考えていくことを印象づけることを狙いとした。さらに、個々の歩行の動画撮影を行い、それを基に個別歩行動作アドバイスシートを健康運動指導士が作成し、後日送付した。<br>新型コロナウイルス感染予防のための対策をとり、10人ずつ2回に分けて行った。歩数や体調、運動記録を書くことで、運動継続のモチベーションや健康（体調）管理を習慣化するため、「毎日のチェック表」を配布し、歩数と体調、気分と生活状況などを記入するよう指導した。<br><br>3. 9月23日（講義・実技）テーマ「筋力トレーニング・ストレッチングの習慣づけ」<br>健康づくりのためには、歩くだけではなく、運動器を良い状態に保ってロコモティブシンドロームやフレイルに陥るのを予防するための、筋力トレーニングとストレッチングが欠かせない。トレーニング理論に基づき、自分の体力や痛みなどの体調に合った種目・負荷・回数・頻度の設定が大切であることを講義し「わたしプログラム」として、いつ、何をどのくらい行うかの新たな運動のメニュー作りを行った。「わたしプログラム」作成の際には、各々が健康運動指導士の助言を受けながら、種目選びや回数等の設定をした。<br><br>4. 10月中旬（文書指導）<br>講座がない期間に歩行のアドバイスシート等を自宅に送付した。<br><br>5. 11月13日（講義・実技）テーマ「体調維持の習慣づけ」<br>運動の効果一つとして、自律神経を整え、体調を改善させることが挙げられる。また、高齢になるにつれ睡眠障害を訴える人も増えるため、バスタオルを活用した臥位でのリラックス法を指導した。これらの実技プログラムを「わたしプログラム」に加えてもらった。<br>10月中旬に送った個別の歩行のアドバイスシートによって、より動作を意識しながら歩行したという声が上がった。また、「毎日のチェック表」は、配布した全ての参加者が毎日記録していた。<br><br>6. 12月24日（講義・実技）テーマ「自発的な行動」<br>行動変容を起こしてから3か月経過したため、精神的な中だるみ、不安、体調の変化、体力向上などに合わせて、「わたしプログラム」の修正を行った。参加者は痛みや慣れ、効果の薄れなどが起こる時期に、行動変容の5つのステージやセルフエフィカシー、環境を整えることなどを学び、努力ではなく工夫によって運動を継続させることを目的とした。意志が弱いから継続できないのではなく、継続できる工夫が必要であることを指導した。飽きないように種目を変え、痛みのあるときには痛みを改善するセルフケアだけを行うことなどを指導し、運動を休むのではなく、何かしらの運動によって体調を維持することを意識付けた。時間や種目、負荷を変えるなどの「わたしプログラム」の修正作業を行った。 |

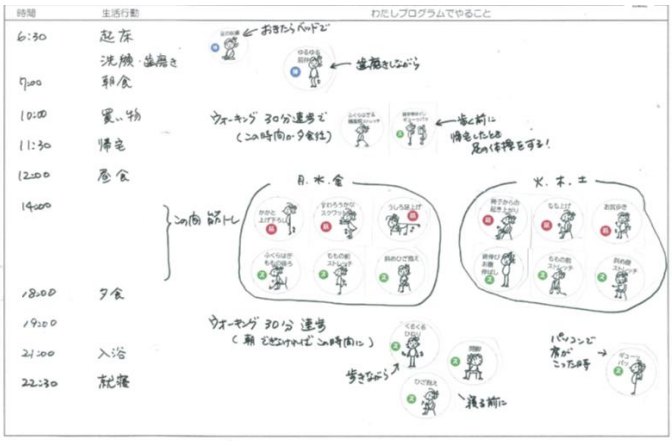
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 取組内容 | 7.　2月24日（講義・実技）テーマ「今後の目標」<br>講座の最終回では、自分に合ったプログラムを生活の中に取り入れること、それを状況に合わせ変化させていくことの重要性を伝え、これからの目標を持ってもらうことが狙いである。本プログラム終了後も、「わたしプログラム」が継続できるよう、今までの講義の復習を行いながら、シートに今後の目標を記入し、発表していただいた。歩行動作の動画撮影を行い、次回までに郵送した。<br><br>8.　3月8日（講義・測定会）テーマ「自分を知る」<br>　初回と同じ種目の調査や測定等を行い、結果をその場で渡した。事前と事後の体力測定や歩行動作の変化を感じ、運動継続による運動効果を実感することを説明した。 | | | |
| 対象者 | 年　代 | 20歳以上 | 性　別 | 問わない |
| | 条件等 | 市の特定健診・人間ドック受診者から、脂質異常症で服薬中である75歳未満の者697人を抽出し案内を通知した。 | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | 　参加者の内訳は、女性75%、男性25%。年齢は、60歳代が25%、70歳代が75%であった。また参加者は全員が脂質異常症で服薬中であり、内BMI　25kg/m$^2$以上は5人、HbA1c5.6%以上は14人であった。<br>　事前アンケートを行ったところ、最近1ヶ月間に運動やスポーツを全く実施していない者は5人（25%）、よく歩くよう心がけていない者は5人（25%）であった。またロコモティブシンドロームが心配される年代において関節痛のある者は65%（13人）だった。中でも多かった症状として、ひざ痛45%（9人）、腰痛30%（6人）であった。猫背30%（6人）・下腹ぽっこり30%（6人）と姿勢を気にしている方も多くいた。 | | |
| | 延べ参加人数 | （文書指導含む）149　人 | 実人数 | 20　人 |
| 実施時期 | | 9　月　～　3　月 | 総実施回数 | 12　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 | 　スポーツに興味・関心がない者に運動習慣を身に付けさせるため、個々の目標や体力、痛みなどの不調に対応しながら、健康行動理論を活用した自己効力感を得られるプログラムであることが重要である。やらされる運動ではなく自らが自分に合った運動の実践できるように、行動変容を促し習慣化を図るため、プログラム構成や指導内容についてトレーニングの原則より「個別性の原則」「特異性の原則」などを取り入れた。具体的には、参加者全員に行った同じ運動種目の中から健康運動指導士と相談しながら選択し、各自の生活時間割を作成し、その中に運動の枠を確保させ、より個別性の高い実行可能な「わたしプログラム」を参加者本人と健康運動指導士が共に作成した。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | 　歩行姿勢の写真を撮影し、健康運動指導士が作成した「歩行動作アドバイスシート」を用い、目で見て歩行動作等が分かるようにし、より具体的に個別に運動指導を行った。<br>　運動習慣継続のため、毎回プログラム実施時に、健康運動指導士の個別指導を実施し、助言やわたしプログラムの確認・修正作業等を実施した。より個人の生活に合わせた形で運動が継続できるように、振り返りの機会を毎回設け、生活習慣等の変化へも対応できるようサポートした。また、継続を習慣づけるため、「毎日のチェック表」を配布し、歩数と体調や生活状況、気分などを記入するようにした。 |

## ○活動風景

「歩行動作アドバイスシート」
（最終日に配布したシート）




「わたしプログラム」シート

| | | |
|---|---|---|
| ② | 取組分類 | 健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（高齢者） |
| | 取組名称 | **伊勢原市クルリン健康ポイント事業** |

## ○取組の概要

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 平成 28 年度に実施した伊勢原市における健康意識調査によると、1 日の歩数が 8000 歩以上の人の割合は男性 15. 8%、女性 7. 8%となっており、「健康いせはら 21 計画」の目標設定において、令和 3 年度には男性 26%以上、女性は 18%以上に増加することしている。また、伊勢原市における平成 28 年度国民健康保険疾病別医療費（生活習慣病）の県との比較では、外来では男女ともに糖尿病が多くなっている。そのため、生活習慣病の予防・改善を目的に運動の習慣化をすすめていくために、ポイント制の健康プログラムを提供していく。スポーツ無関心層や自身の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。 |
| 取組内容 | (1) 参加者の募集は、市の特定健診・人間ドック受診者から、糖尿病に関する指標 HbA1c5.6%以上（75 歳未満）の者を抽出、1,656 人に案内を通知した。また、広報やタウン誌でも周知し、糖尿病の有無と関係なく市民であれば参加できるようにした。<br>(2) 参加者は、初回参加時に配布されたポイントカードに「ジブン目標」を記入し、事業実施期間中は、この目標を達成するとポイント付加されるようにした。目標設定については、まずは 6 か月間で達成したい大目標を設定し、その大目標達成のために、毎月の「ジブン目標」を設定（歩数、体操、スポーツなど各自でその内容は設定する）し、その目標を達成すると 1 日 1 ポイント付加できるようにした。<br>(3) 日々の目標達成以外でもポイントの付与を設けた。各種健（検）診の受診で 50 ポイント、月 1 回の本プログラムに参加することで 1 回 10 ポイントを追加した。加えて、本プログラム以外の市が開催した健康づくり教室に参加した場合、1 事業につき 10 ポイントを付与した。 |

| | |
|---|---|
| 取組内容 | (4) 各教室では、生活習慣病予防や運動・栄養等の講話や実技を行った。また、運動だけでなく健康づくり全般に対して興味関心を持ってもらうために、健康情報や事業について紹介した。<br>1 回目 11 月 7 日「糖尿病予防について～3 日坊主を繰り返し習慣化へ！」<br>講師：東海大学医学部客員教授医学博士<br>2 回目 11 月 13 日「運動について　～新しい生活様式と運動」<br>講師：東海大学医学部客員教授、健康運動指導士<br>3 回目 12 月 15 日「ロコモ・メタボ予防について」<br>「感染症予防・免疫力アップについて～新型コロナ感染症を中心に」<br>講師：東海大学医学部健康管理学主任教授<br>4 回目 12 月 18 日「ロコモ・メタボを予防する食生活について」<br>講師：東海大学医学部基盤診療学系健康管理学管理栄養士<br>※5 回目 1 月 13 日、6 回目 2 月 24 日は、新型コロナウイルスの影響により中止<br>(5) 100 ポイント、150 ポイント、200 ポイント達成ごとに達成者には、地元協賛企業等から提供された商品を抽選等により進呈した。（商品：市公式イメージキャラクターグッズ、神奈川県未病改善グッズなど）<br>(6) 本事業の始めと終わりにアンケート調査と運動機能等測定を行った。アンケート調査の内容は、事業実施前後の意識の変化、運動の習慣化の有無等とした。運動機能等測定は、握力や体組成測定、荷重測定機器（運動機能分析装置による椅子から立ち上がりによる脚筋力測定）、歩行状態の分析により、今の自分の身体能力を客観的に知る機会とした。 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 対象者 | 年　代 | 20 歳以上 | 性　別 | 問わない |
| | 条件等 | ・20 歳以上の市民<br>・HbA1c5.6%以上で、75 才未満の市の特定健診又は人間ドック受診者（1,656 人） | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | 参加者の内訳は、女性 66%、男性 34%。年齢は、40 歳代が 2%、50 歳代が 3%、60 歳代が 23%、70 歳代が 63%、80 歳代が 9%、90 歳代が 1%であった。 | | |
| | 延べ参加人数 | 548　人 | 実人数 | 118　人 |
| 実施時期 | | 9　月　～　3　月 | 総実施回数 | 8　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) 広報やタウン誌による募集だけではなく、糖尿病に関する検査結果（HbA1c5.6%以上）から抽出し、個別に案内を送付して募集した。<br>(2) 運動の重要性については健康運動指導士だけでなく、医師や管理栄養士など多職種による講話を行い、運動の必要性を多面的にアプローチした。<br>(3) 各自が設定した運動に関する目標を達成することでポイントを付与することで、目標達成のモチベーションを維持できるように工夫した。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | (1) 生活習慣病予防・改善に関する内容を、医師から病態や生活習慣改善、運動の必要性について、また健康運動指導士、管理栄養士による運動・食事の実践的な講話を受講することで、生活習慣病の予防・改善のための知識や方法について学べるようにした。<br>(2) 講座を受講することでポイントを付与し、教室参加のモチベーションが維持できるようにした。また、ポイントに応じインセンティブをつけることで、参加意欲につながるようにした。<br>(3) 教室参加だけではなく、自身が立てた運動に関する目標に対しても毎日ポイントを付けることで、日々の運動習慣がつくように工夫した。 |

| | |
|---|---|
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | (4) 講座の前後に測定会を実施することで、測定結果の改善意欲を持たせ、運動習慣へつながるようにした。<br>(5) 事業の前後に測定会結果やポイント数、目標達成の有無などの評価をすることで、運動の効果が参加者にも見えるようにした。 |

**○活動風景**

講座の様子

| | | |
|---|---|---|
| ③ | 取組分類 | 健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（高齢者） |
| | 取組名称 | **運動促進支援事業（百歳体操普及啓発）** |

**○取組の概要**

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 令和元年度に実施した介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の運動器機能の低下のおそれがある高齢者の割合は、前期高齢者である 65～69 歳、70～74 歳では約 6%となっているが、後期高齢者となる 75 歳以上の年齢層では 79 歳までは 13. 5%と増加し、リスク該当割合の増加が大きく 85 歳以上では 41.6%まで増加している。これらをふまえ、各地域で運動器機能向上に向けた取り組みが重要であったが、コロナ禍においては各自が家庭内でできるような運動の必要性が高い状況でもあった。<br>自宅等で手軽にできる介護予防の体操（いきいき百歳体操）を、幅広く市内各地域で普及していくとともに、各地域にある通いの場などのグループで主体的に指導できるリーダーを養成・育成することで、市と連携しながら市民が主体的に効果的な体操の普及啓発ができるようにする。また、本体操を広く普及していくことで、市内高齢者の健康寿命延伸につなげていく。<br>いきいき百歳体操は、高齢者の転倒予防を目的に、平成 14 年に高知市により作られた体操であり、高齢者が効果的に筋力をつけるための体操である。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、筋力運動の中には手首や足首におもりをつけて行うものもある。使用する重りは、重さを調整することによって無理なく安全に筋力をつけることができ、安価で購入可能である。特別な道具がなくてもできることから、自宅内で、各自で実施可能で再現性も高いため、本市においても普及していくこととなった。 |
| 取組内容 | 1. <u>サポーター養成講座</u><br>10 月 13 日～11 月 10 日の約 1 か月間に 3 回の講座を 1 か所で実施。既存の健康づくりボランティア団体へ案内を送付し募集し、3 回の講座を通してサポーターとして活動する際に理解しておくべき運動の理論やサポーターの役割について学び、各地域で 100 歳体操の普及啓発を自主的にできるよう養成した。講師は健康運動指導士とし、各回 2 時間の講義及び実技を行った。 |

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">(1) 1 回目 10 月 13 日「健康づくりにおける運動の考え方・重要性について」<br>サポーターを目指す参加者が、健康づくりのために運動を行う重要性について理解し、市民にデータ等を活用しながら説得力を持って運動をすすめられるように、講座の内容を設定した。また、サポーターとしての役割を十分に理解し、市民全体の健康づくりの意識を高めるために必要なことについて個人個人で考えられる内容とした。ケース検討やグループワークなども交えて、実施した。<br>・ なぜ身体を動かす必要があるのかを正しく理解する<br>・ いきいき百歳体操の内容や効果を理解する<br>・ 地域で体操を広めるために何ができるかを考える（サポーターにご協力いただきたいこと、地域でのサポーターの役割とは）<br><br>(2) 2 回目 10 月 27 日「転倒予防のための運動プログラム」<br>いきいき百歳体操がなぜ転倒予防につながるのか、生理学的な観点から説明した。また、実際に体操を実施しながら、正しい動きについて確認した。<br>・ いきいき百歳体操の効果について・トレーニングの原理について<br>・ いきいき百歳体操をはじめる前に<br>「運動をするとどんな効果があるのか」「どんな運動が良いの？」<br>「週にどれくらい運動すればいいの？」「運動を行う際に注意することは？」<br>「脱水について」<br><br>(3) 3 回目 11 月 10 日「認知症予防のための運動プログラム」<br>認知症を予防するための運動について紹介した。また、実際に百歳体操前後のストレッチなどの動きも実際に行いながら、確認した。おもりの調節等についても体験しながら学んだ。<br>・ 認知症について説明<br>・ ＭＣＩチェックなど体験してみる<br>・ 運動の実施による予防・改善について<br>・ 筋力運動における重りの調節について<br><br>2. <u>出前講座</u><br>11 月～3 月の約 4 か月間に、地域の既存の通いの場 2 か所に継続して通っている方に対し、健康運動指導士による百歳体操の出前講座を 2 回実施。いきいき百歳体操の DVD を見ながら、健康運動指導士が注意点などを解説し、各自のフォームのチェックなどを行った。準備体操、筋力運動、整理体操の順に実施した。自主的に百歳体操を行ってもらい、11 月と 3 月に体力測定やアンケートにより効果測定を行った。<br>開催日：11 月 20 日（金）大田地区、30 日（月）東沼目地区<br>3 月 8 日（月）東沼目地区、12 日（金）大田地区<br>測定種目：体組成測定（体重、筋肉量、体脂肪率）、<br>30 秒間椅子立ち上がりテスト（CS-30）、5m 歩行速度テスト</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>問わない</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">サポーター養成講座は既存の、健康づくりボランティア団体（健康いせはらサポーター）に所属しているものとした。<br>出前講座は、健康いせはらサポーターと既に関係性があった大田地区での通いの場参加者とした。</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="3">参加者の内訳は、女性 86%、男性 14%。年齢は、50 歳代が 1%、60 歳代が 18%、70 歳代が 50%、80 歳代が 31%であった。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>167　人</td><td>実人数</td><td>78　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>10　月　～　3　月</td><td>総実施回数</td><td>7　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) 各地域で近隣住民同士のグループを作ることで、市広報等を見る機会の少ない住民への口コミを発生させ、自主的な参加へつなげる。<br>(2) 5 人以上のグループで体操を実施することで、無理なく互いを切磋琢磨しながら実施でき、習慣化につなげる。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | (1) 普及啓発資料の活用により、実施場所や機材の準備等を問わず、高齢者が気軽に体操を始め、継続することを促進する。<br>(2) 各地域に健康運動指導士が出向き、普及啓発資料を用いて運動指導をすることで、正しいフォームを獲得させ、安全に効果的な体操を実施できる。 |

**〇活動風景**

サポーター養成講座の様子

出前講座の様子

## Ⅳ．事業実施の手順（工程）

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 前年度 | ・事業内容企画・検討 |
| 4　月 | ・事業内容企画・検討 |
| 5　月 | ・事業内容調整・計画 |
| 6　月 | ・事業準備 |
| 7　月 | 〇実行委員会実施（第 1 回）書面会議<br>・事業対象者抽出・発送 |
| 8　月 | ・クルリン健康ポイント事業広報募集開始 |
| 9　月 | 〇クルリン健康ポイント事業開始（～3 月）<br>〇ケア・ウォーキング普及事業開始（～3 月）<br>・形態・体力測定会、アンケート調査等 |
| 10　月 | 〇運動促進支援事業（百歳体操普及啓発）開始（～3 月） |
| 11　月 | |
| 12　月 | |
| 1　月 | |
| 2　月 | |
| 3　月 | ・形態・体力測定会、アンケート調査等<br>・事業評価<br>〇実行委員会実施（第 2 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 | 68.8 % | | |
| | | 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 | 99.4 % | | |
| | | ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率 | 事業前<br>87.5 % | 事業後<br>93.8 % | |
| | | 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 | 90.8 % | 89.8 % | |
| | | 「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 % | 98.9 % | |
| | | オ．医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等） | 36 件 | | |
| | 個別目標 | ア.運動実施率（回数、頻度、時間等）：事業終了後に増加<br>⇒週１日以上運動・スポーツを実施している者の割合 | ①68%<br>②88% | ①95%<br>②95% | ①ケア・ウォーキング普及事業<br>②クルリン健康ポイント事業 |
| | | イ．自主運動グループの新設：昨年度より増加 | 新型コロナウイルス感染症対策等により、新設はできなかった | | |
| | | ウ．各自で立てた 目標を達成できた者の割合：60%以上 | ①ケア・ウォーキング普及事業歩数の目標達成率　平均 45%<br>②クルリン健康ポイント事業<br>各自で設定した目標の達成率 70% | | |

**課題**

(1) 生活習慣病のコントロールを目指し、健康運動指導士を講師とするケア・ウォーキング普及事業は、初めての実施であった。実施前後のアンケート結果から、ケア・ウォーキング普及事業では、事業実施前 22%（18 人中 4 人）の参加者が運動やスポーツを行っていなかったが、事業実施後はこの割合が 6%（18 人中 1 人）と減少した。また、ケア・ウォーキング普及事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率は、事業実施前 68%（19 人中 13 人）に対し、事業実施後は 95%（19 人中 18 人）と増加した。集団指導と個別指導を組み合わせたプログラムが、特に運動・スポーツの習慣がなかった参加者の運動習慣化につながることが分かった。しかしながら、個別指導を伴うことから、対象となる人数が限られ、これらの指導を多くの市民に与えられる機会は多くない点から、対象者の選定と効率的な事業実施について検討が必要である。

(2) 医師や健康運動指導士等による講義や実技を行ったクルリン健康ポイント事業は各自で設定した目標の達成が、70%（77 人中 54 人）が達成したと回答した。日々の目標達成が、ポイント付加につながるインセンティブ事業であったことも。達成の要因の 1 つと考えられる。また、週 1 回以上のスポーツ実施率は、事業実施前 88%（91 人中 80 人）に対し、事業実施後は 95%（91 人中 86 人）と増加した。生活習慣病予防・改善のための生活習慣や運動・スポーツに関する知識を持つことで、運動の習慣化につなげることができた。しかしながら、ポイント付加については、個人の設定した目標達成にはつながったが、体力測定等結果への効果は見えず、事業内容の改善が必要である。

| | |
|---|---|
| 課題 | なお今年度は、新型コロナウイルス感染症対策や緊急事態宣言の発令等により計画通りの実行が難しかった。今後、感染症対策を踏まえた開催方法についても検討していく必要がある。<br><br>(3) 運動促進支援事業においては、参加者の運動・スポーツの実施率は本事業実施前から高い割合であったが、事業実施後では運動実施率が下がっていた。新型コロナウイルス感染症対策の影響により、調査時期が緊急事態宣言中であったことが関係すると考えられる。今後は、このような教室を開催しない（集まらない）状況下でも、運動・スポーツが継続して実施可能な方法や支援が必要であると考える。本事業において、体力が高まったと回答した者は一定数見られたが、体力測定値の結果は改善が見られなかった。本事業の開催期間が短かったことや、個別でのいきいき百歳体操の重りによる負荷の調整などがうまく行えなかったことなどの要因も考えられる。今後は、参加者の個人の状況に合わせた、専門家の支援ができるような体制が必要と考えられる。 |
| 補助事業終了後の取組 | (1) 各事業を通じて、運動・スポーツの実施が健康増進や疾病予防につながるという知識の伝達や健康運動指導士による個人に合わせた指導やプログラム作成によって、運動・スポーツの習慣化につながったことはアンケート結果から評価できる。また、健康運動指導士等の専門家の指導の下、自己の目標設定や計画づくり、自らプログラムを作成するワーク方式を取り入れたことも継続実施につながった点も伺えるため、現在はコロナ禍において、運動やスポーツ普及の積極的な事業実施の予定はないが、今後の運動・スポーツの習慣化に関連する事業においては、運動の必要性に関する知識の習得はもちろん、健康運動指導士による個人に合わせた指導やプログラム作成、ワーク方式の自己目標設定をプログラムに取り入れ、効果的に実施していく。<br><br>(2) 今後、高齢者がますます増加する状況において市民全体への一律な運動・スポーツの推奨は、怪我や疾病の悪化等につながることが懸念される。体力や体の状況等から個別の運動プログラムの提供とその実施を支援できる仕組みづくりを進めたい。具体的には、令和 3 年度からは、フレイル予防を主たるテーマに設定し、後期高齢者健診で実施しているフレイル質問票の結果から、運動機能低下の可能性がある高齢者に対し、健康運動指導士が個人に合わせた指導やプログラム作成を実施する事業内容を実施予定である。また、フレイル予防等につながる事業について検討し、官学連携で実施していくことが必要と考え、連携先として市内にある大学医学部に、講師派遣や結果分析・評価等を研究事業として依頼する。なお、本事業は、高齢者の保健事業として位置づけ、国民健康保健事業及び介護予防の取組との一体的な実施をめざし、「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施の財政支援」において財源確保し、継続していく予定である。<br><br>(3) いきいき百歳体操の事業参加者の満足度が高く、口コミにより情報が拡散されたことから、今回いきいき百歳体操の出前講座を実施しなかった地区でも、養成講座を修了したサポーターを中心に講座を展開していく。一方、参加者は体力レベルに個人差があり、重りの調整などで個々に合わせた運動強度を設定する支援が必要であるため、個人のレベルに対応した講座が実施できるよう、サポーターの技術向上に向けたサポーター向け育成講座を継続して行っていく。運動教室や通いの場以外でも各自で運動を継続してもらうため、いきいき百歳体操の DVD を個別に貸与し、自宅で続けてもらう必要があった。屋外で行う運動は、3 つの密を避けやすく感染リスクを下げやすいため、進めていく必要があると考える。具体的には DVD の貸し出しや市公式 YouTube への掲載を進め、地域への普及をすすめていく。<br><br>(4) 長期的な運動の効果を検証するために、半年から 1 年間の運動実施による体や意識等の変化を評価する必要がある。したがって、今後も継続して、講座の前後や通いの場での年度の前後で、アンケートにより運動習慣や意欲などを調査するとともに、測定会を実施し握力や体組成測定、CS-30 等による評価を行っていく。 |

# 「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

| 補助事業者名 | 神奈川県松田町 | 交付決定額 | 7,562,000 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 | 10,755 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 | 松田町スポーツ協会事務局長 | 事業の進行管理 |
| | 副委員長 | 松田町教育委員会教育課長 | |
| | | 総合型地域スポーツクラブ<br>松田ゆいスポーツクラブ理事長 | 相談斡旋窓口の運営 |
| | | 松田町スポーツ推進委員会長 | 事業の進行管理 |
| | | 健康づくり普及員 | |
| 事務局 | | 松田町教育課生涯学習係長 | 事業者との連絡調整、教室運営 |
| | | 松田町子育て健康課健康づくり係長 | |

### ○検討事項

| | 開催時期 | 検討内容 |
|---|---|---|
| 1 | 6 月 | 運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会の設置<br>事業概要（前年度事業実績を参考に、今年度事業の骨格の形成に向けた検討を実施）<br>連携先に依頼・調整 |
| 2 | 10 月 | 令和２年度運動・スポーツ習慣化促進事業実施に向けた庁内検討<br>（新型コロナウイルス感染症拡大防止を念頭に、事業実施に向けた方法の検討及び今後の予定の確認） |
| 3 | 11 月 | 新型コロナウイルス感染症拡大防止による事業の一部中止及び今後の開催を見据えた検討<br>アスリートイベント開催に向けた講師等の選定及び調整状況確認 |
| 4 | 3 月 | 令和 2 年度運動・スポーツ習慣化促進事業(各種事業)における実施事業及び中止事業の報告（実績報告）の実施報告及び反省（実施事業における今後の予定 |

## Ⅲ．取組内容

| | | |
|---|---|---|
| ① | 取組分類 | 健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン） |
| | 取組名称 | **松田町健康スポーツ教室** |

### ○取組の概要

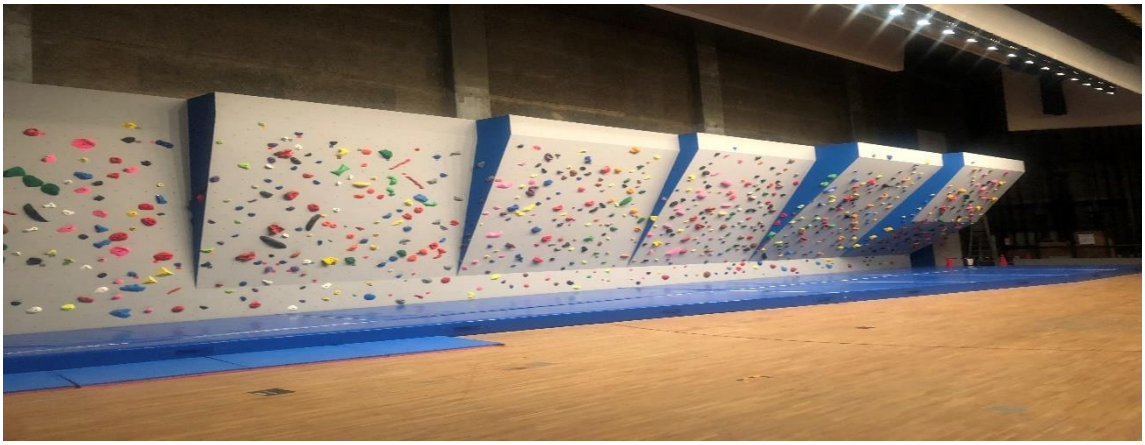
**背景・目的**

令和元年、松田町の高齢化率は 33.25%となり、町民の 3 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者となっている。また、足柄上地区においては、運動やスポーツに親しむことや活動する施設・機会が少ない状況にある。具体的には、総合型地域スポーツクラブと民間のフィットネスクラブはそれぞれ 1 つずつであり、行政の管理・運営する施設としてスポーツクライミングウォールやトレーニングジムがその中心を担っている。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など新しい機能を備えた広域的な複合施設にリノベーションをしたが、利用状況は伸び悩んでいる現状がある。

また、クライミング（ボルダリング）は一般的に「怖い」「きつい」「危険」というイメージがあり、敷居が高いことも利用率の伸び悩みにつながっていると考えられる。しかしながら、適切な指導の下、目的を明確に実施することで未病改善に繋がり、体の健康だけでなく、達成感を味わえるために心の健康にもつながることが期待されている。

そこで、本事業では、リノベーションを行った松田町民文化センターを町民に広く認知させる周知活動を行い、多くの方に知ってもらい、活用することを一つの目的とした。さらに、町民一人一人が自身の年齢や体力に合わせて参加できるスポーツを通じた健康づくりの教室を開催し、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・スポーツの習慣化を推進することも目的とした。

松田町民文化センター



クライミングウォール

取組内容

**1.　教室スケジュール**

第 1 回 2 月 7 日（日）：説明会、健康チェック（測定会）、ボルダリング体験会
第 2 回 2 月 14 日（日）：健康体操およびボルダリング講習
第 3 回 2 月 21 日（日）：第 2 回と同様
第 4 回 2 月 28 日（日）：健康チェック（測定会）、健康講話

**2.　健康チェック（測定会）について**

体組成測定　：体重、体脂肪量、筋肉量
体力測定　　：ロコモ度テスト（立ち上がりテスト）
　　5m 歩行時間（通常歩行、最大歩行）
　　長座体前屈
　　椅子立ち上がりテスト（CS-30）
アンケート　：セルフエフィカシー
　　身体活動量
　　運動の意識に関する項目

片足立ちテスト実施風景

**3.　健康体操**

主に自宅でもできる自重トレーニングを中心に 1 時間程度の体操を行った。また、第 1 回ではモニタリングシートを配布し、この教室期間中に達成したい目標を書いた上で、日々のトレーニングを実施してもらった。

健康体操実施風景

**4.　ボルダリング講習**

第 2 回と第 3 回では、ボルダリングの専門家（現役パラアスリート、フリークライマー）が講師となり、個人に合ったコースの課題を設定し、個別または少人数制の指導を行った。

**5.　カウンセリング**

ふだんの運動に関する悩みやトレーニング実施方法について聞き取るとともに、これからの日常での運動の取組み方や工夫の仕方、その他気になっていることについて、健康運動指導士などの有資格者が相談に応じた。

ボルダリング講習の実施風景

**6.　その他の運動継続支援ツール（2 コース共通）**

歩数計の貸出　　：第 1 回で配付、第 4 回で回収（歩数データは毎回来場時に紙媒体で返却した）
健康情報誌の提供：第 1 回で健康ハンドブック（運動方法がまとまった資料）を配布

**7.　広報の取組**

スポーツクライミング施設の告知や教室案内を以下の方法で行い、周知活動を強化した。

(1) 回覧や町広報への掲載（従来の方法）
(2) 募集チラシを町内全戸配布（計 2 回）
(3) 民間のボルダリング施設にチラシの設置（町内 1 ヶ所）
(4) SNS への記事投稿（若い世代への周知）（HP 等）
(5) スポーツ推進委員への周知・協力依頼
(6) 大型ポスターの設置（町内 100 枚）
(7) のぼりの設置（町内 16 か所）

松田町健康スポーツ教室募集に係るチラシ

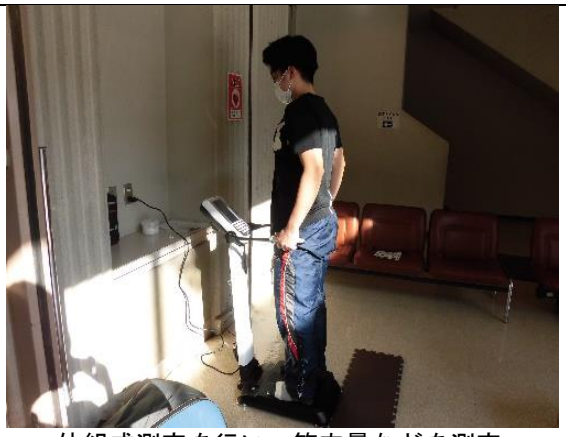
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 取組内容 | **8. 新型コロナウイルスへの対処**<br>(1) 参加者は少人数制での参加<br>ボルダリングを行う際は一つの壁に対し 1 人としてソーシャルディスタンスをとり、危険防止のための補助物（接触者）はスタッフのみとした。<br>(2) 体温計の配置<br>教室参加時に検温を行い、37.5℃以上の発熱や体調不良のある場合は、参加を控えてもらった。<br>(3) 道具等は消毒<br>スポーツクライミング施設使用時に関わる道具等は消毒を行い、参加者は教室前後手洗いを行った。<br> <br><br>町内各施設に幟旗を設置 | | | |
| 対象者 | 年　代 | 20 歳～80 歳 | 性　別 | 男女問わず |
| | 条件等 | 20 歳以上の松田町民 | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | 20 代から 80 代の参加があり、男性は 20 代の参加率が最も多く、女性は 70 代の参加率が最も多かった。70 代の参加者は、「ボルダリングに興味があり、人生で一度は挑戦してみたいと思った。」と話していた。 | | |
| | 延べ参加人数 | 55　人 | 実人数 | 18　人 |
| 実施時期 | 2　月　～　2　月 | | 総実施回数 | 4　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) 東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の正式種目となったスポーツクライミングを体験できるという話題性を取り入れたことで､関心を促した。<br>(2) スポーツクライミングのイメージ（固定観念）を払拭するために、誰でもできることに加え、登り切った時の達成感をより感じやすく、ストレス解消や心の健康にも効果があることの周知活動を行った。<br>(3) 運動に関心の高い者は情報を自ら得るが、関心の少ない者は情報を知らないことが多い。そこで本事業では、月 1～2 回程度回覧又はポスティングを行った。さらに、町内にスポーツクライミング施設があり、スポーツ教室を実施する周知活動を積極的に行った。<br>(4) 運動に興味・関心の少ない町民へ情報を届けるために口コミにより、話題を広げることは重要である。本事業では、スポーツ推進委員に積極的な声掛けをしてもらうほか、教室開催時に参加者へ友人などを誘ってもらうようにお願いをした。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | (1) ボルダリングのスペシャリスト（パラアスリート）を講師として招き、楽しさやコツを最大限に伝えてもらうようにした。コロナ禍において、集団指導ではなく、できるだけ個別指導となるように配慮しながら指導を行ったことにより、かえって丁寧な対応ができた。<br>(2) 健康チェック（体力測定など）を行い、自分の取組がどのような効果があるかを可視化できるようにした。<br>(3) 歩数計や日々の活動などを記録するモニタリングシートを配布し、運動の継続を促した。歩数は毎週見直しながら、次の 1 週間で歩数を増やすために何をするべきか健康運動指導士と相談しながら決めた。<br>(4) ボルダリングはあくまで体験のため数回しか指導はしていないが、他の日では自主利用できるように開放しており、利用している参加者もいた。 |

**○活動風景**

ボルダリング講習の様子



体組成測定を行い、筋肉量などを測定

| | | |
|---|---|---|
| ② | 取組分類 | 健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン） |
| | 取組名称 | **アスリートイベント** |

**○取組の概要**

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 当町では、スポーツクライミングウォールやトレーニングジムをリノベーションしたが、利用率は伸び悩んでいる。その理由として、スポーツクライミング（ボルダリング）の競技としての認知度が低く、楽しさや面白さ、奥深さが知られていない可能性があると考えた。<br>その解決策として、トップレベルで活躍する選手を招き、競技をする姿を見たり、話を聞いたりすることは、スポーツの普及ややってみたいという好奇心を誘う方法として有効であると考えた。<br>そこで、トップアスリートを招いたイベントを行うことで、ボルダリングの競技自体が町民に深く根付き、利用率の向上や運動習慣の定着につなげることを本事業の目的とした。<br>本事業を通して、身体活動・運動を意識し、町全体が運動・スポーツの習慣化支援（例えば、スポーツ教室やイベント開催、庁内健康づくり所管課との連携による事業展開等）を実施していくという土台作りを行い、最終的には「松田町＝ボルダリングの町」と、身近なものになるように取り組むことも大切であった。 |
| 取組内容 | **1.　タイトル**<br>現役パラアスリートが語る「見えない壁だって、越えられる。」<br>トークイベント＆ボルダリング体験会開催！<br><br>**2.　講師**<br>クライマー　小林幸一郎（2014 年よりパラクライミング世界選手権 4 連覇中）<br><br>**3.　イベント内容**<br>**(1) トークイベント**<br>視覚障害者になった経緯やパラスポーツとの出会いなど自身の半生についての話を聞いたり、本人が登っている映像などを視聴したりすることで、参加者のボルダリングへの興味を湧かせた。<br> <br>アスリートイベント募集に係るチラシ |

| | |
|---|---|
| 取組内容 | **(2) ボルダリング**<br>初めての方を中心に、少しでもボルダリングに触れてもらうために簡単な課題を参加者に実施してもらい、達成感とボルダリングへの期待感を高めてもらうように工夫した。<br>さらにアイマスクを活用し、視覚障害者と同じ感覚を体験することでパラスポーツへの理解も深める工夫をした。<br><br>**4. 広報の取組**<br>(1) 回覧や町広報への掲載<br>(2) 募集チラシを町内全戸配布<br>(3) 民間のボルダリング施設にチラシの設置<br>（町内 1 か所）<br>(4) SNS への記事投稿（若い世代への周知）（HP 等）<br>(5) タウンニュースへの記事投稿<br>(6) スポーツ推進委員への周知・協力依頼 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 対象者 | 年　代 | 20 歳～80 歳 | 性　別 | 男女問わず |
| | 条件等 | 20 歳以上の全松田町民 | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | 20 代から 80 代の参加があり、男性は 20 代の参加率が最も多く、女性は 50 代の参加率が最も多かった。20 代から 30 代の参加者は「上半身の筋肉を使ってみたい」という意識が多かった。参加者は「ボルダリングを経験してみたい」や「パラアスリートに興味がある」という意識が多かった。 | | |
| | 延べ参加人数 | 16　人 | 実人数 | 16　人 |
| 実施時期 | | 3　月　～　3　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) 現役のトップアスリートを起用することで、話題性が高いイベントとなり、従来の運動教室では取り込むことのできない無関心層へのアプローチとなった。<br>(2) ボルダリングを強調するのではなく、パラスポーツ普及の観点も含めて、パラアスリートを起用することで興味の幅を広げた。<br>(3) イベントの中でボルダリングの体験会を行うことで、今後ボルダリングの継続に関心が高まるようアピールした。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | (1) 現役のトップアスリートからボルダリングは健康につながるという話や障害者でもボルダリングができることを伝えてもらうことで、参加者の運動へのやる気を高めてもらった。<br>(2) 当町の公共施設を利用して運動を習慣化してもらうために、施設案内や体験会の事業説明を行った。<br>(3) 周知の方法は健康スポーツ教室と同様に回覧やポスティングを行い、多くの町民に周知できるようにした。 |

**〇活動風景**

オンラインで実施

アイマスクを着用し、ボルダリングを体験

## Ⅳ．事業実施の手順(工程)

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 前年度 | |
| 4　月 | |
| 5　月 | |
| 6　月 | 運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会の設置<br>事業概要（前年度事業実績を参考に、今年度事業の骨格の形成に向けた検討を実施）<br>連携先に依頼・調整 |
| 7　月 | 応募・事業計画(案)をスポーツ庁に提出 |
| 8　月 | 採択 |
| 9　月 | 補正予算　議決 |
| 10　月 | 事業実施に向けた庁内検討（新型コロナウイルス感染症拡大防止による事業の一部中止及び今後の開催を見据えた検討）<br>アスリートイベント開催に向けた講師等の選定及び調整状況確認<br>実施場所の調整、ボルダリング講師依頼 |
| 11　月 | 第１回実行委員会<br>チラシの作成、チラシの全戸配布と回覧、ポスター掲示<br>参加者募集 |
| 12　月 | 松田町健康スポーツ教室１クール　※中止 |
| 1　月 | 松田町健康スポーツ教室２クール　※中止 |
| 2　月 | 松田町健康スポーツ教室３クール実施<br>第１回　説明会、歩数計の貸出、健康チェック(測定会)、ボルダリング体験会（2 月 7 日）<br>第２回　健康体操およびボルダリング講習（2 月 14 日）<br>第３回　第２回と同様（2 月 21 日）<br>第４回　健康チェック(測定会)、歩数計の回収、健康講話、(2 月 28 日）<br>事業報告会 |
| 3　月 | アスリートイベント<br>第２回実行委員会<br>令和２年度運動・スポーツ習慣化促進事業における実施事業の反省及び中止事業の報告（実績報告）<br>今後の予定 |

## 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 | 事業後 | |
| | | | 58.8 % | 100 % | |
| | | 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 | 31.3 % | 58.3 % | |
| | | 「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 | 70 % | 100 % | |

<table>
<tr><th rowspan="4">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">個別目標</td><td>ボルダリングの体験会の満足度</td><td>／</td><td>91.6%</td><td></td></tr>
<tr><td>ボルダリングに対するこれまでのイメージが変わり、実施できると思えた人の割合</td><td>／</td><td>83.4%</td><td></td></tr>
<tr><td>今後も町民同士つながって、健康づくりを目的とした運動を実施したいと思う割合</td><td>／</td><td>83.3%</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">≪参加者の感想≫<br>1.　<u>松田町健康スポーツ教室</u><br>・ボルダリングが全身運動で短時間でも体が温かくなれた。自分の体質改善には、短時間で効果がありそうだと思った。できれば、週 1 回 30 分でも続けられたら嬉しいので、サークルのようなものがあればいいと思った。<br>・運動前の体操やストレッチングを学びたい。<br>・ボルダリングで頭を使っている実感がした。<br>・家族連れ用コースがあれば子供も含めて参加したいと思う。ポケットに入れるタイプの万歩計は取り扱いが面倒。<br>・歩数計を持っていることで、「歩こう」、「動こう」と意識が高まった。今後は、歩数計やこのような事業がないので、事業に参加する前の生活に戻ってしまいそうだけど、続けていく努力はしたい。とても楽しく運動に向き合えました。30～40 歳代の方にも参加できるような活動もしてほしい。<br>・初回参加できず、測定ができなかったことが残念だった。歩数のデータが初めの 1 週間分が全て 0 とカウントされ、自分では次の 1 週間頑張ったつもりだが低い数値で残念だった。<br><br>2.　<u>アスリートイベント</u><br>・設問が多い、もう少し自由時間が長いとよかった。<br>・ボルダリングを指導してくださった講師の方がとても親切であった。体験を気軽にできるのはいいと思う。健常者のアスリートとパラアスリートの対談企画などがあるとより面白いと思う。<br>・もう少しボルダリング体験の時間を長くとっていただけたらと思う。<br>・外部の活動音が不快だった。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">1.　<u>松田町健康スポーツ教室</u><br>　健康スポーツ教室は、当町が有するボルダリング施設の特徴をいかした事業を構築したことによって、ボルダリングの楽しさと健康への意識を同時に啓発することができ、満足度の向上につながった。特に、現場経験のある民間企業の専門機関と連携・協力し、事業の構築から運営、評価を行ったため、より高い専門性と経験値を運営にいかすことができた。<br>　一般的に、行政において市民・町民への周知・広報が課題であり、力を注ぐ必要があるといわれているため、これまでの周知方法に乏しかったのぼり旗やポスターの作成によって、広報を強化した。また、町広報に限らずチラシの全戸配布や回覧、チラシのポスティングを 2 回行い、参加者募集の周知に努めた。しかしながら、新型コロナウイルスに係る社会情勢が影響し、広報戦略と口コミによる参加者増加に繋がらなかった。のぼり旗やポスターを町内各施設に設置した周知について、期待していた効果が見られなかった。そのため、事業開始前から町職員および実行委員会が町民に直接チラシを配布したり、事業内容を説明したりと口コミを広める工夫があった。さらに、開催日の直前まで教室を実施することを想定し、準備していたため、対面型の教室を中止にした場合の代替案や併用案を計画しておくことができなかった。新型コロナウイルス感染症拡大防止を念頭に置いた事業実施に向けて、オンライン教室や非対面型での教室運営などの形で実施していかなくてはならなかった。事業の内容については、短期集中的に 4 回実施することで運動・スポーツに関する意識付けを提供することができた。また参加者からの満足率が高く、今後も継続していく価値がある事業となり、習慣化に寄与できる可能性があったと考えている。</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| 課題 | 2. <u>アスリートイベント</u><br>施設整備後の有効活用を進める中で、オリンピック種目となり注目されているスポーツクライミング（ボルダリング）を、パラスポーツとしても確立された一面を周知することで、改めて施設の周知と、より幅広い層への関心を促すこととした。<br>チラシ等の周知を十分に行ったが、参加者数が少ないのは上記同様、課題である。町広報やチラシなど従来通りの周知方法では現状、集客することは厳しいため事業関係者が町民に直接、事業内容を説明し、事業の魅力を伝える工夫が必要と考えられる。<br>視覚障害があるボルダリングのパラリンピアンを招いて実施することで、高齢者にも子どもにも夢を与えると考えていた。しかしながら、新型コロナウイルス感染症拡大防止の社会情勢からか、参加申込みが少数であったことに加え、イベント当日に予定していたアスリートの現地での講演及び指導が叶わず、オンライン形式での事業実施となったことは、町としても参加者としても、何よりアスリート本人が残念な結果であった。<br>そのような中でも、当日はオンラインによる講演に加えアスリートのサポーターによる実演と指導を行うことができたので、目的は果たすことができたと考えている。<br>今回の企画でボルダリング講師とつながりができ、今後の協力体制を築いていける可能性ができた。今後も運動・スポーツの習慣化支援事業と連動させて実施していくことを考えている。<br>ホッケーのアスリートイベントについては、町として新規種目導入に向けた仕組みとして、現役選手の招聘にむけてシーズンオフでの開催を前提に調整を進めたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の社会情勢により中止となった。次年度以降の開催に向け調整を進めていくことを考えている。 |
| 補助事業終了後の取組 | 「今後も町民相互につながって、健康づくりを目的とした運動を実施したい」と思う人の割合は83%であった。このことから、運動・スポーツを通して町民同士のつながりができる取組を継続的に展開していくことが必要である。町では各種競技の親睦大会を1年間で10種目開催しており、町民の運動・スポーツの活動場所を定期的に提供しているが、参加者は毎年一部の方である。そのため、ウォーキングやストレッチングなど誰でも手軽に運動・スポーツができる取組を実施していく。具体的には、町内の散歩コースに歩数や距離数、健康への効果並びに正しいストレッチングを表記している看板を設置することで、意識付けを行う。さらに、スポーツイベントに参加した方には運動ポイントを付与し、町内の飲食店で還元できるサービスのように運動・スポーツと生活をつなげていくとより効果が期待できる。<br>また、スポーツイベントの周知を強化(SNSの活用や関係者からの紹介など)し、重点的に取り組んでいくことが必要である。町からスポーツ教室やスポーツイベント(町民親睦大会等)の情報を積極的に発信していき、運動・スポーツに取り組む機会を提供していく。SNSの強化などにより、町民から町民へスポーツイベントの口コミが広がっていき、参加者が増えるような展開へと進めていく。<br>当町は人口が約1万人程度の小規模な自治体であり、財源も少ないことから既存施設を最大限有効活用することはもとより、各種補助事業を活用した事業展開を行っていくことで、町民同士がつながりを意識し、相互に高めあうことで直接的に町の活性化が図れると考えている。そのため、今後の事業実施においては知人や友人が一緒になって参加できる事業を企画し、習慣化に発展するよう努めていく。<br>今回、事業の主会場としたボルダリング施設は、町民の認知度が低く、活用されていないことが課題となっていた。本事業を通じて、広く施設の周知が図れたことに加え、参加者に対しては種目としての心身の健康への効果について意識付けが図れたと考えている。<br>また短期間での事業実施による効果として、運動・スポーツの習慣化としての意識付けが図れた反面、ボルダリングの競技性や継続する魅力を伝える面については更なる改善を図る余地を感じている。したがって、継続してボルダリング指導者を招いて、ボルダリング教室のようなイベントを年間通じて展開することにより、町民の興味関心を引き付けていく。 |

| 補助事業者名 | 愛知県東海市 | 交付決定額 | 2,474,000 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 | 114,894 人 | 20 歳以上人口 | 91,776 人 |
| 65 歳以上人口 | 25,509 人 | 高齢化率 | 22.2 % |
| 成人の週１回以上のスポーツ実施率 | 43.21 % | 成人の１回以上のスポーツ実施率の目標 | 58.0 % |
| 総合型地域スポーツクラブ | 1 クラブ | スポーツ推進委員 | 24 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 | 委員 | 東海市（保健医療福祉専門監）（医師） | 医療と連携した運動の推進に関する助言 |
| | 委員 | 愛知県健康づくり振興事業団･健康運動指導士 | 運動指導の実施、事業の評価・分析に関する助言 |
| | 委員 | スポーツ推進委員会・委員 | 事業対象者や運動指導に関する助言 |
| | 委員 | 健康づくりリーダー連絡協議会・会長 | 事業対象者や運動指導に関する助言 |
| | 委員 | ウォーキング推進団体・会員 | 事業対象者や運動指導に関する助言 |
| | 委員 | 大同特殊鋼株式会社知多工場・ヘルス改革室 | 事業対象者や事業継続に関する助言 |
| 事務局 | 事務局 | 健康推進課・課長 | 事業総括 |
| | 事務局 | 健康推進課・統括主任 | 事業進捗管理、関係機関との調整 |
| | 事務局 | 高齢者支援課・課長 | 事業対象者に関する連携 |
| | 事務局 | スポーツ課・課長 | 運動指導に関する連携 |

### ○検討事項

| | 開催時期 | 検討内容 |
|---|---|---|
| 1 | 7 月 | 事業に取り組む経緯を共有し、対象者や医療機関への事業周知方法等について検討した。また、補助事業終了後を見据えた財源の確保について意見交換するとともに今後のスケジュールを検討した。 |
| 2 | 10 月 | 新型コロナウイルス感染症の影響もあり、参加者が見込みより少ないことから、トレーニング室における感染防止対策や、対策により安全に運動できることの周知等の参加者拡大に向けた方策について検討した。 |
| 3 | 2 月 | 事業の取組結果を共有し、実績報告の内容を検討した。また、補助事業終了後の事業継続に向けた財源確保、運営体制について検討した。 |

## Ⅲ．取組内容

| | | |
|---|---|---|
| ① | 取組分類 | 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 |
| | 取組名称 | **メディカルステーションとしあわせ村トレーニング室との連携事業** |

### ○取組の概要

**背景・目的**

本市では、市域全体をフィールドにして住民が主体的に健康づくりに取り組みやすい環境の整備を進めており、メディカルステーション（医療機関）と運動ステーション（個人の健康状態に合った運動指導が受けられる運動施設）の一つであるしあわせ村トレーニング室が連携することで、生活習慣病の方や疾患を持った方が安心して健康づくりに取り組むことができる体制の強化を図るものである。

**取組内容**

メディカルステーションでは、生活習慣病患者のうち、病状が安定しており、生活習慣を改善することで効果が期待できる方等に対して、医師がしあわせ村トレーニング室を紹介し、運動による生活習慣病の改善を促した。しあわせ村トレーニング室では生活習慣病を有していても誰もが安全に運動できる環境を整備するとともに、健康運動指導士が個々に合った運動指導を行った。また、参加者自身が運動等の取組状況や日々の生活習慣等を記録する「いきいき元気サポートブック（以下、サポートブック）」を作成して、参加者、主治医、健康運動指導士、看護師等の関係者間で参加者の取組状況等を共有するとともに、健康運動指導士、看護師がトレーニング室を利用する際などに応援メッセージを書き参加者を激励することで運動習慣の定着を図った。

1. <u>メディカルステーションへ事業説明（1 回）参加者数 56 人</u>

市内医療機関の医師、看護師、事務職員等を対象とした市主催の各種健診説明会の中で、市担当職員から検診結果等から個人に合った運動応援メニュー等の発行について説明した。

| | |
|---|---|
| 取組内容 | 今年度はスポーツ庁の補助事業を活用してサポートブックを作成し、しあわせ村トレーニング室とメディカルステーションの連携をより密にした取組を推進することを説明した。<br><br>**2. 愛知県健康づくり振興事業団医師とのカンファレンス(6 回)参加者数 10 人(延べ 50 人)**<br>第 1 回では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で休館していたしあわせ村トレーニング室で何らかの配慮が必要な方の運動指導を行うに当たって、留意すべき点等について話し合った。参加者が運動中に意識を失った場合の心肺蘇生法や AED の使用方法、救急への通報や誘導等の役割分担について、医師の指導の下、しあわせ村トレーニング室で従事するスタッフと市担当職員が、勤務体系や参加者の症状等に応じた様々なケースを想定して一つ一つ確認した。<br>第 2 回～第 6 回では、医師、しあわせ村トレーニング室で従事するスタッフ、市担当職員が運動指導する際、特に注意が必要な参加者の状態を共有した。運動強度の設定や観察すべき身体症状、運動中の注意事項等について医師から助言を受け、個々の状態に応じた適切な運動指導が提供できるようシミュレーションした。<br><br>**3. 「運動・スポーツ習慣化促進事業」実行委員会（3 回）参加者数 6 人(延べ 15 人)**<br>医師、運動・スポーツに携わる団体の関係者、企業関係者による実行委員会を開催し、事業の取組内容を確認するとともに、補助事業終了後における取組の方向性について検討した。<br><br>**4. 医療機関との意見交換会（4 回）参加者数 1,500 人（延べ 1,527 人）**<br>新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、本事業の参加者数が伸び悩んでいたところ、「運動・スポーツ習慣化促進事業」実行委員会（第 2 回）で、「サポートブックを医療機関に配布してグリーンリーフレットへの協力を呼び掛けるのも良い。」という提案があった。グリーンリーフレットは、医療機関から運動等の生活習慣の見直しにより検査値等の改善が期待できる方をしあわせ村トレーニング室に紹介していただく紹介状のような取組であり、サポートブックを配布することで、医療機関では参加者が具体的にどんな取組を行うのか把握しやすくなることから、本事業の対象になり得る方に紹介しやすくなることが期待できる。実行委員会での検討の結果、10 月下旬から 11 月上旬にかけては、既存のグリーンリーフレットに加え、サポートブックを医療機関等へ配布した。<br>12 月には、11 月末までに参加者の紹介実績のあったメディカルステーションを市担当職員が訪問し、他メディカルステーションから紹介のあった事例や、紹介にあたっての課題、しあわせ村トレーニング室の現状（利用制限や利用者の属性）等について意見交換を行った。<br><br>**5. しあわせ村トレーニング室での指導（45 回）参加者数 30 人（231 人）**<br>メディカルステーションの医師がグリーンリーフレットに記載した参加者の疾患や運動に関する注意事項に加え、健診結果や簡単な問診に基づいた運動応援メニューを看護師が参加者に提供した。<br>参加者は運動応援メニューの提供を受けた後、初回、及び 2 回目にしあわせ村トレーニング室を利用する際は、健康運動指導士によるマンツーマン指導を受けられるようにした。具体的な指導内容は、運動を始めるに当たっての注意事項、準備運動やマシンの取扱い方法、運動応援メニューに基づく運動の実施方法であった。3 回目以降は、参加者の取組状況等を勘案しながら、健康運動指導士が適宜アドバイスや運動指導を行った。<br>また、しあわせ村トレーニング室での運動の前後には、毎回、看護師が参加者の血圧を測定し健康状態を確認した。それを、参加者自身が運動の取組状況と合わせてサポートブックに記入した。参加者がメディカルステーションを受診する時には、主治医にサポートブックを見せることで取組状況を共有した。<br><br>**6. サポートブックを活用したヘルスリテラシーの向上 1,690 人(延べ 2,440 人)**<br>「運動・スポーツ習慣化促進事業」実行委員会（第 2 回）で、「特にグリーンリーフレットに協力してくれた医師には事業全体の進捗状況（参加者数、他の医師がどのような健康状態の方を紹介しておりその方はどのような運動を行っているか、取組における参加者の改善状況等）の報告とともに個別にサポートブックの活用を促してみると良い」という提案があった。そこで、参加者の紹介実績のあったメディカルステーションにおいては、医師 |

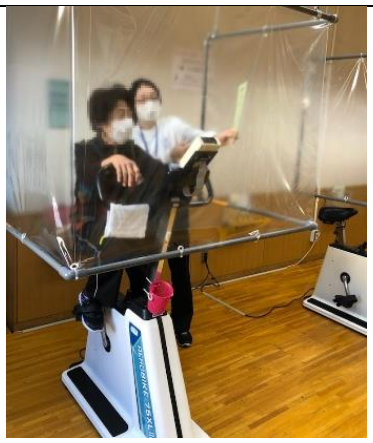
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | が患者にサポートブックを配付し、体重や歩数等の生活習慣の記録を促すことで、自らの体や健康行動に気づき、ヘルスリテラシーが向上するよう図った。<br>　また、しあわせ村トレーニング室を始めとする運動ステーションの利用者で、運動習慣が定着していない運動初心者や、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により運動を中断していた者に対して、健康運動指導士がサポートブックを配付し、事業の周知を図るとともに、上述同様にヘルスリテラシーの向上に努めた。 | | | |
| 対象者 | 年　代 | 18 歳以上 | 性　別 | 問わない |
| | 条件等 | 健診等で生活習慣病又はその予備群と指摘され、運動等の生活習慣の改善により検査値等の数値の改善が期待できる方や、生活習慣病の治療中で、生活習慣の改善をすることが望ましい方 | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | しあわせ村トレーニング室での指導に参加された方は男性 15 名、女性 15 名の合計 30 名で平均年齢は 70 歳（51 歳～88 歳）であった。高血圧、脂質異常症、糖尿病等の治療中であるが、合併症や併発症がなく比較的病態が安定している方が多かった。 | | |
| | 延べ参加人数 | 4,319　人 | 実人数 | 3,292　人 |
| 実施時期 | | 6　月　～　3　月 | 総実施回数 | 59　回 |

**○取組の工夫**

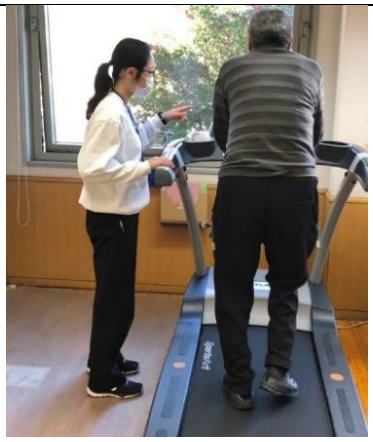
| | |
|---|---|
| スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫 | (1) 事業の中間（12 月）に、参加者の紹介実績のあったメディカルステーションを訪問し、意見交換を実施した。そこで、他のメディカルステーションの紹介事例や、しあわせ村トレーニング室における新型コロナウイルス感染症対策等を共有することで、医師が参加している者の特徴や、しあわせ村トレーニング室における感染症対策を具体的に把握することで本事業に対する意識が高まったことにより新たな紹介につながった。<br>(2) より多くの医療従事者に本取組を知ってもらい、参加対象者への周知を図るため、各メディカルステーションの医師だけでなくスタッフにもサポートブックを配付して周知したことで、サポートブックを目にした管理栄養士からの働きかけで紹介につながった。<br>(3) しあわせ村トレーニング室を利用する方の付添者に対して、運動による健康づくりを始めることについてかかりつけ医に相談するよう促したことで、参加者の増加に繋がるとともに、通院時において医師からトレーニング室等での運動の取組状況を励まされたことで運動の習慣化につながった。<br>(4) 新型コロナウイルス感染症の影響により、しあわせ村トレーニング室の利用を制限（事前予約制、時間、週当たりの回数）したことで、参加者はトレーニング室利用後に次回の予約を行うようになったことで、運動の習慣化につながった。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | (1) サポートブックの作成に当たっては、実際に活用する医師や健康運動指導士からの意見を取り入れたことで、概ね好意的にコメント等を書いていただくことができ参加者にも好評であった。<br>(2) 運動前には看護師が当日の体調確認を行った上で、健康運動指導士がその情報を基に運動指導したことで、その日の体調に合わせて運動強度を微調整することができ、無理なく取り組むことができた。<br>(3) 本事業に関わるスタッフは、専門機関が実施する研修を受講して、運動する際に何らかの配慮が必要な参加者に対する指導について知識や技能の向上を図ったことで、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の治療中の方でも安全に運動に取り組むことができた。 |

## ○活動風景

医師とのカンファレンス
（AED の使用方法を確認している様子）



トレーニング室での運動指導
（バイクの運動強度を説明している様子）



トレーニング室での運動指導
（トレッドミルの取扱い方法を説明している様子）

サポートブック
（健康相談や運動実践の内容を記録するページ）

サポートブック
（毎日の血圧・体重・歩数を記録するページ）

## Ⅳ．事業実施の手順（工程）

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 前年度 | 関係部局・機関との調整 |
| 4　月 | 事業計画案提出 |
| 5　月 | メディカルステーションへの説明 |
| 6　月 | 医師とのカンファレンス |
| 7　月 | |
| 8　月 | |
| 9　月 | |
| 10　月 | |
| 11　月 | |
| 12　月 | 医療機関との意見交換会 |
| 1　月 | |
| 2　月 | 実績報告書準備　分析・評価 |
| 3　月 | 事業終了アンケート |

トレーニング室で指導

## 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 | 93.3　% | | |
| | | 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 | |
| | | | 76.7 % | 80.0 % | |
| | | 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 | 83.3 % | 96.7 % | |
| | | 「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 | 86.7 % | 93.3 % | |
| | | オ．医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等） | 30　件 | | |
| | 個別目標 | 参加者のうち事業に参加して良かったと思う人の割合 | 100% | | |
| | | 事業を活用したメディカルステーションの数 | 14 施設 | | |
| | | 参加者から提出される健康診断結果により、BMI が基準範囲内の参加者の割合 | 53.3% | | |
| | そのほか | (1) 運動する際に何らかの配慮が必要な参加者ではあるが、参加者のほとんどが既に運動を実施していた者であり、「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の数は 3 人と少なかった。<br>(2) トレーニング室の新規利用者は利用が継続しない傾向にあるが、今回の事業においては継続的に利用する者の割合が高かった。<br>(3) 参加者からは、トレーニング室には健康運動指導士、看護師が常駐しており、そこでの運動の取組状況等をかかりつけ医が把握することで安心して事業に参加することができたとの感想があった。 | | | |
| 課題 | (1) 本事業の参加者は、過去に運動習慣のあった者の割合が高かった。無関心層の場合は、かかりつけ医からの勧奨があっても行動に結びつきにくい状況であるため、実際に運動に取り組んでいる家族や友人が一緒に運動するなど異なるアプローチを模索する必要がある。<br>(2) 本事業の参加者にどのようなことがきっかけで事業に参加し、運動習慣の定着に繋がったのかヒアリングして、その結果を分析するとともに、無関心層に対して運動習慣の定着までの経験を伝える機会の創出について検討する必要がある。 | | | | |
| 補助事業終了後の取組 | これまで、本市では、医師が患者をしあわせ村トレーニング室に紹介する取組を過去 8 年間行ってきたが、累計 16 施設から 68 人の紹介であった。今回の事業では、市が実施する市内医療機関（56 施設）を対象とした各種健診説明会（オンライン）の中で、検診結果等から個人に合った運動応援メニュー発行について改めて説明するとともに、サポートブックを作成し、しあわせ村トレーニング室とメディカルステーションの連携をより密にして取り組みを推進することにしたところ、8 か月で 14 施設から 30 人の紹介があった。今回、新規に 7 施設の協力を得ることができ、メディカルステーションへの周知啓発を強化したことは効果的だったと考えられる。次年度以降も同様に市がメディカルステーションへの周知啓発を図る。 | | | | |

| | |
|---|---|
| 補助事業終了後の取組 | また、しあわせ村トレーニング室においては、本事業の参加者以外にも、運動する際に何らかの配慮が必要な利用者が増えてきていることを踏まえ、健康運動指導士と看護師の専門職間の連携を密にした。連携を密にすることでその日の体調に合わせて運動強度を微調整することができ、利用者が安全に運動することができる体制を強化した。<br>新型コロナウイルス感染症の影響により、企業に所属する者の協力をえることができず、企業での健康づくり出前講座を始めとした健康経営の取組支援が行えなかった。本市では、健康寿命の延伸を図るため、若い世代から健康づくりに取り組むことが必要と考え、市内企業で働く従業員の健康づくりを支援している。そこで、本事業を継続した取組とするためには、現在のように全額を市が負担するのではなく、従業員の健康づくりを支援する取り組みの対価として企業に財源の負担を求めていくなど財源の確保について引き続き検討する必要がある。<br>本市としては令和 3 年度に策定中の地方スポーツ推進計画の中で市民のスポーツ実施率向上に向けて取り組むところである。本事業を継続的に実施していくために、市内医療機関や愛知県健康づくり振興事業団を始めとする運動による市民の健康づくりに関わる団体と連携を深め運動する際に何らかの配慮が必要な者も安全に運動に取り組むことができる機会を提供する。 |

# 「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

| 補助事業者名 | 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 | 92,670 人 | 20 歳以上人口 | 73,372 人 |
| 65 歳以上人口 | 19,872 人 | 高齢化率 | 21.4 % |
| 成人の週１回以上のスポーツ実施率 | 45.3 % | 成人の１回以上のスポーツ実施率の目標 | 令和 12 年までに 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 | 23 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 | 国立長寿医療研究センター臨床検査部長 | 委員会の取りまとめ、健康プログラムの手法、継続的な取組支援に関する助言 |
| | 委員 | あいち小児保健医療総合センター長 | 健康プログラムの手法、継続的な取組支援に関する助言 |
| | 委員 | 大府市医師団代表 | |
| | 委員 | 大府市歯科医師会代表 | |
| | 委員 | 大府市薬剤師会会長 | |
| | 委員 | 市民代表 | |
| | 委員 | あいち健康の森健康科学総合センター健康開発部健康増進課長 | |
| | 委員 | 愛知県知多保健所所長 | |
| | 委員 | 大府市小中学校長会共和西小学校長 | |
| | 委員 | 大府市スポーツ協会会長 | |
| | 委員 | 認知症介護研究・研修大府センター長 | |
| | 委員 | 日本福祉大学社会福祉学部社会福祉学科准教授 | |
| | 委員 | 至学館大学健康科学部栄養科学科教授 | |
| 事務局 | 行政内部局 | 健康都市推進課 | 事業総括・進行管理、参加者募集 |
| | 行政内部局 | 健康増進課 | 参加者募集（健康づくり関心層） |
| | 行政内部局 | スポーツ推進課 | 参加者募集（スポーツ関心層） |
| | 行政内部局 | 商工労政課 | 参加者募集（健康経営） |

**〇検討事項**

| | 開催時期 | 検討内容 |
|---|---|---|
| 1 | 6　月 | 健康プログラム手法の検討 |
| 2 | 2　月 | 事業成果報告、課題の共有、継続的な取組支援等の検討 |

## Ⅲ．取組内容

| | | |
|---|---|---|
| ① | 取組分類 | 健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（高齢者） |
| | 取組名称 | **大府市健康プログラム** |

**〇取組の概要**

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 大府市では、令和元年度に策定した第6次大府市総合計画を始め、「大府市スポーツ推進計画」、市町村健康増進計画を包含した「『健康都市おおぶ』みんなの健康づくり推進プラン」において、「週1回以上運動やスポーツに取り組んでいる市民の割合（18歳以上）」を施策評価指標に設定し、65%（令和12年度が目標年次。平成30年度は45.3%）とする目標値を掲げているが、30～40代及び50～60代のいわゆる就労層（ビジネスパーソン）は低い割合となっている。<br>そこで、本事業は、18歳以上の運動不十分層（平均歩数が国の推奨歩数を下回る層）の取込みと、市民のスポーツを通じた健康づくりへの継続的な支援を主な目的として実施した。あわせて、健康経営を支援する取組として、スポーツ実施率の低いビジネスパーソンをメインターゲットに、市から企業に参加を呼び掛け、企業が介入し従業員の健康づくりを長続きできるように実施した。 |
| 取組内容 | 1.　<u>ICTを活用したスポーツ・ウォーキングプログラムの実施</u><br>スマートフォン専用アプリ「からだカルテ」を活用して歩数や体組成を管理する取組「大府市健康プログラム」を実施した。<br>参加者は活動量計や「からだカルテ」を利用し、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エンスストアに設置されているマルチメディア端末にかざして、歩数データや体組成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。アップロードしたデータは、パソコンやスマートフォンでいつでも確認できるようにした。<br>大府市健康プログラムは3～5人以下のグループ単位で参加することとし、関心層（プログラムに積極的に参加する人）が無関心層（プログラムに参加しない人）をチームに誘い、励まし合うことで行動変容に導くような仕掛けとした。さらに、期間中に歩数競争イベントを実施し、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。<br><br>2.　<u>ビジネスパーソンや無関心層の参加促進策</u><br>健康経営の推進で連携する大府商工会議所と協力しながら市内企業にプログラムへの参加を呼び掛け、企業が組織的に従業員の健康管理を行うという観点から従業員の参加を促した。また、市内で8店舗展開するスギ薬局に協力依頼し、来店者に対し本事業への参加を呼び掛けてもらった。市民の生活に身近なドラッグストアで参加者募集を呼び掛けることにより、これまで本市が主催する健康づくり事業に参加しなかったような無関心層を含む多様な層の参加者を獲得することができた。こうした市の一般的な広報とは異なるアプローチにより、無関心層や運動不十分層を掘り起こし、幅広い層からのプログラム参加を目指した。さらに、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協力を依頼し、参加者募集の声掛けをしてもらった。 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 取組内容 | 3. <u>スギ薬局等との連携強化により多人数の運動・スポーツや食事等の成果が期待でき、健康づくりの継続支援が可能な体制の構築</u><br>新型コロナウイルスに対する感染予防対策として、一度に会さず個別にキックオフ説明会等を行った。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連携を強化し、スギ薬局の管理栄養士やスタッフ等の協力の下、次の取組を実施した。<br>(1) 本市が実施する事前説明会・測定会に出席できない参加者に対し、事前説明と体組成測定をスギ薬局の店舗で行った。<br>(2) 市内 2 店舗に体組成計、市内全 8 店舗（昨年度は 6 店舗）に歩数データをアップロードするための専用リーダーライターを設置し、大府市健康プログラム実施期間中の測定を支援した。<br>(3) スギ薬局の管理栄養士が個々の身体活動量や健康度に応じた運動・スポーツや食事等のアドバイスをした。<br>(4) 企業へ出向いて事業説明と体組成測定を行う出張型測定会で、スギ薬局の管理栄養士が訪問型の健康相談を行った。 | | | |
| 対象者 | 年　代 | 18 歳以上 | 性　別 | 設定なし |
| | 条件等 | 市内在住在勤（高校生は除く）、3～5 人 1 チームで参加 | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | 10～70 代の参加者全体に占める運動不十分層が 55.1%、就労層が 94.7%であった。 | | |
| | 延べ参加人数 | 957　人 | 実人数 | 833　人 |
| 実施時期 | | 9　月　～　3　月 | 総実施回数 | 20　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) ビジネスパーソンを取り込むため、商工会議所の協力を得て、市職員が事業所へ訪問し、本事業への参加を呼び掛けた。<br>(2) 原則、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、行動変容に導き得るような仕掛けとした。<br>(3) 市民の生活に身近なドラッグストアで、多くの市民に本事業への参加を呼び掛けることにより、無関心層を含む幅広い層を獲得した。<br>(4) 参加者が歩数データのアップロード等のために市内のスギ薬局に来店した際、管理栄養士が体組成測定を支援することや、参加者の身体活動量等に応じた運動・スポーツや食事等のアドバイスをすることにより、運動・スポーツを継続させ、習慣化につなげた。<br>(5) ビジネスパーソンが参加しやすいように、日時が指定された事前説明会に参加できない場合は、市内に 8 店舗あるスギ薬局にて随時説明等を受けられるよう、いつでも参加できる体制を整えた。<br>(6) スギ薬局の管理栄養士等による出張型測定会で、訪問型健康相談により参加者の利便性を図った。<br>(7) 参加者の継続率の向上を図るため、グループのリーダー等を通じたプログラムや健康に関する情報提供を充実させた。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | (1) 参加者には貸与した活動量計又はスマートフォン専用アプリ「からだカルテ」を使用してもらい、ICT でデータを管理した。パソコン等の画面で現状と目標を随時確認できるようにした。筑波大学の研究成果に基づくアルゴリズムを搭載したシステムを活用することで、効果が得られる事業となるよう試みた。 |

| | |
|---|---|
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | (2) 参加者が歩数データのアップロード等のために定期的に来店する市内のスギ薬局にて、管理栄養士が体組成測定を支援することや、運動・スポーツや食事等の専門的指導を行うことにより、ヘルスリテラシーを向上させ、歩数の増加を目指した。<br>(3) 「からだカルテ」では、自身の歩数データだけでなく、グループごとの歩数ランキングを閲覧できるようにした。そのことで、楽しく競い合いながら、歩数を増やせるよう仕掛けた。また、優秀者には表彰を行うことで、参加者のモチベーションを維持・向上させた。<br>(4) 参加者のモチベーションの維持・向上、ヘルスリテラシーの向上のため、SNS やメール等を活用して充実した情報提供を定期的に配信した。 |

**○活動風景**

出張型測定会（スギ薬局の管理栄養士による結果説明及び相談）

チーム及び個人の表彰

## Ⅳ．事業実施の手順（工程）

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 前年度 | |
| 4　月 | 事業計画書案提出 |
| 5　月 | |
| 6　月 | 事業内容の詳細検討 |
| 7　月 | 参加者募集開始 |
| 8　月 | 事業所訪問（参加者募集の案内） |
| 9　月 | 11 日　キックオフ説明会（事業説明、測定会、健康相談）<br>12 日　キックオフ説明会（事業説明、測定会、健康相談）<br>14 日　事前企業訪問測定会（名南製作所） |

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 9　月 | 15 日　事前企業訪問測定会（東海塗装、コーエイ）<br>17 日　事前企業訪問測定会（星和化成）<br>18 日　事前企業訪問測定会（住友重機械工業）<br>23 日　事前企業訪問測定会（協和工業）<br>24 日　事前企業訪問測定会（三恵シーアンドシー）<br>25 日　事前企業訪問測定会（三恵シーアンドシー）<br>28 日　事前企業訪問測定会（新江工業団地組合、ケーツー）<br>29 日　事前企業訪問測定会（東海塗装、コーエイ）<br>30 日　事前企業訪問測定会（アルメック） |
| 10　月 | ①リーグ戦歩数イベント（10 月 1 日～12 月 31 日）<br>2 日　事前企業訪問測定会（名張製作所） |
| 11　月 | ②チーム対抗歩数イベント（11 月 1 日～12 月 31 日） |
| 12　月 | ↓　↓ |
| 1　月 | 19 日　事後企業訪問測定会（名南製作所、アルメック）<br>26 日　事後企業訪問測定会（協和工業）<br>27 日　事後企業訪問測定会（ケーツー）<br>28 日　事後企業訪問測定会（名張製作所） |
| 2　月 | 2 日　事後企業訪問測定会（三恵シーアンドシー）<br>3 日　事後企業訪問測定会（三恵シーアンドシー）<br>4 日　事後企業訪問測定会（星和化成） |
| 3　月 | 事業の分析・評価<br>実績報告書準備 |

## 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 | 72.5 % | | |
| | | ウ．事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率 | 事業前<br>44.9 % | 事業後<br>42.4 % | |
| | | 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 | 79.6 % | 85.0 % | |
| | | 「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 | 91.8 % | 91.3 % | |
| | 個別目標 | 参加者数　かつ運動不十分層の割合 | 目標値<br>1,200 人<br>60%以上 | 事業後<br>833 人<br>55.1% | |
| | | 参加者のプログラム継続率 | 事業前<br>85.0% | 事業後<br>87.5% | |
| | | 参加者の歩数の変化　国推奨歩数以上の割合 | 事業前<br>44.9% | 事業後<br>42.4% | |

| | | |
|---|---|---|
| | そのほか | (1) 運動不十分層の平均歩数は、事業参加前が 5,591 歩/日に対し、2 か月後は 6,283 歩/日で、1 日当たり 692 歩増加した。<br>(2) 事業参加者のうち、「からだカルテ」を閲覧した者、チーム内で本事業について会話をした運動不十分層は、1 日当たりの平均歩数が増加傾向にあった。<br>(3) 健康プログラムを知るきっかけとなった情報源は、家族・友人・職場の人などからの話が 94.2%と最も高く、次いでチラシ（35.2%）、広報（33.3%）の順であった。<br>(4) からだカルテを閲覧した者は、閲覧前から歩数が増加した（686 歩/日）が、閲覧をしていない者は減少した（-227/日）。 |
| 課題 | 1. <u>参加者数</u><br>定員 1,200 人に対して参加者 833 人であり、定員充足率が 69.4%であった。新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出自粛による運動不足が懸念される中、市内の事業所を中心に、コロナ禍でも実施できる運動ということをアピールして声掛けした。また、地域におけるスポーツイベント等が中止となる中、地域コミュニティ活動の一助とするために参加した団体があった。したがって、新型コロナウイルス感染が収束した後の、参加者を募集する際のアピールポイントが課題である。<br><br>2. <u>就労層の参加</u><br>運動不十分層に該当する参加者は 55.1%であった。より多くのビジネスパーソンの参加促進に重きをおいたが、その結果として運動充足層のビジネスパーソンが多く参加した。したがって、今後はビジネスパーソンで運動不十分層の参加者をどのように増やすかが課題である。<br><br>3. <u>広報活動</u><br>運動不十分層やヘルスリテラシーの低い者が事業を知るきっかけとなった情報源を確認したところ、広報誌、チラシ、HP、メールなどの広報媒体を確認した者は運動充足層やヘルスリテラシーが高い者と比べて少なく、運動不十分層にも届く広報活動の必要性が認められた。したがって、市から発信する広報媒体以外のアプローチ方法が課題である。<br><br>4. <u>歩数増加</u><br>からだカルテを閲覧することやチーム制によるコミュニケーションが歩数を増加させる可能性が見られたため、からだカルテの閲覧や、コミュニケーションのきっかけづくりの必要性が認められた。したがって、閲覧やコミュニケーションを継続的に参加者に実施してもらうための声掛けや PR 方法が課題である。 | |
| 補助事業終了後の取組 | (1) 官民連携して事業を実施することで、事業拡大に伴う人的・財政的な市の負担を民間等の実施するサービスに移管することによって軽減し、より多くの地域住民の健康づくりを継続的に支援することができるモデルを構築する。また、大府市健康プログラム終了後は、「あいち健康プラス」や「からだカルテ」のような県や民間企業のサービス等を活用することで市の負担なく参加者の継続的なスポーツを通じた健康づくりを支援する体制を整備する。<br>(2) 本事業では、スギ薬局の管理栄養士等による店舗での健康相談など、スギ薬局が参加企業の従業員向けに実施する健康経営関連のサービス支援の取組実証を内包させている。本事業終了後は、持続可能な取組として、スギ薬局と企業が契約し、従業員の健康に対し企業がお金を払い、スギ薬局の管理栄養士による健康相談等を提供するなど、企業が利益を求めながら本事業を展開し、市内企業の従業員や市民の運動・スポーツを習慣化させていく機能をスギ薬局の店舗が担っていく。 | |

| 補助事業者名 | 大阪府阪南市 | 交付決定額 | 9,544,000 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 | 53,600 人 | 20 歳以上人口 | 44,964 人 |
| 65 歳以上人口 | 17,383 人 | 高齢化率 | 32.43 % |
| 成人の週１回以上のスポーツ実施率 | 52.5 % | 成人の週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 | 7 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 | | 関西医科大学教授 | 運動処方の発行・事業に関する助言・データ分析 |
| | | 泉佐野泉南医師会副会長 | 事業に関する助言・参加者募集等市民への情報発信 |
| | | ミズノ株式会社西日本運営１課長 | 運動教室の運営 |
| | | ミズノ株式会社　阪南市立総合体育館長 | |
| | | 明治安田生命保険相互会社りんくう営業所所長 | 事業に対する助言と協力 |
| | | 大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部次長 | |
| | | 株式会社伊藤園岸和田支店長 | |
| | | 阪南市健康部長 | 事業に対する助言 |
| | | 阪南市生涯学習部生涯学習推進室長 | |
| | | コガソフトウェア株式会社研究企画部長 | 事業の運営・評価・分析 |
| 事務局 | | 阪南市健康部副理事兼健康増進課長 | 事業全般の運営管理 |
| | | 阪南市健康部健康増進課主査 | 本事業の実施・調整 |
| | | 阪南市健康部健康増進課主任 | |
| | | 阪南市健康部健康増進課総括主事 | |

### ○検討事項

| | 開催時期 | 検討内容 |
|---|---|---|
| 1 | 7 月 | 事業目的や概要の共有・スケジュールの確認・協力医療機関について |
| 2 | 8 月 | 申込み状況について・運動教室のカリキュラムについて・運動指導者の育成について・応援サポーターの事業協力案について |
| 3 | 3 月 | 事業報告について |

## Ⅲ．取組内容

| | | |
|---|---|---|
| ① | 取組分類 | 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 |
| | 取組名称 | **ICT 活用による医療と連携した運動指導モデル構築事業** |

### ○取組の概要

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 本市では高血圧を起因とする心疾患や脳血管疾患の死亡率が高くなっており、高血圧症に対する生活指導が必須となっている。そこで、本事業では、医療機関と連携することで、高血圧等の生活習慣病で通院中の運動が必要と思われる患者に医師が運動を紹介し、関西医科大学が発行する運動処方箋を基に、患者個々の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動を身近な場所で取り組む。 |
| 取組内容 | 1. <u>健康無関心層の取込み手法の確立</u><br>健康無関心層を取り込むために、市内の医療機関に協力の可否に関するアンケートを6/17 に送付。5 医療機関（松若医院・藪下脳神経外科・向井医院・阪口内科皮膚科クリニック・みやけファミリークリニック）から協力の回答を得た。<br><br>2. <u>第 1 回実行委員会の開催</u><br>7/10 に第 1 回実行委員会を阪南市防災コミュニティセンターで開催し、事業目的や概要について確認し、今後のスケジュール等について検討を行った。<br><br>3. <u>参加者の募集</u><br>8/1 より協力医療機関の医師は、運動教室のチラシを運動が必要と認める患者に配付し、参加を促した。参加を希望した患者に対し、主治医は血液検査等の結果から医療情報提供書を作成し、阪南市に提出した。阪南市は、それを関西医科大学に送付した。8/21 より市職員（保健師等の専門職）が、特定健診・保健指導対象者に本教室の参加を奨励した。参加申込み方法については、スマートフォンより参加希望者が自身で申し込むこととした。<br><br>4. <u>アプリの提供</u><br>関西医科大学で健康づくりのための運動・スポーツを専門としている医師（5 名）、協力医療機関の医師（各医療機関 1 名）、阪南市職員（5 名）、阪南市総合体育館の指定管理者であるミズノ株式会社の運動指導者（5 名）に、コガソフトウェア株式会社が関西医科大学監修の下に開発したメディカルフィットネス専用アプリ「MFS PLUS」（以下、アプリ）の提供を 8/1 から開始した。参加者は 9/1 よりアプリの使用を開始した。アプリは参加者が睡眠データ・健康チェックデータ（測定値）・歩数・体重等の管理のため使用する。<br><br>5. <u>アプリ説明会・セキュリティ研修会の開催</u><br>8/24 に各協力医療機関と管理者である市職員（専門職・事務職）向けにコガソフトウェア株式会社がアプリの操作説明とセキュリティ研修を阪南市防災コミュニティセンターで実施した。<br><br>6. <u>第 2 回実行委員会の開催</u><br>8/24 に第 2 回実行委員会を阪南市防災コミュニティセンターで開催し、申込状況等を含めた事業の進捗状況を確認し、運動教室のカリキュラムや流れ、運動指導者の育成方法等について検討を行った。<br><br>7. <u>運動指導者向けアプリ説明会・セキュリティ研修会を開催</u><br>9/3 にミズノ株式会社の運動指導者に、コガソフトウェア株式会社が阪南市総合体育館で、5 と同様にアプリの操作説明とセキュリティ研修を実施した。 |

| | |
|---|---|
| 取組内容 | **8.　運動指導者育成研修の開催**<br>9/5～9/11 にかけて関西医科大学の健康づくりのための運動・スポーツを専門とする医師 2 名が E ラーニングでミズノ株式会社の健康運動指導士にチーム医療としての運動指導についての研修を実施した。<br><br>**9.　開講式の開催**<br>9/10 と 9/12（各日 2 回、計 4 回）に阪南市防災コミュニティセンターで開講式を実施。開講式では、計測会（ゆがみ・血管年齢・血圧・体組成等）やオンラインセミナーを実施。また、質問紙 SF-36v2 を用いて健康関連 QOL、アンケートを用いて社会的効果を評価した。参加者に腕時計型のウェアラブルセンサを貸与し、スマートフォンとの連動やアプリの操作について説明した。参加者にはウェアラブルセンサを毎日装着し、日々の歩数や体重を計測するよう促した。<br><br>**10. 情報共有**<br>開講式で測定した計測値は関西医科大学に情報共有した。関西医科大学の健康づくりのための運動・スポーツを専門としている医師がこれらの情報と、協力医療機関からの医療情報提供書を基に参加者個々に合わせて運動処方を発行した。また、参加者やかかりつけ医、健康運動指導士が運動処方を確認できるようにした。<br><br>**11. 運動教室の実施**<br>9/10～11/26 に、下記 2 つの会場で計 34 回の運動教室を実施。運動教室の流れは、いずれの会場も原則的に、体調チェック（血圧測定）、ウォーミングアップ、エクササイズ、クーリングダウンであった。<br>〇阪南市防災コミュニティセンター<br>毎週土曜日 13：00～14：30（計 6 回）　参加者延べ 130 名<br>毎週土曜日 15：00～16：30（計 6 回）　参加者延べ 120 名<br>〇阪南市総合体育館<br>毎週火曜日 09：00～10：30（計 7 回）　参加者延べ 145 名<br>毎週火曜日 13：30～15：00（計 7 回）　参加者延べ 144 名<br>運動教室に参加するごとに、計測したデータや実施した運動内容を参加者本人がアプリに登録し、運動指導や治療計画に活用できるよう運動指導者、主治医、関西医科大学の医師に共有した。<br><br>**12. 閉講式の開催**<br>11/21 と 11/26（各日 2 回、計 4 回）に阪南市防災コミュニティセンターで閉校式を実施。また、開講式の測定会と同様の種目を測定した。測定結果データをスタッフがパソコンに入力し参加者にプリントアウトして返却した。<br><br>**13. データの集計・分析**<br>関西医科大学及びコガソフトウェア株式会社が以下のデータを分析し、身体的効果・心理的効果・経済的効果について検証を行った。<br>【身体的効果の検証項目】・1 日あたりの歩数・腹囲・血圧・体重・BM・骨格筋率<br>【心理的効果の検証項目】・SF36<br>【経済的効果の検証項目】・外出頻度に関するアンケート<br><br>**14. 第 3 回実行委員会の開催**<br>1/18 に第 3 回実行委員会を阪南市防災コミュニティセンターで開催し、事業の評価報告と次年度の取組を検討した。 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 対象者 | 年　代 | 20～75 歳 | 性　別 | 男女 |
| | 条件等 | ①　地域医療機関に通院しており主治医が運動を必要と認めた患者(主に生活習慣病)<br>②　阪南市国民健康保険加入者で特定健診受診者及び特定保健指導対象者<br>③　①又は②でかつスマートフォンユーザー | | |

| 対象者 | 実際に参加された方の特徴 | 65 歳以上の参加者は全体の 44%<br>女性の参加者は全体の 70% | | |
|---|---|---|---|---|
| | 延べ参加人数 | 731　人 | 実人数 | 101　人 |
| 実施時期 | 6　月　～　1　月 | | 総実施回数 | 84　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.　**医師からの運動教室参加勧奨**

市内の医療機関に通院中で運動が必要な生活習慣病等の患者に、主治医から運動教室への参加を勧奨してもらうことで運動・スポーツに関心のない者を取り込むようにした。以下の流れで実施した。

(1) 医師会に本事業の説明を行い、理解と協力を得た。

(2) 医師会を通じ、会員の所属する医療機関へ本事業の説明を行い、協力してくれる医療機関を確保した。

(3) 協力医療機関に運動教室の案内チラシを配布した。

(4) 協力医療機関の医師が、運動が必要な生活習慣病等の患者に運動教室への参加を勧奨した。

(5) 協力医療機関の医師が、運動教室に参加希望する患者の医療情報提供書を作成し、阪南市へ提出した。

2.　**開講式**

運動教室に自ら参加申込みしたものの、まだやる気の低い参加者のモチベーションを上げるために開講式を実施した。

(1) 計測データレポート

自分の体を客観的に把握してもらうため、体組成、血管年齢、身体のゆがみ、血圧等の測定を行い、測定値等をレポートに出力することで見える化し、運動指導者が個別にアドバイスした。

(2) 関西医科大学オンラインセミナー

関西医科大学健康科学センター木村教授によるオンラインセミナーを実施し、生活習慣病に対する運動の有効性について理解を深めた。

3.　**応援サポーター（民間企業）**

運動に関心の低い参加者に運動の興味を持ってもらうため、各民間企業が得意とする取組を、参加者が体験できるような機会を提供した。

(1) 大塚製薬株式会社

運動教室内で「免疫・体調管理」「睡眠対策」に関するセミナーを実施し、参加者に試供品を配布した。

(2) 明治安田生命保険相互会社

新型コロナウイルス感染症対策として、参加者に携帯用アルコール消毒液を配布し、こまめに手指消毒をすることで安全に運動教室に参加できるようサポートを行った。

(3) 株式会社伊藤園

開講式及び閉講式にて「ベジメータ（※）」を使った野菜不足状況を計測し、それに基づいて管理栄養士が食生活のアドバイスを行った。

※ベジメータは、中指をセンサーに当てるだけで、野菜摂取状況を推測し、簡単に野菜不足かどうかを評価する測定器。

**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**

**4.　健康教育（市）**

(1) 理学療法士による健康教育

市が推奨する「インターバル速歩」に関する健康教育を実施し、効果的なウォーキングについて啓発を行った。

(2) 管理栄養士による健康教育

阪南市食育推進計画の結果を基に、朝食の重要性について啓発を行った。

(3) ミズノスポーツスクールの案内

案内チラシを配布し、本教室終了後も運動を継続することを推奨した。

**事業の効果を上げるために行った工夫**

**1.　運動指導指示書の発行**

関西医科大学の健康づくりのための運動・スポーツを専門とする医師が、主治医からの医療情報提供書等を基に参加者全員の運動指導指示書を発行した。これにより下記の利点があったと思われる。

(1) 主治医が安心して患者に運動教室を勧められた。

スポーツ専門医が医療情報書を基に参加者個々に応じた運動処方を発行するため、かりつけ医は安心して患者に運動教室への参加を促すことが可能となった。

(2) 運動指導者が安全な運動指導を行える。

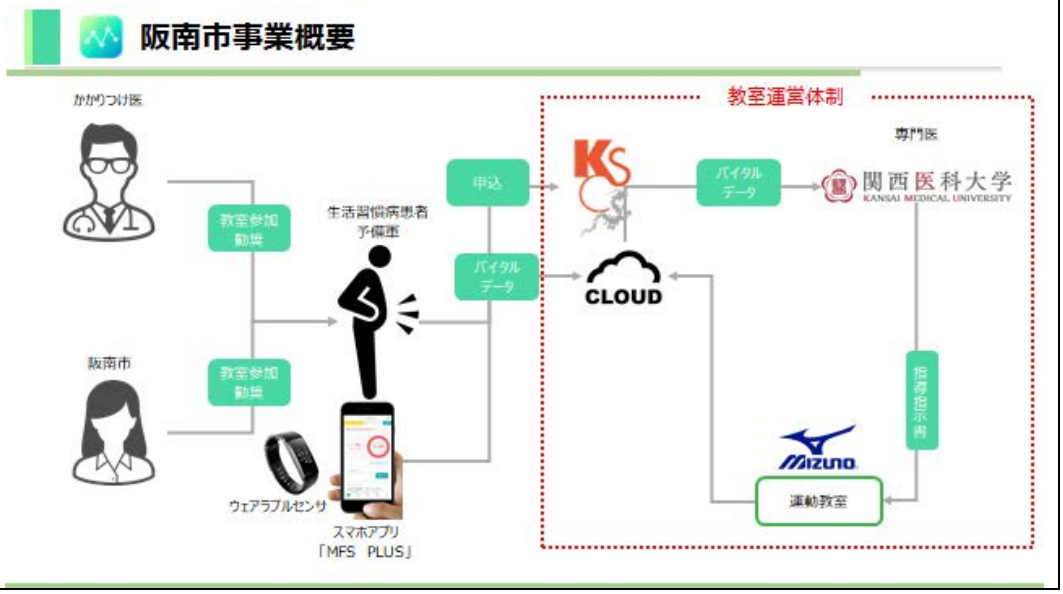
運動指導者は、運動指導指示書の下で、一人一人に合わせた安全かつ効果的な範囲で運動指導を行うことが可能であった。

(3) 参加者は安心して運動教室に参加できる。

生活習慣病等の患者は自分に適切な運動が分からず運動に対して不安を持っていることがある。自分に合った運動指導指示書により、適切な運動を知ることができ、安心して運動教室に参加することが可能となった。

**2.　医療機関と運動指導者による参加者の情報共有**

本事業では関西医科大学の健康づくりのための運動・スポーツを専門とする医師、主治医、運動指導者、参加者の四者をメディカルフィットネス専用アプリ「MFS PLUS」でつなぐことで情報の共有が随時行えるようになり、参加者一人一人の状況を把握しやすくなった。



| | |
|---|---|
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | **3.　参加者との情報連携**<br>　アプリ・ウェアラブルセンサを活用することで、参加者の教室外での身体活動変化を把握することができた。身体活動の変化は運動指導者、かかりつけ医も情報共有することができたため、教室内や通院時の声掛けに活用することができた。<br><br>**4.　医療機関（関西医科大学）との情報連携（アプリによる情報連携）**<br>(1) ミズノ株式会社から関西医科大学へ情報提供し、運動教室全体のレベル調整等に役立てた。<br>①　ミズノ株式会社の運動指導者が運動教室開始前の参加者の血圧、体温を鑑み、その日の運動教室の参加の可否についての助言。<br>②　ミズノ株式会社の運動指導者が運動教室開始前に参加者に体調について確認し、その日の運動教室の参加の可否についての助言。<br>③　ミズノ株式会社の運動指導者が運動教室終了毎に、参加者からその日の運動教室の運動量や適度さ（きつさ）等についてのアンケートを実施。その結果について関西医科大学とも連携し、次回の運動教室の運動強度等の設定に助言。<br>④　ミズノ株式会社の運動指導者が運動教室で実施した運動内容。<br>※上記内容を教室終了後毎に電子メール（個人情報が含まれているため）で送信する。<br>(2) 関西医科大学からミズノ株式会社へ情報提供し、運動教室時に参加者個々に合わせて配慮できるようにした。<br>①　運動指導指示書<br>②　参加者個々の運動中に必要な注意事項<br>(3) 関西医科大学から参加者へ情報提供し、自ら運動する時に注意ができるようにした。<br><br>**5.　オンラインミーティングによる情報共有**<br><br>**6.　配慮が必要な参加者について関西医科大学よりミズノ株式会社の運動指導者に情報共有** |

**〇活動風景**

体組成測定風景

運動教室風景

## Ⅳ．事業実施の手順（工程）

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 前年度 | 事業計画の検討 |
| 4　月 | 〇スポーツ庁に事業計画書を提出 |
| 5　月 | |
| 6　月 | 〇市内医療機関に協力依頼アンケート |

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 7　月 | ○関係機関と委託契約を締結<br>○第１回実行委員会　○専用アプリケーションの構築<br>○運動カリキュラムの作成 |
| 8　月 | ○参加者募集　　○第２回実行委員会<br>○アプリケーション操作説明・セキュリティ研修会の実施（管理者・医療機関） |
| 9　月 | ○アプリケーション操作説明・セキュリティ研修会の実施（運動指導者）<br>○運動指導者育成研修　○開講式　　○運動教室実施<br>○運動指示書の発行 |
| 10　月 | |
| 11　月 | ○閉講式の開催　　○データ分析・評価 |
| 12　月 | |
| 1　月 | ○第３回実行委員会 |
| 2　月 | ○実績報告書の準備 |
| 3　月 | |

## 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 | 99 % | | |
| | | ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率 | 事業前<br>61.0 % | 事業後<br>89.1 % | |
| | | 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 | 81.5 % | 79.2 % | |
| | | 「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 | 95.7 % | 97.8 % | |
| | | オ．医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等） | 情報提供書　58<br>運動処方箋　101 件 | | |
| | 個別目標 | 腹囲が運動教室開始月よりも終了月の方が減少した者の割合（対象者 34 人）<br>※男性 85cm 以上、女性 90cm 以上 | 目標値<br>60% | 実績<br>71% | |
| | | 歩数 1 日当たりの平均歩数が運動教室開始月よりも終了月の方が増加した者の割合（対象者 61 人） | 目標値<br>60% | 実績<br>64% | |
| | | 血圧が運動教室開始月よりも終了月の方が低下した者の割合　※運動教室参加時の血圧が収縮期 130mmHg 又は拡張期 85 ㎜ Hg 以上 | 目標値<br>60% | 実績<br>65% | |
| | | BMI が運動教室開始月よりも終了月の方が減少した者の割合（対象者 39 人）※運動教室参加時の BMI が 25kg/m$^2$ 以上の参加者のみ | 目標値<br>60% | 実績<br>46% | |

<table>
<tr><td rowspan="3">成果</td><td rowspan="2">個別目標</td><td>骨格筋率が運動教室開始月よりも終了月の方が増加した者の割合（対象者 89 名）</td><td>目標値<br>60%</td><td>実績<br>25%</td><td></td></tr>
<tr><td>生活の質（SF-36）、身体機能、日常役割機能、体の痛み、全体的健康感、活力、社会生活機能、日常役割機能、心の健康いずれかが改善された者の割合</td><td>目標値<br>75%</td><td>実績<br>88%</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">(1) 外出頻度の割合（ほぼ毎日外出又は 3 日に 1 度外出）が事業開始前 91.4%、事業開始後 98.9%となっている。目標は＋10%としていたが、新型コロナウイルス感染症流行からか、外出頻度を控える方が多かったため、＋8%にとどまった。<br>(2) 運動教室で実施した運動内容については「自分に合っていた」又は「やや自分に合っていた」と回答した方は全体の 90.2%であった。<br>(3) 運動教室に参加して、体調の変化は「体調がよくなった」又は「やや体調がよくなった」のは全体の 97.8%であった。<br>(4) 家族や友人に本事業を勧めたいかについては、推奨したい者（アンケートの回答が 10 点満点中、10 点・9 点）と中立者（8 点・7 点）を併せて 81.6%であったため、参加者はおおむね満足されていたと考えられる。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">(1) 骨格筋率が増加した者の割合が目標に達成しなかった。この原因は、運動実施内容にレジスタンス運動が少なかったことや、タンパク質摂取等の栄養アドバイス等ができていなかったことなどが考えられる。特に、高齢者は筋量や筋力等の低下によるサルコペニア等を懸念されており、運動プログラムを提供する際には、意識的に筋肉に適度な負荷をかけるレジスタンス運動の割合を増やす必要があると思われた。<br>(2) 参加申込み方法をスマートフォン（パソコンは不可）からに限定したため、入力方法や操作等についての問合せが多く手間取った。今後は、参加案内チラシに入力方法や操作等について詳細に分かりやすく記載することや、相談窓口を設ける等、スマートフォン操作が苦手な方にも対応できるように検討したい。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">本事業終了後、参加者が継続して運動が実施できるように、今回教室を直接運営していただいた阪南市立総合体育館（指定管理者ミズノ株式会社）の教室や市が直営で実施している既存の教室等のメニューについて説明し、参加者に運動を習慣化していただけるよう案内した。また、阪南市総合体育館や保健センターでの教室紹介の他に、本市が普及啓発に取り組んでいる「インターバル速歩」についても説明し、個人でも運動習慣が継続できるように案内した。</td></tr>
</table>

| 補助事業者名 | 兵庫県西脇市 | 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 | 40,132 人 | 20 歳以上人口 | 33,532 人 |
| 65 歳以上人口 | 13,180 人 | 高齢化率 | 32.84 % |
| 成人の週１回以上のスポーツ実施率 | 25.4 % | 成人の１回以上のスポーツ実施率の目標 | 35 % |
| 総合型地域スポーツクラブ | 8 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 | 委員 | 西脇市多可郡医師会医師会長 | 運動指導に関する助言・協力 |
| | 委員 | 西脇市立西脇病院診療局長 | |
| | 委員 | はやし内科クリニック院長 | |
| | 委員 | 鈴木内科医院院長 | |
| | 委員 | 西脇市スポーツ推進委員会会長 | 事業に関する助言・協力 |
| | 委員 | 筑波大学大学院教授 | 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取締役・保健師 | 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サービス推進部副部長兼企画グループマネージャー | 運動プログラムに関する助言・協力 |
| | 委員 | ㈱ナイス・スイミング代表取締役社長 | 運動教室に関する助言・協力 |
| | 委員 | ㈱ＺＥＮＮ代表取締役社長 | |
| 事務局 | 事務局 | 健幸都市推進室室長兼理事 | 事業全般の統括 |
| | 事務局 | 健康課長 | 関係機関等の連絡調整 |
| | 事務局 | 長寿福祉課長 | |
| | 事務局 | 保険医療課長 | |
| | 事務局 | スポーツ振興室室長 | |

**〇検討事項**

| | 開催時期 | 検討内容 |
|---|---|---|
| 1 | 10　月 | ・医療連携スポーツ健康療法について<br>・取組状況について |
| 2 | 3　月 | ・令和 2 年度実績報告<br>・次年度に向けての検討<br>　運動教室の中間評価について情報共有し、報告書の提出を依頼した。それぞれの立場から、市民への啓発、医師会への啓発、教室内容の評価等意見があり、医療機関や官民連携の強化、教室運営の見直し等検討した。 |

## Ⅲ．取組内容

| | | |
|---|---|---|
| ① | 取組分類 | 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 |
| | 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**

| | |
|---|---|
| 背景・目的 | 1.　<u>本市の現状・背景</u><br>(1) 市民の 3 人に 2 人は、日常的に運動・スポーツをすることが習慣化されていない。<br>(2) 健康づくり施策に無関心層の取込みができていなかった。<br>(3) 医療機関と連携した生活習慣病予防及び治療が十分に行えていなかった。<br><br>2.　<u>目的</u><br>(1) 一人一人の身体活動量やライフスタイルに応じた ICT を活用した運動プログラムを提供し、運動習慣率や健康情報への関心の低さ、高齢者の外出頻度の低下などの課題に対し、市民の自発的な健康づくりを支援する。<br>(2) 参加者の運動定着率や実施効果等を分析し、その成果を生かして、次年度は市全体への事業を展開する。<br>(3) 生活習慣病患者に対して、主治医、行政、運動指導者等関係機関が連携し、個々の健康状態に応じた安全で効率的なスポーツ療法を推進するための連携体制を強化する。<br>(4) 医療と連携した運動・スポーツの実施体制を構築し、健康増進や生活習慣病予防等の改善、重症化予防を図る。<br>(5) データを見える化し、継続を支援及び運動の習慣化を図る。 |
| 取組内容 | 　生活習慣病等の患者が取り組める個別処方型の運動プログラムを提供した。提供した運動プログラムは、筑波大学の研究成果に基づき開発された ICT を活用した科学的根拠のあるものとした。参加者は、週に 1 回の運動教室と、教室に参加した日以外の残りの 6 日間の自宅での運動を 3 か月以上実施した。事業の実施に当たっては、糖尿病性腎症重症化予防事業における医師会と行政の連絡会で既に連携していた市立西脇病院、はやし内科クリニック、鈴木内科医院の協力を得た。<br><br>1.　<u>参加者の募集</u><br>(1) 募集チラシの配布<br>・ 広報配布時にチラシを全戸配布<br>・ 民生委員児童委員に参加勧奨依頼<br>・ スポーツ推進委員に参加勧奨依頼<br>・ 健幸アンバサダーに口コミによる周知依頼<br>・ 西脇市商工会議所にチラシの周知依頼 |

| | |
|---|---|
| 取組内容 | (2) 医療機関との連携<br>医師会理事会及び糖尿病性腎症重症化予防事業における連絡会にて事業の啓発を行い、協力依頼した。市内医療機関には募集チラシを配布し、参加希望者の運動可否判定書の作成を依頼した。また、協力医療機関に対しては医師紹介用申込書を配布し、診療時に運動が必要な患者への勧奨とともに、参加希望の場合は本人同意のもと可否判定書を含む申込書を市へ FAX するよう依頼した。<br><br>**2. 運動処方の発行**<br>運動教室の参加に当たり、かかりつけ医より運動可否判定書の作成を依頼した。心拍管理に必要なβ遮断薬の服用状況や運動時の血圧値制限の有無、可動域制限の有無等判定書の内容を踏まえて、運動プログラムを作成した。<br>また、毎月の取組結果である実績レポート及び３か月毎の体力測定結果について、かかりつけ医に情報共有した。<br><br>**3. 運動教室（週１回）**<br>週 1 回、約 90～120 分の運動教室において、運動指導者（健康運動指導士、看護師、理学療法士のいずれかの資格を持つ者又は運動指導に関する職務経験が 5 年以上で参加者の安全な指導を行うことができる能力を備えた者）が個々人の現在の心身の状態に応じて有酸素運動や筋力トレーニング等を指導した。天気の良い日には、有酸素運動としてポールウォーキングや、教室の始業前の時間を利用してコミュニティ形成の一つとして卓球やおじゃビンゴを実施した。1 クラスにつき運動指導者は 2 人、参加者は最大 20 人とした。<br>■実施内容<br>(1) 筋力トレーニング<br>椅子やストレッチマットの上で行う自重又はセラバンドを使用した筋力トレーニングを、テキストに沿って運動指導者が指導した。自宅でも実施できるよう配慮した。<br>(2) 有酸素運動<br>エアロバイク、ステップウェルを利用した踏み台運動（安全管理のため、心拍センサーを使用）、ポールウォーキング。<br>(3) コミュニケーションの増進<br>卓球、おじゃビンゴ、指導者による手遊びなど。<br><br>**4. 自宅での運動**<br>運動教室に参加した日以外の 6 日間においては、日常生活でのウォーキングや筋力トレーニングを実施。<br><br>**5. ICT を活用した継続支援**<br>ICT を活用した歩数計や体組成計等を利用して、日々の実施状況を記録し、蓄積されたデータを参加者自らが個人専用サイトで確認できるよう見える化を図った。運動指導者が、毎月、実績レポートにて実施状況を見える化し、参加者にフィードバックすることで運動継続を支援した。データを客観的に評価し、成果を見える化することで参加者のモチベーションを高めるとともに、運動指導者も一緒に目標に向かっているということを意識づけた。個人ごとに専用ファイルを配付し、プログラムシートや実績レポート、健康情報リーフレット等をファイリングすることで、いつでも振り返れるようにした。また、同意が得られた参加者については、主治医にプログラムシートや実績レポートを共有した。主治医が患者（参加者）の運動実施状況を把握でき、診察時等に声かけをすることで運動継続の支援ができるようにした。実施状況等は、定期的に運動指導者、システム提供事業者、市で情報を共有した。<br><br>**6. 運動プログラムの見直し**<br>3 か月おきに、体力テスト及びライフスタイルアンケートを実施し、個別運動プログラムの見直しを行った。 |

| | |
|---|---|
| 取組内容 | **7. 健康アンバサダーの養成**<br>健幸アンバサダーを養成し、口コミを通じて運動教室の参加者の募集やヘルスリテラシーの向上を図った。<br>(1) 健幸アンバサダーフォローアップ講座<br>実施日：10 月 18 日（日）10：00～12：00<br>対　象：令和元年度において、健幸アンバサダーに登録された者<br>参加者：39 人／94 人（参加率 41.5%）<br>講　師：筑波大学教授<br>内　容：健幸アンバサダーの現在社会での役割と期待、コロナ禍における健康づくりと健康二次被害の予防<br>(2) 健幸アンバサダー養成講座<br>実施日：10 月 18 日（日）13：30～16：30、10 月 19 日（月）9：00～12：00<br>参加者：10 月 18 日（日）74 人、10 月 19 日（月）84 人<br>講　師：筑波大学教授<br>内　容：コロナ禍における健幸アンバサダーの使命と役割、健康情報講座<br><br>**8. 健康セミナーの実施**<br>運動教室参加者のモチベーションをアップするための説明会実施時に健康セミナーを開催した。<br>実施日：8 月 21 日（金）14:00～15:00、8 月 21 日（金）19:00～20:00<br>8月22日（土）10:00～11:00、8月22日（土）13:30～14:30<br>対　象：運動教室に申込みをした者<br>参加者：173 人<br>講　師：㈱タニタヘルスリンク<br>内　容：運動の重要性、運動教室参加者への動機づけなど<br><br>**9. 指導者講習会**<br>実施日及び内容：<br>① 8月17日（月）9:30～17:00　健康課題、スポーツ療法の意義、個別プログラムの指導方法（講義及び実習）<br>② 8月24日（月）13:30～17:00　栄養指導、個別プログラムシステム活用方法、継続支援等（講義及び実習）<br>③ 11 月 24 日（火）13：00～16：30　フォローアップ研修（講義及び実習）、個別プログラム指導方法、システム活用方法、継続支援等<br>④ 12 月 25 日（金）　現地指導<br>指導者：筑波大学教授、㈱タニタヘルスリンク |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 対象者 | 年　代 | 40 歳以上 | 性　別 | 男女問わない |
| | 条件等 | 40 歳以上（今年度 40 歳になる者を含む。）<br>主治医から運動教室に参加可能と判断された者。 | | |
| | 実際に参加された方の特徴 | 年代別では 65 歳以上が全体の 68.5%、性別では女性が全体の 80.7%であった。また、参加者のうち現在治療中の疾患があると答えた人が 55%であった。 | | |
| | 延べ参加人数 | 3，844　人 | 実人数 | 181　人 |
| 実施時期 | | 9　月　～　3　月 | 総実施回数 | 266　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) 科学的根拠に基づいた個別プログラムを使用した運動教室であることを市の広報誌の特集や SNS による情報発信を行った。<br>(2) ICT を活用した活動量計や体組成計の利用により、運動による身体状況の改善や成果を数値等で見える化することで、参加者の健康意識の向上及び運動継続意欲の向上を図った。 |

| | |
|---|---|
| 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) 主治医が生活習慣病の治療中の方やスポーツ療法が必要となる方に本事業への参加を促すよう、医師会と連携して参加者を募集した。<br>(4) 健幸アンバサダーによる口コミや商工会議所を通じて人が集まりやすい美容院、スーパー等の地元企業にチラシを設置してもらうことで、スポーツに興味・関心のない層へアプローチし、新規参加者を募った。 |
| 事業の効果を上げるために行った工夫 | (1) ICT を活用した活動量計や体組成計の利用により、日々の活動や実施状況を評価し、毎月の実績レポートで見える化し、運動指導者が参加者にフィードバックすることで運動継続を支援した。<br>(2) 医師会と連携し、個別運動プログラムや実績レポートを主治医と共有することで、参加者が受診した時に主治医から声掛けし、継続支援をした。<br>(3) 参加者間及び参加者と運動指導者間のコミュニケーションを高めるため、ポールウォーキング、ラージボール卓球やおじゃビンゴを取り入れた。<br>■ポールウォーキング<br>・室外での運動となり、気分転換につながる。<br>・フォームの確認で声を掛け合うことができる。<br>■ラージボール卓球<br>・大きくて軽いラージボールは初心者でも高齢者でもラリーが続き、やったことがない人でも取り組み易い。<br>・必ず 2 人以上で行うため、会話が生まれやすい。<br>■おじゃビンゴ<br>・方眼の的に向かっておじゃみ（お手玉）を投げ、縦・横・ななめのいずれか 5 つ並べるゲーム<br>・子どもから高齢者まで、屋内外を問わずにできる軽スポーツ<br>・1 対 1 だけでなく、3 対 3 などのチームプレイもできるためコミュニケーションが生まれやすい。 |

**○活動風景**

体力テストの様子

運動教室の様子

運動教室の様子

## Ⅳ．事業実施の手順（工程）

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 前年度 | 健康課題の現状把握及び課題解決に向けたモデル事業の検討 |
| 4　月 | 実施会場の選定 |
| 5　月 | 庁内関係課、医師会等関係機関との調整 |
| 6　月 | 運動教室募集チラシ作成 |
| 7　月 | 募集チラシ市内全戸配布→募集開始 |
| 8　月 | 募集締切り→説明会実施 |
| 9　月 | 運動教室開始→体力測定（1 回目）実施→体力測定の結果に応じて個別のプログラムシートを作成 |
| 10　月 | 実績レポート配布→筋トレの正しい姿勢などをレクチャーし、自宅での筋力トレーニング実施を促す |
| 11　月 | 実績レポート配布→ポールウォーキングを運動教室に導入→指導者より有酸素運動、筋力トレーニング、食事管理のバランスの重要性を参加者に伝える |

| 時期 | 内　　容 |
|---|---|
| 12　月 | 体力測定（2 回目）実施→体力測定の結果に応じて個別のプログラムシートを作成→1 回目との比較及び改善点、これから行うべき運動などを参加者に伝える<br>評価分析 |
| 1　月 | 実績レポート配布→教室実施日以外の日にも運動を実施するように声掛けを行う→12 月の評価分析を受けて指導方法を修正 |
| 2　月 | 実績レポート配布→有酸素運動、筋力トレーニング、食事管理が継続できているか参加者へ確認を行う→改善点はないか株式会社つくばウエルネスリサーチに確認を行う |
| 3　月 | 体力測定（3 回目）実施→1 回目、2 回目と比較し、改善されていた点、今後の改善点を参加者へ伝える→教室終了のため自発的に運動を行ってもらうように声掛けを行う<br>評価分析 |

## 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 | 87　% | | |
| | | 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 | 98 % | | |
| | | ウ．事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率 | 事業前<br>52 % | 事業後<br>92 % | |
| | | 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 % | 92 % | |
| | | 「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 % | 97 % | |
| | | オ．医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等） | 31 件 | | |
| | 個別目標 | 基準範囲外の参加者の体組成（BMI・筋量など）の改善割合　50% | | 26% | 3 か月後 |
| | | 体力年齢の若返り　平均 5 歳以上 | | 8.9 歳 | 6 か月後 |
| | | 事業開始前と終了時の歩数の増加<br>参加者平均 2,000 歩 | | 約 1,300 歩 | 5 か月後 |
| | | 口コミで情報を伝えるインフエンサーの養成 200 人<br>コロナ状況を踏まえて養成（100 人） | | 245 人 | R1　96 人<br>R2 149 人 |
| | そのほか | (1) 3 か月後の体力年齢が実年齢未満であった参加者の割合 62%。<br>(2) 高血圧者の収縮期血圧が 11 ㎜ Hg 減少し、140 ㎜ Hg 未満に改善した参加者の割合は 35%。<br>(3) 運動教室での体力測定の結果に応じて、各自に提示される目標歩数を「理解している」参加者は運動教室開始から 3 ヵ月後の 1 日当たりの平均歩数が 6,372 歩に対し、「理解していない」参加者の平均歩数は 4,794 歩で、1,500 以上の差が見られた。 | | | |

| | |
|---|---|
| 課題 | 1. <u>医療機関との連携強化</u><br>参加者のうち約半数が生活習慣病等既医療者であった。また、協力医療機関からの紹介者及び通院患者は 31 人、全体の約 17%であり、疾病別では、高血圧、糖尿病が多かった。本事業においては、「医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化」に取組む上で医療機関から生活習慣病等の患者を運動教室に紹介いただくよう協力を要請していたが、実績としては 31 人（17%）に留まっている。健康無関心層へのアプローチ、生活習慣病及びフレイル、疾病の重症化予防として、今後は、本事業における実績を協力医療機関のみならず、医師会全般に共有し、連携を強化していくことが必要である。<br><br>2. <u>目標歩数の理解度の向上</u><br>目標歩数を「理解している」参加者は「理解していない」参加者と比較して、3 か月後の平均歩数が 1,500 歩以上多いことから、ヘルスリテラシーと運動意欲との間に相関関係があると考えられた。そこで参加者のヘルスリテラシー向上のため目標歩数の理解度を向上させる必要がある。<br><br>3. <u>継続支援</u><br>参加者の 95%が継続参加を希望していたことから、本事業での成果を生かしながら持続可能な体制の構築と財源を確保する必要がある。 |
| 補助事業終了後の取組 | 令和 3 年度の運動教室は、本年度 200 人の募集人員から、ほぼ倍となる 380 人を対象に事業規模を拡大して実施予定。<br>財源については、地方創生推進交付金を活用し、飛び地自治体と連携して実施する予定の健幸ポイント事業と併せて、スポーツ健康まちづくり事業として実施予定。<br>以前から医師会と連携した保健事業を展開しているが、令和 3 年度新庁舎に医師会館が併設されるため、医療機関との連携を更に強化し、生活習慣病治療中の方などスポーツ療法を必要とする方を主治医から紹介しやすくするなど連携体制を強化。<br>補助事業終了後も継続して実施できるよう、運動指導委託に係る経費軽減のため、教室参加者の中から地域のリーダーとなり得る人材を育成し自主的な運営を目指すとともに、民間ジムとの連携を検討。<br>教室参加者の教室への満足度が高い評価を得ているため、今後も教室のクオリティを維持し、運動教室を継続的に実施し、市民の運動習慣の定着と健康寿命の延伸を図るとともに医療費や介護費の抑制を目指す。 |