

滋賀県

お家で気軽に！エクササイズ習慣（オンラインエクササイズ）

■ 目的

新型コロナウイルス感染症対策のため、オンラインで運動教室を開催し、自宅内で気軽に運動に取り組めるきっかけを提供する。また、小スペースでも実施可能な運動メニューを提供し、日常生活において継続的に運動に取り組んでもらう。

■ 取組概要

県内の民間スポーツクラブと連携し、Web会議システムを活用した運動教室を開催。自宅でする簡単なストレッチングやトレーニング、ダンスなど、参加者のニーズに応じた。連携先所属のインストラクターが運動指導に当たった。

①**ストレッチコース**：心身のバランスを整え、ナチュラルな美しさを引き出す。リラックスにもシェイプアップにもおすすめできるコース。

②**トレーニングコース**：部位別の筋力トレーニング、格闘技系トレーニングなどを中心に実施。疲れにくい体づくり、基礎代謝の向上に期待ができるコース。

③**ダンスコース**：エアロビクスなど、音楽やリズムを楽しみながら体を動かしてストレス解消を図る。老若男女チャレンジ可能なコース。

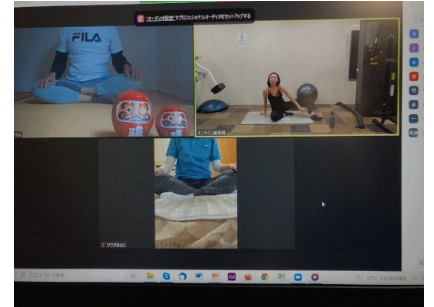
■ 工夫した点

- 3つのコースをそれぞれ異なる時間で開催することで、様々な生活リズムやニーズにも対応できるようにした。継続的に運動に取り組んでもらうよう、各コースまとめて受講する方に対して参加費を割引した。
- 運動する姿を他人に見られることに恥ずかしさや抵抗がある方にも参加しやすいよう、画面表示オフで参加することを可能とした。参加者の姿勢等を確認できなくなるため、インストラクターは定期的に参加者に声掛けして状況を確認した。

■ 事業成果

全18回開催。参加者73人、延べ85人。

1か月に3日以上運動していない方：開始時46人、終了時16人



滋賀県

楽しみながらウォーキング習慣を身につけよう！

■ 目的

県内各地の観光地やきれいな景色を体感できるコースなど、多様な興味関心にウォーキングをプラスし、自然と1日の目標約8,000歩以上歩く。「BIWA-TEKU」アプリを活用して歩数を可視化し、チェックポイント通過の達成感やインセンティブにより、歩くことの楽しさを実感してもらう。

■ 取組概要

①**親子で学ぼう！琵琶湖博物館探検ウォーク**：琵琶湖博物館内や烏丸半島周辺を散策し、学習活動や自然観察しながらのウォーキング。

②**地域密着型！滋賀魅力発見ウォーク**：ドラマのロケ地を巡るコースや、歴史的人物のゆかりの地を訪れるなど、地元ボランティアガイドによる案内の下、滋賀の魅力を味わうウォーキング。

③**プロカメラマンと行く！インスタ映えスポットウォーク**：思わず写真撮影したくなる県内スポットを巡り、プロカメラマンから「映える」写真の撮り方を教えてもらいながらウォーキング。

■ 工夫した点

- 魅力的なスポットやスイーツ、子供と楽しめる内容など運動以外のことをアピールして、運動に興味関心のない方を取り込めるようにした。
- アプリを活用し歩数を可視化し、モチベーションアップした。
- 専門家により、正しい姿勢や疲れにくい歩き方などを伝授し、参加者が意欲的に歩けるようにした。

■ 事業成果

全12回（うち4回中止）。参加者33人、延べ39人。

1か月に3日以上運動していない方：開始時9人→終了時3人



滋賀県甲賀市

運動・スポーツ習慣化事業

■ 目的

健康づくりに関心の低い就労層を主なターゲットとし、運動の習慣化や身体活動量の引き上げを図り、将来的な生活習慣病やフレイル予防につなげ、健康寿命を延伸する。また、働き世代が忙しい中でも運動に取り組めるよう、ICTを活用した運動教室を普及・啓発する。

■ 取組概要

オーダーメイド型運動教室：体カテストやライフスタイルアンケート結果を基に作成した個別型運動・栄養プログラムに基づき、週1回の運動教室と、週5回自宅での運動を実施。

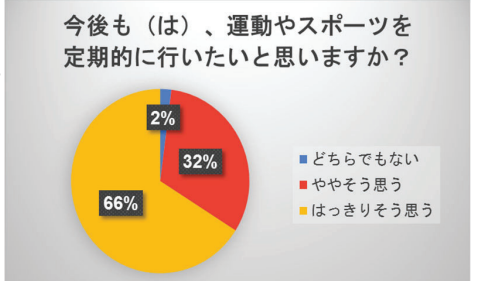
身体活動量等の見える化：参加者に活動量計を配付し、歩数データ等を記録。週1回の教室にて、体組成測定データ、歩数データ等をクラウドに送信。専用アプリで、各々が自身の健康状態を把握できるよう見える化した。

■ 工夫した点

1. ICTを活用し、参加者の歩数や体組成データ、目標に対する達成度等を可視化し、運動効果を実感できるようにした。
2. 3か月ごとに体カテストとライフスタイルアンケートを実施し、個々の状態に応じて運動・栄養プログラムを定期的に見直した。
3. 就労層（20～65歳）が手軽に応募できるよう、Web申込システムを用いた。
4. 科学的根拠に基づき、大学や企業と協働で行うオーダーメイド型の運動教室であることを、市広報誌を通じてPRした。

■ 事業成果

1. 参加者の体力年齢は、平均8歳若返った。
2. 事業終了後も運動を継続したいと答えた参加者は、98%だった。



大阪府阪南市

医療機関と連携した新型コロナ重症化予防運動指導モデルの構築

■ 目的

高齢者や基礎疾患のある方は新型コロナウイルスの重症化リスクが高くなることが知られている。阪南市民の高齢者率は33.11%となっているため、重症化予防対策が必要となっている。本事業では、高齢かつ基礎疾患持ちの市民に運動習慣を身に付けていただき、新型コロナウイルス重症化リスクを低減することを目的とした。

■ 取組概要

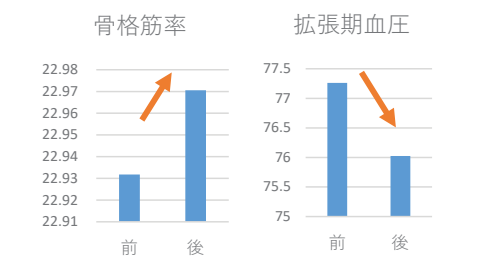
医療機関から運動が症状の改善となると見込まれる患者に運動教室への参加勧奨を実施。運動教室参加者には問診から運動処方を発行し、適した運動メニューを提供した。また、運動の習慣づけのため、自宅での運動メニューを用意し、運動記録ノートを配布することで、自身の運動量や体重の変化を確認できるようにした。

■ 工夫した点

運動指導者、かかりつけ医、健康スポーツ医の間を専用アプリでつなぐことで運動教室参加時の情報共有を行い、より安全で効果的な運動を提供できる体制を用意した。

■ 事業成果

参加者のQOL、特に「活力」「社会生活機能」「心の健康」が向上した。また、参加者の歩数、骨格筋率について改善がみられ、高血圧者については拡張期血圧の減少効果も確認できた。



奈良県磯城郡田原本町

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 健幸運動教室（個別処方型運動プログラム）

■ 目的

医療費の適正化及び介護給付費抑制を目的として、産官学及び医療機関との連携、町役場内の他課との連携を推進し、他の地方公共団体と協働しつつ、町民の運動実施率の向上とその定着化を目指す。さらに、サルコペニア及びその予備群の該当者を減少させる。

■ 取組概要

ICTを活用し、個別処方型運動プログラムに基づいた健幸運動教室を実施した。個別処方型運動プログラムは、体カテスト、生活習慣アンケート、かかりつけ医からの診療情報提供書（患者情報）を基に作成した。参加者は、週1回運動教室に参加し、処方された運動について指導を受けた。それ以外の日は、自宅等で運動を実施するよう促した。

■ 工夫した点

- ・ 医療機関や役場内の他課の専門家と連携し、参加者の健幸運動教室の実施状況等を共有しつつ、より専門的な指導を提供できるようにした。
- ・ 参加者は運動参加開始後、3か月後、6か月後、1年後に体カテストとフレイルの基本チェックテスト等を行い、個別に運動プログラムの見直しを行った。
- ・ 「健康管理サイト」に入力した日々の運動記録の実績レポートを、月1回、運動指導員等から参加者に個別にフィードバックし、成果を見える化した。
- ・ 新規参加者の教室の人数を10名程度の少人数性にするこで、指導者と参加者、参加者同士のコミュニケーションを積極的に促し、教室への意欲を高めて参加率の向上を図った。



奈良県磯城郡田原本町

スローバドミントン体験会・ウォーキング大会

■ 目的

各種スポーツ協会等と連携して参加型スポーツ大会を開催し、町民の一体化を図る。仲間意識や運動を通じた健康意識を高め、スポーツの楽しさや有能感を体験してもらうことでスポーツの習慣化につなげる。

■ 取組概要

①スローバドミントン体験会：「わかかさ国体」でメイン会場となった田原本町民にゆかりのあるスポーツであるバドミントンを、高齢者でも無理なくできるよう、段階を踏みながら県のバドミントン協会員が指導。

②ウォーキング大会：Webサイトに歩数と距離によりバーチャルウォーキングコースを設定。参加者は歩数計を身に付けて町内外をウォーキングし、歩数に応じて到達度を確認した。（富士山編、幕末江戸編、幕末京都編）

■ 工夫した点

- ・ 地元大学と連携し、ラケットやシャトルの工夫や、運動負荷を調整することで参加者に合わせたルールをつくり、高齢者でも誰でもできる「スローバドミントン」を考案した。
- ・ バーチャルウォーキングラリーで参加回数を重ねることに、①個人戦→②4市町対抗→③チーム戦と段階を踏めるようにし、参加者同士のコミュニケーションを取りやすくすることで運動継続のモチベーションの維持・向上を図った。



奈良県磯城郡田原本町

オンライン健幸運動教室

■ 目的

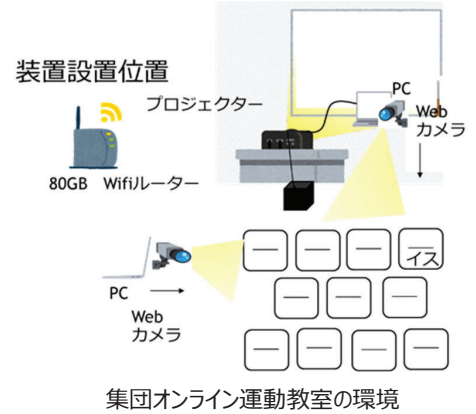
新型コロナウイルスの影響による健康二次被害を予防し、要介護認定者を増加させないよう、対面型の健幸運動教室と同等の効果を目指したオンライン型の運動教室を開催。会場までの交通手段がない方でも、運動教室に参加できる仕組みを作る。

■ 取組概要

運動指導員と参加者をオンラインでつなぎ、運動指導した。参加者が集まって行う「**集団オンライン運動教室**」と、参加者が個人宅から参加する「**個人宅オンライン運動教室**」を開催した。

■ 工夫した点

- ・ 集団オンライン運動教室で工夫した点：「見やすく」「聞こえやすく」に配慮して、広角Webカメラや収音マイク、スクリーンとして光沢のあるホワイトボードを活用した。
- ・ 一般的に使用されているツールを使うことで、トラブルが発生しても自ら、又は、周囲の仲間により対応できるようにした。
- ・ 参加者は3回クリックすることでアクセスできるように設定し、高齢者でも抵抗なくオンライン教室に参加できるようにした。



個人宅オンライン運動教室の様子

徳島県

女性スポーツRESTART促進事業

■ 目的

女性のスポーツ実施率は総じて男性より低くなっており、特に義務教育終了後、運動機会が消失しているともいわれることから、20～40代の女性のスポーツ参画を重点的に促進する。

■ 取組概要

- ①働く世代、子育て世代の女性の運動に関するニーズ調査。
- ②①の結果に基づいた以下のイベントを開催。
 - ・ 下半身トレーニング体験レッスン
 - ・ バレエで美姿勢、体幹強化レッスン
 - ・ ZUMBA体験レッスン

■ 工夫した点

- ・ 子育て世代を主なターゲットとして配信しているLINEアカウントを活用して周知。
- ・ 講師から参加者全体への指導を行うのみならず、参加者からの質問コーナーを設け、双方向のやりとりができる教室構成とした。
- ・ 会場での参加が難しい方に向け、リアル開催と併せてオンライン配信を実施。

■ 事業成果

- ・ ニーズ調査の約6割は「運動をすることが好き」と回答した一方、実際に運動している者は2割未満であった。運動をしていない方が運動イベントに参加するきっかけは、「子供と参加できる」「ダイエットについてアドバイスがもらえる」「抽選でプレゼントがもらえる」などが多かった。
- ・ 参加者は運動を行うことが参加者全員が事業終了後も運動を継続したいと答えた。



徳島県

総合型地域スポーツクラブにおけるオンラインスポーツ教室開催事業

■ 目的

総合型地域スポーツクラブを活用して安全安心に運動・スポーツが行えるようオンライン型の教室環境を整備し、新型コロナウイルスの影響による利用者減に歯止めをかけるとともに、感染拡大によりスポーツ活動を休止している方々の再開を促す。また、これまで子育てや介護、障害等のために会場に来ることができなかった方々を参加につなげる。あわせて、県内総合型クラブの認知度向上を図るため、メディアを活用した全県的な広報と総合型クラブの入会促進活動を一体的に実施し、未実施者の取込みにつなげる。

■ 取組概要

① オンラインスポーツ教室（単独型）

高齢者等を対象に、筋力アップや認知症予防のためのオンライン体操教室や、地元の児童とオンラインでつないだボッチャ教室を開催。

② オンラインスポーツ教室（連携型）

総合型クラブのオンライン型スポーツ教室（Zumba等）を、他の総合型クラブがサテライト会場として開催（総合型クラブ間連携）。

③ 総合型地域スポーツクラブの認知度向上に向けた広報

徳島新聞折り込み広告startt（186,678部発行）に、総合型クラブの活動場所や内容等の情報を掲載。



■ 工夫した点

- ・オンライン型教室用の機材やアプリの操作に慣れていない方を対象に、体験講座を開催し、操作方法を丁寧にサポート。
- ・教室初回時に目標を設定し、達成に向けて意欲を高めた。
- ・健康福祉課と連携し、特定健診で要運動の方に募集チラシを配布。

■ 事業成果

- ・参加者の約95%が事業終了後も運動を継続したいと回答。
- ・参加者の週1回以上のスポーツ実施率：開始時60.6% 終了時86.7%



愛媛県新居浜市

新居浜市健康プログラム事業

■ 目的

健康づくりに関心の低い就労層を主な対象者として、運動習慣の定着や活動量の増加を図り、生活習慣病を予防し、将来的には健康寿命を延伸することを目的とした。

■ 取組概要

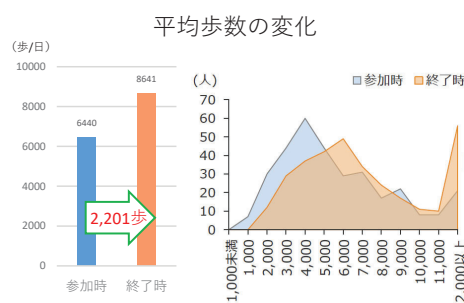
3人から5人のグループ単位で参加し、活動量計を用いてウォーキングラリーを行う。市内5か所に設置した専用のリーダーライターでデータを送信し、歩数や消費カロリー、体組成測定結果をWeb上で可視化し健康管理に役立てる。参加者には、歩いた歩数に応じて、地域ポイント（あかがねポイント）を付与する。

■ 工夫した点

チーム単位の参加とし、運動関心層が運動無関心層を誘い行動変容につなげた。また、活動量計を導入し、日々の歩数、基礎代謝量、消費カロリー等を表示し、蓄積されたデータをWeb上で可視化し、参加者の行動変容を支援した。働き世代が参加しやすい環境づくりのために、企業に出向き、説明会や修了セミナー、健康診断結果、体組成データを基に健康相談（生活習慣改善指導）、健康講座（栄養セミナー）を開催した。

■ 事業成果

- ・平均歩数が全体で2,201歩増加した。
- ・運動不十分層の活動量が増加した。
- ・事業後、「健康である」と回答した参加者の割合が増加した。



福岡県川崎町

医療と連携した地域における 運動・スポーツ習慣化の実践

■ 目的

町民のヘルスリテラシーを向上させ、運動・スポーツの習慣化及び社会的孤立を防ぐ地域コミュニティの形成により、要介護リスクを抑制し、町民の健康寿命を延伸させること。

■ 取組概要

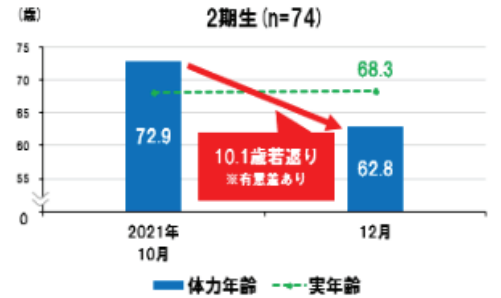
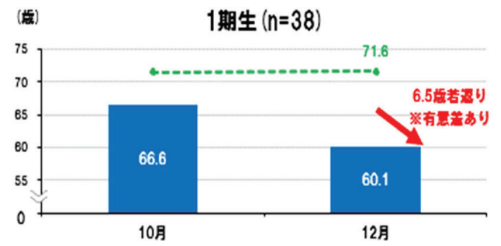
40歳以上の町民を対象に、個別処方型の運動プログラムを実施するスマート運動教室を開催。主治医の許可を得た参加者は、体力テスト等の結果に応じた個別の運動プログラムに基づき、週に1回の運動教室とそれ以外の日は自宅で筋力トレーニングや有酸素運動を実施。また、参加者には活動量計を配付し、歩数や活動量を活動量計に記録させ、リーダーライターでデータを送信。ウェブ上で数値の変化を見える化した。

■ 工夫した点

- ・ 町内医療機関へ紹介依頼、店舗・ワクチン接種会場・健診時に事業の周知を行った。
- ・ 事業開始前に広報誌で本事業の特集を組み、前年度参加者の声を掲載した。
- ・ 活動量計を活用し歩数や健康状態をWeb上で「見える化」した。
- ・ 教室実施毎に健康ポイントを付与した。

■ 事業成果

- ・ 参加後の週1回以上のスポーツ実施率は90%で、これからも運動・スポーツを続けたいと回答した参加者は96%であった。
- ・ 参加者の体力年齢は1期生で9.2歳、2期生で10.1歳若返った。



福岡県飯塚市

個別運動プログラム教室

■ 目的

健康無関心層の取り込みやハイリスク者（生活習慣病罹患）の減少、高齢化により増加する運動器疾患フレイル該当者の減少を主たる目的とし実施。また、「いづか健幸ポイント事業」と連携させ、新型コロナウイルスによる健康二次被害予防を図る。

■ 取組概要

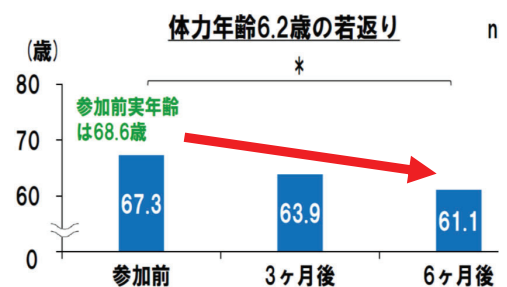
教室で運動プログラムを学習、自宅で実践。再び教室で指導者の下、運動を行う。3～6か月ごとの体力テストの結果をうけて運動プログラムの見直しを行う。このサイクルを繰り返して、運動習慣化を図った。

■ 工夫した点

- 無料体験教室を実施。56名のうち23名が本教室に参加。
- 参加者一人ひとりの体力・健康状態に適した運動プログラムの実施。
- 安全かつ効果的な指標として、有酸素運動時に心拍管理システム（ポラール）の活用。
- 管理栄養士による栄養指導等実施。
- 換気・消毒など、感染予防対策を講じた上での運動教室の運営。

■ 事業成果

参加者一人一人に応じた安全性を担保した運動・栄養プログラムを提供することで、安全で効果的な教室を実施、体力年齢の改善が見られた。



WITHコロナ時代における健康二次被害予防のため 運動スポーツ・習慣化事業 ①オンラインプログラム

■目的

新しい生活様式を取り入れた運動イベントを実施することと併せ、日常生活で取り組める運動を普及することにより、運動・スポーツの習慣化に繋げる。

■取組概要

市内4カ所でヨガ等の運動教室を行う予定であったが、新型コロナウイルス感染拡大により、自宅にいながらも実施可能なオンラインによるヨガとスタジオプログラムを実施した。また、オンデマンド配信による運動プログラムを併せて提供した。

[参加対象] 現役世代～介護を必要としない高齢者を中心とした市民

[参加人数] オンラインプログラム30名 オンデマンド配信 13名

[実施回数] オンラインプログラム 12回×2講座=24回

[実施時期] 11月～2月

■工夫した点

オンラインプログラムはジムで個別にスタッフからアドバイスを受け、トレーニングをする機会を作った。

■事業成果

参加者の週1回以上のスポーツ実施率が事前56%から事後68%へ増加した。また、アンケート結果から「自宅でできたので、ジムまで行ったりする時間が、気にならなかった」といった意見があり、コロナ禍でも運動に取り組めるきっかけを提供することができた。



オンラインプログラム実施状況

WITHコロナ時代における健康二次被害予防のため 運動スポーツ・習慣化事業 ②フレイル予防とeスポーツによる認知症予防事業

■目的

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控えすぎて生活不活性化となり、人との交流が損なわれることでフレイルが進行する可能性が高くなることから、フレイル予防や認知症の予防を図る。

■取組概要

市内高齢者サロン2カ所にて、高齢者でも気軽に取り組める「いきいき100歳体操」と太鼓をたたくリズムゲームを使ったeスポーツ体験教室を実施した。

[参加対象] 高齢者サロン参加者 [参加人数] 30名

[実施回数] 延べ30回 [実施時期] 10月～2月

■工夫した点

eスポーツという新たな取り組みにより「楽しさ」を体感しながら、身体を動かす取り組みとした。

最終回にはこれまでの練習の成果を披露し、交流を通してさらなる高齢者サロンの活性化を目的として、両サロンの交流イベントを実施し、参加者のモチベーション向上による運動継続を図った。

■事業成果

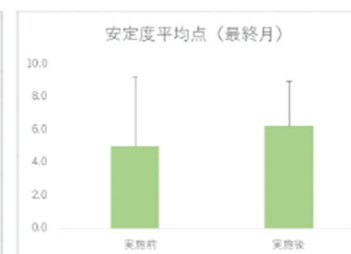
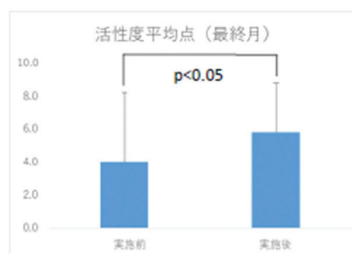
二次元気分尺度を計測した結果、事業初月と最終月で比較した「活性度」にて有意差がみられ、意欲的に取り組んでいる状況が示唆された。



いきいき百歳体操



高齢者サロンでeスポーツ



合志市

WITHコロナ時代における健康二次被害予防のため 運動スポーツ・習慣化事業 ③バーチャルウォーキング大会

■ 目的

新しい生活様式を取り入れた運動イベントを実施することと併せ、日常生活で取り組める運動を普及することにより、運動・スポーツの習慣化に繋げる。

■ 取組概要

活動量計とスマホアプリを活用し、オンラインで参加できるウォーキングイベントを開催。3か月間、1日7,000歩を目標に歩いてもらい、前後で体組成や血圧の測定を行った。

〔参加対象〕 18歳以上の市民及び市内事業所の従業員

〔参加人数〕 440名 〔実施日数〕 91日 〔実施時期〕 9月～12月

■ 工夫した点

毎週の歩行数ランキングをアプリで発表し、モチベーションアップを図った。

また、チーム対抗の部を設け、運動関心層が無関心層を巻き込んで参加する仕組みとした。

■ 事業成果

バーチャルウォーキング大会参加者のうち、期間中（3か月）のうち30日以上、7,000歩/日を達成した人の割合が7割を超えた。また、「週1回以上のスポーツ実施率」が事前61%から76%へ増加した。



活動量計



スマホアプリ

募集チラシ



事前測定の様子

熊本県熊本市

熊本市循環器疾患悪化防止対策モデル事業

■ 目的

ウェアラブルウォッチの活用と健康運動指導士等の専門職による運動処方・運動指導により、運動の習慣化を促進し、心疾患の再発や悪化防止を図る。

■ 取組概要

① 運動処方及び運動指導 9～3月（一人当たり3か月間）

対象者：60～79歳の心不全ステージB、Cの方

参加者：59名（うち、55名が事業終了）

- ・かかりつけ医の推薦により申込みした心疾患患者に対し、心臓リハビリ実施機関の理学療法士や健康運動指導士が個々の状態に応じた運動プログラムを作成。また、情報共有のために依頼箋と報告書を用いた。
- ・正しいウォーキングの方法や筋トレ、ストレッチなど開始前に直接指導するとともに、資料（心臓リハビリテキスト）を作成し配布。ウェアラブルウォッチを装着し、自宅で運動（ウォーキング、4秒筋トレ、ストレッチ等）を実施してもらう。
- ・3か月間 月1回程度、ウェアラブルウォッチで計測した心拍数や歩数、体調などを心臓リハビリ実施機関にてチェックし、安全かつ効果的な運動が継続できるよう助言。
- ・事業の効果検証のため、事業開始前と3か月間の運動終了後にアンケート調査及び血液検査、理学的検査等を実施。

▼ ウェアラブルウォッチの使い方指導



▼ ウォーキング



▼ 4秒筋トレ指導



熊本県熊本市

②市民講演会「心臓を守る」 8月28日

内容：心臓病、運動療法、食事・生活について、本事業の紹介
参加者：心疾患患者や家族等 35名

▼ 市民講演会



③歩（ほ）っとハートサポーターの募集 9～12月

運動継続要因を評価するため、3人組で歩いてもらう群を設定。
3人組が組めない方には、一緒にウォーキングを実施するボランティアを募集。
※スポーツ推進委員、地域包括支援センター等へ周知 10名登録 うち7名活動

■ 事業成果

- 参加者からは、「データを見ながら専門家の指導を受けることができ安心して運動できた」や「どの程度運動すればよいかわかった」等の感想があった。
- 健康運動指導士等の指導により身体活動量が増加するとともに、6分間歩行距離が延び、速度が速くなった。また、握力の増強やフレイル該当者数の減少が見られた。
- ソーシャルキャピタル項目の社会参加が増え、特に3人グループで歩いた人では幸福度も高まった。
- 本事業を通じ、スポーツ推進委員等の有疾患者のサポートの理解につながった。

■ 今後の課題

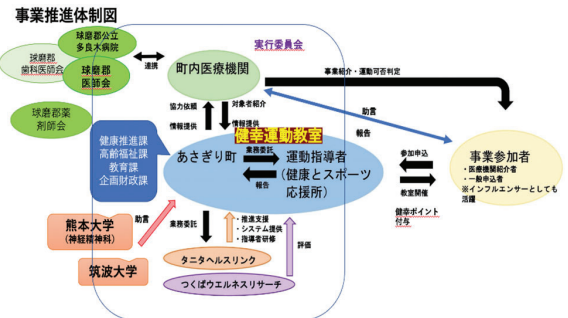
- 通常の診療や心臓リハビリテーションを行いながらの運動処方、運動指導は、医師や理学療法士等にとって負担が大きかった。
- モデル事業終了後は医療者と指定運動療法施設等の健康運動指導士等が連携し、基礎疾患がある方が安心安全に運動を実施できるサポート体制について、検討・構築していく必要がある。

熊本県あさぎり町

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

■ 目的

これまでスポーツを実施していなかった住民が自身の健康状態に応じた運動に取り組むようになることを目標に、医療と連携し疾病を持ち運動に不安のある人へアプローチを行いスポーツ無関心層を取り込む。また運動拠点を整備して広く町民へ運動・スポーツ習慣の普及を図る。



■ 取組概要

- ①医療と連携した疾病があり運動に不安のある人へのアプローチ
- ②ICTを活用した安全かつ効果的な個別健康支援プログラムを使った生活習慣病・介護予防
- ③健康無関心層へのアプローチと健康づくりの仲間づくり支援
- ④運動拠点の整備と広く町民が運動に取り組む活動への展開

■ 工夫した点

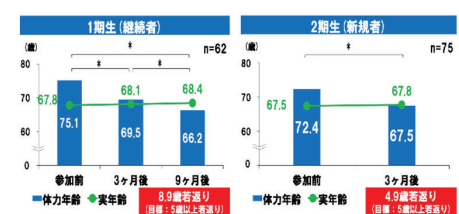
ICTを活用し、参加者の歩数や体組成データ等が把握できるシステムを使った運動の実施状況の見える化と結果の点数化。開始時から、教室参加や運動継続を促すために参加者が実現したい目標などを発表する場を設け、教室の中でも仲間づくりを意識した活動を取り入れて健康づくりのコミュニティーをつくった。

■ 事業成果

参加者の体力年齢は昨年からの参加者（1期生）は8.9歳、今年からの参加者（2期生）は4.9歳若返った。また、精神・ストレス健康度が低かった人のうち52.0%が改善した。



2-5 個別目標イ (体力年齢の若返り)



(1期生・62人) 反復測定の変数分析と多重比較 (2期生・75人) 対応のある検定 * P<0.05

1130・イン・ライフの推進事業

■ 目的

20歳代から50歳代を中心とした働き盛り世代を対象に、本課が主体となった実行委員会を通じて検討した県の1130体操やウォーキングアプリSALKOを活用した運動・スポーツプログラムを企業において提供することで、この世代の運動・スポーツ実施率の向上を図ることを目的とした。

■ 取組概要

県内4企業において、以下4つのプログラム基本とし、企業オリジナルの内容で実施。

- ① 就業日に実施する運動プログラム
- ② 県公式ウォーキングスマートフォアプリ「SALKO」を活用したウォーキングプログラム
- ③ 健康講座
- ④ 運動・スポーツ体験会

■ 工夫した点

「やってみよう」「これならできる」などポジティブなイメージで臨んでもらえるよう、ながら運動、隙間時間にできる運動、立位ミーティング等、日常生活のあらゆる場面で実施可能なプログラムを指導。全社員が視聴できる社内チャンネルによる啓発、セクション対抗や同僚同士で競い合うウォーキングイベントなど、企業がもつ組織力や同僚性といった強みを生かして取組を推進した。

■ 事業成果

参加者の週1回以上のスポーツ実施率は、事業前41%から、事業後62%に向上した。また、セルフ・エフィカシーも向上し、7割超の参加者が運動・スポーツの継続意欲をもっていると回答した。

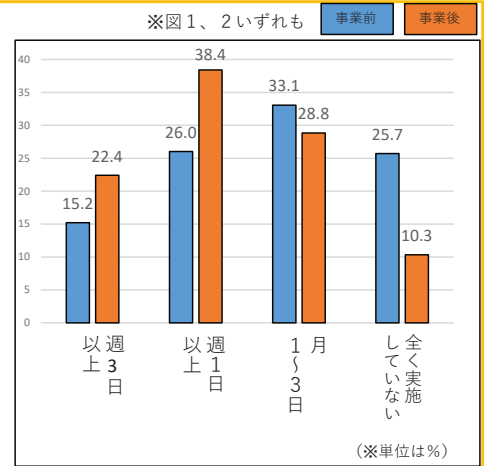


図1 運動の実施頻度の比較

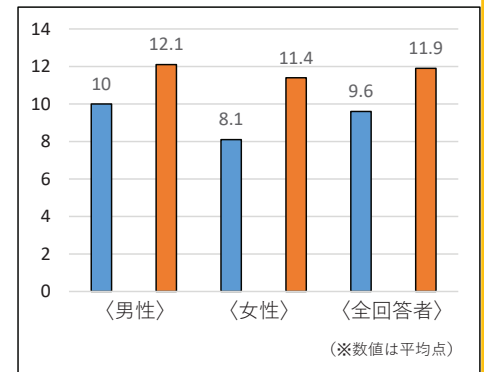


図2 運動セルフ・エフィカシーの比較

エンジョイスportsの推進事業

■ 目的

20歳代から50歳代を中心とした子育て世代を対象に、運動・スポーツに取り組むための時間・空間・仲間づくりを提供することで、運動・スポーツ実施率の向上や習慣化を図ることを目的とした。

■ 取組概要

身近な場所で、地域のニーズに応じた運動・スポーツを提供することができるよう、以下3つのプログラムを基本とし、県内10の総合型地域スポーツクラブがオリジナルの内容で実施。

- ① 個人で手軽に親しめるプログラム
- ② 親子で気軽に楽しめるプログラム
- ③ 仲間で気楽に楽しめるプログラム

■ 工夫した点

- ・ 参加者を取り込むための広報活動（保育園・幼稚園、小学校、スポーツ少年団、商店街等へのチラシ配布やポスター掲示、SNS活用、市町村広報誌への掲載）。
- ・ 幼稚園やスポーツ少年団との連携し、子供の送迎時に「ついでに」や、子供の「待ち時間」にできる運動・スポーツを提供した。
- ・ 託児所（託児者）を設置した。
- ・ 実施日、実施時間を参加しやすい時間帯（休日、夜間）に工夫し、ストレッチや正しい姿勢での歩き方など、日常生活の中で体を動かすことへの意識を高められるようにした。

■ 事業成果

参加者の週1回以上のスポーツ実施率は、事業前56%、事業後70%と向上した。運動セルフ・エフィカシーも向上し、9割超の参加者が運動・スポーツの継続意欲をもっていると回答した。

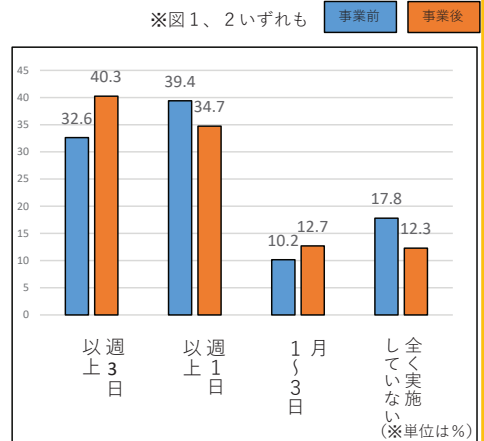


図1 運動の実施頻度の比較

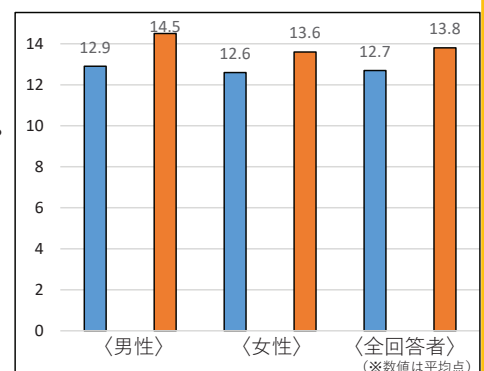


図2 運動セルフ・エフィカシーの比較