

令和３年度地方スポーツ振興費補助金  
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	北海道小清水町	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	4,648 人	20 歳以上人口	4,003 人
65 歳以上人口	1,747 人	高齢化率	37.5 %
成人の週１回以上のスポーツ実施率	59 %	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	0 クラブ	スポーツ推進委員	12 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	日本赤十字北海道看護大学教授	運動機能評価項目の監修、測定実施の運営支援、個別運動カルテ監修
	北海道大学公共政策大学院客員教授	事業に関する助言
	小清水赤十字病院理学療法係長	運動機能評価測定項目、効果検証に関するアドバイスおよび測定実施支援
	(株)ルネサンス部長	オンラインでの運動プログラム設計・動画配信監修、運動的知見による効果検証
	(株)ルネサンス専任課長	オンラインでの運動プログラム設計・動画配信提供、運動的知見による効果検証
	(株)クレメンティア代表取締役	事業の評価・分析
	小清水町副町長	事業全体の総括
	小清水町企画財政課長	委員会の開催、事業周知、地域間連携、総括
	小清水町企画財政課係長	委員会の開催、事業周知、地域間連携
	小清水町企画財政課主事	地域間連携、運営窓口、親子体験会運営の補助
	小清水町企画財政課地域活性化企業人	オンラインでの運動プログラム設計・動画配信提供、親子体験会運営統括、運動実践講習会の運営指導
	小清水町保健福祉課長 小清水町地域包括支援センター施設長	体力測定会運営総括、運動・スポーツ健康相談機能の拡充総括
	小清水町保健福祉課主幹 小清水町地域包括支援センター一次長	体力測定会運営、運動・スポーツ健康相談機能の拡充
	小清水町地域包括支援センター係長 小清水町保健福祉課主任	
	小清水町保健福祉課地域おこし協力隊	

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員		小清水町教育委員会生涯学習課長	外トレ家トレ親子体験会、運動実践講習会の総括、募集窓口、運営
		小清水町教育委員会生涯学習課係長	外トレ家トレ親子体験会、運動実践講習会の運営、募集窓口
		小清水町教育委員会生涯学習課主事	外トレ家トレの運営、親子体験会、運動実践講習会の運営、募集窓口

## ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6 月	委員全員による目的の共有と将来展望、今後のスケジュールについての説明。
2	9 月	事業実施状況の確認・報告及び今後に向けての意見交換。
3	3 月	参加者の測定結果及びアンケート結果に基づく事業評価報告と今後の取組方針について意見交換。

## Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	ライフステージ別のスポーツ無関心層をターゲットにした地域における運動・スポーツの取組（ビジネスパーソン）
	取組名称	働くパパ・ママの元気を応援！家族で取り組む 家トレ×外トレプロジェクト

## ○取組の概要

背景・目的	<p>本町は全国平均と比べて女性の就業率が高く、共働き世帯が多い地域である。労働力が不足する地域社会にとって、長く元気に働ける体づくりのためにも働き世代の運動の習慣化は重要な課題の一つである。しかしながら、仕事に加えて家事・育児等で日常生活の時間的制約が大きく、忙しさが理由となり、習慣的に運動を実施できない方が多いのが現状である。</p> <p>また、新型コロナウイルスの感染防止対策として外出自粛が繰り返される中、運動不足や急激なライフスタイルの変化に伴う健康課題が指摘された。身体的及び精神的な健康を維持するためには、新しい生活様式を踏まえた上での運動・スポーツの実践に向けた環境づくりが求められている。</p> <p>このような背景及び課題を踏まえて、本事業では、仕事や子育てが忙しく、自らの健康づくりや体づくりは二の次になりがちな 20～50 代の働く子育て世代に対して、日常生活の中で夫婦や親子で取り組めるオンライン型の「家トレプログラム」を定期配信する。日常生活の中の隙間時間や家庭での家族と過ごすコミュニケーションタイムを活用しながら、新しい生活様式にも対応した運動・スポーツの習慣化が図れる環境づくりを行う。</p> <p>さらに、休日の活動範囲を広げるきっかけづくりのため、親子フィットネス講座や冬のスポーツ運動会等を休日に開催する。これにより、運動の実践や習慣化につなげるための場や機会を提供し、町民の健康意識の向上と行動変容を図る。</p>
-------	--

### 1. 「働くパパ・ママのスポーツテスト」の開催

取組内容	<p>「働くパパ・ママのスポーツテスト（名称：家族みんなで OUCHI フィットネス！スポーツテスト）」を集合型で実施した。</p> <p>(1) 会場 小清水農業者トレーニングセンター</p>
------	---

## (2) 内容

- ① 事業説明及び事業用活動量計測デバイスの貸与（第1回のみ）
- ② アンケート回収（第1回は参加同意書を併せて回収）スポーツテスト（事前9月、事後12月、計2回）
- ③ 自宅等で日常的に家族と一緒に楽しく取り組める運動プログラムの体験（オンライン家トレプログラムを、一部地域おこし協力隊の指導の下に実践）
- ④ 成績優秀者の発表（第2回のみ）  
活動量及び歩数の上位者、体組成計の測定値の改善率の上位者。
- ⑤ 事業用活動量計測デバイスの回収（第2回のみ）

貸与した活動量計測デバイスは事業期間中に着用してもらい、活動量の変化を見える化した。また、事業開始時及び終了時にアンケートを実施して、生活習慣をチェックし、事業の効果を評価した。本取組は、コロナ感染防止対策を講じながら、安心・安全に参加してもらえるように配慮して実施した。また、働き世代が参加しやすいように、平日夜と土曜日に実施した。

## (3) 参加者募集

参加者募集チラシ（図1）を新聞折り込み、町内施設・事業所・町内競技団体・包括事業参加者等へ配布、ワクチン集団接種会場へ設置するとともに、個別に声がけしながら参加者を募集した。

図1 参加者募集チラシ

## (4) アンケート調査の設問内容

### ■ 事業開始時（事前）

- ① 自覚する体の痛みや症状
- ② 現在、病院で治療や注意を受けている病気
- ③ 最近1か月間に運動やスポーツを実施した日数
- ④ 運動やスポーツを行うことが好きか
- ⑤ 健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っているか
- ⑥ どのような運動をしているか（運動をしている人）
- ⑦ 運動を行なう目的（運動をしている人）
- ⑧ 運動していない理由（運動をしていない人）
- ⑨ 少し疲れている時でも運動やスポーツをする自信があるか
- ⑩ あまり気分が乗らない時でも、運動やスポーツをする自信があるか

- ⑪ 忙しくて時間がない時でも、運動やスポーツをする自信があるか休暇（休日）でも、運動やスポーツをする自信があるか
- ⑫ あまり天気良くない時でも、運動やスポーツをする自信があるか
- ⑬ 運動やスポーツは健康や体力づくりに有効であると思うか
- ⑭ このところ健康だと思うか
- ⑮ 自身の体力についてどのように感じているか
- ⑯ 今後も（今後は）運動やスポーツを定期的に行いたいと思うか
- ⑰ このプログラムに参加してみようと思った理由

■ 事業終了時（事後）

- ① 自覚する体の痛みや症状
- ② 現在、病院で治療や注意を受けている病気
- ③ 最近1か月間に運動やスポーツを実施した日数
- ④ 運動やスポーツを行うことが好きか
- ⑤ 健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っているか
- ⑥ どのような運動をしているか（運動をしている人）
- ⑦ 運動を行なう目的（運動をしている人）
- ⑧ 運動していない理由（運動をしていない人）
- ⑨ 少し疲れている時でも運動やスポーツをする自信があるか
- ⑩ あまり気分が乗らない時でも、運動やスポーツをする自信があるか
- ⑪ 忙しくて時間がない時でも、運動やスポーツをする自信があるか
- ⑫ 休暇（休日）でも、運動やスポーツをする自信があるか
- ⑬ あまり天気良くない時でも、運動やスポーツをする自信があるか
- ⑭ 運動やスポーツは健康や体力づくりに有効であると思うか
- ⑮ このところ健康だと思うか
- ⑯ 自身の体力についてどのように感じているか
- ⑰ プログラム後も（今後は）運動やスポーツを定期的に行いたいと思うか
- ⑱ このプログラムに参加して良かったと思うか
- ⑲ このプログラムの良かった点（参加して良かった人）
- ⑳ オンラインプログラムメニューの中で実際に取り組んだ内容と頻度

令和3年度「スポーツによる地域活性化推進事業（運動・スポーツ習慣化促進事業）」

参加同意書（案）

令和3年9月3日

小清水町が委託し実施する、令和3年度「スポーツによる地域活性化推進事業（運動・スポーツ習慣化促進事業/スポーツ庁）」の参加にあたって、下記の内容を確認いただいております。内容をよくお読みいただき、該当する項目にチェックをご記入ください。

☐ 私は、腰痛などに運動を禁じられていません。

☐ 私は、心臓疾患・呼吸器系疾患や高血圧と診断された場合には、医師の許可のもとプログラムに参加します。（既往歴がある方も医師の許可のもとプログラムに参加します。）

☐ 私は、他人に伝染する恐れのある疾病などにかかっていません。

☐ 私は、運営者の指示や新型コロナウイルス感染症対策を遵守します。

☐ 私は、他の参加者へ迷惑をかけるような行為はいたしません。

☐ 私は、現在の健康状態、および参加申込書に記載した内容（生活など）に変化が生じた場合は、その都度申し出ます。

☐ 私は、プログラム参加中に発生した、施設での盗難や、負傷および事故などについて、運営者に放棄または過失がある場合を除き、自己責任を持って管理いたします。

（個人情報取り扱いについて）

本事業で取得した個人情報は、法令に基づき場合等を除いて、本人の同意を得ることなく目的外利用、第三者への提供および開示は行いません。その上で、本事業の成果検証の為、取得したデータについては個人が特定されないかたで、本事業の実施にあたり連携する小清水赤十字病院、日本赤十字北海道看護大学、株式会社ルネサンス、株式会社クランメンティアに提供および開示することがあります。

☐ 私は、上記個人情報取り扱いに関して、了承いたします。

プログラムへの参加にあたり、上記事項に同意します。

令和3年 月 日

ご署名 \_\_\_\_\_

小清水町 ●●

図2 事業参加同意書



事業①  
取組内容






<div>令和3年 8月</div> <div>参加者各位</div> <div>保健福祉課</div> <div>令和3年度 スポーツ庁事業 家族みんなで『OUCHI フィットネス』in 小清水のご案内</div> <div>この度は、『家族みんなでOUCHI フィットネス in 小清水』にお申込みいただき、ありがとうございます。 このプログラムは、家族一帯にご自宅や自宅以外の場所でも、楽しく効果的に運動が行えるよう、様々な企画を設けております。第1回目の説明会では、体力測定と機器の説明、プログラムの説明など、人になお前もおりますので、都合のつく限り参加していただきますようお願いいたします。皆様のご参加、お待ちしております。 なお、北海道における新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、受付期間の人数を分散し、時間短縮での開催とし、予定開始時間を変更しておりますことを予めご了承ください。 *なお、初回の参加が難しい方は、下記までご連絡いただきますようお願いいたします。 【問い合わせ先：役場 地域包括支援センター 総合相談係 電話：62-4473】</div> <div><div>1. 日 時： 令和3年9月2日（木） 【受付】18:30～ 【終了】20:00頃予定</div><div>2. 会 場： 小清水町産業者トレーニングセンター</div><div>3. 参加費： 1,000円 *当日徴収します</div><div>4. 持ち物： マスク・飲み物・タオル（汗拭き用）・上靴（運動できる靴） スマートフォン・アンケート・同意書 *運動しやすい服装でお越し下さい</div><div>5. 内 容： ①ウェアラブル端末 Karamo の配布・設定と利用方法の説明 ②精密体組成計（InBody）測定、体力測定（6項目） アンケート及び同意書の提出 ③オンラインで配信される運動プログラムの利用方法説明 他</div><div>6. その他： 参加当日までに事前準備していただく内容がありますので、裏面の注意事項をご確認ください。</div></div> <div><div>*同封の『アンケート』『同意書』に必要事項を記載し、初回参加時に必ず提出してください</div><div></div></div>	<div>【参加にあたっての事前準備・注意事項】</div> <div>①ウェアラブル端末『Karamo』を利用するための設定について</div> <div><div></div><div>【参加者全員】 事前に『からだステーション』のアプリをご自身のスマートフォンへインストールしてからご参加ください。 【事前に Karamo を受取可能な方（必須ではありません）】 『Karamo』の事前受取・初期設定を下記の日程で実施します。参加前に、『Karamo』の受取が可能の方は下記の日程でお越し下さい。 【受取可能期間】 8月30日（月）～9月1日（水） 8:45～17:30 【受取場所】 役場 地域包括支援センター 総合相談係 窓口 電話 62-4473 *上記日程以外を希望の方はご連絡してください。</div></div> <div>●アプリの取得方法● QRコードを読み取りアプリをインストールしてください。</div> <div><div></div><div>②『OUCHI プログラム』の利用について ご自宅にあるインターネットにつながる機器を利用して『OUCHI プログラム』の専用サイトにアクセスし、動画が視聴できるかを確認をお願いいたします。 ●専用サイトにアクセス● QRコードを読み取るか、下記のアドレスへアクセスし、パスワードを入力して動画を視聴してください。 <a href="https://vimeo.com/showcase/8732259">https://vimeo.com/showcase/8732259</a> パスワード：ksmz2021</div></div> <div>*別紙『からだステーション』『OUCHI プログラム』をご確認いただき、設定等でお困りのことがありましたら、速速に下記の連絡先までお知らせ下さい。</div> <div>【お問い合わせ先】 役場 地域包括支援センター 総合相談係 電話 62-4473</div>
--	---

図3 事業参加者への案内チラシ

## (5) スポーツテスト実施の詳細

	実施項目	実施日時	参加人数
第1回	・活動量計の配布・設定と利用方法の説明 ・アンケート、事業参加同意書の回収 ・精密体組成計（InBody）測定 ・体力測定（握力、閉眼片足立ち、長座体前屈、反復横跳び、30秒椅子立ち上がり、最大一歩幅） ・オンライン運動プログラムの利用方法説明及び体験会	9月2日（木） 18:30～20:00	30人
		9月3日（金） 18:30～20:00	28人
		9月4日（土） 9:30～11:00	27人
		9月4日（土） 12:45～14:15	17人
第2回	・精密体組成計（InBody）測定 ・体力測定（握力、閉眼片足立ち、長座体前屈、反復横跳び、30秒椅子立ち上がり、最大一歩幅） ・アンケートの回収 ・活動量計の回収 ・事業成績優秀者の発表 ・運動プログラムの実践会	12月16日（木） 18:45～20:30	25人
		12月17日（金） 18:45～20:30	17人
		12月18日（土） 9:30～11:15	22人
		12月18日（土） 12:45～14:15	13人

## (6) 評価項目

項目	内容
身体機能評価	・測定方法：体組成計による測定 ・測定項目：体重、BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、基礎代謝率
運動機能評価	・測定方法：計測器で測定 ・測定項目：握力、閉眼片足立ちテスト、長座体前屈、反復横跳び、30秒椅子立ち上がり、最大一歩幅計測
運動への意欲や主観的健康観評価	・測定方法：アンケート ・測定項目：運動意欲、運動実施状況、主観的健康観

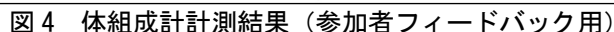
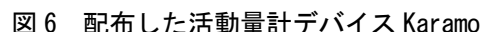


図5 スポーツテスト測定記録用紙



対象者

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

子育てや仕事等が忙しいという理由でスポーツに無関心な子育て働き世代に、大人のスポーツテスト（測定会）を通して自身の体の状態を把握してもらうことにより、健康づくりやスポーツ実施を促す取組を行った。

事業の効果を上げるために行った工夫

活動量の増加や身体・運動機能の向上が数値的に見える化されることで、参加者が継続してスポーツに取り組むモチベーションにつながるようにした。また、活動量を管理するアプリで、プッシュ通知機能を用いて、定期的にオンラインプログラムの活用促進案内や健康情報などの情報発信をすることで習慣化するよう促した。

## ○活動風景



●事業① スポーツテストの様子



●事業① 体組成測定の様子



●事業① 運動プログラム体験の様子

## ○事業実施の手順（工程）

時期	内 容
6 月	庁内関係部署に相談 事業計画書案提出 第1回実行委員会
7 月	実施場所の調整 「働くパパ・ママのスポーツテスト」参加者募集（募集チラシ制作、周知）
8 月	
9 月	第2回実行委員会 第1回働くパパ・ママのスポーツテスト（事前体力測定会）（2日、3日、4日） オンラインプログラム利用開始（9月2日～12月18日） からだステーション設置（9月2日～12月18日）
10 月	
11 月	第2回案内文章など発送
12 月	第2回働くパパ・ママのスポーツテスト（事後体力測定会）（16日、17日、18日） 事業成績優秀者の発表、運動プログラムの実践会
1 月	
2 月	アンケート・測定結果の集計分析、効果検証
3 月	第3回実行委員会 実績報告書作成、提出、実績報告会の参加



# ○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		86.4 %		
		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		
			11.1 %	18.5 %		
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合		事業前	事業後	
		「健康である」と回答した者の割合		65.6 %	66.6 %	
	「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合		100 %	98.7 %		
	個別目標	オンラインによる運動プログラムへの参加登録数	目標 100 人	結果 102 人		
		オンラインによる運動プログラムへの参加率→登録者が実施されたプログラムへの参加率の平均	目標 70%	結果 78.6%	1 プログラム当たりの平均視聴回数÷登録者数から算出	
		オンラインによる運動プログラムへの参加者の事前・事後の運動機能評価の改善（事前<事後）平均	事前 41.7 回	事後 44.6 回	反復横跳び	
		オンラインによる運動プログラムへの参加者の事前・事後の運動機能評価の改善（事前<事後）平均	事前 27.5 回	事後 31.3 回	30 秒椅子立上がり	
その他	(1) 参加者平均体重は、事前 65.1kg→事後 64.8kg と-0.3kg であった。最も効果が得られた男性が-9.6kg、女性-5.4kg であった。 (2) 事業期間中の活動量計デバイス着用率は、ほぼ毎日着用 80%、週 3～4 日 15%と全体の 95%が習慣的に身につけていた。 (3) 活動量計を着用することによって、ふだんより活動をするようになった割合は 65%であり、活動量を見える化することによって意識と行動に変化が見られた。					
課 題	(1) 活動量計デバイスと連動しているスマートフォンアプリで健康情報やオンラインプログラム活用促進案内など定期的に情報配信を行っていたが、アプリの通知を見ていない人が約 3 割いた。第 1 回のスポーツテスト当日は緊急事態宣言下での開催となり、当初の予定より時間の短縮をしたため、活動量計デバイス、オンラインプログラムの活用方法などの説明が十分にできなかったことが原因の一つと見ている。					
	(2) アンケート結果より、「運動は好きですか」の問いに「あまりそう思わない」「全くそう思わない」と回答した人が事前と事後に比べほぼ変わらなかった。この結果の背景には、自主的に参加することが必要な家トレ・外トレには、仕事や家事が忙しいなどの理由で後回しとなり、運動を行わなかったことが一因に挙げられる。また、運動が好きという変容につなげるには、仲間と一緒に楽しみながら取り組むことや目標に達成したなどの成功体験の積み重ねによって形成されることであるため、何らかの運動機会を提供することも大切だが、日々の生活の中で運動に対する意識の向上や習慣化促進に資する事業実施方法を再検討する。					



補助事業終了後の取組	<p>本町では、令和 5 年 5 月に新庁舎の開設が計画されており、本事業は、本町が進める新庁舎の計画及び本町の健康増進計画に基づく取組との整合性を図りながら行うものである。新庁舎内に併設される「にぎわいのある空間」には、町民の健康増進や多世代交流を目的とした「スポーツジム機能」を設ける予定である。本町の健康増進計画における施策に加え、具体的な支援環境づくりとして、スポーツ・運動実施の環境の充足を図り、多様な場や機会の確保と運動習慣化を促進することを目的としている。</p> <p>事業終了後は、これらの拠点でのトレーナー育成に力をいれ、健康増進事業請負による他自治体への普及も視野に入れた事業展開することや運動に関わるイベント開催により関係人口を増やすことで自走モデルを構築し、運動習慣化の取組から町の活性化につなげていく。</p>
------------	---

## 2. 「外トレ・家トレ運動プログラム親子体験会(運動実践講習会)」の開催

取組内容

新型コロナウイルスの感染予防に備えた外出自粛等の活動制限が続く中、町民が安全・安心にスポーツを楽しめるよう感染対策を講じて親子運動プログラムを実施する。また、ふだんは運動・スポーツに無関心な子育て中の方でも、子供をきっかけに楽しく運動・スポーツに取り組める機会を提供し、スポーツ実施を促す。特に、子育てと仕事で忙しい方に対して、親子で一緒にできる運動プログラムを提供し、忙しい方の運動機会の確保を図った。そのことにより、本町のスポーツ実施人口の拡大を図る。

(1) 外トレ「親子運動遊びプログラムアウトドア体験会 in 小清水」

実施項目	実施日時・実施場所	参加人数
<b>【第1回】</b> ・ 子供活動量貸与・説明 ・ カヤック体験 ・ 鮭の遡上ウォッチング ・ アンケート実施（回収含む）	10月9日（土） 10：00～12：00 オホーツクの村	41人
<b>【第2回】</b> ・ 親子で楽しめる運動プログラムの実践 ・ アンケート実施（回収含む） ・ 子供活動量計の回収	10月30日（土） 10：00～12：00 小清水小学校体育館	26人

(2) 家トレ「小清水町ヒーローズプロジェクト」自宅で取り組むオンラインプログラム（リアルタイム配信）

実施項目	実施日時・実施場所	参加人数
<b>【第1回】</b> アスリート・プロによるエクササイズ	10月13日（水） 19：00～19：30	9人
<b>【第2回】</b> アスリート・プロによるダンス	10月16日（土） 10：00～10：30	0人
<b>【第3回】</b> アスリート・プロによるダンス	10月19日（火） 10：00～10：30	10人
<b>【第4回】</b> アスリート・プロによるボクシング	10月20日（水） 19：00～19：30	12人
<b>【第5回】</b> アスリート・プロによるダンス	10月23日（土） 10：00～10：30	23人
<b>【第6回】</b> アスリート・プロによるダンス	10月26日（火） 19：00～19：30	14人
<b>【第7回】</b> アスリート・プロによるボクシング	10月27日（水） 19：00～19：30	10人

**参加者 申込 受付中!** **親子で1か月運動遊びにチャレンジ! 小清水町ヒーローズプロジェクト**

# 親子運動遊びプログラム

## アウトドア体験会 in 小清水

オホーツクの村を舞台に、蛙の跳上を見たり、カヤック体験をしながら、親子で運動遊びをする企画です。運動遊びは、子どもたちの基礎的な体力や、動きの発達にだけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達に、とても効果的です。並行して子どもの活動量を測定（発出）し、期間中にアスリートやプロフェッショナルからオンラインで運動指導が受けられる！得られるものがきっとあるはず♪

**Mont-bellスタッフも参加!!**

**雨天決行 ※場所変更予定**

**日程** 10月9日（土）  
9:30集合 10:00start

**場所** オホーツクの村(現地集合)

**対象** 幼児～小学5年生

**参加要件** 10/9～10/30まで  
プログラム全体に参加意向の方

**受講料** 無料

**持ち物** 飲み物・タオル・マスク

**申込締切** R3年9月21日（火）まで  
※メールまたはお電話で予約

**実施方法** 当日は現地集合です。  
カヤック体験や蛙の跳上見学をベースに、  
アウトドアで運動量を増やす事業です。

令和3年度 スポーツ庁「運動・スポーツ習慣化促進事業」

**親子プログラム事業の流れ**

回	月日	時間	場所	参加者	実施内容
第1回	10/9(土)	9:30	オホーツクの村	親子	オホーツクの村にて、カヤック体験や蛙の跳上を見て、小清水の良所を満喫しよう！参加者は、活動量を測定する機器を10/30まで貸し出します。
第2回	10/13(水)	19:00	自宅(オンライン)	子ども	アスリート・プロによる運動指導①(エクササイズ)
第3回	10/14(木)	10:00	自宅(オンライン)	子ども	アスリート・プロによる運動指導②(ダンス)
第4回	10/19(火)	19:00	自宅(オンライン)	子ども	アスリート・プロによる運動指導③(ボクシング)
第5回	10/20(水)	19:00	自宅(オンライン)	子ども	アスリート・プロによる運動指導④(ダンス)
第6回	10/23(土)	10:00	自宅(オンライン)	子ども	アスリート・プロによる運動指導⑤(ダンス)
第7回	10/26(火)	19:00	自宅(オンライン)	子ども	アスリート・プロによる運動指導⑥(ボクシング)
第8回	10/27(水)	19:00	自宅(オンライン)	子ども	アスリート・プロによる運動指導⑦(ボクシング)
第9回	10/30(土)	10:00	トリム公園	親子	トリム公園にて、親子で楽しめる運動遊びを実施します。「大人」も「子ども」もたくさん動いてカロリー消費！活動量を測定します。

申込・お問い合わせ先 小清水町役場  
生涯学習課 社会教育係 tel.0152-62-2310  
地域包括支援センター tel.0152-62-4473

QRコード読取機対応  
メール申込可です

図7 参加者募集チラシ(表)

**参加者 申込 受付中!** **お家から家族で参加できるオンライン型運動プログラム in 小清水**

協力 Clementia Corporation

**10/9(土)~10/30(土)**

**ステイホームで運動しよう**

運動経験を通して心を育む  
「小清水町ヒーローズプロジェクト」

- 対象：親子アウトドア体験参加の子ども（メイン：小学生）
- 人数：50人（親子100人参加想定）
- 期間：表チラススケジュール参照
- 内容：小清水町の子どもたち限定のオンラインイベント！  
プロアスリート、ダンサー、メンタルトレーナーが講師を務め、  
体を動かしながら、挑戦心やライフスキルを育みます。
- 特徴：Team USAも実践するプロセス重視アプローチを採用。  
挑戦した行動へのポジティブフィードバックを徹底しています。

【オンラインエクササイズの様子】

【小清水町ヒーローズとは？】  
子どもたちが町内の運動機会を充実とヒーローへと押し上げる青少年育成プロジェクトです。  
来年度以降、子どもたちがエクササイズの講師役になれるよう支援して参ります。  
今回はオンラインでのエクササイズをみんなで楽しみ、オンラインを気軽に利用できるようなることを目的としています。

【オンラインリンク】  
ZOOMID:991 0159 0079  
<https://zoom.us/j/99101590079>  
※全ての回、同じアドレスで実施します。  
※パスワードはありません。

子どもたちの活動量ををはかってみよう！  
日常の運動量（歩数・強度）を自動測定  
「さんさんキッズシステム」

- 対象：親子アウトドア体験参加の子ども（幼児～小学6年）
- 人数：50人（親子100人参加想定）
- 測定期間：10/9（配布）～10/30（回収）
- 測定方法：保育所・幼稚園・小学校以外の時間で装着。  
測定は平日夕方以降や土日などの休日に実施します
- 補足：配布した活動量計を日中装着するだけでOK  
（お風呂や食事、就寝時は外す）  
セットアップや充電などの作業は一切不要です

【さんさんキッズシステムとは？】  
子どもたちの身体活動量を見る化し、子どもたちが日ごろの程度の活動量があるのか現状把握・評価しながら、  
子どもたちの発育・発達を支援するプログラムづくりにつなげていくことを目的としています。

みんなが1日どれくらい元気に動いているか、見てみよう！

小清水町初！  
子どもたちの1日の活動量と活動レベルの強さ（強度）を測定します。  
測定日には個別にレポートをお渡しします。

図8 参加者募集チラシ(裏)

### (3) アンケート調査の設問事項

#### ■ 開始時：第1回外トレ 10月9日（土）

- ① 体を動かすことが好きか
- ② 日頃の活動量（歩数などの運動量）を把握しているか
- ③ 日頃の活動量（歩数などの運動量）は十分だと思うか
- ④ 運動実施の有無
- ⑤ 運動の頻度（運動をする人）
- ⑥ 運動をしない理由（運動を定期的にしていない人）
- ⑦ 子供と一緒に体を動かす頻度
- ⑧ プログラムへの参加の目的
- ⑨ 子供について

#### ■ 終了時：第2回外トレ 10月30日（土）

- ① プログラムへの参加満足度
- ② 講座以外でのプログラムの実施の様子
- ③ プログラム参加による意識・行動の変化
- ④ 子供の様子の変化

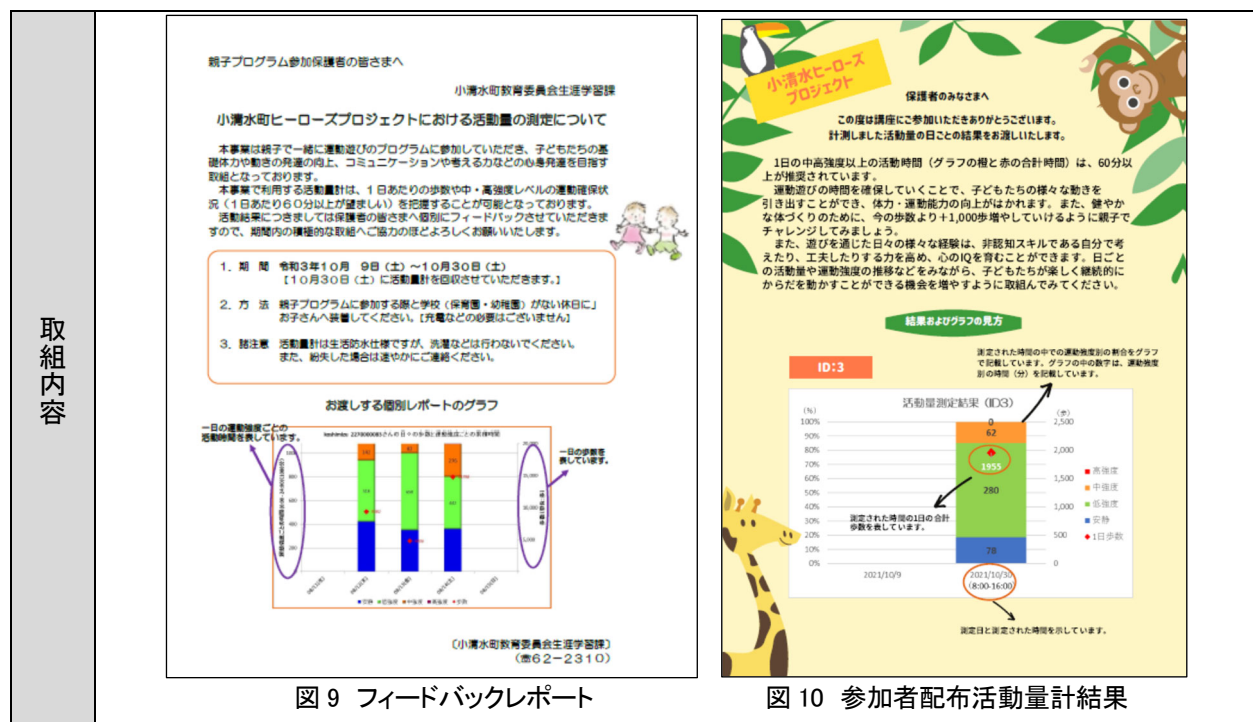


図9 フィードバックレポート

図10 参加者配布活動量計結果

対象者	年 代	幼児～小学6年生までの子供とその親		性 別	男女
	条件等	町内在住子育て中の20～50代中心の働き世代親と子供			
	実際に参加された方の特徴	50人（親子18組）：子供31人、保護者19人）			
	延べ参加人数	145 人		実人数	50 人
実施時期		10 月 ～ 10 月		総実施回数	9 回

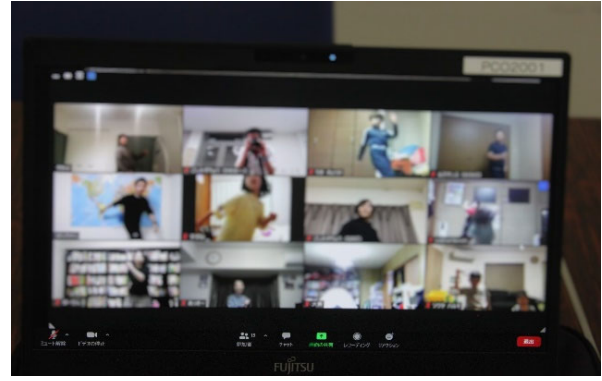
## 〇取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	スポーツの実施に無関心、又は子育てや仕事で忙しくて習慣的に実施できない方に、親子で楽しめる運動プログラムを提供することで、日頃は親子で過ごす時間等を活用してスポーツが実施できる機会を創出し、阻害要因の解決を図った。
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>■親子で参加できる家トレ「小清水ヒーローズプロジェクト」</p> <p>仕事と子育てで忙しい方でも、事業に参加しやすいよう配慮し、平日夜や土曜日に実施した。本町は共働き世帯が多い中、参加者を一人でも多く増やすため、小学校の協力を得て、放課後児童クラブからオンライン参加もできるようにした。</p>

## 〇活動風景







●オンラインプログラムの様子

## ○事業実施の手順（工程）

時期	内 容
6 月	第 1 回実行委員会開催
7 月	内部協議開始、実施内容や場所の検討及び決定
8 月	内部協議、オンライン講師の選定及び決定
9 月	募集開始 折り込みチラシ（申込み締切り 21 日）
10 月	9 日アウトドア体験（活動量計配布） 13、16、19、20、23、26、27 日オンライン配信 30 日小清水小学校集合型運動体験（活動量計回収）
11 月	アンケート及び測定結果の集計分析、効果検証
12 月	
2 月	
3 月	第 3 回実行委員会 実績報告書作成及び提出、実績報告会の参加

## ○事業実施の成果と課題等

成 果	そのほか (1) 事業実施後の保護者向けアンケートでは「親子プログラム参加前後で、日頃、子供が体を動かす活動時間が増えたか」の質問に対し、「増えた」又は「どちらかといえば増えた」の回答が 70%であった。 (2) 全 7 回のオンラインプログラムは継続することを目的としていたため、テーマ曲のダンスを数回に分けて習得していくプログラムを提供したことから、参加者のリピート率が高かった。また、参加者自身が上達を実感でき、継続するモチベーションにつながったと考えられた。
課 題	オンラインプログラムの参加世帯数が少なかった（初回 2 世帯、2 回目 0 世帯、3 回目 3 世帯）。要因としては、オンラインプログラムについての周知が本事業開始時のみで、定期的かつ効果的な情報発信ができていなかったこと、ターゲットが望む時間帯と合わなかったこと、オンデマンド配信がなかったことなどが考えられる。
補助事業終了後の取組	<p>本町では令和 5 年 5 月に開設予定の新庁舎内に併設される「にぎわいのある空間」、町民の健康増進や多世代交流を目的に、受益者負担なども設けながらスポーツジム機能を設ける計画である。新拠点において継続的かつ、地域自走の町民の運動習慣化の取組へとつながっていくよう、アンケート調査等から抽出された課題等を整理して対応していきたい。</p> <p>本町では、令和 5 年 5 月に供用開始予定の新庁舎内に併設される「にぎわいのある空間」には子供から高齢者までが集う地域コミュニティ再生を目的とした施設とする計画である。この施設において、子供のみならず親子で運動習慣形成のための定期的なイベント開催により、幼少期から運動の楽しさを伝え、運動習慣の形成に取り組んでいく。また、今後の事業展開として中高生を対象としたアスリートになるためのプログラムの提供などで地元でもサポートができるよう検討していく。</p>



### 3. 「家トレオンライン運動プログラム」の構築・提供オンライン配信

(1) 「家トレオンライン運動プログラム」の構築・提供  
オンライン配信（オンデマンド）による運動プログラム「家トレ（全11種）」の提供。働くパパ・ママのスポーツテストと同期間に配信した。



図 11 参加者配布チラシ



図 12 オンラインプログラムラインナップ

(2) オンライン総視聴回数 総数 972 回

プログラム		総視聴回数
筋力向上	お尻シェイプ	100 回
	お腹シェイプ	292 回
柔軟性向上	ヨガリンパ	8 回
	ボディメイクヨガ	26 回
	その他のヨガ	85 回
有酸素運動	エアロビクス	99 回
	バレー	30 回
	その他の有酸素運動	205 回
調整系	ピラティス	7 回
	リフレッシュストレッチング	71 回
	その他調整系の運動	49 回

対象者	年 代	20～50 代		性 別	男女
	条件等	働く子育て世代である 20～50 代の小清水町民			
	実際に参加された方の特徴	参加者の 98%が就業者（うち、役場職員 36%、JA 職員 15%、農家 15%、その他町内事業所 32%）。男性 48%、女性 54%。20 代 12%、30 代 38%、40 代 33%、50 代 15%。			
	延べ参加人数	102 人		実人数	102 人
実施時期		9 月 ～ 12 月		総実施回数	972 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	運動・スポーツに無関心な方でも、自宅で、夫婦や子供など家族間のコミュニケーションの一環として、一緒に取り組めるプログラムを提供し、「やってみよう」という意識が高まるよう試みた。各コンテンツの内容と効果をリスト化し参加者に配布。運動初心者でも自身の希望、目的と合致した運動コンテンツを選択できるようにし実施意欲の向上、習慣化につなげた
事業の効果を上げるために行った工夫	子育てや仕事で忙しい等の理由で、運動・スポーツ実施の時間が取りにくい事業対象者に、家トレオンラインプログラムを実施し、自宅等の日常生活の導線上で取り組めるオンライン環境での運動プログラムを提供することにより、実施率、継続率を高めることを狙った。

## ○活動風景




## ○事業実施の手順（工程）

時期	内 容
6 月	庁内関係部署に相談 事業計画書案提出 第 1 回実行委員会開催
7 月	事業協議開始、オンラインプログラム選定
8 月	
9 月	第 2 回実行委員会開催 2 日オンラインプログラム開始（9 月 2 日～12 月 31 日）
10 月	
11 月	
12 月	
1 月	
2 月	
3 月	第 3 回実行委員会 実績報告書作成、提出、実績報告会の参加

## ○事業実施の成果と課題等

成果	そのほか	オンラインプログラムの参加率は、目標（70%）を上回る 78.6%であった。 （オンラインプログラムの参加率は、1プログラム当たりの平均視聴回数÷登録者から算出）
課題		オンラインプログラムの参加率は目標を達成したが、「健康維持・増進や楽しみ等のために運動・スポーツを行っているか」の問いに対して、事前と事後では「全く行っていない」という回答から「近いうちに行う予定」という回答に移行した。意向はあるが実際には運動習慣化にはつながっていないことが窺える。運動習慣化につなげるためにより効果的なプログラムとするためには、指導者と参加者が双方向でコミュニケーションがとれるオンライン方式や、定期的に集合型の教室を組み合わせるなど、各々の自主性に任せるのではなく講師等が待っているから行かなければという動機付けも必要となる。個々のサポートができる環境の充足を図ることにより、対象者の状況に合わせ適切な支援ができるように、支援方法やプログラムを工夫する必要がある。
補助事業終了後の取組		新しい生活様式に即したオンラインでの運動・スポーツ実施を支援するサービスへのニーズは高まっているが、モチベーションの維持には集合型の教室を安心安全にどのように実施できるか鍵となる。本事業終了後においても、従来の集合型の運動・スポーツ実施の場に加え、継続してオンラインでの実施機会を提供できる環境を整えることにより、個々の課題やニーズに対応できる環境を充足しながら、町民全体の運動・スポーツ実施の習慣化を図っていききたい。また、今まで運動・スポーツを提供するには無償の事業が多かったことから、令和5年5月のフィットネスジム開業に向け、クオリティの高い運動機会の提供や講師の育成、有償提供など検討していききたい。

## 4. 「運動・スポーツ健康相談」機能の拡充

取組内容	<p>これまで高齢者や障害者等への相談支援を担ってきた地域包括支援センター「総合相談係」の支援業務を拡充し、本事業対象者からの運動・スポーツや健康に関する相談対応や情報提供機能を付加することで、より幅広く町民の運動・スポーツ実施支援を行う。</p> <p>(1) 『総合相談係』の機能拡充 地域包括支援センター『総合相談係』に本事業対象層への運動・スポーツ健康相談や情報提供機能を持たせ、従来の役割の拡充を図った。</p> <p>(2) 庁内の運動・スポーツ推進部門との横断的な連携 庁内で生涯学習課と連携を図り、運動・スポーツ実施の場として集合型レッスンを開催すると同時に、参加者への運動・スポーツ健康相談や情報提供を行った。</p> <p>(3) からだステーションの設置 本事業対象層への運動・スポーツに関する情報提供手段として、庁内にからだステーションを設置した。</p>	 <p>令和3年度スポーツ事業 <b>大人リアル集合型レッスンのご案内</b></p> <p>9月の体力測定から1か月過ぎましたが運動状況はいかがでしたか？ 先日9月24日（金）に第1回目（10月22日（金））を開催し、大勢の参加がありました。オンラインとはまた違った楽しさや、モチベーションの向上を感じていただけたようです。運動初心者の方でも行える内容になっています。第2回目3回目、天竺のご参加お待ちしております！</p> <p>日時：第2回目 10月22日（金）19時 Start（約60分） 第3回目 11月26日（金）19時 Start（約60分） （途中参加、途中退場、お子様連れの参加もOK!!）</p> <p>場 所： 愛ホール（多目的ホール）</p> <p>持ち物： 飲み物・タオル・マスク・ 動きやすい服装、靴（室内靴への履き替えは不要です） カラモの着用もお忘れなく！！</p> <p>内 容： ボクササイズ&amp;筋トレ</p> <p>問合せ： 小清水町役場 地域包括支援センター TEL：0152-62-4473</p>
------	--	--



取組内容	(4) プログラム				
	実施項目		実施日時・場所	参加人数	
	総合相談係	・ 運動・スポーツ健康相談対応 ・ 運動・スポーツ実施のための情報提供	9月2日(木) 地域包括支援センター	100人	
	集合型レッスン&健康相談	・ 運動・スポーツ健康相談対応(ヒアリング) ・ 運動・スポーツ実施のための情報提供	9月24日(金) 19:00~20:00 愛ホール	16人	
			10月22日(金) 19:00~20:00 愛ホール	22人	
			11月26日(金) 19:00~20:00 愛ホール	24人	
からだステーション設置	・ 運動・スポーツ実施のための情報提供	9月6日(月)~ 12月14日(火)	100人		
対象者	年代	20から50代		性別	男女
	条件等	働く子育て世代である20~50代の小清水町民			
	実際に参加された方の特徴	参加者の98%が就業者(内、役場職員36%、JA職員15%、農家15%、その他町内事業所32%)。男性48%、女性54%。20代12%、30代38%、40代33%、50代15%。			
	延べ参加人数		262人	実人数	100人
実施時期		9月~12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	普段運動・スポーツに興味・関心がない層が運動・スポーツ実施の入り口として関連情報に触れてもらえるよう、ICTツールを活用したアプローチを試みた。
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>相談しやすい環境づくりとして、集合型レッスンと合わせて運動・スポーツ実施の課題のヒアリングや情報提供を行った。</p> <p>活動量計連動アプリや町アプリを活用し、からだステーション利用促進や、集合型レッスンの周知も定期的におこなった。</p> <p>また働き世代が対象のため、集合型レッスンは平日の夜に行うとともに、からだステーションの利用も週2日は夜20時まで可能にするなど、時間的な配慮を行った。</p>

## ○活動風景



●からだステーション常設様子



●集合型レッスン様子





●集合型レッスン様子

## ○事業実施の手順（工程）

時期	内 容
7 月	事業協議開始
8 月	実施場所、実施内容、日時協議決定
9 月	6 日 からだステーション設置開始（約 3 か月間、12 月 12 日まで） 24 日 第 1 回大人集合型レッスン実施
10 月	22 日 第 2 回大人集合型レッスン実施
11 月	26 日 第 3 回大人集合型レッスン実施
12 月	12 日 からだステーション撤去
1 月	
2 月	
3 月	第 3 回実行委員会 実績報告書作成、提出、実績報告会の参加

## ○事業実施の成果と課題等

課 題	相談しやすい環境づくりとして、ICT ツールを活用したアプローチや集合型レッスンと合わせて運動・スポーツ実施の課題のヒアリングや情報提供を行ったが、無関心層の取り込み等については、今後も継続的な啓発支援を行う必要がある。
補助事業終了後の取組	<p>令和 5 年 5 月に開設予定の新庁舎内に、町民の運動・スポーツ実施環境の充足を図る目的でスポーツジムが併設される状況の下、今後は庁内の運動・スポーツ推進部門と横断的に連携しながら、町民の運動・スポーツ健康相談への対応が必要となる。本事業では、その必要性を見据えて先行的に「運動・スポーツ健康相談」機能の拡充の取組を行ったが、ここで明らかになった課題を踏まえ、今後においては庁内連携をさらに円滑に図りたいと考える。</p> <p>さらに、NPO 法人グラウンドワークこしみずにも相談窓口としての機能を担っていただきながら官民連携も視野に入れ、今まで以上に幅広い健康相談への対応及び情報提供を行っていく。</p>

令和 3 年度地方スポーツ振興費補助金  
「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	山形県中山町	交付決定額	10,000,000 円
--------	--------	-------	--------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	11,019 人	20 歳以上人口	9,377 人
65 歳以上人口	3,914 人	高齢化率	35.5 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	(16 歳以上) 55 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	2025 年度までに 60 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	14 人
地域包括支援センター	1 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	会長	中山町・町長	会務の総理
	副会長	中山町議会・議長	会長の補佐
	副会長	中山町・副町長	会長の補佐
	副会長	中山町教育委員会・教育長	会長の補佐
	副会長	中山町スポーツ協会・会長	会長の補佐
	委員	スポーツ少年団本部長	事業推進
	委員	中山町スポーツ推進委員会・会長	事業推進
	委員	NPO 法人中山総合スポーツクラブ・理事長	事業推進
	委員	中山町商工会・会長	事業推進
	委員	中山町観光協会・会長	事業推進
	委員	中山町区長連絡協議会・会長	事業推進
	委員	中山町小中学校校長会・会長	事業推進
	委員	中山町女性団体連絡協議会・会長	事業推進
	委員	健康づくり推進協議会・会長	事業推進
	委員	中山町芸術文化協会・会長	事業推進
	委員	(福)中山町社会福祉協議会・事務局長	事業推進
	委員	中山町老人クラブ連合会・会長	事業推進
	委員	中山町シルバー人材センター理事長	事業推進
	委員	中山町消防団・団長	事業推進
	委員	中山町建設同友会・会長	事業推進
	委員	中山福祉会・理事長	事業推進
	委員	(株)中山町振興公社・社長	事業推進

本実行委員会 における役職		所属・役職等	主な役割
委員	委員	(株)青山建設中山公園事業部・部長	事業推進
	委員	中山町食生活改善推進協議会・会長 中山町民生児童委員協議会・会長	事業推進
事務局	事務局長	健康福祉課長	
	事務局次長	総合政策課長	
	事務局次長	教育課長	
	事務局	健康福祉課健康づくりグループ統括	
	事務局	総合政策課政策企画グループ統括	
	事務局	教育課生涯学習グループ統括	
	事務局	健康福祉課介護支援グループ統括	
	事務局	教育課生涯学習グループ専門員	
	事務局	教育課生涯学習グループ主任	
	事務局	健康福祉課健康づくりグループ専門員 兼管理栄養士	
	事務局	健康福祉課健康づくりグループ主任	
	事務局	健康福祉課健康づくりグループ主事兼保健師	
	事務局	中山町スポーツプロデューサー	

### ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7 月	令和2年度事業総括について 令和3年度事業概要について
2	3 月	令和3年度事業総括について 令和4年度事業計画について

### Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	医療と連携した地域におけるリスクに応じた運動・スポーツの取組
	取組名称	生活習慣病以外の疾病者も参加可能な医療連携事業 (スポーツ運動療法)の拡充

### ○取組の概要

背景・目的	<p><b>■町の特徴的な健康課題</b></p> <p>(1) 住民の 84%は主な移動手段が自動車で運動不足に陥りやすい環境である。町の令和元年スポーツ実施率は 55%で（全国 56.4%、県 50.1%）、目標値 60%に満たない状況である。</p> <p>(2) 運動不足等の影響により平成 28 年、町の脳血管疾患の発症率は人口 10 万対 159.9 で全国 87.4、県 138.8 と比較して高い。</p> <p>(3) 町の住民一人当たりの 1 か月医療費は 30,844 円で、全国 25,032 円、県 26,227 円と比較して高い。</p> <p>これらの背景から、多くの住民が運動スポーツに関心を持ち、習慣化を図ることを目的として、平成 30 年度より取組②の『なかやま健幸くらぶ事業』を実施してきた。また、生活習慣病に限らない様々な疾患を持つ町民が運動・スポーツに親しめるよう医師や運動指導員、保健師、管理栄養士等が連携し、生活習慣病等の改善・重症化を予防し、運動の習慣化を目指す。</p>

取組内容

■医療連携（スポーツ運動療法）

1. 運動器疾患を持つ方の運動支援

なかやま健幸くらぶ事業参加者のうち、後期高齢者の有病率では、高血圧症が圧倒的に多く、次いで慢性腰痛症、骨粗鬆症、慢性膝関節症が多かった。今年度は、協力医療機関に整形外科クリニックが加わり、町内4医療機関（内科3、整形外科1）に拡充した。運動器疾患のある患者にも運動する場の提供と、運動効果の見える化、仲間との交流などを通して運動の習慣化を図った。紹介された者は教室型又はライフスタイル型を選び、事業に参加。専門職（運動指導員、保健師、管理栄養士）が運動指導や、生活面と食生活について支援を行い、紹介した医師には3か月を目安に「からだカルテ」（健康管理アプリ）等の状況を報告し、協力医療機関と情報共有を図り、紹介者にも丁寧な対応を心がけた。しかしながら、紹介者は9人と目標達成の20人には至らなかった。

2. 生活習慣病保有者に対する働きかけ

(1) 特定保健指導該当者へ事業周知

今年度特定保健指導に該当した方に、特定保健指導委託先の保健師又は管理栄養士が健幸くらぶチラシを配付し、運動の必要性について説明しつつ事業参加を促した。特定保健指導をする上で、生活習慣や食事だけでなく、運動を合わせて実施することが望ましく、運動の紹介や事業を周知した。

(2) 糖尿病の方へ事業周知

国保加入者で、前年度に特定健診を受け、空腹時血糖値 120 mg/dl 以上又は HbA1c 6.5% 以上であった方と、糖尿病で治療中の方に、健幸くらぶのチラシの郵送や電話にて勧奨を行い、事業周知を図った。特に、外来通院加療中の方は、薬物療法を行いながら病態が安定していることが多いためか、運動（運動療法）の必要性を感じておらず、運動への働きかけが難しかった。

3. 健幸スポーツの駅

健幸スポーツの駅は、総合体育館と保健福祉センターの2か所あり、健康情報や運動・スポーツ教室を紹介する場として設置している。6月から毎月第2月曜日の午前9～10時までを健幸スポーツの駅相談日として、健幸コンシェルジュ（町の保健師や管理栄養士等）が生活習慣や食事についての相談を行うなど、内容の充実を図った。周知方法としては、年3回発行している健幸くらぶ通信や広報誌等に掲載して情報発信したところ、前年度の利用者が0件だったのに対し、今年度は7件の利用があった。

対象者

年 代	20 歳以上	性 別	問わない
条件等	町内協力医療機関をかかりつけとする、生活習慣病等を有するためスポーツをする際に何らかの配慮が必要な者。		
実際に参加された方の特徴	参加者の年代内訳は 70 歳代 7 人、80 歳代 2 人であった。参加区分内訳としては教室型 6 人、ライフスタイル型 3 人であった。		
延べ参加人数	59 人	実人数	9 人
実施時期	7 月 ～ 3 月	総実施回数	45 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) 協力医療機関は、今年度から整形外科クリニックが加わり、町内4医療機関（内科3、整形外科1）に拡充し、運動器疾患のある患者にも運動できる場や専門職（運動指導員、保健師、管理栄養士）の支援を受けられる機会を提供し、運動の習慣化を図った。 (2) 今年度特定保健指導に該当した方に、委託先の保健師又は管理栄養士から健幸くらぶのチラシを配付し、運動の必要性について説明しつつ事業参加を促した。
-----------------------------------	---



スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	(3) 毎月第2月曜日の午前9～10時までを健幸スポーツの駅相談日として、健幸コンシェルジュ（町の保健師や管理栄養士等）が生活習慣や食事についての相談や地区で開催している運動教室やスポーツ教室を紹介するなどスポーツの駅の内容を充実させた。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 町内4医療機関へ健幸クラブのチラシ等を用いて個別に事業の説明を行い、各医療機関とのコミュニケーションを図った。 (2) データアップロードが困難な高齢者には、地区で実施している介護予防教室や百歳体操の会場に機器を持参してアップロードの支援を行った。 (3) 中山町健康寿命延伸対策協議会の委員に、地元の大学教授を加え、町の健康課題に対して地域性を踏まえた対策や支援について、意見を得た。 (4) 健幸クラブ会員に医療連携事業の周知を図るとともに、健康福祉課職員が65歳以上の高齢者等に電話による勧誘を行った。また町が医療機関と連携を図ることで参加者の健康意識を更に高めることができた。

## 〇活動風景



②	取組分類	新しい生活様式における運動・スポーツの習慣化の取組
	取組名称	<b>コロナ禍での高齢者の健康二次被害予防に向けた なかやま健幸クラブ事業の拡充</b>

## 〇取組の概要

背景・目的	<b>■町の特徴的な健康課題</b> これまでの町の健康課題のほか、昨今の新型コロナウイルスの影響による高齢者の健康二次被害が懸念されている。これを予防する取組として、なかやま健幸クラブ事業と介護予防事業を統合し、運動教室内のリニューアルを図り、健康寿命の延伸、医療費及び介護給付費の抑制、地域コミュニティの活性化を目指す。
取組内容	<b>■高齢者の健康二次被害予防に向けた取組</b> <b>1. 運動教室等のリニューアル</b> 曜日、時間、強度別にクラス分け、参加者の選択肢を増やし、これまで以上に運動できる環境を整えた。 <b>(1) 教室型</b> （参加者 150人／目標 200人） スマートフォンアプリ又は活動量計を身につけ、運動教室（筋力トレーニング）と自主的にウォーキングに取り組み、筋肉量と1日当たりの平均歩数の増加を目指す。

- ① いきいきクラス【運動レベル上級】日曜・水曜 9:30 (1 時間)
- ② るんるんクラス (介護予防事業)【運動レベル中級】火曜 10:00、13:30 (各 1 時間)
- ③ はつらつクラス (介護予防事業)【運動レベル初級】火曜 13:30 (1 時間)
- ④ ウォーキング教室 日曜 10:30 (1 時間)

## (2) ライフスタイル型 (参加者 322 人/目標 400 人)

スマートフォンアプリ又は活動量計を身につけ、コース別に設定される「目標歩数」を達成できるように自分の生活スタイルに合わせて歩数を増やす。

## 2. 料金設定の見直し

町内 65 歳以上の方の参加料を減額し、参加しやすいよう料金を見直した。

- ・ 町内 65 歳以上の方 年間 2,200 円 (傷害保険代込)
- ・ 町外在住の 65 歳以上の方 年間 4,200 円 (傷害保険代込)
- ・ 65 歳未満の方 年間 3,000 円 (保険は任意)

## 3. 事業 PR について

- (1) 高齢者にはフレイルやロコモティブシンドロームなど健康二次被害の予防のため、新型コロナウイルスワクチン接種や町の健康診断の待ち時間を利用して、健幸くらぶチラシ配付や PR 動画による運動促進を図った。
- (2) オリンピック・パラリンピック競技大会の開催時期に合わせて、なかやま健幸くらぶ事業やスポーツイベント情報を町広報誌等で発信し、参加を促した。
- (3) 「チャレンジデー2021 in なかやま」にて運動教室の体験会を開催し、教室参加者からの口コミにより参加を促した。  
※チャレンジデーは、全国規模で行われる住民総参加型のスポーツイベント。

## (4) 主な事業 PR について

- ① 新型コロナワクチン集団接種会場でのチラシ配布 (5 月～)
- ② チラシ全戸配布 (8 月 15 日の広報紙に折り込み)
- ③ 公共施設・商店等でのチラシの設置
- ④ 公共施設・商店等でのポスター掲示
- ⑤ 庁内会議や実行委員会委員への呼びかけ
- ⑥ 中山総合スポーツクラブによる呼びかけ
- ⑦ 健幸アンバサダーへの呼びかけ  
(アンバサダー通信送付時)
- ⑧ 町職員へ呼びかけ
- ⑨ 「なかやま健幸くらぶ通信」の発行 (年 3 回)
- ⑩ ぶらリズム参加者へチラシの配布
- ⑪ WEB 申込みの開始 (10 月 15 日～)
- ⑫ グランドゴルフ協会への事業説明・チラシ配布  
(9 月 27 日)
- ⑬ 広報紙への特集記事掲載  
(7 月 15 日号・10 月 15 日号・1 月 15 日号)
- ⑭ PR 動画の作成 (町 HP 掲載、新型コロナウイルスワクチン接種や健診の待ち時間で活用)
- ⑮ YouTube 配信「なかやま みらくるラジオ」への出演、事業紹介 (10 月 15 日)
- ⑯ トップアスリート講演会にて事業 PR ブースを設置 (10 月 24 日)



●広報掲載記事



●「なかやまみらくるラジオ」出演



取組内容

4. ウォーキング教室の拡充によるコミュニティ形成支援

これまで自主的な取組としていたウォーキング教室を、週1回（日曜）事業を委託して充実させた。健幸くらぶ会員であれば自由に参加できるようにし、参加者同士の交流を深め、地域のつながりを強化した。
(1) ウォーキング教室開催回数：全 39 回
ウォーキング教室参加者数：計 458 人（男性 122 人、女性 336 人）、1 回当たり 11.7 人

5. 体組成測定及びデータアップロード

総合体育館、保健福祉センター、Loppi（コンビニエンスストア LAWSON 等）でデータアップロードを可能とした（Loppi では歩数データのみ）。歩数計アプリを利用している方は、スマートフォンよりデータアップロードが可能。総合体育館においては、データアップロード管理を総合型地域スポーツクラブであるNP0法人中山総合スポーツクラブへ業務を委託した。保健福祉センターでは、健康福祉課職員が対応した。また、ICT の活用促進のため、2 か月間データアップロードしていない方を抽出し、データアップロード勧奨通知を送付した。
(1) データアップロード勧奨通知
1 回目：10 月 29 日 対象者 251 人、2 回目：2 月 1 日 対象者 250 人
(2) データアップロード件数 ※平成 30 年度は 7～3 月のみ

年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
総合体育館	1, 857 件	2, 395 件	1, 416 件	1, 800 件
保健福祉センター	223 件	232 件	231 件	145 件
合 計	2, 080 件	2, 627 件	1, 647 件	1, 945 件

対象者

年 代	20 歳以上	性 別	問わない
条件等	主に 65 歳以上の高齢者の町民（在勤者含む）		
実際に参加された方の特徴	参加者は継続参加者を含み、女性 304 人（64%）、男性 168 人（36%）であった。年代は 70 歳代が一番多く 139 人で、全体の 29%であった。ターゲットとした 60 歳代以上は 316 人で、全体の 66%であった。		
延べ参加人数	5, 659 人	実人数	472 人
実施時期	7 月 ～ 3 月	総実施回数	244 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) 高齢者にはフレイルやロコモティブシンドロームなど健康二次被害の予防のため、新型コロナウイルスワクチン接種や町の健康診断の待ち時間を利用し、チラシ配付やPR動画による運動促進を図った。
	(2) 町内在住の65歳以上の方を対象に活動量計の無償貸与や運動教室の参加料の減額を行い、高齢者の参加を促した。
	(3) オリンピック・パラリンピック競技大会の開催時期に合わせて、なかやま健幸くらぶ事業やスポーツイベント情報を町広報誌等で発信し、参加を促した。
	(4) 介護予防事業と健幸くらぶ事業を統合し、介護予防事業参加者の口コミにより参加を促した。
	(5) 「チャレンジデー2021 in なかやま」にて運動教室の体験会を開催し、教室参加者からの口コミにより、知人等に体験会に参加してもらえるよう促した。

事業の効果を上げるために行った工夫	<p>(1) 令和2年度健幸ポイント表彰式を行い（成績優良者5人を表彰）、広報紙に掲載し事業のPR及び参加者のモチベーションをアップし、継続を促した。</p> <p>(2) なかやま健幸くらぶ及び参加者の社会貢献度を高めるため、令和2年度の健幸ポイント景品（クオカード）を寄付することも可能とし、参加者有志から町内の幼稚園や保育園の保護者会へ寄付贈呈した。</p> <p>(3) 町の教育課と連携し、グラウンドゴルフ協会役員に事業PRを行った。</p> <p>(4) データアップロードを定期的にしていない会員には、通知で知らせ、データアップロードを勧奨した。</p>
-------------------	--

## ○活動風景



## Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	事業内容の検討
4 月	事業計画書提出 取組②会員募集開始、継続会員更新手続 独自事業 スポーツ・運動教室の開催～6月
5 月	
6 月	補助金交付申請 取組②新型コロナワクチン集団接種会場でのチラシ配付 取組①医療連携開始（4医療機関） 取組①健幸スポーツの駅相談日開設（6月～3月） 取組②健幸くらぶ通信発行 取組②健幸ポイント通知
7 月	第1回なかやま健幸くらぶ実行委員会総会 取組②スポーツ・運動教室の開催～3月 取組②イベント連携ぶらリズム（7月末～10月末の土・日・祝日） 取組②広報紙へ特集記事掲載
8 月	第1回中山町健康寿命延伸対策協議会開催（オンライン） 取組②PR動画の作成 取組②チラシ全戸配付（広報紙折りこみ） 取組②公共施設・商店等にチラシ・ポスターの配布 取組②健幸ポイント交換
9 月	取組②グラウンドゴルフ協会へ事業説明



時期	内 容
10 月	取組②事前アンケート実施 取組②Web 申込み開始 取組②YouTube 配信「みらくるラジオ」出演 取組②チャレンジデーin なかやま（体験教室開催） 取組②トップアスリート講演会（事業 PR・ポイント表彰式） 取組②健幸アンバサダー通信第 2 号発送 取組②広報紙へ特集記事掲載
11 月	取組②健幸ポイントの幼稚園・保育園保護者会への寄付贈呈式 第 2 回中山町健康寿命延伸対策協議会（オンライン）
12 月	取組②健幸くらぶ通信第 2 号発行
1 月	取組②健幸アンバサダー通信第 2 号発送 取組②広報紙へ特集記事掲載
2 月	取組②事後アンケート実施 取組②体力測定
3 月	取組②体力測定 第 2 回なかやま健幸くらぶ実行委員会総会 第 3 回中山町健康寿命延伸対策協議会（書面） 取組②事業評価分析業務完了 取組②健幸アンバサダー通信第 3 号発送 取組②健幸くらぶ通信第 3 号発行 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	89.0 %	
		ウ. 事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率	事業前 78 %	事業後 69 %
		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 %	82 %
		「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	95 %	96 %
		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）	9 件	
	個別目標	ア. 肥満度の改善 事業参加者の BMI25kg/m <sup>2</sup> 以上の人の 20%減少	14 %	
		イ. 事業参加者の身体活動量の増加 ・ 65 歳未満（国推奨歩数 8,000 歩以上）の人数 5%増加 ・ 65 歳以上（国推奨歩数 7,000 歩以上）の人数 5%増加	-3 %	

成果	そのほか	<p>(1) アンケート結果より、65 歳以上の高齢者において、フレイル該当者は事業前 23 人、事業後 15 人と減少した。</p> <p>(2) 運動教室参加者の体力測定の結果、体力を示す総合指標の体力得点（50 点満点中）は事業前 42.9 点、事業後 45.6 点と改善がみられた。</p> <p>(3) 個別目標 A は達成できなかったが、BMI 25 kg/m<sup>2</sup> 以上の 29 人の参加者の平均 BMI は参加前と比較し、参加後に減少傾向がみられた。</p> <p>(4) 医療連携参加者 9 人については、参加前と比較し、参加後に体力の維持・改善がみられた。</p>
課題		<p><b>1. 医療連携参加者の数の増加</b>  事業紹介チラシを作成し、説明の簡略化を図るなど工夫したが、医師からの紹介患者数は伸びなかった。また、医師からの紹介患者は随時参加できることとしたため、参加開始時期により評価期間が短くなった。医師からの紹介システムは残しつつ、住民自らが申し込める方法や、評価するための期間を十分に確保できるような工夫が必要である。</p> <p><b>2. 事業参加者の身体活動量の増加</b>  65 歳以上及び 65 歳未満ともに国推奨歩数を達成することができなかった。その要因の一つは、インセンティブであるポイントの付与を休止したことにより推奨歩数達成に対するモチベーションの低下が考えられた。また、高齢者の健康二次被害対策としての取組は実施したが、過度に外出を控えたことや、例年にない雪の多さで歩道の雪はきが追いつかず歩くことが困難だったこと等で、身体活動量の増加は目標には至らなかった。そのため、雪や感染症の影響なく、いつでも「歩く」ことができる環境整備や工夫が求められている。</p>
補助事業終了後の取組		<p>(1) 生活習慣病の重症化予防として医療機関と連携したスポーツ運動療法については、新規開業医院を 1 つ加え、5 医療機関（内科 4、整形外科 1）と連携する。紹介患者は、なかやま健幸くらぶ運動教室に参加、又は自身でウォーキングに取り組み、運動の習慣化を図る。また、これまで使用していたタニタの体組成計を活用し、データを印刷して数値の可視化を図り、運動継続を働きかける。スポーツ運動療法（医療連携）は町の予算で実施する。</p> <p>(2) なかやま健幸くらぶ運動教室は、町の予算で中山総合スポーツクラブに委託し、実施する。ただし、ICT システム連携は廃止する。これまで使用していた活動量計は歩数計として活用、タニタの体組成測定機器（体重計）に必要事項を入力し、データを印刷しこれまで同様の可視化に努める。システム連携に代わり、記録用紙に活動量や体組成情報を記録し、一定期間継続して運動した方には、町が用意した景品が当たる応募権を得られるようにするなど、インセンティブにも力を入れ、運動の習慣化を図る。また、介護予防事業と連携を図り事業継続に取り組む。</p>