

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	滋賀県	交付決定額	3,751,000 円
--------	-----	-------	-------------

**I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）**

総人口	1,412,095 人	20歳以上人口	1,135,362 人
65歳以上人口	368,888 人	高齢化率	26.4 %
成人の週1回以上の スポーツ実施率	48.7 %	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	55 クラブ	スポーツ推進委員	550 人
地域包括支援センター	51 か所		

**II. 実行委員会等の実施**

○実行委員の構成

本実行委員会 における役職	所属・役職等	主な役割
委員	近江高校・教諭	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業の評価・分析</li> <li>運動スポーツ無関心層（女性）の取込みのためのノウハウの提供</li> </ul>
	滋賀ダイハツ販売株式会社 ・代表取締役	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業の評価・分析</li> <li>企業での取組事例共有</li> <li>運動スポーツ無関心層の取込みのためのノウハウの提供</li> </ul>
	びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ学部・准教授	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業の評価・分析</li> <li>事業効果等の検討</li> </ul>
	米原市立坂田小学校・教諭	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業の評価・分析</li> <li>運動スポーツ無関心層（女性）の取込みのためのノウハウの提供</li> </ul>
	立命館大学スポーツ健康 科学部・准教授	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業の評価・分析</li> <li>事業効果等の検討</li> </ul>
	(公財)滋賀県スポーツ協会 ・常務理事	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業の評価・分析</li> <li>事業効果等の検討</li> <li>所属団体等への周知・案内</li> </ul>
	NPO法人きのもと eye's ・理事	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業の評価・分析</li> <li>総合型地域スポーツクラブでの実施検討</li> <li>総合型地域スポーツクラブへの事例共有</li> </ul>
	京都新聞・編集部長	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業の評価・分析</li> <li>事業の広報、効果の周知方法等の検討</li> </ul>
	オーパルオプテックス（株） ・代表取締役	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業の評価・分析</li> <li>企業での取組事例共有</li> <li>運動スポーツ無関心層の取込みのためのノウハウの提供</li> </ul>
	同志社大学スポーツ健康 科学部・教授	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業の評価・分析</li> <li>事業効果等の検討</li> </ul>

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
オブザーバー		株式会社ビードリーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動・スポーツ実践事業の実施</li> <li>・事業内容の報告</li> </ul>
		株式会社ビードリーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動・スポーツ実践事業の実施</li> <li>・事業内容の報告</li> </ul>
事務局		スポーツ課・課長	
		スポーツ課・交流推進室長	
		スポーツ課・交流推進室 室長補佐	
		スポーツ課・交流推進室 主任主事	
		健康寿命推進課 健康しが企画室 副主幹	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康部局との連携</li> <li>・健康しが共創会議加盟団体への事業参加依頼</li> <li>・健康しが共創会議での取組事例の共有</li> </ul>

## ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本事業内容の共有・評価</li> <li>・実施率向上にかかる意見交換</li> </ul>
2	3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業結果報告</li> <li>・R4年度に向けた意見等</li> </ul>

## III. 取組内容

背景・目的	<p>本県では、県民のみなさまがその人らしくいきいきと生活していくために、スポーツを通じて一人一人が主体的に健康づくりに取り組むとともに、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目指し、「健康しが」として広く県民のみなさまの健康づくりに取り組んでいるところである。</p> <p>令和2年度に県民のスポーツに関する意識及び実態を把握することを目的として実施した「滋賀県スポーツ実施状況調査」(以下、県調査)では、週に1日以上運動やスポーツを行っていると回答した人は全体の48.7%であり、令和元年度結果(44.1%)から上昇がみられるものの、国の「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の調査結果(59.9%)と比較して、依然として低い状況となっている。</p> <p>また、県調査結果を年代別でみると、30歳代～50歳代の働き盛り世代の実施率が低く、性別でみると男性に比べて女性の実施率が低い状況であり、運動・スポーツに取り組めていない理由の多くは「機会がないから」、「したいと思わないから」、「忙しくて時間がないから」が上位を占めている。</p> <p>一方で、県調査結果では運動・スポーツを行う場所としては自宅の周辺が61.8%と最も多く、次いで自宅内が35.5%と前年度から13.8ポイント上昇しており、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により、自宅周辺や自宅の中で運動を行いたいというニーズが高まっている。</p> <p>このようなことから、働き盛りの世代や女性をターゲットとして、運動・スポーツに身近な場所で気軽に参加できる機会や、取り組みたくなるような魅力的なメニューの提供、あるいは多様な興味・関心に運動を組み込むことで、気付けば運動もしていたといった、日常の中にある運動の要素への気づきを促し、ふだん運動・スポーツに取り組むことができていない方々の運動・スポーツに取り組むきっかけづくり、及びその習慣化を図ることを目的として本事業を実施した。</p>

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	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）
○取組の概要		
背景・目的	県調査では運動・スポーツを行う場所として自宅内と回答した割合が35.5%と前年度から13.8ポイント上昇しており、コロナ禍において運動する場所が変化していることが伺える。外出自粛やリモートワークの増加など、新しい生活様式の中でも運動・スポーツに取り組んでいただける方を増やしていくために、オンラインで運動教室を開催することで、自宅内でも気軽に運動に取り組めるきっかけを提供する。また、自宅内の小スペースでも実施可能な運動メニューを提供することにより、日常生活においても継続的に運動に取り組んでもらうことを目的とする。	
取組内容		

県調査では運動・スポーツを行う場所として自宅内と回答した割合が35.5%と前年度から13.8ポイント上昇しており、コロナ禍において運動する場所が変化していることが伺える。外出自粛やリモートワークの増加など、新しい生活様式の中でも運動・スポーツに取り組んでいただける方を増やしていくために、オンラインで運動教室を開催することで、自宅内でも気軽に運動に取り組めるきっかけを提供する。また、自宅内の小スペースでも実施可能な運動メニューを提供することにより、日常生活においても継続的に運動に取り組んでもらうことを目的とする。

県内スポーツクラブと連携して、Web会議システムZoomを活用することで、自宅から参加でき、自宅内でできる簡単なストレッチングやトレーニング、ダンスなど、所属するインストラクターの指導の下、参加者のニーズに応じた複数の教室を開催。

### 1. ストレッチコース（全6回）

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。

講師：スポーツクラブNAS トレーナー・スタジオインストラクター

(1) 開催日時：10月9日(土) 参加者数：4人

- ・座位で簡単な上半身ストレッチングが中心
- ・体勢を変えて、四つ這いの姿勢で肩甲骨周りや背中周りの筋肉をほぐすストレッチング
- ・後半は全身をリラックスさせ、静的ストレッチングで終了

(2) 開催日時：10月23日(土) 参加者数：2人

- ・上半身メインに体をゆっくりと温める（体側・肩回り・胸・背中）
- ・下半身のストレッチングをメインに立位から座位へと順番にストレッチング
- ・後半はリラックスができるようにあおむけになりストレッチングで終了

(3) 開催日時：11月6日(土) 参加者数：3人

- ・立位で動的ストレッチング、反動をつけるところから寒い環境からカラダを温めるストレッチング
- ・四つ這いでの肩こり解消ストレッチングがメイン
- ・座位での上半身をほぐしリラックスストレッチング

(4) 開催日時：11月20日(土) 参加者数：15人

- ・座位で上半身ストレッチング（体側・胸・背中・肩甲骨）
- ・肩こり首コリ解消ストレッチングメイン
- ・仰向けで下半身ストレッチング、呼吸を整え終了

(5) 開催日時：12月4日(土) 参加者数：6人

- ・立位での反動を使いながら全身ストレッチング
- ・下半身メインでストレッチング
- ・座位での上半身をストレッチング

(6) 開催日時：1月15日(土) 参加者数：6人

- ・座位での上半身メインにストレッチング
- ・四つ這いでの肩こり首コリ解消ストレッチング
- ・仰向けで下半身ストレッチング

### 2. トレーニングコース（全6回）

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。

講師：スポーツクラブNAS トレーナー・スタジオインストラクター

- (1) 開催日時：10月10日(日) 参加者数：2人  
 ・座位で上半身⇒下半身メインストレッ칭  
 ・立位で簡単お腹トレーニング、初心者でも簡単なものがメイン  
 ・立位お腹⇒立位下半身⇒座位での腹筋⇒体幹トレーニング⇒上半身  
 ・座位ストレッ칭で終了
- (2) 開催日時：10月24日(日) 参加者数：8人  
 ・座位で全身ストレッ칭  
 ・立位で下半身トレーニング（スクワット・お尻・脇脛トレーニング）⇒座位で腹筋・上半身トレーニング  
 ・仰向け及び座位ストレッ칭で終了
- (3) 開催日時：11月7日(日) 参加者数：2人  
 ・立位ストレッ칭全身  
 ・立位下半身トレーニング⇒座位腹筋、体幹、二の腕トレーニング  
 ・座位ストレッ칭、リラックスストレッ칭で終了
- (4) 開催日時：11月21日(日) 参加者数：8人  
 ・座位ストレッ칭、肋骨締め呼吸方法  
 ・座位腹筋、体幹、上半身トレーニング、体幹チャレンジ（難易度を少しUP）  
 ・仰向け及び座位ストレッ칭
- (5) 開催日時：12月5日(日) 参加者数：8人  
 ・立位で全身ストレッ칭  
 ・立位での下半身、首を使わない腹筋、座位での腹筋、お尻トレーニング、体幹  
 ・座位でストレッ칭、呼吸整え終了
- (6) 開催日時：1月16日(日) 参加者数：4人  
 ・座位ストレッチ、軽く立位で下半身ストレッ칭  
 ・立位で軽く有酸素運動、立位腹筋、下半身お尻トレーニング、座位で腹筋二の腕トレーニング  
 ・座位での肩こり首コリ解消ストレッ칭、他ストレッ칭で終了
- 3. ダンスコース(全6回)**  
 エアロビクスなど、音楽やリズムを楽しみながら身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。  
 講師：フィットネスサークル『ARACHU』代表
- (1) 開催日時：10月17日(日) 参加者数：3人  
 ・準備運動(15分)：音に合わせて歩くところからスタート。大きな筋肉(脚)を動かしながら徐々に上半身の動きをつけて筋温を上げていく。その後動きながら体側、下腿、大腿部のストレッチを実施。  
 ・メイン(35分)：ステップタッチ、レッグカール、グレープバイン、前後移動  
 ・整理運動(10分)：少しずつ動きを小さくしていく。脚をとめて呼吸を整えながら上半身及び下半身のストレッ칭を実施して終了。
- (2) 開催日時：10月31日(日) 参加者数：3人  
 ・準備運動(15分)：音に合わせて歩くところからスタート。大きな筋肉(脚)を動かしながら徐々に上半身の動きをつけて筋温を上げていく。その後動きながら体側、下腿、大腿部のストレッ칭を実施。  
 ・メイン(35分)：前回の動きを中心に、少し弾むようにして動いてみる。  
 ・整理運動(10分)：少しずつ動きを小さくしていく。脚をとめて呼吸を整えながら上半身及び下半身のストレッ칭を実施して終了。
- (3) 開催日時：11月14日(日) 参加者数：3人  
 ・準備運動(15分)：音に合わせて歩くところからスタート。大きな筋肉(脚)を動かしながら徐々に上半身の動きをつけて筋温を上げていく。その後動きながら体側、下腿、大腿部のストレッ칭を実施。  
 ・メイン(35分)：ステップタッチ、グレープバイン、Vステップ、レッグカール。  
 ・整理運動(10分)：少しずつ動きを小さくしていく。脚をとめて呼吸を整えながら上半身及び下半身のストレッ칭を実施して終了。

取組内容	<p>(4) 開催日時 : 11月28日(日) 参加者数 : 3人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動(15分) : 音に合わせて歩くところからスタート。大きな筋肉(脚)を動かしながら徐々に上半身の動きをつけて筋温を上げていく。その後動きながら体側、下腿、大腿部のストレッチングを実施。</li> <li>メイン(35分) : 前回の動きを中心生、ダンスティストにして動いてみる。</li> <li>整理運動(10分) : 少しずつ動きを小さくしていく。脚をとめて呼吸を整えながら上半身及び下半身のストレッチングを実施して終了。</li> </ul> <p>(5) 開催日時 : 12月12日(日) 参加者数 : 2人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動(15分) : 音に合わせて歩くところからスタート。大きな筋肉(脚)を動かしながら徐々に上半身の動きをつけて筋温を上げていく。その後動きながら体側、下腿、大腿部のストレッチングを実施。</li> <li>メイン(35分) : Vステップ、レッグカール、グレープバイン、マンボ。</li> <li>整理運動(10分) : 少しずつ動きを小さくしていく。脚をとめて呼吸を整えながら上半身及び下半身のストレッチングを実施して終了。</li> </ul> <p>(6) 開催日時 : 1月23日(日) 参加者数 : 3人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動(15分) : 音に合わせて歩くところからスタート。大きな筋肉(脚)を動かしながら徐々に上半身の動きをつけて筋温を上げていく。その後動きながら体側、下腿、大腿部のストレッチングを実施。</li> <li>メイン(35分) : Vステップ、グレープバイン、ステップタッチ、4ニーアップにして左右均等に動く。</li> <li>整理運動(10分) : 少しずつ動きを小さくしていく。脚をとめて呼吸を整えながら上半身及び下半身のストレッチングを実施して終了。</li> </ul>			
				
	年 代	20代後半～40代	性 別	男女
対象者	条件等	自宅等にインターネット環境 (PC、カメラ等) が整っており、Zoom にて教室に参加できる方		
	実際に参加された方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>男女比としては1:9で女性の参加者が圧倒的に多い。</li> <li>30代～50代の働き世代の参加者が約95%</li> <li>職業別では「会社員」が一番多く44%、「パート・アルバイト」21%、次いで「専業主婦」12%</li> </ul>		
	延べ参加人数	85人	実人数	73人
	実施時期	10月～1月	総実施回数	18回

## ○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<p>(1) 県民に対し事前にアンケート調査を行い、その中でふだんあまり運動していないと回答した無関心層・未実施層に対して直接案内・周知を行い、参加を促した。</p> <p>(2) 個々のニーズに対応できるよう、ストレッチング、トレーニング、ダンスの3つのコースを提供、各6回ずつ実施し、6回まとめて参加する方には参加料の割引を行うなど、より継続的に参加しやすく感じていただけるよう工夫した。</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>(1) 3つのコースをそれぞれ異なる時間に開催することで、様々な生活リズムやニーズにも対応できるようにした。「ストレッチングコース」や「トレーニングコース」は、デスクワーク中心のビジネスマンや家事などの立ち仕事が中心で肩こりや腰痛などの悩みを抱えている方々を多く取り込むために、休日かつ家事の合間に参加してもらえるよう土日に設定した。「ダンスコース」は、普段から運動不足を感じていたり、ダンスを始めたいと考えている方々などを多く取り込むために、日曜日の午後の時間を設定した。</p> <p>(2) 参加者には、画面表示（自分のカメラ）をオフにすることも可とし、他人に自分の運動している姿が見られずに参加できるようにした。他人に自分が運動している姿を見られることに抵抗感がある方にも参加しやすいように配慮した。ただし、カメラをオフにすることで、インストラクターが参加者の姿勢や状態を確認できなくなるため、講座中にインストラクターから定期的に参加者へ声掛け（音声確認）することで、安全性を確保した。</p> <p>(3) 継続的に運動に取り組んでもらうよう、各コースを6回まとめて受講する方には、参加費300円を割引し、複数回の参加を促した。</p>

## ○活動風景





●配信の様子

②	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 楽しみながらウォーキング習慣を身につけよう！ (ウォーキングイベント)

## ○取組の概要

背景・目的	<p>県内各地の観光地やきれいな景色、学習施設等を体感できるコースを巡るなど、多様な興味関心ごとにウォーキングをプラスし、いつの間にか1日の目標歩数（約8,000歩）以上のウォーキングを体験してもらう。また「BIWA-TEKU」アプリ<sup>※1</sup>を活用することで歩数を可視化し、歩数やチェックポイントの通過によりポイントを付与することをインセンティブとし、より歩くことの楽しさを実感してもらう。そのことを通じて、ふだんの生活において自宅周辺など身近にある魅力を発見するなどの楽しみを感じながら、継続的にウォーキングを実施してもらうことを目的とする。たまたまポイントは、1年に1度、市町から提供される景品の抽選応募で利用することができる。</p> <p>※1 BIWA-TEKU（ビワテク）：ポイント獲得型の健康推進アプリ。滋賀県各市町が実施するモバイルスタンプラリーや、歩いた歩数でマイルストーン<sup>※2</sup>を獲得できるバーチャルウォーキングラリーへの参加、また各種健診の受診や、健康に関する目標を達成することで、健康ポイントを貯めることができるアプリケーション。</p> <p>※2 マイルストーン：ゴールに向かうまでの一定の距離ごとに置かれた経過点。</p>

- A. 親子で学ぼう！琵琶湖博物館探検ウォーク** (全3回、うち1回中止)  
湖をテーマにした博物館としては日本で最大規模であり、淡水専門の水族展示を含め、多彩な展示がある琵琶湖博物館を活用し、館内を琵琶湖博物館職員に案内してもらうことで琵琶湖周辺の生態などを学習したり、烏丸半島周辺を散策することで水鳥や水生植物の観察などをしながらウォーキングを実施。
- B. 地域密着型！滋賀魅力発見ウォーク** (全5回、うち3回中止)  
ドラマのロケ地をめぐる五箇荘コースをはじめ、小野妹子や松尾芭蕉ゆかりの地を訪れて県内ゆかりの歴史を感じたり、草津本陣から矢橋港を歩いて、ことわざの「急がば回れ」のルーツを辿るなど、地元ボランティアガイドの案内と一緒に滋賀の魅力が味わえるウォーキングを実施。
- C. プロカメラマンと行く！インスタ映えスポットウォーク** (全4回)  
お堀が美しい八幡堀と個性的な建物とおいしいスイーツで知られるラコリーナ近江八幡など、思わず写真を撮影したくなる県内スポットを中心に巡り、各ポイントでプロカメラマンからインスタ映えする写真の撮り方を教えてもらうなど、プロカメラマンと一緒に楽しくウォーキングを実施。
- (1) 開催日時：1月22日（土）13:00～16:00 ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止。  
コース：B. 地域密着型！滋賀魅力発見ウォーキング（約6km）  
ドラマロケ地を巡る五箇荘コース 五箇荘駅→弘誓寺→外村繁邸→石馬寺
- (2) 開催日時：1月23日（日）10:00～12:00 参加者：6人  
コース：A. 親子で学ぼう！琵琶湖博物館探検（約4km）  
琵琶湖のちからを感じるコース 烏丸半島散策→琵琶湖博物館館内  
琵琶湖博物館職員1人が帯同
- (3) 開催日時：1月29日（土）13:00～16:00 参加者：2人  
コース：C. プロカメラマンと行く！インスタ映えスポット（約6km）  
バームクーヘンだけじゃない。近江八幡堪能コース  
JR近江八幡駅→八丁堀→ラコリーナ近江八幡  
カメラマン1人、ボランティアガイド1人が帯同
- (4) 開催日時：1月30日（日）13:00～16:00 参加者：5人  
コース：C. プロカメラマンと行く！インスタ映えスポット（約4.5km）  
植物と人、水と人のふれあいコース 水生植物園公園内→烏丸半島周辺八  
カメラマン1人、ボランティアガイド1人が帯同
- (5) 開催日時：2月6日（日）10:00～12:00 ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止。  
コース：A. 琵琶湖のちからを感じるコース（約4km）  
烏丸半島散策→琵琶湖博物館館内
- (6) 開催日時：2月11日（祝）13:00～16:00 ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止。  
コース：B. 地域密着型！滋賀魅力発見ウォーキング（約6km）  
多賀大社・胡宮神社コース 多賀大社前駅→多賀サービスエリア→胡宮神  
社遊歩道→胡宮神社→多賀大社→門前町絵馬通り
- (7) 開催日時：2月13日（日）10:00～12:00 参加者：2人  
コース：A. 親子で学ぼう！琵琶湖博物館探検（約4km）  
琵琶湖のちからを感じるコース 烏丸半島散策→琵琶湖博物館館内  
琵琶湖博物館職員1人、ボランティアガイド1人が帯同
- (8) 開催日時：2月19日（土）12:00～16:00 参加者：14人  
コース：C. プロカメラマンと行く！インスタ映えスポット（約6km）  
歴史学習とタルト堪能コース  
信楽駅→玉桂寺→日雲神社→Gallery & Cafe ENSOU カメラマン1人が帯同

取組内容	<p>(9) 開催日時：2月20日（日）13:00～16:00 参加者：3人          コース：B. 地域密着型！滋賀魅力発見ウォーキング（約6km）          本陣から矢橋～急がば回れのルーツをたどるコース～          草津宿街道交流館→立木神社→若宮八幡宮→矢橋港跡→JR 南草津駅          ボランティアガイド1人が帯同</p> <p>(10) 開催日時：2月23日（祝）12:00～16:00 参加者：3人          コース：C. プロカメラマンと行く！インスタ映えスポット（約8.5km）          大津なぎさウォーキング梅の開花シーズン到来コース          大津駅→大津港→三井寺→皇子が丘公園→近江神宮→びわ湖大津館          →JR 大津京駅 カメラマン1人、ボランティアガイド1人が帯同</p> <p>(11) 開催日時：2月26日（土）12:00～16:00 ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止。          コース：B. 地域密着型！滋賀魅力発見ウォーキング（約6km）          小野妹子ゆかりの地をめぐるコース          和邇駅→小野神社→天皇神社→唐臼山古墳 JR 小野駅</p> <p>(12) 開催日時：2月27日（日）12:00～16:00 参加者：3人          コース：B. 地域密着型！滋賀魅力発見ウォーキング（約6km）          松尾芭蕉ゆかりの地をめぐるコース          京阪 大谷駅→旧東海道→芭蕉ゆかりの地 義仲寺→JR 石山駅          ボランティアガイド1人が帯同</p>			
	 			
対象者	年 代	ビジネスパーソン、女性 (その他県民を広く対象とする)	性 別	男女
	条件等	自前のスマートフォンに BIWA-TEKU アプリをダウンロードし、運動・スポーツに関するアンケートに回答が可能な方。		
	実際に参加された方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>男女比は、4:6で女性の方が多かった。</li> <li>親子、夫婦、友人同士での参加が目立った。</li> <li>年代は10代から60代まで幅広く、30代が一番多く38%、次いで20代が29%、40代で16%であった。</li> <li>職業は、会社員が一番多く27%、次いでパート・アルバイト24%、公務員と自営業がそれぞれ10%であった。</li> </ul>		
	延べ参加人数	39 人	実人数	33 人
	実施時期	1 月 ～ 2 月	総実施回数	8 回

## ○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<p>(1) 運動（ウォーキング）を前面に出すのではなく、滋賀県内の魅力的なスポットやスイーツ、子供と楽しめるコンテンツなど運動以外の面を押し出すことで、運動に抵抗感を持つ方にも興味・関心を持ってもらい、気軽に参加できるよう工夫した。</p> <p>(2) BIWA-TEKU アプリを活用することで楽しくポイントを貯めながら、自然と歩きたくなるよう仕掛けた。また、歩数を可視化することで、達成感が得られ、日常生活の中で目標を持って継続的にウォーキングをもらえるように工夫した。</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>(1) ウォーキングイベントやオンライン運動教室の参加者、別メニューや他の取組の参加者に対してメール等で開催予定のウォーキングイベントについて紹介し、参加を促した。</p> <p>(2) 各コースにおいては、柔道整復師監修の、正しい姿勢での歩き方や疲れにくい歩き方などをスタートとゴール時に説明し、参加者がより意欲的に歩けるように工夫した。</p>

## ○活動風景




●信楽



●草津

#### IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
7 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公募型プロポーザルによる事業者の選定</li> <li>・委託事業者の決定</li> </ul>
8 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実施内容（ウォーキングコースの設定、オンライン運動教室内容検討）、各コースのスケジュール等の調整</li> <li>・第1回実行委員会</li> </ul>
9 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オンラインエクササイズ広告の準備～周知</li> <li>・告知チラシ、HPでの発信</li> </ul> <p>※新型コロナウイルス拡大の為、オンラインイベントのみ先行開催</p>
10 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング各コースの詳細ルート設定</li> <li>・「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）」実施</li> <li>・「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）」事前アンケート調査の実施</li> <li>・ウォーキング事業準備</li> </ul>
11 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「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）」実施</li> <li>・「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）」事前アンケート調査の実施</li> </ul>
12 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング事業告知開始</li> <li>・「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）」実施</li> </ul>
1 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「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）」実施</li> <li>・「楽しみながらウォーキング習慣を身につけよう！（ウォーキングイベント）」実施</li> <li>・「楽しみながらウォーキング習慣を身につけよう！（ウォーキングイベント）」事前アンケート調査の実施</li> </ul>
2 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「楽しみながらウォーキング習慣を身につけよう！（ウォーキングイベント）」実施</li> <li>・事後アンケート調査の実施</li> <li>・事業報告会</li> </ul>
3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第2回実行委員会</li> <li>・事業報告書の作成</li> </ul>

#### V. 事業実施の成果と課題等

成 果	項目		評価値	備 考
	共 通 目 標	ア. これまで運動・スポーツを実施していない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		
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	92.8 %	
			93.9 %	

項目		評価値		備考
共通目標	ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 39.4 %	事業後 80.6 %	
	エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
	「健康である」と回答した者の割合	55.5 %	75.5 %	
	「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	84.6 %	97.0 %	
成果	(1) 30歳代～50歳代の週1回以上のスポーツ実施率の向上	事業前 39.3%	事業後 80.6%	
	(2) 女性の週1回以上のスポーツ実施率の向上	事業前 30.8%	事業後 76.1%	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>「自分一人ではなかなか決めた時間にはできないが、予約して時間をとると毎週続けられることに気付いた」といった声もあり、きっかけや目標、目的となるようなイベントを定期的に開催することが、運動を継続する意欲を高める要因の一つとなることが分かった。</li> <li>イベントに参加するきっかけが「美味しいスイーツを食べられるから」や「普段予約が必要な店に行くから」といった声があり、ふだん運動をしていない方に参加してもらうには、運動以外の魅力や付加価値をつけることが非常に効果的であることが分かった。</li> <li>本取組で活用した「BIWA-TEKU」アプリについて、事業終了後も約半数の方が継続的に活用しており、本取組がきっかけとなって、日常的に運動に対する意識が高まったと考えられた。</li> </ul>			
課題	<p>(1) 30歳代～50歳代の週1回以上のスポーツ実施率及び女性の週1回以上のスポーツ実施率については、目標としていた約12ポイントの上昇を達成できたことから、本事業が参加者の運動の継続に効果があったと考えられた。しかしながら、本事業の参加者数が少なく、スポーツ実施率向上のための取組として県全域に広がるには至らなかった。このことから、本事業により多くの方に参加してもらえるよう、周知・広報の徹底を図るとともに、県内各企業等に直接的に事業参加を依頼して回るなど、ターゲットとしているビジネスパーソンや女性に働きかけていく必要がある。</p> <p>(2) オンラインでの運動教室については、参加者からはおおむね好評であった。一方で、「オンラインでの参加」に抵抗を感じている方々が多くいることも指摘されており、参加者が口コミで新たな参加者を誘い込み、数珠つなぎのように参加者の輪を広げていけるよう、「はじめの一歩」を踏み出しやすくする仕掛けが必要である。</p> <p>(3) ウォーキングイベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大と時期が重なり、中止せざるを得ない回が複数あった。また、実施できた回についても直前で多くのキャンセルがあり、新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受け、参加者を集めることに苦戦した。</p> <p>(4) 今回実施したウォーキングイベントのような現地（対面）開催を基本とする取組については、感染症対策を徹底することはもちろんあるが、感染状況によってはイベント自体の開催が困難となることも想定しておく必要がある。そのため、年度内で事業を終了又は評価しなければならない場合は、可能な限り実施時期をできるだけ当該年度の早い時期にするとともに、講座等は別日に変更できるようにするなど、より多くの方に参加してもらえるような配慮が必要である。</p> <p>(5) 参加者の募集について、県内企業の会議体や学校関係との連携、県のホームページやSNSをはじめ関係各所のWeb媒体を活用して周知をしたが、で参加してみようという一人一人の行動にまで至らなかった。このことから、より効果的にターゲットにメッセージを届け、自分事化して参加してもらえるような工夫が必要である。</p>			

補助事業終了後の取組	<p>(1) 少ない参加者ではあったが、事業に対する満足度が高かったことから、実施した取組内容は好ましいものであったと考えられる。より多くの方に事業に参加してもらえるよう広報を工夫し、県内市町と連携して各市町の広報等を活用し、より身近な地域からの情報提供や声掛けにより参加者の確保に努める。</p> <p>(2) オンラインを活用した取組は、教室内容の充実を図るとともに、より気軽にオンラインを活用できるようアプリを活用し、自然とスポーツイベントに参加できるような仕組みなども検討する。</p> <p>(3) 現地（対面）開催のウォーキングイベントに加えて、感染状況に関わらず多くの方に参加してもらえるよう、バーチャルウォーキングイベントのような歩数管理アプリを活用して日常生活での歩数をグループ単位で競うなど、ウォーキングへの意識を高めるような取組を検討する。</p> <p>(4) 健康しが共創会議が企業スポーツ振興協議会の参画企業等と連携し、インセンティブの獲得（協賛）に努めるとともに、参画企業の従業員に積極的に事業参加を促すことで、事業参加者及び参加料の確保を目指すなど、本事業が安定的に実施できる仕組みを検討する。</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	滋賀県甲賀市	交付決定額	7,451,000 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	90,073 人	20歳以上人口	74,071 人
65歳以上人口	25,220 人	高齢化率	28.0 %
成人の週1回以上の スポーツ実施率	39.1 %	成人の1回以上の スポーツ実施率の目標	47.1 %
総合型地域スポーツクラブ	8 クラブ	スポーツ推進委員	37 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	甲賀市健康推進員事務局 主査	甲賀市健康推進連絡協議会 との連絡・調整
	委員	スポーツ推進委員 委員長 総合型地域スポーツ連絡協議会 理事	事業に関する助言・協力
	委員	腰痛・転倒予防コンサルティング Human Works 代表	事業に関する助言・協力
	委員	甲賀市工業会事務局 係長	甲賀市工業会との連絡・調整
	委員	甲賀市商工会 会長	事業に関する助言・協力
	委員	立命館大学 スポーツ健康科学部 教授	事業の評価・分析
	委員	株式会社タニタヘルスリンク 自治体ソリューション営業部副部長	システムの提供
事務局	事務局	すこやか支援課 係長	事業実施担当
	事務局	社会スポーツ推進課 係長	事業実施担当
	事務局	政策推進課 主事	事業実施全体調整

**○検討事項**

	開催時期	検討内容
1	8月	教室運営・日程調整・募集内容の確認、アンケート内容の確認
2	10月	指導者講習会の確認・体力測定会の打ち合わせ、健康推進員の啓発についての確認
3	3月	今年度実績評価・来年度計画についての協議

### 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	運動・スポーツ習慣化事業

#### ○取組の概要

背景・目的	<p>■事業背景</p> <p>(1) 若年層の運動実施率が低い。  (2) 住民の交通手段が自動車のため、日常的に活動量が少ない。  (3) 新型コロナウイルス感染症による健康二次被害への懸念。  (4) 市の高齢化率に伴う医療費、介護費の増加。  (5) ものづくりが盛んであるため、担い手の健康づくりが重要。</p> <p>本市では、第2次健康こうか21計画を策定し、「運動習慣（1回30分以上の運動を週2回以上）を身につけた人の増加」を掲げ、具体的な目標値（令和2年度）として男性38%、女性33%とすることを定めている。しかし、平成30年では、39歳までの若い世代において、男性29.4%、女性9.5%で、目標値から大きく下回っている。また、「日常生活における歩数が1日平均6,000歩以上の人々の増加」は、目標40%に対して令和2年では25.5%であった。平成26年の計画策定時と比較して約10%減少しており、運動実施率が低下している状況である。新型コロナウイルス感染症拡大防止のために不要不急の外出を控えたことから慢性的な運動不足に拍車がかかり、肥満者の増加、自宅でのつまずきや転倒といった健康二次被害が予想された。市の高齢化率は、28.0%（令和3年）だが、令和7年には30%を超える推計である。このまま運動不足の状況が継続すれば、団塊の世代が後期高齢者となる令和7年以降、フレイル状態になる人が増加し、医療費や介護費の増大による市の財政圧迫を招きかねない。本市は、製造品出荷額が平成18年から13年連続で県内1位になる等、多くのものづくり企業が集積しており、雇用や税収でも極めて大きな役割を果たしている。今後、市の高齢化率が上昇するとともに産業の働き手が減少することが予想され、市内経済の循環を保つためにも、働き世代の健康を守るための事業に取り組む必要がある。</p> <p>■目的</p> <p>上記背景から、働き世代（ビジネスパーソン）の健康づくりが重要であり、市民一人一人の運動習慣の定着化や身体活動量（1日当たりの平均歩数）の増加が必要である。働き世代へのアプローチを行うことで将来的な生活習慣病やフレイル予防につなげ、医療費や介護費の上昇を抑制する。また、働き世代が忙しい中でも運動に取り組めるようオンラインにより、自宅にいながら運動指導が受けられるようICTを活用した運動教室を普及・啓発する。</p>
取組内容	<p>■オーダーメイド型運動教室</p> <p>(1) 取り組んだ運動・スポーツの種目：  ステップ運動やウォーキング等の有酸素運動、筋力トレーニング</p> <p>(2) 実施時期：7月～3月（準備期間含む）</p> <p>(3) 実施内容：個別型運動・栄養プログラム  週1回運動教室（現地会場での対面型教室、又はオンライン教室）での個別運動・栄養プログラムの実施と、週5回自宅での運動を実施した。</p> <p>(4) 運動教室の会場：現地会場：岩上体育館、佐山小学校体育館  オンライン：指導者の自宅から配信</p> <p>(5) 時間：60分/回（受付は30分前より）</p> <p>(6) 指導者：スポーツ推進委員、理学療法士</p>

取組内容	<p>(7) 具体的な実施内容</p> <p>① 指導者研修会 教室の運動指導者に対して、委託業者から実技を含めた運動指導及びプログラム内容の説明。事業実施の目的や、運動の必要性については、市から説明。</p> <p>② 体力テスト・ライフスタイルアンケート 体力テストは、握力測定、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、2分間腿上げを実施した。ライフスタイルアンケートと合わせた結果に基づき、個人の状態に応じた個別型運動・栄養プログラムを処方。</p> <p>③ 個別型運動・栄養プログラムに基づき、週1回専門指導員の指導の下、以下の運動と体調チェックを実施。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・有酸素運動：ステップ台を使った運動。</li> <li>・筋肉トレーニング：スクワット、上体起こし、腿上げ等。セラバンドを使用しながら、5~7種目を10回/セット、1~3セット実施。</li> <li>・ストレッチング：開始時、終了時。</li> <li>・オンラインは、筋肉トレーニングを中心実施。</li> <li>・血圧測定値、体組成測定値、運動量をアプリで管理（自動データ転送）。</li> </ul> <p>④ 個別型運動・栄養プログラムに基づき、自宅でも運動・栄養管理を実施。 「アプリ内の動画を活用した自宅での運動」について紹介と説明。</p> <p>⑤ 個別型運動・栄養プログラムの達成状況を確認できる「実績レポート」を月1回作成し、指導員が配付、指導、簡易評価（前回より成績が良いですね、がんばりましたね、という声掛け等）を実施。</p> <p>⑥ 約3か月ごとに体力テストとライフスタイルアンケートを実施して「プログラムシート」を作成し、個別型運動・栄養プログラムを処方した。事業途中、動画配信にて「健康セミナー」を実施し、参加者の意欲維持につなげた。また、実際の会場で展示スペースを設け、ミニ健康教室を実施。健康推進員から栄養についての啓発などを行った。</p> <p>⑦ 教室生が運動を継続する意欲につなげるため、また次年度の教室生の取り込みにつなげるため、体力年齢などの成果を記載したパンフレットを作成した。教室生が自らの実体験に基づき、事業に参加した効果を身近な人に語り、口コミで次の参加者募集につなげる仕掛けを行った。</p> <p>⑧ 事業評価 終了時に、体力年齢と筋力で評価した。あわせて、ライフスタイルアンケート及び市と協力大学とで事業評価に必要な内容（職業、就業日数、就業時間、会場までの移動時間、移動手段、運動実施の理由（どんな理由で運動しようと思ったのか）等）のアンケートをとった。評価のとりまとめは協力大学に委託した。</p>			
	年 代	20~65 歳	性 別	規定なし
	条件等	市内在住者、または市内在勤、通学者		
	実際に参加された方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女比：男性 17%、女性 83%</li> <li>・年代別：20歳代 6.7%、30歳代 16.9%、40歳代 32.5%、50歳代 27.0%、60歳代 16.9%</li> <li>・平均年齢：47.5 歳</li> <li>・定年退職者は数名程度で、現役の働き世代が大多数を占めていた。</li> </ul>		
	延べ参加人数	1169 人	実人数	89 人
	実施時期	7 月 ~ 3 月	総実施回数	93 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 商工会等と連携してチラシを配布し、参加者を募集する予定だったが、Webで応募ができるよう体制を整えたところ、市広報誌に掲載したのみで、募集開始から3日で定員に達した。</li> <li>(2) 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。</li> <li>(3) 参加者の成果や感想を記載したパンフレットを作成し、本教室について口コミで広がるよう仕掛けを作り、次年度参加者の拡大を狙った。</li> <li>(4) 3ヶ月ごとに体力テストやライフスタイルアンケートを実施し、「プログラムシート」や「実績レポート」を作成し、科学的根拠に基づいた個別型運動・栄養プログラムを処方する環境を整えた。</li> <li>(5) 個別型運動・栄養プログラムに基づき、週1回専門の運動指導員の指導の下、安全かつ効果的な指導を参加者が受けることができるよう、また、全ての指導者が安全かつ効果的な指導を提供して参加者に適切な助言ができるよう、指導者研修会を開催し指導者の質の向上に努めた。</li> <li>(6) 新型コロナウイルス感染症対策を講じ、オンラインでの教室も実施した。</li> <li>(7) 就業時間後にそのまま教室に参加できるよう、企業での実施も行った。</li> <li>(8) 働き世代を取り込むため、教室の開催時間を、週末の夜や休日の午前中に設定し、参加しやすい環境を整えた。</li> </ul>
事業の効果を上げるために行った工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 参加者に活動量計を着用してもらい、自分の活動量を確認できるよう「見える化」した。活動量計は個別型運動・栄養プログラムを提供するシステムと連動しているので、自身のスマートフォンにダウンロードしたアプリにて、歩数や体組成データなど日々の経過と成果を可視化し、モチベーション維持につながるよう工夫した。</li> <li>(2) プログラムシートに基づいた指導、評価の仕方を専門の運動指導員から受けることで全ての運動指導者が適切な指導ができるようにし、参加者の継続意欲の向上、運動の習慣化につなげた。</li> <li>(3) プログラムシートの目標に対する達成度を、定期的に実績レポートにより確認し、自身の頑張りを可視化できるようにした。</li> <li>(4) 3ヶ月ごとに体力テストとライフスタイルアンケートを実施し、その結果に基づいてプログラムシートを更新した。自身の状況に応じてプログラムが更新されることで、安全かつ効果的な運動の実施につなげた。</li> <li>(5) 専門の運動指導員や参加者は、元から顔見知りというケースがあり、人と人とのつながりから、コミュニケーションがとりやすい面もみられた。</li> <li>(6) コミュニケーションが生まれることで仲間意識が醸成され、自宅での運動を行う工夫を教えあうことや、互いの頑張りを称えあう等、モチベーションの維持向上につながった。</li> <li>(7) 専用アプリで動画配信や、ウォーキングアプリの紹介、栄養に関する情報提供など行った。</li> <li>(8) 指導者研修会を開催し、指導者間で情報交換する機会を提供しや、指導者の質の向上に努めた。</li> <li>(9) 協力大学による助言、効果検証、事業評価や民間企業による事業推進支援など「産官学」の連携した体制を構築したことで、行政だけでは実施しえなかつた内容（教室）を参加者に提供することができ、事業効果を上げることができた。</li> </ul>

## ○活動風景



筋トレ（セラバンド使用）



有酸素運動（ステップ台使用）

●対面型教室の様子

## IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	令和3年度新規事業 ・関係部局に相談
4月	・事業計画書（案）提出
5月	
6月	・事業内容の詳細検討 ・実施場所の調整
7月	・公募記事作成 ・Web予約について環境整備
8月	・参加者公募 ・第1回実行委員会開催
9月	・教室参加前健康確認票を参加者に郵送 ・運動可否の報告書を、該当参加者が市に返送 ・保険加入手続き
10月	・運動指導者への事前研修会 ・参加者へ通知 ・教室の実施（体力テスト：第1回、教室週1回）個別運動プログラムの提供 ・第2回実行委員会開催
11月	・教室の実施（週1回）
12月	・教室の実施（体力テスト：第2回、教室週1回）個別運動プログラムの提供 ・オンラインセミナー（動画版）の配信開始 ・運動指導者フォローアップ研修会開催
1月	・オンラインセミナー（動画版）の配信終了
2月	・事業報告会に出席
3月	・教室の実施（体力テスト：最終回） ・修了セミナー開催 ・事業の分析・評価 ・実績報告書準備 ・第3回実行委員会開催

## V. 事業実施の成果と課題等

項目		評価値		備考
共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していな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		43% → 16 %	※1
	イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合		98 %	
	ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 60 %	事業後 88 %	
	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 70 %	事業後 92 %	※2
	「健康である」と回答した者の割合			
	「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	97 %	100 %	※3
成果	※1 開始時のアンケート回答時に個人情報の取得が行えず、開始時と終了時のデータの突合が行えていないが、運動を「全く行ってない」「近いうちに行うつもりだが、今は行ってない」と回答した者の割合は、事業前43%→事業後16%に減少した。			
	※2 「健康である」「どちらかといえば健康である」の割合。			
	※3 「はっきりそう思う」「ややそう思う」の割合。			
個別目標	運動教室参加者の歩数の増加（参加時歩数より平均2000歩以上増加）	事業前 4972歩	事業後 5127歩	平均155歩の増加
	運動教室参加者の体力年齢の改善（平均5歳以上）	事業前 63.8歳	事業後 55.8歳	平均8歳の若返り
	運動教室参加者の継続率（80%以上）		58.9%	
	運動教室参加者の体組成の改善率（BMI25以上の参加者の3%以上の改善率50%以上、参加後筋肉量が増加した者の割合30%以上）	BMIの改善率 50%以上	42% 筋肉量増加者の割合 73%	
その他	(1) オンライン教室は参加者同士や参加者と指導者間のコミュニケーションの取り方が対面型教室よりも困難になることが予想された。しかしながら、オンライン教室はノーマスクで参加できたこともあり、画面を通した会話が弾み、対面型教室よりも和やかな雰囲気であった。			
	(2) 対面型教室の参加者の中には、「この運動教室に通い始めてから頭痛が減り、体を動かすことが大切だと実感した（40歳代女性）」と、体感的に変化を感じる方もいた。			
課題	(3) 指導者も参加者も大半が「地元の者」なので、「小学生の頃の恩師と運動教室で再会」など懐かしい人との偶然の再会があり、継続の一助となったことが推察される例があった。			
	(1) 教室継続率や教室参加率を維持するための仕掛けづくり (2) モチベーション維持・向上のための仕掛けづくり (3) 運動と併せて、食事・栄養に関するアプローチ			
	本事業においては、運動習慣者の割合が少ない働き世代を対象に教室を開催し、運動習慣の定着や健康状態の改善を図ることを目的としていた。今回の参加者において、開始時の運動・スポーツに対する無関心期・関心期の割合は43%と高く、ターゲットとしたい層が取り込めたと思われる。			

課題	<p>一方で、教室継続率や教室参加率は目標としていた80%に達成することができなかった。これには、一部、新型コロナウイルス感染症の影響も受けていると考えられるが、継続率・参加率を高い水準で保つアプローチが必要と考えられる。教室参加率の推移をみると、後半まで教室参加率が高値を示した群は、初期における教室参加率も高かった。一方で、初期の参加率が高かった者でも後半には出席率の低迷がみられている者もあり、これら2つの集団をより詳細に比較することで、今後のアプローチ方法探索の一助を得ることができると考える。</p> <p>また、時期的に冬季に差し掛かったところから参加者が減少しており、教室運営側として参加しやすい環境整備のため、新型コロナウイルス感染症の状況をみつつ、開始時期を早めることを検討していくとともに、冷暖房設備の整った会場で実施するよう施設選定もしていきたい。</p> <p>さらに、日常生活を含めた身体活動の指標となる歩数の結果を見ると、開始時と終了時の比較では差は認められなかったものの、中間評価時では開始時より増加していた。教室参加や活動量計の保有により、一時的に身体活動の意欲が高まったものの、その継続には至らなかった可能性が考えられる。今後は、高まったモチベーションを維持できるアプローチやシステムを考えていく必要がある。</p> <p>加えて、体力の評価では、体力年齢、各体力測定の項目については、改善が認められていることから、教室のプログラム自体は効果的であったと考えられ、これらプログラムを今後も継続して進めることは妥当であると思われる。同様に、食生活の改善も一部示唆されていることから、運動プログラムに加え、食事・栄養に関してターゲットを絞ったアプローチを加えていくことで、健康状態の更なる改善が見込まれると思われる。</p>
	<p><b>1. 産官学連携による科学的な評価・分析からの運動定着化に向けた取組</b></p> <p>次年度以降は、大学との協定により、客観的・科学的に事業分析を行い、どのような参加者が継続して運動を続けられたか、あるいは続けられなかったのか、という要因等を分析し、教室参加者を倍増させるため、新しい層の住民に教室参加を得られるよう効果的な働きかけを行っていく。</p> <p><b>2. 運動定着化に向けた事業の展開</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力測定会、ウォーキング、ボッチャ等のイベントを行う。</li> <li>・今年度参加し、一旦教室を終了した参加者が運動を定着することを目的に、市内の運動施設で実施されている運動教室の情報を提供する。</li> <li>・終了時の体力測定の結果とともに、市内運動施設や総合型スポーツクラブ等の運動教室の紹介を記載したパンフレットを郵送する。</li> <li>・事業実施中に紹介したアプリを使って、自主的な運動を続けることで、運動習慣のついた住民を増やすことを目指す。</li> </ul> <p><b>3. 協力体制の構築</b></p> <p>事業の目的として、「運動無関心層へのアプローチを行い、運動習慣獲得にむけた、きっかけづくり」があげられる。初年度は、興味はあるが、もう一步のきっかけがなくて運動に取り組めなかった層をターゲットに、市広報等で啓発することで「あと一歩」の後押しを行い、運動習慣化に向けた仕掛けを行った。</p> <p>更なる仕掛けとして、市内の総合型地域スポーツクラブやスポーツ推進委員、民間スポーツクラブと一緒に協力・連携体制をつくり、健康とスポーツの分野が協力して事業を進めていきたい。また、子育て世代の女性に向けて発信するため保育施設や子育て支援施設と、働き世代の取り込みのため商工分野と協力体制を整備しつつ、より広い分野での運動促進の働きかけを行っていく。</p> <p><b>4. 財源の確保</b></p> <p>財源の確保については、参加者からの費用負担と市の一般財源の確保を行う。</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	大阪府阪南市	交付決定額	9,635,000 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	52,795 人	20歳以上人口	44,593 人
65歳以上人口	17,481 人	高齢化率	8,698 %
成人の週1回以上の スポーツ実施率	52.5 %	成人の1回以上の スポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	8 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 泉佐野泉南医師会副会長	医師会との連絡・調整、事業内容に関する助言
	委員 関西医科大学健康科学科教授	事業の評価・分析、事業内容に関する助言
	委員 ミズノ株式会社西日本運営1課長	運動教室の運営、運動メニューの考案
	委員 ミズノ株式会社阪南市立総合体育館館長	運動教室の運営、各所との連絡・調整、アプリケーションの提供
	委員 コガソフトウェア株式会社研究企画部長	応援サポーター企業としての協力内容の提案及び運動教室での血管年齢の測定
	委員 明治安田生命保険相互会社りんくう営業所長	応援サポーター企業としての協力内容の提案及び運動教室での血管年齢の測定
	委員 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	応援サポーター企業としての協力内容の提案及び運動教室での講演の実施
	委員 小林製薬株式会社日用品事業部新分野推進グループ長	応援サポーター企業としての協力内容の提案及び運動教室での野菜摂取量の測定
	委員 株式会社伊藤園岸和田支店長	
	委員 阪南市健康福祉部長	委員会の進行及び運動教室会場の手配、実行委員会スケジュールの調整
	委員 阪南市未来創生部長	
	委員 阪南市生涯学習部副理事兼生涯学習室長	
	委員 阪南市役所健康福祉部健康推進課副理事兼健康増進課長	

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
事務局	委員	阪南市健康福祉部介護保険課長	委員会の進行及び運動教室会場の手配、実行委員会スケジュールの調整
	委員	阪南市健康福祉部介護保険課長代理	
	委員	阪南市健康福祉部介護保険課主幹	
	委員	阪南市健康福祉部介護保険課総括主事	
	委員	阪南市健康福祉部介護保険課主事	

## ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業概要説明</li> <li>事業スケジュールについて</li> <li>協力医療機関の募集について</li> <li>運動教室カリキュラムについて</li> </ul>
2	8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動教室参加者の募集について</li> <li>運動教室の実施について</li> </ul>
3	1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動教室の評価（共通目標・個別目標）について</li> <li>事業成果の報告</li> </ul>

## III. 取組内容

	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
①	取組名称	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

## ○取組の概要

背景・目的	<p><b>【事業背景】</b></p> <p>当市においては、令和3年4月1週目時点で1日当たりの平均新型コロナウイルス感染者数は約2,400名にものぼった。特に、大阪府では同年3月1日に緊急事態宣言が解除されて以降、感染者数が増加しており、4月5日から「まん延防止等重点措置」が発令された。その大阪府内に位置する阪南市では、新型コロナウイルス対策は喫緊の課題となっている。</p> <p>さらに、新型コロナウイルスは、高齢者や基礎疾患のある方が重症化しやすいという研究結果がでている。高齢者率が33.11%と高い阪南市にとって、市民の多くが新型コロナウイルスにかかった場合、重症化率が高くなりやすいと思料する。</p> <p>また、市が実施している介護予防教室の参加者が固定化しているという課題がある。そのため本事業では、医療機関や企業との連携などを通じて健康無関心層の取り込みの効果的な方法を検討・実施する。</p> <p><b>【目的】</b></p> <p>これらを踏まえ、本事業では新型コロナウイルス重症化リスクが高まる高齢かつ基礎疾患を有する市民に運動習慣を身に着けさせ、体力の維持・向上、自己免疫力の向上を通じて、重症化リスク低減を目指す。</p>

取組内容	下記項目に留意し、運動を活用して阪南市の課題解決につなげる。		
	<b>1. 医療機関等と連携した新型コロナ重症化リスクが高い市民の抽出と事業参加勧奨</b> 地域の医師会主導による市内医療機関の協力の下、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高く運動が有効な患者に対し、医療機関から本事業への参加勧奨を行った。		
	<b>2. 運動教室開講式及び閉講式の運用と管理栄養士による個別面談の実施</b> 開講式及び閉講式では健康状態を把握するため、血圧、体組成、身長、腹囲の計測を行った。併せて運動機能テストとして握力計測、歩行速度計測、立ち上がりテスト、TUG (Timed Up & Go Test)、開眼片足立ちを実施した。また、アンケート、問診、運動記録ノートを配布し、運動指導者の指導の下、運動（ストレッチング、有酸素運動、レジスタンストレーニング）を実施した。個別面談では、管理栄養士から参加者に健康状態や食事、運動の状況をヒアリングし、日々の身体活動量を計測できるウェアラブルセンサを貸与した。		
	<b>3. 健康スポーツ医による新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを改善する参加者一人一人の状態に合わせた運動指導指示書の発行</b> 開講式に実施した運動機能測定でのバイタルデータ、オンライン面談での問診データ、かかりつけ医からの診療情報提供書を基に大学病院に所属する健康スポーツ医が個別の運動指導指示書を発行し、運動指導者はこれを基に運動指導を行った。これらのデータはかかりつけ医や健康スポーツ医、運動指導者がパソコンやスマートフォン等で確認できるようシステムを活用して情報共有を行った。		
	<b>4. 新型コロナウイルス感染対策が施された運動教室の確立</b> 参加前の体調確認や消毒の徹底、換気、参加者同士の距離なども考慮した運動教室を提供した。		
	<b>5. 運動指導指示書を活用した運動教室の運営</b> 3. で発行された運動指導指示書を運動指導者が確認し、運動教室参加中に注意すべき症状を把握することで、高齢かつ基礎疾患を持っている参加者でも安全性が確保された運動教室を実施した。		
	<b>6. 参加者・運動指導者・医療機関との情報連携</b> 参加者はウェアラブルセンサを装着し、日々の身体活動量やバイタルデータを計測し、運動教室に参加した際に計測した体重や血圧、実施した運動内容をアプリに登録し、管理した。これらの情報をかかりつけ医や健康スポーツ医、運動指導者に共有し運動指導や治療計画に活用した。		
	<b>7. 自立的な事業運営の確立</b> 参加費として1,000円を徴収し有償のサービスとして、補助金等なく市で同様の事業を実施することが可能であることを確認した。		
対象者	年 代	60歳以上	性 別
	条件等	<p>下記の1、2、3に該当し、かかりつけ医が運動可能と判断した者。又は、4、5の者。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>以下の病気や状態の方で、通院している方           <ol style="list-style-type: none"> <li>慢性の呼吸器の病気</li> <li>慢性の心臓病（高血圧を含む）</li> <li>慢性の腎臓病</li> <li>慢性の肝臓病（ただし、脂肪肝や慢性肝炎を除く。）</li> <li>インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病</li> <li>血液の病気（ただし鉄欠乏性貧血は除く）</li> <li>免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む）</li> </ol> </li> </ol>	男女問わず

対象者	条件等	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑧ ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患</li> <li>⑨ 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体機能が衰えた状態（呼吸障害等）</li> <li>⑩ 染色体異常</li> <li>⑪ 睡眠時無呼吸症候群</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 基準（<math>BMI 30 \text{ kg/m}^2</math> 以上）を満たす肥満の方</li> <li>3. 上記1若しくは2に該当し、かかりつけ医が、新型コロナウイルス重症化リスクが高く、運動が可能と判断した者</li> <li>4. 保健師等が運動を必要と認めた者 介護予防拠点等通所者で、看護師等が運動を必要と認めた者</li> </ol>	
	実際に参加された方の特徴	<p>男女比は女性 85.7%、男性 14.2% であった。年齢の比率は 60 代が 19 名、70 代が 64 名、80 代が 5 名で 70 代の方が中心であった。</p> <p>運動教室参加時点では、<math>BMI 18.5 \text{ kg/m}^2</math> 未満の方が 6%、<math>18.5 \sim 25.0 \text{ kg/m}^2</math> の方が 70%、<math>25 \text{ kg/m}^2</math> 以上の方が 24% と肥満やフレイルといった状態が疑われる方が 3 割ほど参加させていた。</p>	
延べ参加人数	798 人	実人数	101 人
実施時期	9 月 ~ 11 月	総実施回数	36 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	<p><b>1. 医師からの教室参加勧奨</b></p> <p>本事業では市内の医療機関に通院している運動が必要と思われる患者に、医師が参加勧奨することで、スポーツに関心のない者を取り込むようにした。以下のようなフローで実施した。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 医師会に説明を行い、本事業への理解と協力を得る。</li> <li>② 医師会を通じて会員医療機関への事業説明会を行い、本事業に参加してくれる協力医療機関を確保する。</li> <li>③ 協力医療機関に案内チラシを配布する。</li> <li>④ 協力医療機関の医師から運動が必要と思われる患者に本事業への参加勧奨を行う。</li> </ol> <p><b>2. 自宅でできる運動メニューの提供</b></p> <p>新型コロナウイルス感染症予防のために外出を自粛しても、継続的に運動ができるよう自宅でできる運動メニューを開発。運動した実績等を記録できるように運動記録ノートを作成し、各回の運動教室の際に日頃の「頑張り」に対してフィードバックした。</p> <p><b>3. 応援サポーター（民間企業）</b></p> <p>本事業では運動に関心の低い参加者にも興味を持ってもらうため、民間企業からそれぞれの得意分野を活かした取組を体験できる機会を用意した。</p> <p>(1) 大塚製薬</p> <p>開講式にて「運動効果を高める栄養補給」に関するセミナーを実施し、試供品を提供した。</p> <p>(2) 明治安田生命保険相互会社</p> <p>血管年齢測定を行った。また、新型コロナウイルス対策として携帯用アルコール消毒液を配布し、安全に運動教室に参加できるようサポートした。</p> <p>(3) 伊藤園</p> <p>開講式・閉講式にて「ベジメーター」を使った野菜不足計測と管理栄養士によるアドバイスを行った。</p> <p>(4) 小林製薬</p> <p>運動教室内で「認知機能と認知症リスク」に関するセミナーを実施した。</p>

## 1. 運動指導指示書の発行

本事業では関西医科大学が参画し、大学病院に所属する健康スポーツ医が各種情報を基に参加者全員の個別の運動指導指示書の発行を行った。これにより下記の効果が上がったと思料する。

### (1) 協力医療機関が安心して患者を運動教室に案内できる。

かかりつけ医が患者に運動教室への参加勧奨を行う上で一番の懸念点は「運動指導者の医学的知識不足」であった。そこで、健康スポーツ医が参加者一人一人の問診データやバイタルデータ、医療情報提供書などを基に運動指導指示書を発行した。これにより運動指導者の医学的知識不足は解消され、か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。

運動指導者は健康スポーツ医が参加者一人一人に発行した運動指導指示書により医学的知識不足を補い、安全な運動指導を行うことが可能となった。

### (3) 参加者は安心して運動教室に参加できる。

通院中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た。自分のために発行された運動指導指示書により、適切な運動を知る事ができ、安心して運動に参加することが可能となった。

## 2. 管理栄養士による個別オンライン面談

運動教室開始時に管理栄養士との面談を実施することで、参加者の現時点での健康状態や運動に対する意欲、運動教室にどのような効果を期待するかを把握し、参加者にも自覚させることで、主体的に運動へ参加させる後押しとした。また、面談内で聞き取った情報については上記の運動指導指示書に反映させ、より効果的な運動指導が提供できるようにした。

## 3. 医療機関と運動指導者による参加者の情報共有

本事業では大学病院の健康スポーツ医とかかりつけ医、運動指導者、参加者とを専用アプリでつなぐことで情報の共有を行い、参加者により安全かつ効果的な運動プログラムを提供できた。また、参加者の歩数や体重、運動実績等の情報をまとめた簡単なレポートを発行し、紹介元の医療機関（かかりつけ医）に定期的に送付して情報の共有を行った。

## 4. 大学病院との情報連携

### (1) 専用アプリによる情報連携 運動指導者→大学病院健康スポーツ医

- ① 運動指導者が教室開始前に参加者の血圧及び体温を計測し、問診を実施した結果、体温 37°C以上又は収縮期血圧 160mmHg 以上だった場合は教室への参加を不可とした。また、問診に対して体調がよくないと回答された場合や、収縮期血圧が 160 mmHg 以下であった場合でもふだんと比較して高い場合には適宜休憩をとってもらうよう促すなどの対応をした。
- ② 教室終了時に、運動指導者が参加者に教室で実施した運動について主観的運動強度を回答してもらった。
- ③ 運動指導者が教室での運動内容及び参加者の状況等を専用アプリに入力した。

### (2) 大学病院健康スポーツ医→運動指導者

- ① 運動指導指示書の発行。
- ② かかりつけ医からの医療情報提供書を基に、注意が必要な参加者への運動時の確認事項を指示。

### (3) 大学病院健康スポーツ医→参加者

かかりつけ医からの医療情報提供書を基に、注意が必要な参加者への運動時の注意事項を参加者本人に指示。

事業の効果を上げるために行った工夫	<p><b>5. オンラインミーティングによる情報共有</b> かかりつけ医からの医療情報提供書を基に注意が必要な参加者について、大学病院健康スポーツ医と運動指導者が互いに状況について報告するなど、情報を共有した。</p>
-------------------	---

## ○活動風景



## IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	
4 月	
5 月	
6 月	
7 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備委員会の開催（8日）</li> <li>・医療機関向け事業説明会（15日）</li> <li>・運動教室カリキュラムの作成（30日）</li> </ul>
8 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・協力医療機関による参加者の募集（1日～9月8日）</li> <li>・アプリケーション操作説明（管理者、医療機関、運動指導者）（23日（3回））</li> <li>・セキュリティ研修（管理者、医療機関、運動指導者）（23日（3回））</li> <li>・第1回実行委員会の開催（23日）</li> </ul>
9 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動指導者への研修（1日～10日）</li> <li>・開講式の開催（9日（2回）、11日（2回））</li> <li>・アプリケーション操作説明（参加者）（9日（2回）、11日（2回））</li> <li>・管理栄養士によるオンライン面談（10日、13日、14日、15日、16日、17日）</li> <li>・参加者ごとの運動指導指示書の発行（21日）</li> <li>・運動教室の提供（16日、25日、30日（各2回））</li> </ul>
10 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動教室の提供（2日、7日、9日、14日、16日、21日、23日、28日（各2回））</li> </ul>
11 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動教室の提供（6日、11日、13日（各2回））</li> <li>・閉講式の開催（18日（2回）、20日（2回））</li> </ul>
12 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・データ集計</li> </ul>
1 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第2回実行委員会の開催（13日）</li> </ul>
2 月	
3 月	

## V. 事業実施の成果と課題等

項目		評価値		備考
共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかつ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	11 %		
	イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	96.5 %		
	ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
		94 %	87.5 %	
	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	26.7 %	28.2 %	
	「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	97 %	97.7 %	
成果	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）	108 件		
	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 ※運動教室参加時の BMI が 25kg/m <sup>2</sup> 以上の参加者のみ	目標 50%	実績 43%	
	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	目標 50%	実績 43%	
	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	目標 50%	実績 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 以上又は拡張期 85mmHg 以上の参加者のみ	目標 50%	実績 76%	
	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	目標 50%	実績 29%	
	QOL (Quality of Life : 生活の質) SF36v2 (36-Item Short-Form Health Survey version2) : 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、心の健康のいずれかが改善された者の割合	目標 50%	実績 75%	
個別目標	運動教室前後のアンケート調査により外出頻度（ほぼ毎日）が増加した割合 5%増加	目標 5%増加	実績 5%増加	
	(1) 昨年度と同様、BMI の改善については目標を上回ることができなかつたが、生活の質については改善がみられた。短期間ではあったが週1回運動教室へ参加することに加え、自宅でのレジスタンストレーニングを提案したこと、ウェアラブルセンサを貸与し、日々の活動量を意識したことによって日常生活が活動的になった結果であると考えられる。また、昨年度の事業では、効果が十分に得られなかつた外出頻度については、外出習慣が失われている参加者の行動を変えられたような結果が得られた。 (2) 教室参加者は一部の運動機能テスト、血圧、1 日当たりの歩数について改善がみられた。また、骨格筋率が増加した者の人数でみると多くはないが、全体の平均値でみると増加していた。			
その他				

課題	<p>運動による身体的及び精神的な健康状態を向上させることを示唆するような結果は得られたものの、スポーツ未実施層や無関心層を取り込み、習慣化させることについては十分な効果を得られなかった。3か月間の低強度運動の教室であったことや、参加者の大多数が週1回以上スポーツを実施している群であったため、本人がはっきり自覚できるほどの健康状態の変化が得られなかっことが原因として考えられる。今後は健康無関心層の取組めるような周知啓発や開催頻度を増やす、あるいは開催期間を延長することで長期間習慣的に運動をしてもらうことで改善することが見込まれる。また、新型コロナワクチン接種時期と参加勧奨時期が同時期であったため、医師からの紹介が少なかったことも健康無関心層の参加者が少なかった原因と考えられる。</p>
補助事業終了後の取組	<p>今後は、複数地域での広域連携事業として実施することで、近隣市町の地域住民の参加や地域資源の利用が活発になるようになる。そのため今年度は、泉佐野泉南医師会圏域の他市町を対象に阪南市の取組み例の報告として成果報告会を実施した。加えて、大阪府のスマートシティ担当者と本事業の事業運営担当者が各市町を訪問し、事業説明を行った。今後、類似の取組みを予定している市町があれば、連携しながら事業を推進していくことを検討している。</p> <p>また、本事業では、協力医療機関の医師が患者に本教室について説明及び参加を推奨し、医療機関からの紹介の下、患者が直接、運動教室に参加申込みをするようにした。しかしながら、この勧奨方法は特定の運動教室への案内となっている。そのため、今後は協力医療機関の医師は患者に健康チェックイベントなどの催しに参加勧奨する形式とすることを検討している。そのイベントでの健康チェックの結果に応じてスタッフが複数の運動の場を紹介し、参加者は自ら選べるようにする。その後運動教室への参加を希望した場合は、その場でスタッフが支援しながら、スマートフォンにアプリをダウンロードし、ウェアラブルセンサを貸与し、利用について説明する等、運動教室への参加がスムーズに行えるようにする。</p> <p>運動指導者は、本事業用の研修を受けた上で、本事業に参画し、2~3か月間運動指導ができるようにする。</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	奈良県田原本町	交付決定額	8,843,000 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	31,774 人	20歳以上人口	26,216 人
65歳以上人口	10,056 人	高齢化率	31.64 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	58.0 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	令和5年度までに 70 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	9 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	田原本町医師会会長	医学的側面からの評価
	委員	奈良県立医科大学県民健康増進支援センター 特任准教授・奈良県中和保健所嘱託医	医学的側面からの評価
	委員	田原本町体育副会長	活動的側面からの助言
	委員	筑波大学大学院人間総合科学学術院教授	体育学側面からの助言
	委員	株式会社つくばウェルネスリサーチ 企画・研究開発部	データ解析
	委員	株式会社タニタヘルスリンク エクササイズ・フィットネス・ヘルスケアサービス部門長	システム提供
	委員	田原本町住民福祉部部長	役場関係者調整
事務局	事務局長	長寿介護課課長	事務局取りまとめ 役場内調整
	事務局	健康福祉課課長	役場内調整
	事務局	住民保険課課長	役場内調整
	事務局	生涯教育課課長	役場内調整

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6 月	運動教室参加者の100名以上の希望者・対象者がいたため下記の者を選定 ① 健幸運動教室に参加の希望者 ② 前年度の特定健診の有所見者 ③ 町の他事業からの勧誘・紹介

開催時期		検討内容
2	9 月	令和 3 年度 第 1 回 運動・スポーツ習慣化事業推進委員会 ① 昨年度の実績 ② 今年度に実施概要の説明
3	1 月	令和 3 年度 第 2 回 運動・スポーツ習慣化事業推進委員会 ① 今年度の中間状況 ② オンライン運動教室について
4	3 月	令和 3 年度 第 3 回 運動・スポーツ習慣化事業推進委員会 今年度の実績

### 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	健幸運動教室（個別処方型運動プログラム）

#### ○取組の概要

背景・目的	<p>■背景 本町では、人口約 32,000 人のうち 65 歳以上は約 10,000 人と、3 人に 1 人が高齢者であり、さらにその半数が後期高齢者である。介護認定率はここ数年横ばいになっており、令和 3 年 3 月の報告でも 1,600 人と低い数値に抑えられている。しかし、将来的には団塊の世代がより高齢となっていくことで、要介護認定者が 1,600 人から 2,000 人に増加することが予想されている。そのため、介護費用だけで、14 億円増加するという試算もあり、介護費用の抑制が本町での深刻な課題となっている。前年度から健幸運動教室を実施しており、その事業成果が確認されたものの、1 日当たり平均 7,000 歩に満たない者は全参加者のうち 42%、高血圧（収縮期血圧 140mmHg 以上）及び BMI が <math>25\text{kg}/\text{m}^2</math> 以上の者はそれぞれ全参加者の 50%おり、サルコペニア及びその予備群を合わせると全参加者の 80%が該当することから目標を十分達成できたとは言い難く、課題が多く残された。本年度は、事業成果を更に上げられるよう発展しつつ健幸運動教室を継続実施する。</p> <p>■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、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。また、昨年度達成できなかったサルコペニア及びその予備群の該当者率を減少させるため、運動の継続を促すことを目的とする。</p>
取組内容	<p>運動指導者の下、「ICT を活用し安全性の確保された効果のある個別処方型運動プログラム」を実施した。参加者の募集は、町の広報誌や HP を活用した。また、地域包括支援センター及び「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」事業から参加者を紹介してもらった。参加の申込みは、町役場窓口又は電話により受け付けた。運動をする際に何等かの配慮が必要な方（患者）が参加する場合には、かかりつけ医から診療情報提供書を得るため、本人とかかりつけ医宛てに郵送にて情報提供を依頼した。</p> <p>■健幸運動教室</p> <p>(1) 開催時期： 4 月 1 日～3 月 31 日 前年度からの健幸運動教室の継続者を含む</p> <p>(2) 運動指導者： 健幸運動教室における運動指導は以下の者とし、予め指導者になるための研修に参加することとした。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大学所属の健康運動実践指導者 1 人（指導者）</li> <li>・ 日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者 (JATI-ATI) の資格を取得している民間のスポーツクラブ運動指導員 2 人（指導者）</li> <li>・ 体育学部の学生 4 人（指導補助者）</li> </ul>

取組内容	<p>(3) 実施した運動内容： 健幸運動教室の運動プログラムは、「ICT を活用し安全性の確保された効果のある個別処方型運動プログラム（以下「T-Well」という）」及び認知症対策プログラム（コグニサイズ）を用いた。運動指導者は、指導者研修で使用した指導テキストに従って、今年度の新規参加者には週1回90分間、昨年度からの継続参加者には2週に1回45分間の運動指導をした。具体的には、有酸素運動及び筋力トレーニングを3～5種類実施した。健幸運動教室で行う有酸素運動は、新規参加者へ自転車型エルゴメーターを活用した。また、参加者には毎日活動量計を着用してもらい、健幸運動教室以外の日は、習った運動を自宅で実践するよう促した。自宅で行う有酸素運動は、新規参加者及び継続参加者にはふだんの生活でのウォーキングを促し、活動量計で歩数の測定を行い、運動の習慣化を目指した。</p> <p>(4) 会場： 田原本中央体育館いきいき健幸ルーム</p> <p>(5) クラス分け： 健幸運動教室は火曜日から土曜日に開催し、1週間当たりのクラス数は12クラスとした。各クラスの定員は以下の表のとおりとし、火曜日午前及び金曜日午後は昨年度からの継続参加者のクラスとした。</p> <table border="1"> <tr> <td></td><td>9:30～</td><td>10:45～</td><td>13:30～</td><td>15:00～</td></tr> <tr> <td>火曜日</td><td>21人</td><td>20人</td><td>11人</td><td></td></tr> <tr> <td>水曜日</td><td>12人</td><td></td><td>9人</td><td></td></tr> <tr> <td>木曜日</td><td>13人</td><td></td><td>12人</td><td></td></tr> <tr> <td>金曜日</td><td>12人</td><td></td><td>20人</td><td>17人</td></tr> <tr> <td>土曜日</td><td>10人</td><td></td><td>9人</td><td></td></tr> </table>						9:30～	10:45～	13:30～	15:00～	火曜日	21人	20人	11人		水曜日	12人		9人		木曜日	13人		12人		金曜日	12人		20人	17人	土曜日	10人		9人	
	9:30～	10:45～	13:30～	15:00～																															
火曜日	21人	20人	11人																																
水曜日	12人		9人																																
木曜日	13人		12人																																
金曜日	12人		20人	17人																															
土曜日	10人		9人																																
(6) 「健康管理サイト」への記録： 参加者は健幸運動教室以外の日に、自宅にて週6日間、運動指導者の指導なしに、自らウォーキングや筋力トレーニングを実施し、「健康管理サイト」に記録した。																																			
(7) 実績レポートの抽出： 「健康管理サイト」に入力した日々の運動記録を月1回実績レポートとして印刷し、運動指導員等から参加者個々にフィードバックした。その際、1か月の運動実績とその効果を確認し、翌月の目標設定を行った。																																			
(8) 体力テスト及びフレイル基本チェックリストの実施： 参加者は健幸運動教室参加開始時、3か月後、6か月後、1年後に体力テストとフレイルの基本チェックテスト等を行い、個別処方型運動プログラムの見直しを行った。																																			
(9) 医療との連携： 診療情報提供書の提供のあった「かかりつけ医（13か所）」にも参加者の実績レポートを送付し、診察の際にかかりつけ医から参加者（患者）に運動状況について話をしてもらい、参加者のモチベーションアップにつながるようにした。																																			
(10) その他：																																			
・他のイベント（健幸啓発）との交流：参加者の健康リテラシー向上や地域コミュニティの輪を広げることを促進するために、健幸運動教室参加者を地域包括支援センター主催のフレイル講習会（9月）や認知症講習会（3月）に参加するよう促した。																																			
・サルコペニア該当者率を下げるために、運動を継続して行うよう促した。																																			
対象者	年 代	40歳以上（平均年齢 約70.5歳）	性 別	指定なし																															
	条件等	町在住者で、普段運動を実施していない方																																	
	実際に参加された方の特徴	<p>新規参加者95人、うち運動をする際に何等かの配慮が必要な患者25人、昨年度からの継続参加者79人であった。</p> <p>新規参加者の患者の特徴：高血圧症11人、心疾患6人、糖尿病6名、脂質異常症6人、骨粗鬆症5人、脳血管疾患3人、変形性関節症3人。</p>																																	
	延べ参加人数	4,043人	実人数	174人																															
	実施時期	6月～3月	総実施回数	453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	<p>(1) これまで通りの広報誌による参加者募集だけでなく、本町地域包括支援センターで保有するデータ等から、健康状態不明者や運動が必要とされる方へチラシ郵送及び電話等で参加を促したところ、30人中25人が参加した。</p> <p>(2) 運動を習慣化するために、運動だけでなく仲間づくりやコミュニケーション強化を図り、参加者同士が支え合い、モチベーションアップにつながるようにした。</p> <p>(3) 週1回の健幸運動教室に加え、自宅にて週6回のウォーキングや筋力トレーニングを実施するよう促し、習慣化を図った。</p> <p>(4) 「健康管理サイト」に入力した日々の運動記録を月1回実績レポートとして印刷し、運動指導員等から参加者に個別にフィードバックした。運動指導者が参加者とともに1か月間の運動実績と効果の確認、翌月の目標設定を行うことで、モチベーションアップにつなげた。</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>(1) 医療機関や役場内他課等と連携を強化し、参加者の健幸運動教室の実施状況等を情報共有することにより、参加者により専門的な指導が行えるようにした。</p> <p>(2) 健幸運動教室の参加開始時、3か月後、6か月後、1年後、その後6か月おきに体力テストとフレイルの基本チェックテスト等を行い、個別处方型運動プログラムの見直し、参加者一人一人の状況に合った運動プログラムを提供した。</p> <p>(3) 新規参加者の教室人数を10名程度の少人数にすることで、運動指導者と参加者及び参加者間でのコミュニケーションを積極的に促し、教室への参加率を向上させた。</p>

## ○活動風景



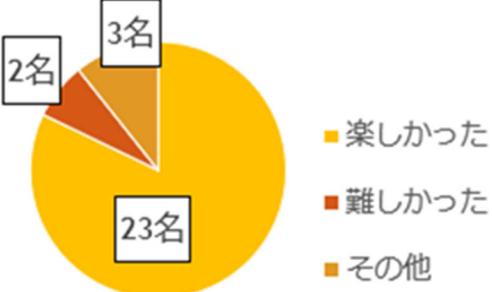
●準備体操の様子

●筋力トレーニングの様子

②	取組分類	健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（高齢者）
	取組名称	スローバドミントン体験会・ウォーキング大会

## ○取組の概要

背景・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。町民同士の仲間意識や運動を通して健康づくり意識を高め、スポーツの楽しさを体感してもらうことで町民のスポーツの習慣化につなげる。また、本スポーツ大会を通じて町全体が活性化することを期待する。
-------	--

背景・目的	<p>バドミントンを選択した背景としては、東京 2020 の種目で日本中が盛り上がったスポーツであるということ、及び 1984 年に奈良県で開催された“わかくさ国体”において田原本町と深く関わりのある田原本町にゆかりのあるスポーツである。参加された方に体験会を通じてバドミントンをする楽しさを知ってもらい、田原本町でのバドミントンの競技人口が増え、バドミントンで再び活気づくことを期待する。</p> <p>ウォーキング大会を実施する背景としては、ほかの参加者と競う方式を取り入れ、普段の生活でのウォーキングをより促進させる点、及び進歩状況について参加者同士でのコミュニケーションを促すことである。</p>																
取組内容	<p><b>1. スローバドミントン体験会</b></p> <p>スポーツ無関心層にも興味を持ってもらうために、前回の国体（わかくさ国体）でメイン会場となった田原本町民にゆかりのあるバドミントンを、バドミントン協会協力の下に実施。</p> <p>(1) 開催日 : 9 月 25 日(土)、26 日(日)10~12 時 (120 分)</p> <p>(2) 開催場所 : 田原本町やすらぎ体育館</p> <p>(3) 指導者 : 奈良県バドミントン協会指導委員、公認バドミントンコーチ</p> <p>(4) 体験会詳細 :</p> <p>次の段階をふむことで、高齢者でも無理なく運動を実施した。</p> <p>① 風船を使って、打つ感覚をつかむ。</p> <p>② 短いラケットを使って、打点を確認。</p> <p>③ 飛ばないシャトルを使って、シャトルの飛び方の感覚をつかむ。</p> <p>④ バドミントン指導者と一般的なシャトルを使ってラリーを行い、「できる」感覚をつかむ。</p> <p>(5) 参加後アンケート</p> <p>参加後アンケートによれば、参加者は前向きなコメントが多く、バドミントンへの興味をひくことができたと思われる。</p>																
	<p>■体験会の感想</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>感想</th> <th>人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>楽しかった</td> <td>23名</td> </tr> <tr> <td>難しかった</td> <td>3名</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>2名</td> </tr> </tbody> </table> <p>■バドミントンの体験する機会があれば次回も参加したいと思いますか？</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>回答</th> <th>人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>はい</td> <td>38名</td> </tr> <tr> <td>いいえ</td> <td>5名</td> </tr> <tr> <td>わからない</td> <td>1名</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>2. ウォーキング大会</b></p> <p>(1) 参加者 : 健幸運動教室の参加者 174 人</p> <p>(2) 開催時期及び実施内容 :</p> <p>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した。参加者は歩数計を身に着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。計 3 回の大会を実施。</p> <p>① 個人戦 : 富士山編(美保の松原から東京タワー) 6 月 1~30 日</p> <p>② 4 市町対抗戦 : 幕末江戸編(品川宿から江戸城) 10 月 1~31 日</p> <p>③ チーム戦 : 幕末京都編(江戸から淀城) 2 月 1~28 日</p> <p>(3) 事後アンケートの結果</p> <p>参加者からは、健幸運動教室に出席する回を重ねるたびにウォーキング大会への参加について話題になったことが明らかとなった。また、チーム結成をしなかった方の理由としては、「他の方に迷惑がかかるから」「チーム結成の方法がわからない」との回答が多くみられ、今後の運用方法に配慮が必要であることが示された。</p>	感想	人数	楽しかった	23名	難しかった	3名	その他	2名	回答	人数	はい	38名	いいえ	5名	わからない	1名
感想	人数																
楽しかった	23名																
難しかった	3名																
その他	2名																
回答	人数																
はい	38名																
いいえ	5名																
わからない	1名																

取組内容					
対象者	年 代	40 歳以上	性 別	指定なし	
	条件等	健幸運動教室の参加者			
	実際に参加された方の特徴	スローバドミントン体験会は、現在バドミントンをしていない方、腰やひざなどに疾患のある方が多かった。			
	延べ参加人数	565 人	実人数	174 人	
	実施時期	6 月 ～ 3 月	総実施回数	5 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	<p>(1) 東京 2020 大会期間中に Web ツールを用い、バドミントンに関するなどのコラムやバドミントンの試合結果の配信をして盛り上げた上で、スローバドミントン大会を開催し、スポーツへの興味をひいた。</p> <p>(2) 一般的に、運動強度が高く技術が難しいバドミントンを高齢者でもできるようにルールや指導法を工夫することで、参加者に「バドミントンができる」「楽しい」体験をさせることで継続につなげた。</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>(1) 地元の大学と連携し、バドミントンの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」というスポーツ種目を考案した。</p> <p>(2) バーチャルウォーキングラリーで参加回数を重ねるごとに、①個人戦→②4市町対抗→③チーム戦と段階を踏み、参加者同士のコミュニケーションを強化して運動を継続するモチベーションをアップさせた。参加者は、参加回数を重ねるごとにウォーキングラリーに対する意識が高くなかったことがアンケート結果から分かった。</p>

## ○活動風景



	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
③	取組名称	オンライン健幸運動教室

## ○取組の概要

背景・目的	<p>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に、自宅でも実施できる運動機会を提供するためオンライン型の運動教室を開催し、対面型の健幸運動教室と同等の効果を目指す。</p>
取組内容	<p>1. 集団型オンライン健幸運動教室</p> <p>(1) 開催時期： 10月1日～3月31日</p> <p>(2) 開催場所：田原本町青垣生涯学習センター、田原本町社会福祉協議会、田原本町保健センター</p> <p>(3) 指導者： 予めオンライン指導研修に参加した以下の者とした。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大学所属の健康運動実践指導者 1人</li> <li>・JATI-ATI の資格を取得している民間のスポーツクラブ運動指導員 2人</li> <li>・体育学部学生 4人（指導補助者）</li> </ul> <p>(4) 実施状況：</p> <p>装置設置位置</p> <p>(5) その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢の参加者が多いため、事前にアンケートを行い、参加者のニーズを聞きながら「見やすく」「聞こえやすく」以下に配慮して機器を整備。</li> <li>・投影する映像のサイズは原寸大とした。</li> <li>・鮮明にするため、投影するスクリーンは滑らかな光沢のある表面のホワイトボードを使用した。</li> <li>・音量は大きめ、割れないようにプロジェクターのスピーカーを使用した。</li> </ul>

取組内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の声を拾うため、マイクを設置した。</li> <li>・広い範囲を撮影するため、広角 Web カメラを使用した。</li> <li>・Wi-Fi は田原本町の電波環境にあった大容量の Wi-Fi ルータを使用した。</li> </ul> <p><b>2. 個別宅型オンライン健幸運動教室</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 参加者：健幸運動教室参加者 53 人</li> <li>(2) 開催時期：1月1日～3月31日</li> <li>(3) 場所：(指導者) 田原本町青垣生涯学習センター・いきいき健幸運動ルーム (参加者) 各個人宅</li> <li>(4) 指導者：指導に当たっては予めオンライン指導研修に参加した以下の者が対応した。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・大学所属の健康運動実践指導者 1 人</li> </ul> </li> <li>(5) 日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者 (JATI-ATI) の資格を取得している民間のスポーツクラブ運動指導員 2 人実施方法： PC、タブレット、スマートフォンに LINE 及び Google Meet をインストールして参加。事前設定は町職員が行い、当日の作業は本人のみで対応。3 回クリックするだけで接続できるように設定した。</li> </ol>
	

対象者	年 代	40 歳以上	性 別	指定なし
	条件等	健幸運動教室の参加者		
	実際に参加された方の特徴	1. 集団型オンライン健幸運動教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健幸運動教室の参加者</li> </ul> 2. 個別宅型オンライン運動教室 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健幸運動教室参加者</li> <li>・スマートフォン若しくはパソコンを所持されており、自宅に Wi-Fi 環境がある方</li> </ul>		
	延べ参加人数	565 人	実人数	174 人
	実施時期	6 月 ～ 3 月	総実施回数	5 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	参加者の多くが ICT に慣れていない高齢者であり、オンライン健幸運動教室の参加や、機器の操作への抵抗が強くあったため、本事業で使用するオンライン会議システムが扱えるようになると、離れて暮らす家族と連絡が取りやすくなるなど利便性をアピールし、興味を惹いた。当初対面型での教室と比較して、オンライン形式での運動教室の満足度が低いアンケート結果が出ていた。オンライン形式での満足度の向上のため、運動内容を一部工夫しオンラインならではの内容に変更し、参加率を上げた。
事業の効果を上げるために行った工夫	一般的に多くの方が使っ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の手助けにより対応できるようにした。また、Google Meet の URL を共有することで、容易にアクセスして参加できるようにした。参加者が機器の設定ができない場合は職員が対応するなどして、3 回クリックでアクセスできるようにし、高齢者でも抵抗なくできるようにした。

## ○活動風景



## IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
5 月	健幸運動教室参加者選定会議 健幸運動教室募集開始
6 月	第1回 体力測定、アンケート実施 第1回 ウオーキングラリー実施
7 月	プログラムシート配布 スローバドミントン体験会の調整・準備
8 月	オンライン指導者研修
9 月	第1回運動・スポーツ習慣化事業推進委員会 スローバドミントン体験会 第2回 体力測定 アンケート実施 プログラムシート配布
10 月	第2回 ウオーキングラリー実施 集団オンライン運動教室のお試し
11 月	健幸運動教室開始 体力テスト実施 個別プログラムシートの配布 ノルディックウォーキング体験会の調整・相談 集団オンライン運動教室のお試し
12 月	健幸運動教室実施 実績レポート配付 第1回 業務委託定期連絡会 第3回 体力測定 リアルウォーキングイベントの調整・相談 集団オンライン運動教室のお試し
1 月	健幸運動教室実施 実績レポート配付 第2回 業務委託定期連絡会 継続生体力測定 集団オンライン運動教室試運転開始 個別宅オンライン運動教室お試し 地元医師(整形外科)への事業説明
2 月	第2回 運動・スポーツ習慣化事業推進委員会 第2回 ウオーキングラリー実施 個別宅オンライン運動教室お試し
3 月	指導者研修 第3回 運動・スポーツ習慣化事業推進委員会 個別宅オンライン運動教室お試し 評価・分析結果の確認

## V. 事業実施の成果と課題等

項目		評価値	備考
共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していな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	78 %	
	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 %	
	ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 87 %	事業後 89 %
	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	87 %	90 %
	「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	93 %	98 %
共通目標	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）	25 件	
※1 参加前で『全く実施していない』と回答した11人のうち、『参加後週1回以上の実施』の回答者は11人で達成率100%			
※2 「はっきりそうおもう」「ややそう思う」の割合			
成果	ア. ①高血圧の改善者割合 ※参加前に収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上（目標値60%）	44.3 %	70人中31人改善
	ア. ②肥満者の改善者割合 ※参加前にBMI25kg/m <sup>2</sup> 以上（参加前より体重3%以上の減少）かつ75歳未満（目標値60%）	29.2 %	24人中7人改善
	イ. 外出を促すイベントへの参加割合（目標値20%）	40.4 %	26名のうち12名達成
	ウ. ①脚点の改善者割合 ※参加前に90点未満の参加者（目標値対象者の50%）	24.5 %	53人中13人改善
	ウ. ②筋肉率の改善者割合 ※参加前にサルコペニアであった参加者（目標値対象者の50%）	12.2 %	74人中9人改善
	エ. ウォーキングイベントへの参加率（目標値100人）	21 %	21人参加
	オ. 体力年齢※の若返り ※新体力テストの評価結果に基づく体力水準を示す指標（目標値5歳）	74.4 % (1期生) 53.6 % (2期生)	5歳以上の若返り効果があった方の割合
個別目標	カ. 身体活動量（1日当たりの平均歩数）の増加 ※日本人の身体活動基準（1,000歩以上増加）を上回る歩数増加（目標値2,000歩増加）	84.2 % (1期生) 58.5 % (2期生)	2,000歩以上増加した方の割合
	1. コミュニケーション 教室を少人数制にすることによって、参加者間でのコミュニケーションが促進され参加者が教室に参加するモチベーションが向上した（アンケートで「参加を通じて新たに知人や友人が増えたと感じるか」という問い合わせに対し、「感じる」と回答した方が約87%であった）。		

成 果	その ほか	<p>2. 参加に対する意欲</p> <p>教室の当初の期間終了後、「今後どのくらいの期間、継続参加を希望するか」というアンケートの質問に関して、約 98%の方が継続して教室に参加したいと回答した。また、その内 34%の方は 5 年以上の継続を希望した。</p>
課 題		<p>(1) 事業終了時の評価では、身体機能の向上や高血圧改善者の割合が高かった。また、脚の筋量を示す脚点は向上したが、全身の骨格筋量の指標である筋肉率は向上したことが認められなかった。高齢者の初期のトレーニング効果は神経系の適応によることは既に報告されているが、筋量の維持及び改善（増加）のためには、より運動を継続することが知られている。したがって、今年度事業終了後も参加者が継続的に運動することができるような環境整備や促す工夫が必要になる。介護リスクやフレイル等の評価指標である筋量や筋肉率をさらに改善していくための教室プログラムや指導が必要である。</p> <p>(2) 本事業に参加してほしい住民の方がいるが、交通手段や会場までの距離的な問題で参加できない方がいる。今後は、交通の便を解消するために、オンラインの活用や送迎の実施など、町内のどのような方でも運動教室に参加できるような体制の構築を検討することが必要である。</p> <p>(3) 新しい生活様式に対応できる運動の提供方法として、本町では、オンライン健幸運動教室を行うこととした。本事業の対象が、一般的にデジタル機器の使用が難しい方が多い高齢者であったが、さまざまな工夫を施すことで技術的に運用は可能となった。しかし、実施後のアンケートによれば、「運動負荷が物足りない」「対面の方が楽しい」といった意見が多くあった。オンライン型指導による運動が、対面と同様の運動による身体的及び精神的な効果が実現できるようプログラムや指導方法を改善する課題があるといえる。</p> <p>(4) バントミントンの体験会を行った結果、参加者から「楽しかった」「今後も行いたい」という好意的なコメントが多くあった。しかしながら、本町にはこのようなバドミントンができる「場」が多くない。そこで町のスポーツ教室の一つとして新たに常設するなど、バドミントンに限らず、高齢者が恒常的にスポーツを継続できる「場」を増やすことが必要である。</p>
補 助 事 業 終 了 後 の 取 組		<p>(1) オンライン等を使用し、町内各地で教室を実施することで交通の手段がない方でも教室に参加できる仕組みを作ることを目指す。</p> <p>(2) 教室の参加に対し、参加費の徴収を検討する（ID 使用料および講師派遣費相当分）。</p> <p>(3) 運動教室およびバドミントンなどのスポーツ教室の運営を、地域総合型スポーツクラブと共同で実施する（場所を一部開放し、町民が自主的に教室を計画し実施できる形式を目指す）。</p> <p>(4) 教室へ参加後の参加者について、民間のスポーツジム等と協力し、斡旋等を行い民間の施設で運動を続けてもらうことで町での負担を少なくしつつ町での運動実施率を向上させる。</p> <p>(5) スポーツ体験会に関して、参加者のスポーツの選択肢を増やすために、町内のスポーツ協会および地元大学と連携し体験会を実施（状況に応じて参加費を一部徴収）。</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	徳島県	交付決定額	6,421,000 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	722,653 人	20歳以上人口	611,123 人
65歳以上人口	242,299 人	高齢化率	33.5 %
成人の週1回以上の スポーツ実施率	68.7 %	成人の1回以上の スポーツ実施率の目標	R4までに 65 %
総合型地域スポーツクラブ	36 クラブ	スポーツ推進委員	411 人
地域包括支援センター	35 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会 における役職	所属・役職等	主な役割
委員	会長	オンラインに関する助言、 事業に関する評価
	副会長	事業に関する助言、評価
	(公社) 徳島県栄養士会専務理事	女性の参加に向けた助言、事 業の評価
	独立行政法人労働者健康安全機構 徳島産業保健総合支援センター副所長	事業の評価
	徳島県トレーナー協会会長	オンラインに関する助言、事 業の評価
	徳島県スポーツ推進委員連絡協議会会長	事業に関する助言、評価
	(一社) 徳島県医師会事務局長	事業に関する助言、評価
	NPO 法人徳島県広域健康スポーツクラブ理事	事業に関する助言
	徳島県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会会長	事業に関する助言、評価
	(一社) 徳島県歯科医師会課長代理	事業に関する助言、評価
	(公財) 徳島県スポーツ協会部長	事業に関する助言、評価
	(一社) 徳島青年会議所理事長	事業に関する助言、評価
事務局	徳島県スポーツ振興課	
	徳島県健康づくり課	

## ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	8月	運動・スポーツ習慣化促進事業について事業説明 ・事業の実施方法（オンライン）について検討 ・事業の周知方法について検討
2	2月	運動・スポーツ習慣化促進事業について実施報告 ・今年度実施内容を基に、次年度以降の事業展開について検討 ・女性スポーツ RESTART 促進事業にて実施したニーズ調査の調査結果を次年度以降どのように活用していくか検討

## 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（女性）
	取組名称 <b>女性スポーツ RESTART 促進事業</b>

## ○取組の概要

背景・目的	本県では、スポーツの力でとくしまの元気を創造する「スポーツ王国とくしま」の実現に向け、平成30年に策定した徳島県スポーツ推進計画に基づき総合的・計画的に施策の推進を図っているが、糖尿病及び腎不全による死亡率は常に全国でもワーストクラスであり、若いときからの運動・スポーツによる生活習慣病対策が急務となっている。また、本県が令和2年8月に実施した県民のスポーツ意識等に関するアンケート調査によると、この1年間に運動やスポーツをしなかったと答えた方の理由として最も多くの割合を占めていたのは「仕事（家事、育児）が忙しく時間がないから」、「機会がなかったから」となっており、仕事や育児に忙しい世代が、ライフスタイルに合った運動機会を得られていないと推察する。特に、女性はスポーツ実施率が総じて男性より低くなってしまっており、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、スポーツ実施率の特に低い20～40代の女性のスポーツ参画を重点的に促進する。
取組内容	<p><b>1. ニーズ調査</b></p> <p>本事業を実施するに当たり、女性の運動に関する現状把握を行い、より効果的な事業とするため、企業（30社）並びに子育て世代（約3,000人）へ、働く女性や子育て世代の運動に関する現状調査やイベント開催場所及び開催内容等、運動・スポーツイベントに関するニーズについてアンケート調査を実施した。対象とした企業は、女性社員の割合が高い企業や、これまでに回答率が高かった企業とした。子育て世代は、本県の育児情報誌「ワイヤーママ」のLINEアカウントの友達登録者とした。</p> <p>企 業：送付日9月18日、回答〆切9月21日（回答数67件）      子育て世代：送付日9月27日、回答〆切9月30日（回答数100件）      集計及び分析：9月30日～10月8日</p> <p>企業を対象としたアンケート調査においては、「運動（スポーツ）が好きですか」という問い合わせに対し、約7割が「運動を行うことが好き」と回答。一方で、現在運動を実施していると回答した方は4割未満となっており、その理由の上位は「運動（スポーツ）をする時間がない」となっていた。このことから、時間や場所を問わず参加できるオンライン配信を行うこととした。</p> <p>また、子育て世代を対象としたアンケート調査では、「運動（スポーツ）が好きですか」という問い合わせに対し、約6割が「運動を行うことが好き」と回答。一方で、現在運動を実施していると回答した方は2割にも満たない結果となった。運動をしていない方を対象に「どのようなきっかけがあれば運動（スポーツ）のイベントに参加してみようと思いませんか」という問い合わせについて、「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」などといった回答が多くみられたため、会場内に</p>

キッズスペースを設けるほか、個別の悩みに応じた運動指導の実施や、運動以外にも何か楽しい要素があるイベントを企画することで参加率の向上を図った。

## 2. 1の調査に基づいたイベント開催

ふだん運動を行っていない女性に向け、「美しくなれる」「ストレス発散になる」等、運動で得られる効果をPRするとともに、会場内にキッズスペースを設置し、小さな子供連れの方でも参加しやすい環境を整備して、運動のきっかけづくりを行った。イベント実施時においては、その場の指導のみならず、日常生活で取り入れられるトレーニングや、各々の体の悩みに応じたトレーニング方法について個別に指導を行うことにより、運動の習慣化を図った。

### (1) 第1回イベント：下半身トレーニング体験レッスン

#### ① 企画会議

日 時：10月1日（金）14:00～15:00

出席者：受託事業者

内 容：ニーズ調査に基づく事業内容の検討、講師の選出、周知方法の検討等

#### ② 講師事前打合せ

日 時：10月13日（水）14:00～15:00

場 所：徳島市

内 容：企画趣旨の説明、参加者準備物の確認、当日のタイムテーブル 等

#### ③ イベント告知

「日刊あわわ」HPへの掲載及び、「ワイヤーママ」LINEでのイベント情報の配信

日 時：10月29日（金）18:00 配信

参加希望者は HP に掲載並びに LINE よりアクセスできるグーグルフォームより参加申込み。

#### ④ 共通項目評価アンケート（事前）の送付

調査日：10月29日（金）

#### ⑤ 配信に係る準備

日 時：11月1日 9:30～10:30

内 容：会場での接続テスト、機材配置の確認、参加者への招待メールの送信等

#### ⑥ 下半身トレーニング体験レッスン

日 時：11月6日（土）10:30～12:00

会 場：EMILE カルチャー＆マルチスペース

参加者数：13人（うちオンライン5人）

講 師：女性専用パーソナルジム講師

内 容：体幹トレーニングや自重トレーニング

### (2) 第2回イベント：バレエで美姿勢、体幹強化レッスン

#### ① 企画会議

日 時：10月15日（金）13:00～14:00

出席者：受託事業者

内 容：ニーズ調査に基づく事業内容の検討、講師の選出、周知方法の検討等

#### ② 講師事前打ち合わせ

日 時：11月5日（金）11:00～12:00

場 所：阿南市

内 容：企画趣旨の説明、参加者準備物の確認、当日のタイムテーブル 等

#### ③ イベント告知

「日刊あわわ」HPへの掲載及び、「ワイヤーママ」LINEでのイベント情報の配信

日 時：11月12日（金）18:00 配信

参加希望者は HP に掲載並びに LINE よりアクセスできるグーグルフォームより参加申込み。

#### ④ 配信に係る準備

日 時：11月25日（木）15:30～16:30

内 容：会場での接続テスト、機材配置の確認、参加者への招待メールの送信等

取組内容	<p>⑤ バレエで美姿勢、体幹強化レッスン          日 時：11月29日（月） 10:30～12:00          会 場：EMILE カルチャー＆マルチスペース          参加者数：15人（うちオンライン5人）          講 師：バレエ講師          内 容：バレエの基本的動作を活用した体幹トレーニング</p> <p>(3) 第3回イベント：ZUMBA 体験レッスン</p> <p>① 企画会議          日 時：1月4日（火）17:00～18:00          出席者：受託事業者          内 容：ニーズ調査に基づく事業内容の検討、講師の選出、周知方法の検討等</p> <p>② 講師事前打ち合わせ          日 時：1月15日（土）12:00～13:00          場 所：オンライン          内 容：企画趣旨の説明、参加者準備物の確認、当日のタイムテーブル 等</p> <p>③ イベント告知（「日刊あわわ」HP、「ワイヤーママ」LINE）          「日刊あわわ」HPへの掲載及び、「ワイヤーママ」LINEでのイベント情報の配信          日 時：1月21日（金） 18:00 配信          参加希望者は HP に掲載並びに LINE よりアクセスできるグーグルフォームより参加申込み。</p> <p>④ 配信に係る準備          日 時：2月2日（水）12:00～13:00          内 容：会場での接続テスト、機材配置の確認、参加者への招待メールの送信等</p> <p>⑤ ZUMBA 体験レッスン          日 時：2月3日（木） 10:30～12:00          会 場：ふれあい健康館          参加者数：7人（うちオンライン1人）          講 師：ZUMBA インストラクター          内 容：ZUMBA 体験</p> <p>⑥ 共通項目評価アンケート（事後）の送付、集計          調査日：2月5日（土）</p>			
	<p>3. 習慣化の取組</p> <p>イベント実施時において、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。日常生活で気軽に取り入れられるトレーニングや、各々の体の悩みに応じたトレーニング方法についての指導を行うことで、イベント終了後も自宅で継続して運動を実施できるよう図った。また、イベント参加者全員へアーカイブ配信のお知らせを行い、振り返りや反復受講ができる環境を整備した。</p>			
	年 代	20～40 代	性 別	女性
	条件等	育児や家事で忙しく、日常において運動の機会を設けることが難しい方		
	実際に参加された方の特徴	平日実施回では、未就学児を連れた母親の参加が目立っていた一方、休日実施回では、友人同士や一人で参加している参加者がみられるなど、実施日程により異なる参加者層がみられた。		
	延べ参加人数	ニーズ調査 3,000 イベント 35 人	実人数	ニーズ調査 3,000 イベント 35 人
	実施時期	9 月 ～ 2 月	総実施回数	イベント 3 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	イベント前に実施したニーズ調査において、「運動をすることが好き」と回答した方が約6割いたのに対し、「現在運動を実施している」と回答した方は約2割となっており、運動を実施していない理由としては「時間がない」「小さな子供を連れての参加が困難」等が主にあげられていた。 運動をしていない方を対象とした「どのようなきっかけがあれば運動（スポーツ）のイベントに参加してみようと思いますか」という問い合わせについては、「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」などといった回答が多くみられたため、会場内にキッズスペースを設けるほか、「美しくなる」「ストレス発散になる」等、運動以外の要素や運動で得られる効果をPRし、きっかけづくりを行った。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 子育て世代を主なターゲットとして配信を行っているLINEアカウントを活用し、イベントを周知。 (2) 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。 (3) 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。日常生活で取り入れられるトレーニングや、各々の体の悩みに応じたトレーニング方法についての指導を行った。

## ○活動風景



●第1回イベント：下半身トレーニング体験レッスン



●第2回イベント：バレエで美姿勢、体幹強化レッスン

●第3回イベント：ZUMBA 体験レッスン

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	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

## ○取組の概要

背景・目的	<p>新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、スポーツイベントや教室の中止又は休止や、外出自粛を求められたことにより、本県において感染症流行前には 68.7%まで上昇したスポーツ実施率は緊急事態宣言下では 54.2%まで下落した。いまだ高齢者層を中心に、外出や教室参加を控える例もみられ、健康二次被害が懸念される。</p> <p>本県では、県内 22 市町村で 36 の総合型地域スポーツクラブ（以下「総合型クラブ」）が活動しているが、会員の大半が高齢者であることから、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて会員数は減少を続けており、10 月 1 日時点で前年度末時点の約 80%となつた。そこで、本事業においては、県民が新たな日常下で、安全安心に運動・スポーツ習慣を取り戻し、健康で心豊かな生活を営めるよう、総合型クラブにおけるオンライン型スポーツ教室の環境整備を促進するとともに、効果的な広報活動を一体的に行い、クラブの新規・継続利用者、つまり、スポーツの新規・継続実施者の増加を目指し、総合型クラブの活用等による生涯スポーツの環境づくりを推進する。</p>
取組内容	<p><b>1. オンライン型スポーツ教室</b></p> <p>新しい生活様式においても県民が安心安全にスポーツを実施できるよう、総合型クラブでオンライン型スポーツ教室を開催する環境整備を促進する。そのために必要となる機材やアプリの操作等のノウハウを伝えるためのオンライン体験講座を実施するとともに、各総合型クラブがオンライン型スポーツ教室を開催する際の運営補助を行った。</p> <p>(1) オンライン型スポーツ教室についての体験会</p> <p>参加者募集（周知）は、徳島県内の総合型クラブへ開催案内を送付し、参加希望クラブは、ファクシミリ又はメールで参加申し込み</p> <p>① 開催に係る準備として、マニュアルを企画・作成。</p> <p>従事日：8 月 19、20、30、31 日、9 月 2 日</p> <p>内 容：オンライン配信講座にて配布する、配信システムの基本的使い方と必要なノウハウ及び注意点を簡潔に盛り込んだマニュアルを企画・作成。</p> <p>② 総合型クラブ運営者等を対象としたオンライン配信講座を実施</p> <p>期 日：9 月 6 日</p> <p>参加者：総合型クラブ運営者、スポーツ協会職員 21 人</p> <p>内 容：オンライン教室の基本概念と操作方法の説明、オンライン教室の体験及びマニュアルの配布。</p> <p>講座実施時においては、オンライン型スポーツ教室を実際にを行うことを想定し、操作方法の説明時にはクラブ所有のパソコンを使用して操作に慣れてもらった。また、各総合型クラブの配信設備環境について聞き取りし、オンライン型スポーツ教室の実施に必要なノウハウを習得できるよう工夫した。</p> <p>継続への支援として、配信システムや機材についてフォローするとともに、実際にオンライン型スポーツ教室を行う際には、配信環境の整備等の支援を行った。さらに、オンライン型スポーツ教室の効果を上げるための取組として、ラジオ配信にて教室の内容説明や参加呼びかけ等の広報を実施した（配信日：9 月 20、27 日）。</p> <p>(2) 各総合型クラブで実際にオンライン型スポーツ教室を開催する際の支援</p> <p>オンライン型スポーツ教室（単独型）にて初めて教室を実施する総合型クラブを対象に開催支援を行った（11～1 月、2 クラブを対象に全 14 回）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教室メニューに適した配信システムの提案</li> <li>・配信環境の確認や機材の操作方法について説明・指導</li> <li>・教室実施日の配信サポート</li> <li>・動画撮影及び編集方法について説明、編集補助</li> <li>・動画のアーカイブかとアップロード方法の説明</li> </ul>

## 2. オンライン型スポーツ教室（単独型）

これまでにオンライン型スポーツ教室を実施したことがない総合型クラブが、高齢者や特別支援学級児童、新型コロナウイルスの影響により特に運動の機会が減っている施設入所者を対象としたオンライン型スポーツ教室を実施。

本事業における対象者は成人であるが、特別支援学級児童の協力を得て新型コロナウイルスの影響により希薄になった地域の世代間交流を図りながら運動することにより、ふだん運動・スポーツに関心がない高齢者を取り込むきっかけとした。

チラシの配布及び公民館等の施設利用者への声かけにより参加者募集を行い、参加希望者は総合型クラブへ直接申込むようにした。参加申込み時及び事業終了後に、共通項目アンケート調査を実施した。

### (1) オンライン教室でスポーツにチャレンジ！

#### ① ボッチャ教室

日 時：10月5、26日 いずれも火曜日 9:30～10:20

場 所：公民館（サテライト会場）

参加者：63人

内 容：ボッチャ競技のルール説明及び実技指導、ゲーム。小学校体育館と公民館をオンラインで繋ぎ、児童と高齢者で感想や課題を共有しながら事業を実施。

ボッチャに興味を持った方に総合型クラブ所有の用具を貸し出し、運動継続へ支援した。

#### ② 体操教室

日 時：1月6日（木）11:00～12:00、1月18日（火）10:30～11:30

場 所：公民館（サテライト会場）

参加者：35人

内 容：オンライン指導によるストレッチングや健康づくりを目的とした各種体操を実施。自宅から参加が困難な方も参加できるようサテライト会場を設け、間隔を十分にとり、密を避けた。

### (2) いきいき元気アップ運動教室

自宅や施設で簡単に実施できるレクリエーションを取り入れた脳トレや筋力アップの体操教室を収録し、教室外でも実施できるよう YouTube で提供。個人での利用が難しい方には、各自治会の協力を得て、公民館等のモニターを使って運動を行ってもらった。また、新型コロナウイルスの影響により外部との接触を控えている福祉施設においても、同動画を活用して運動を実施。

#### ① 教室収録及び編集

日 時：10月8日（木）、11月26日（金）、12月7日（火）、10日（金）、17日（金）、21日（火）、24日（金）、1月14日（金） 全て 9:30～14:30

場 所：コミュニティセンター及び公民館

指導者：総合型クラブ講師

内 容（プログラム）：認知症予防のための脳トレを組み込んだ高齢者向けの座って行う筋力アップ体操教室を撮影・編集。

#### ② ①の動画を活用した教室の実施

日 時：12月1日（水）、7日（火）、1月12日（水）、14日（金）、28日（金）  
全て 10:30～11:30

場 所：集会所、福祉施設、人権福祉センター、クラブハウス等

参加者：43人

内 容：YouTube掲載動画をしながら運動を実施

## 3. オンライン型スポーツ教室（連携型）

総合型クラブの教室メニュー拡充を目的に、既にオンライン型スポーツ教室を実施している総合型クラブが配信する教室を、他の総合型クラブがサテライト会場として開催（クラブ間連携）。オンラインに不慣れで自宅からの参加が難しい高齢者でも、自宅近くの総合型クラブに行き、遠隔地で実施する総合型クラブのオンライン型スポーツ教室に気軽に参加することができる環境を整備。受講できる教室メニューの幅が広がることで参加者増につなげ、他の総合型クラブの教室をオンラインで参加できるようにすること

で講師の手配などの負担なく新たな教室を開催することができるメリットを、県内全ての総合型クラブに周知し、オンライン型スポーツ教室の普及促進を図った。

さらに、複数の総合型クラブのメニューを記載したチラシを作成し、各総合型クラブの活動エリア外の公共施設や商業施設、鍼灸院等で配布した。また、県内の市町村の健康福祉課と連携し、特定検診で要運動と判断された方に募集チラシを配布して、運動無関心層の参加を促した。

#### (1)オンライン型スポーツ教室（サテライト）

##### ・Zumba®教室

日 時：8～1月 最終土曜 19:00～20:00

場 所：うみてらす北の脇（阿南市）から配信

県内総合型クラブにサテライト会場を設置

指導者：フリー所属 zumba 講師 2 人

参加者：105 人

内 容（プログラム）：zumba プログラムの実施

##### ・フラエクササイズ教室

日 時：8月～1月 第2・4木曜 14:30～15:30

場 所：キヨーエイ鳴門駅前店から配信

指導者：フラスタジオ講師

参加者：113 人

内 容（プログラム）：フラエクササイズ

#### (2)かいようつなぐオンライン

ボディコンディショニング教室の一部を他の総合型クラブへお試し中継して、運動を体験する機会を提供した。募集チラシを図書館や町役場、商業施設等、運動無関心層の方でも多くの人が利用する施設にて配布し参加を促したほか、県内総合型クラブにも配布を行い、サテライト会場設置にむけた周知及び参加者募集を行った。

##### ・ストレッチング教室

日 時：9～1月 第1・3・5木曜 10:30～11:30（全11回）

内 容：ストレッチポールを使った姿勢改善のためのストレッチング

指導者：総合型クラブ講師

参加者：94 人

##### ・ボディコンディショニング教室

日 時：9～1月 第2・4木曜 10:30～11:30（全9回）

内 容：サーキット形式での軽い有酸素運動と筋力トレーニング（自重トレーニング）でバランスのとれた体作り（初心者向け）

指導者：総合型クラブ講師

参加者：57 人

##### ・ヨガ教室

日 時：9～1月 第1・3火曜 19:30～20:30（全9回）

内 容：心と身体のリラックスヨガ

指導者：日本フィットネスヨガ協会認定講師

参加者：108 人

##### ・ボディメイク教室

日 時：9～1月 第2・4火曜 19:30～20:30（全9回）

内 容：ジャンプやテンポの速い動きを取り入れた有酸素運動と筋力トレーニング（自重トレーニング）で健康で美しい体づくり（中級者向け）

指導者：健康運動指導士

参加者：109 人

継続への支援として、オンラインに馴染みがなく、自宅からの参加が困難であるため、サテライト会場から参加した方に対し、オンライン機材やアプリの操作方法を講習し、今後は自宅からでもオンライン型スポーツ教室へ参加できるようサポートした。

#### 4. startt 揭載

運動に関心がない人、総合型クラブを知らない人に情報を届けるため、県内発行部数86%の地元新聞紙発行の折り込みである「startt」を活用し、県内各クラブの活動情報を掲載（9月9日掲載、186,678部発行）。総合型クラブの活動の認知度向上に向け、活動場所や活動内容、スケジュール、参加費用などの基本情報を詳しく掲載。興味をもった方が簡単にアクセスできるよう、総合型クラブのHPやSNSがある場合は、QRコードを掲載したほか、各総合型クラブに協力してもらい、参加無料期間を試しに設けるなど加入促進活動を強化し、運動無関心層取込に向けた取組を実施した。



年 代	小学生～高齢者まで	性 別	男女とも
条件等	<ol style="list-style-type: none"> <li>オンライン型スポーツ教室：総合型クラブ運営者等</li> <li>オンライン型スポーツ教室(単独型)：高齢者や福祉施設入所者等、普段特に運動の機会が少ない方</li> <li>オンライン型スポーツ教室(連携型)：運動未実施者</li> </ol>		
対象者 実際に参加された方の特徴	<p>(1) 教室開催者について、事業計画時は、過疎地や辺鄙な地域で活動を行うクラブに特に参加いただき、参加者の移動時間の軽減や教室メニューの充実等による運動機会のさらなる創出を狙いとしていたが、実際に事業に参加されたクラブは普段から熱心に活動を行うクラブであった。総合型クラブの運営者の多くは高齢化が進んでおり、オンラインに対する苦手意識が見られることから、引き続きサポートを行い、オンライン型スポーツ教室開催の全県普及に向けた取組を続ける必要がある。</p> <p>(2) 運動教室の実施に加え、児童との交流要素を取り入れたことで、孫を持つ祖父母世代の参加が多く見られた。ボッチャ競技を知らない参加者が多く、児童からアドバイスをもらう場面も見られた。</p> <p>(3) 完全オンライン実施ではなく、サテライト会場を設ける形で事業を実施したところ、オンライン参加者とサテライト会場の参加者割合は約 4 : 6 であった。サテライト会場では、普段オンラインに馴染みのない高齢者の方の参加が目立った。</p>		

対象者	延べ参加人数	1.オンライン型スポーツ教室 ：109 2.オンライン型スポーツ教室 (単独型)：141 人 3.オンライン型スポーツ教室 (連携型)：586	実人数	1.オンライン型スポーツ教室 ：24 2.オンライン型スポーツ教室 (単独型)：71 人 3.オンライン型スポーツ教室 (連携型)：102
実施時期		8月～2月	総実施回数	1.オンライン型スポーツ教室 ：16 2.オンライン型スポーツ教室 (単独型)：16 回 3.オンライン型スポーツ教室 (連携型)：56

## ○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) オンラインを活用し、新型コロナウイルスの影響により減った地域住民と児童の交流を身近な地域で図ることにより、運動を行うことで得られる効果以外の付加価値を生み出すことで、ふだんスポーツに関心がない高齢者を取り込むきっかけづくりとした。 (2) 障害の有無及び老若男女問わず楽しむことができる種目を提供することで、体を動かすことの楽しさを体験してもらうとともに、本事業をきっかけに関心を持った方へ道具を貸し出すことで習慣化を図った。 (3) 公共施設や商業施設、鍼灸院等で募集チラシを配布し、事業の周知を行うことでより多くの人に参加してもらえるよう試みた。 (4) 県内の市町村の健康福祉課と連携し、特定検診で要運動と判断された方に募集チラシを配布した。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) オンラインに馴染みのない初心者の方には、オンラインの機材やアプリの操作方法を講習し、自宅からオンライン型スポーツ教室へ参加できるようサポートした。 (2) 総合型クラブ等を対象としたオンライン配信研修内において、オンライン型スポーツ教室のお試し中継及び募集チラシの配布を行った。オンライン型スポーツ教室に馴染みのない総合型クラブ運営者に、教室を実際に体験してもらうことで、オンライン型スポーツ教室の導入のきっかけづくりを行った。 (3) 住んでいる場所を問わず参加することができるオンライン型スポーツ教室の強みを生かし、SNS 及びラジオ番組等、様々な媒体を活用して PR し、より多くの運動無関心層へ情報を届けることができるよう工夫した。

## ○活動風景



#### IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	
4月	
5月	
6月	
7月	事業内容の詳細検討、連携先への依頼・調整
8月	事業委託先の決定 第1回実行委員会の実施 共通項目評価アンケート（事前）の実施 教室開催（オンライン型スポーツ教室（連携型））～2月
9月	ニーズ調査の実施（女性スポーツRESTART促進事業） オンライン配信講座の実施（オンライン型スポーツ教室） ラジオ放送による事業周知（オンライン型スポーツ教室） オンライン型スポーツ教室（単独型）の開催支援（オンライン型スポーツ教室）～12月 startt9月9日号掲載
10月	共通項目評価アンケート（事前）の実施、取りまとめ ニーズ調査の取りまとめ、分析（女性スポーツRESTART促進事業） 教室開催（オンライン型スポーツ教室（単独型））～1月
11月	イベント告知（女性スポーツRESTART促進事業） 第1回、第2回イベントの実施（女性スポーツRESTART促進事業）
12月	
1月	イベント告知（女性スポーツRESTART促進事業） 第3回イベントの実施（女性スポーツRESTART促進事業）
2月	共通項目評価アンケート（事後）の実施、取りまとめ第2回実行委員会の実施
3月	実績報告書提出

#### V. 事業実施の成果と課題等

成 果	共 通 目 標	項目	評価値		備 考
			事業前	事業後	
		ア. これまで運動・スポーツを実施していないなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	86.7 %		
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	95.4 %		
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 60.6 %	事業後 86.7 %	
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
		「健康である」と回答した者の割合	82.7 %	90.8 %	
		「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	92.9 %	95.9 %	

項目		評価値		備考			
成 果	個別目標	オンライン教室（ハイブリット含む）参加者数	目標 延べ 600 人 実績 延べ 777 人				
		総合型クラブ新規入会者数（体験入会含む）	目標 900 人 実績 352 人				
		女性スポーツ RESTART 促進事業参加のうち自己の目的を達成できたと感じた者の割合	目標 50%以上 実績 62.8%				
そのほか		<p>(1) 参加者から、本事業参加前は全く運動をしていなかったが、本事業への参加をきっかけにジムに通い始めたといった声や、お湯を沸かしている間にストレッチングをするなど生活の中に運動を取り入れ、運動を習慣化しているといった声があった。</p> <p>(2) 女性スポーツ RESTAT 促進事業を実施した事業者から、これまで自社で行う取組は集合型イベントがほとんどであったが、本事業への参加をきっかけに、今後も自社イベントにおいて時間や場所にとらわれず運動機会を創出することができるオンライン型スポーツ教室やオンライン型イベントを展開していきたいといった声があった。</p>					
課題	<p>(1) 女性スポーツ RESTART 促進事業ではイベントを 3 回実施したが、それぞれ異なる曜日の実施としたため、全ての回に参加しにくい設定となった。少ない参加回数でも運動を習慣化できるよう、自宅で実施できる個別の悩みに対応するトレーニング指導を行った他、参加者には全ての回のアーカイブ配信の案内を行った。より習慣化を図るための取組として、オンライン（アーカイブ配信等）を活用し、時間を問わず事業に参加できる仕組み作りの再検討、託児所や病院等、子育て中の女性がよく利用する施設や企業と連携し、自分の時間を作ることが難しい女性でも継続して運動を行うことができる環境整備を検討する必要がある。</p> <p>(2) オンライン型スポーツ教室を実施するに当たり、サテライト会場を設けたところ、自宅からの参加者とサテライト会場参加者の割合は、約 4 : 6 であった。オンライン型スポーツ教室の認知度がまだ低いこと、高齢者等、ふだんオンラインに馴染みのない方は自宅からの参加に抵抗を感じていると考えられた。このことから、次年度以降の事業展開としては、総合型クラブ等を対象にサテライト会場の増設を図り、密を避けてオンラインに抵抗のある方でも参加できるスポーツ教室を実施していく必要がある。</p>						
補助事業終了後の取組	県の自主事業にて、引き続きオンラインを活用し、ふだん特に運動の機会が少ない方を対象としたスポーツ教室を実施予定。オンラインに不慣れな方でも参加できるよう、本事業へ参加し、すでにオンライン型スポーツ教室を取り入れている総合型クラブや市町村等に協力してもらいサテライト会場を設置する。教室内容については、女性スポーツ RESTART 促進事業にて実施したニーズ調査を活用するとともに、女性向け、高齢者向け、親子向け等特に運動を行う機会が少なくなっている対象者ヘターゲットを絞ったプログラム設定を行う予定。						

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	愛媛県新居浜市	交付決定額	5,685,000 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	117,439 人	20歳以上人口	97,772 人
65歳以上人口	37,915 人	高齢化率	32.2 %
成人の週1回以上の スポーツ実施率	47.1 %	成人の1回以上の スポーツ実施率の目標	令和6年までに 65.0 %
総合型地域スポーツクラブ	2 クラブ	スポーツ推進委員	67 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 新居浜市健康都市づくり推進協議会・会長（新居浜市医師会長）	会務の総理・事業全体に関する指導助言
	副委員長 新居浜市教育委員会事務局スポーツ振興課・次長	会長の補佐・事業検討・スポーツに関する指導助言
	委員 新居浜市健康都市づくり推進協議会・市民代表	事業の検討・事業周知
	委員 独立行政法人労働者健康安全機構愛媛労災病院・院長	事業の検討・医療健診データの分析に関する指導助言
	委員 公立大学法人愛媛県医療技術大学・講師	事業検討・事業評価・分析、報告書の作成
	委員 新居浜市連合体育振興会・副会長	事業検討・運動関心層への事業周知
	委員 新居浜市スポーツ推進委員協議会・会長	
	委員 新居浜市文化体育振興事業団新居浜市市民体育館・主任	
	委員 三井住友海上火災保険株式会社愛媛支社新居浜支店・支社長代理	事業検討・健康経営に関する指導助言
	委員 新居浜市商工会議所・事務局長	事業検討・事業全体への指導助言
事務局	委員 新居浜市福祉部・部長	事業検討・企業・健康経営に関する指導助言
	事務局 新居浜市福祉部保健センター・所長	事業実施総括
	事務局 新居浜市福祉部保健センター・専門員	事業実施担当
	事務局 新居浜市福祉部保健センター・主査	

## ○検討事項

開催時期		検討内容
1	6 月	第1回実行委員会 事業の趣旨・概要説明 参加者募集方法等の検討
2	6 月	第1回健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打ち合わせ会議
3	8 月	第2回実行委員会（書面開催） 事業の進捗状況、参加者募集状況の報告、歩数イベント等実施内容の報告 次年度以降の事業の方向性について
4	9 月	第2回健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打ち合わせ会議
5	10 月	新居浜市健康プログラム事業臨時実行委員会 健康プログラム事業進捗状況について（参加者情報の共有） 次年度以降の事業の方向性について
6	2 月	第3回実行委員会（書面開催） 歩数イベントの結果について 事業の分析及び評価について 次年度の取組について
7	2 月	第3回健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打ち合わせ会議

## 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	新居浜市健康プログラム・企業チャレンジ

## ○取組の概要

背景・目的	本市では、平成26年度に「新居浜市スポーツ推進計画」を策定し、「週1回以上の成人の運動実施率」を65.0%とする目標を定めているが、現況値（令和元年度）47.1%と目標値と大きく乖離（かいり）している。また、健康増進計画「元気プラン新居浜21」の中間評価においても「1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合」は、成人期男性40.5%、成人期女性32.1%と、策定時と比較していずれも減少し、運動実施率が低い状況である。また、成人期男性のほとんどの年代において肥満者の割合が増加し、壮年期からの生活習慣病有病率も増加している。このような状況から、就労層の健康づくりが重要であり、特に運動の習慣化や活動量を引き上げることが課題となっている。 そのため、就労層を主な対象者として、チーム単位での参加により、チーム間での歩数競争に取り組み、日常活動量の増加を促し、運動習慣の定着を図り健康状態の改善を目指す。
取組内容	<p><b>1. 内容</b></p> <p>活動量計を携帯し、市内に設置するデータ送信機器「リーダーライター」で定期的に歩数や消費カロリー等のデータをアップロードし、Web上で歩数を競う。運動関心層が運動無関心層を誘い、3~5人のグループで参加し、参加者同士の声掛けによる運動の動機付けを狙う。また、体組成計2台を市内の施設に設置し、定期的に測定することで継続するモチベーションにつなげる。プログラム実施前後に体重、体脂肪率、筋肉量等の体組成測定と健康意識や行動変容ステージに関するアンケート調査を行う。</p> <p>また、企業チャレンジとして、モデル事業所を選定し、上記の健康プログラム内容に合わせて保健センターの保健師と管理栄養士が企業に出向き、説明会（キックオフセミナー）と修了セミナーを開催し、健康診断結果と体組成データを基に健康相談（生活習慣改善指導）や健康講座（栄養セミナー）を開催する。</p>

## 2. 参加者募集（7月）

「市政だより」に掲載、市公式SNSで発信、市のホームページに掲載したほか、健康都市づくり推進員やスポーツ推進員等がチラシを活用した口コミで案内した。産業振興課と連携し、働き方改革推進に关心のある企業50社に企業訪問して案内した。

企業チャレンジは7月29日に働き方改革推進企業認定制度事業説明会に参加し、20社に案内した。

## 3. 機器の設置（8～3月）

体組成計を保健センターと市民体育館の2か所に、活動量計や体組成測定データの送信機「リーダーライター」を市内5か所に設置した。

## 4. キックオフセミナー

### （1）説明会（キックオフセミナー）（9月4、5日）

事業概要説明、体組成測定、機器やシステムの使用方法を説明。  
(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため少人数で開催)

### （2）企業チャレンジ説明会（キックオフセミナー）（8月21日～9月2日）

企業に出向き、事業概要説明、体組成測定、健康意識や行動変容ステージ等のアンケート調査を行った。健診結果や体組成測定のデータを基にして、食事調査を参考にしつつ健健康相談を行い、修了セミナーまでの各参加者の行動目標を決定。

## 5. 体組成測定時健康相談（9～3月）

体組成計を設置している保健センターにて、事業参加者のうち希望者に対して、保健センターの保健師や管理栄養士が、体組成データの見方、適切な運動量や栄養に関する相談を行った。

## 6. 企業チャレンジ健康講座（11月5～10日）

説明会（キックオフセミナー）において各参加者が設定した行動目標を達成できるよう、保健センターの管理栄養士が各事業所に出向き、健康講座「ビジネスパーソンのための栄養セミナー」を実施。

## 7. イベント

### （1）チーム対抗ウォーキングラリー（9月6日～11月30日）

参加はチーム単位（3～5人）とし、チームごとにリーダーを設定した。  
専用サイト上で、バーチャルコースを歩き、チーム単位の歩数ランキングを表示し、チーム間で平均歩数を競った。

### （2）自治体対抗ウォーキングラリー（1月1～27日）

「都市間交流協定」を締結している愛知県大府市との合同ウォーキングラリーを開催し、各自治体参加者全員で平均歩数を競った。

### （3）あかがねポイントの付与

あかがねポイントは、新居浜市専用の地域ポイントで、市内の加盟店で1ポイント1円として商品の購入やサービスに利用できるもの。チーム対抗ウォーキングラリーでは、1位2,000ポイント、2位1,000ポイント、3位500ポイントを付与した。また、個人には、男性9,000歩/日以上、女性8,000歩/日以上歩くことで10ポイントを付与した。

## 8. 修了セミナー

### （1）修了セミナー（12月18、19日）

イベントの結果や中間データを発表、体組成測定、「健康な体を手に入れるバランスの良い食事」について保健センターの保健師や管理栄養士がセミナーを実施。

### （2）企業チャレンジ修了セミナー（12月15～28日）

保健センターの保健師や管理栄養士が企業に出向き、体組成測定、健康意識や行動変容ステージ等のアンケート調査、イベントの結果発表、参加者が獲得したあかがねポイントの付与、体組成測定データや行動目標の達成状況を基にした健康相談を行い、再度3月までの行動目標を設定。

取組内容	<p><b>9. 自治体対抗ウォーキングラリー上位者表彰</b>          「都市間交流協定」を締結している愛知県大府市との合同ウォーキングラリーを開催し、各市のプログラム参加者全員で平均歩数を競った。</p> <p>各市の上位3位を表彰し、1位2,000ポイント、2位1,000ポイント、3位500ポイントを付与した。また、参加者のうち抽選で20名に亘りの市の物産品を寄贈した。2月に実行委員会主催で表彰式を実施した。</p>			
	<p><b>10. データ分析、事業評価</b>          参加者の属性（基本情報）、歩数や体組成結果、健康意識や行動変容ステージ等のアンケート結果を基に事業を評価。</p>			
対象者	年 代	19歳以上 74歳以下	性 別	男女
	条件等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3~5人のチームでの参加（職場の同僚、友人、家族等）</li> <li>・市内在住・在勤の方</li> <li>・前年度参加者は除く</li> </ul>		
	実際に参加された方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女の内訳は男性57.1%、女性42.9%</li> <li>・平均年齢は44.0歳</li> <li>・年代の内訳は40歳代24.0%、50歳代23.1%、20・30歳代がともに19.4%</li> <li>・参加者の98.0%が就労者でデスクワーク等座った状態での仕事が多く、業務内にあまり体を動かさない方が半数を占めていた。</li> </ul>		
	延べ参加人数	人	実人数	350 人
	実施時期	8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	<p><b>1. チーム単位での参加</b>          3~5人のチームでの参加とし、運動関心層が身近な運動無関心層を誘い行動変容につなげた。</p> <p><b>2. 活動量計の使用</b>          活動量計を用いることで、日々の歩数が可視化され、モチベーションの向上につなげた。</p> <p><b>3. ウォーキングラリーの実施</b>          バーチャルのウォーキングコースを歩くことで、達成感を感じ習慣化につなげた。</p> <p><b>4. インセンティブの提供</b>          歩くことであががねポイントが付与される仕組みがモチベーションアップにつなげた。</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p><b>1. 体組成計の常設</b>          体組成測定が自由にできるよう保健センターと市民体育館に常設し、参加者が体重、体脂肪率、BMI、筋肉量の変化を可視化し、モチベーションの維持・向上につながるようにした。</p> <p><b>2. セミナーの開催</b>          事業実施前後で健康セミナーを開催し、ウォーキングの効果や栄養に関する知識を普及することで、参加者が健康管理に活用できるようにした。</p> <p><b>3. 個人ランキング部門表彰</b>          地方公共団体対抗ウォーキングラリーの個人ランキング部門の表彰式を行い、事業PRに活用した。</p> <p><b>4. 企業チャレンジ</b>          働き世代の参加を促すため、保健センターの保健師と管理栄養士が企業に向け、キックオフ説明会と終了セミナー及び健康相談を行った。</p>

## ○活動風景



## IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
4 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業内容検討打合せ（事務局内）</li> <li>・関係各課との打合せ</li> <li>・事業計画申請書提出</li> </ul>
5 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実行委員の選定</li> </ul>
6 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実行委員の推薦、決定</li> <li>・委託契約仕様書決定 事業委託契約</li> <li>・第1回新居浜市健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打合せ会議開催</li> <li>・第1回新居浜市健康プログラム実行委員会開催</li> </ul>
7 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者募集開始</li> <li>・就労層の参加者募集のため、企業訪問</li> <li>・働き方改革推進企業認定制度アドバンス企画事業説明会において参加企業を募集</li> <li>・商工会議所会報、市政だより（市の広報誌）に募集記事掲載</li> </ul>
8 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業参加決定通知及び落選通知</li> <li>・第2回新居浜市健康プログラム実行委員会書面開催</li> <li>・体組成計の設置（～3月）</li> <li>・健康プログラム・企業チャレンジ説明会（～9月）</li> </ul>
9 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム対抗ウォーキングラリー（～12月）</li> <li>・第2回新居浜市健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打合せ会議開催</li> </ul>
10 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新居浜市健康プログラム臨時実行委員会開催</li> </ul>
11 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・企業チャレンジ健康講座「ビジネスパーソンのための栄養セミナー」</li> <li>・健康プログラム、企業チャレンジ修了セミナー案内送付</li> </ul>
12 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・企業チャレンジ修了セミナ一体組成測定及び健康相談</li> <li>・健康プログラム修了セミナ一体組成測定、BMI チャレンジ</li> </ul>
1 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自治体対抗（愛知県大府市）ウォーキングラリー</li> </ul>
2 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第3回新居浜市健康プログラム実行委員会書面開催</li> <li>・第3回新居浜市健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打合せ会議開催（オンライン形式による）</li> <li>・自治体対抗ウォーキングラリー上位者表彰式</li> <li>・スポーツ庁事業報告会</li> </ul>
3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・データ分析・事業評価、報告書完成</li> </ul>

## V. 事業実施の成果と課題等

項目		評価値		備考
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	43.9 %		
	イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	73.0 %		
	ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
		38.6 %	61.3 %	
	エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
	「健康である」と回答した者の割合	84.8 %	87.4 %	
	「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	96.6 %	95.0 %	
成果	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（運動处方せん、情報提供書等）			
	ア. 参加者数 350名かつ運動不十分層の割合 60%以上	350名 65.9%		
	イ. 参加者のプログラム継続率 85%	77.1%		
	ウ. 参加者の歩数の変化、国推奨歩数以上の割合 60%	男性 9,516 歩 女性 7,999 歩		
その他	(1) 1日当たりの歩数の向上 開始時と終了時の歩数の変化では、1日当たりの平均歩数が全体で 2,201 歩増加した。			
	(2) 参加者が対象者である就労層メインとなった 参加者の年代内訳は 50 歳代 23.1%、40 歳代 24.0%、30 歳代 19.4% であり、就労層に焦点が当たった事業となった。			
	(3) 参加者同士、コミュニケーションの活性化 アンケート結果により、参加条件を 3~5 人のチーム制としたため、チーム内での健康情報や健康行動についてのコミュニケーションが活性化されたことが継続の励みになったことや、企業においても部署を越えるコミュニケーションが豊かになることで社内交流が生まれ会社の発展に繋がる等の意見があった。			
	(4) 肥満の改善 開始時に肥満の区分であった 30 人の BMI 平均値が、29.4kg/m <sup>2</sup> から 28.7kg/m <sup>2</sup> へと有意に減少した。			
課題	(1) 健康状態の変化の評価 体組成測定結果より、体重、BMI、内臓脂肪レベル、脚点については、実施後に概ね改善傾向を示した一方で、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量については、年代によるばらつきが見られ、数値では事業効果が明確に認められなかった。また、モデル事業での健康診断結果では、企業や社員ごとに健康診断時期にばらつきがあり、事業効果の評価が難しかった。明確な事業評価を実施するための健康状態評価ツールの検討が必要である。			
	(2) 効果的な運動、正しいウォーキングの仕方についての指導体制 参加者アンケートより正しいウォーキングの仕方等についての指導をしてほしいという意見があり、イベント期間中に運動実技講演会を開催したが、それ以外でも相談できる体制が必要である。市の体育施設等との連携を取り、相談窓口の増設を検討する。			

ウォーキングは、チームメンバーが誘うことで運動無関心層も気軽に取り組める運動であり、Withコロナ時代の中、運動不足等による健康二次被害を防ぎ、安全に取り組むことができるため、今後もウォーキングを通して就労層の運動習慣の定着を図る仕組みを継続する。

今年度は事業説明会(キックオフセミナー)時に直近の健康診断結果を用いて健康相談を実施することとしていたが、健康診断実施日が適切でない場合や持参していない参加者もあり、事業効果判定に使えるものが少なかったため、事業実施前後に血液検査や血圧測定など事業効果判定できる検査項目を導入し、事業効果を評価し、健康経営に反映する。

課題としては、現在のシステムでは参加人数が3年間で延1,000人であり、対象年齢人口の約1.2%となるため、市民全体の行動変容にまで結びつけることが難しい可能性がある。令和5年度以降はこれまでの事業をモデルとし、健康アプリの導入を検討し、現在よりも参加者数を増やし、より多くの市民が参加できる仕組みを構築する予定としている。

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	福岡県川崎町	交付決定額	8,100,000 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	16,130 人	20歳以上人口	13,592 人
65歳以上人口	6,118 人	高齢化率	37.9 %
成人の週1回以上の スポーツ実施率	福岡県 40.6 %	成人の1回以上の スポーツ実施率の目標	令和7年までに 80 %
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	田川医師会川崎隣組幹事 医療法人日高医院院長	参加基準や診療情報提供書 作成に係る助言・協力及び参 加者紹介
	委員	川崎町スポーツ推進委員会長	事業に係る助言、協力
	委員	川崎町体育協会長	事業に係る助言、協力
	委員	福岡県立大学看護学部准教授・保健師	保健師の視点での本町全体の 健康課題の分析、評価、助言等
	委員	NPO法人北九州スポーツクラブ連絡会理事長	個別型運動プログラムの指導、 評価
	委員	筑波大学・スポーツ医学教授	事業評価に対する助言等
	委員	株つくばウェルネスリサーチ取締役・保健師	事業結果の分析、評価
	委員	株タニタヘルスリンクICTイノベーション本部	事業に係る助言、協力
	委員	企画情報課長	事業に係る助言、協力
	委員	社会教育課長	事業に係る助言、協力
	委員	高齢者福祉課長	事業に係る助言、協力
	委員	住民課長	事業に係る助言、協力
	委員	住民課国保医療係長	事業に係る助言、協力
事務局		健康づくり課長	事業統括
		健康づくり課健康促進係長兼事務係長	統括補佐
		健康づくり課健康促進係保健師	事業担当

## ○検討事項

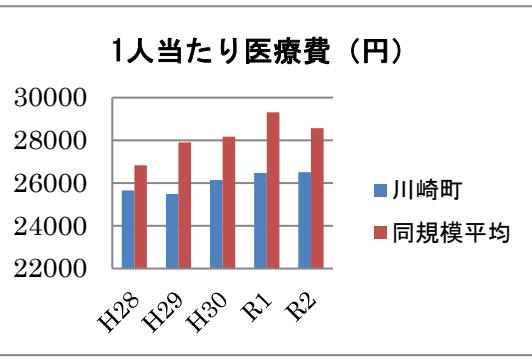
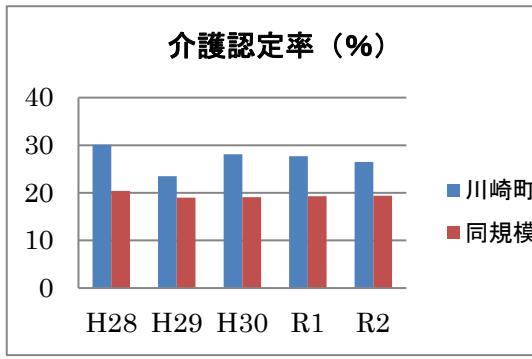
開催時期		検討内容
1	7月	<p><b>第1回実行委員会</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>委員の委嘱について</li> <li>事業1年目実施報告           <ol style="list-style-type: none"> <li>スポーツ健康療法の今後の方向性</li> <li>町全体の健康課題と原因について</li> <li>分析データによる教室の成果と課題報告</li> <li>個別処方型運動プログラムT-wellについて</li> <li>委員よりコメント</li> </ol> </li> <li>事業計画説明           <p>スマート運動教室、健康アンバサダー養成講座、地域いきいき健康サロン（公民館事業）、飯塚市・川崎町合同カローリング大会についての事業概要を説明。</p> </li> <li>質疑応答</li> </ol>
2	1月	<p><b>第2回実行委員会</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>個別運動型処方プログラム参加者の状況変化、今後のスケジュール タニタヘルスリンクより提供の速報値をもとに参加者の状況変化を説明。 今後のスケジュールとして、健幸アンバサダー養成講座および、飯塚市とのカローリング交流会を説明。</li> <li>今後の事業展開について つくばウエルネスリサーチより、令和4年度の事業概要について来年度の取組みで予算化していくポイントを説明。また、高齢者福祉課係長より、介護事業における今後の施策展開について（グループBに向けて）説明。</li> <li>各委員より意見、質疑応答</li> </ol>
3	3月	<p><b>第3回実行委員会（書面開催）</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>健幸長寿のまちづくり事業（運動・スポーツ習慣化促進事業）報告書 町がまとめた本事業の報告書を送付。</li> <li>運動・スポーツ習慣化促進事業に関する評価分析業務報告書 つくばウエルネスリサーチによる事業評価分析報告書を送付。</li> </ol>

## 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	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

## ○取組の概要

背景・目的	<p>＜背景＞</p> <p>■運動・スポーツを介した疾病予防、介護予防の取組が必要</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>本町の国民健康保険被保険者における「1日1時間以上の運動がない人」の割合は48.5%と同規模市町村と比較し1.1pt高く、「1回30分以上の運動習慣がない人」の割合においても66.9%と同規模市町村と比較し4.8pt高い状況であり、町民の半数以上において運動習慣がないことが明らかになっている。</li> <li>過去5か年における国民健康保険加入者の医療費の割合上位5項目はがん、精神、筋・骨格、糖尿病、高血圧が占めている。また一人当たりの医療費についても他の同規模市町村に比べて低いものの、増加傾向にあることが明らかとなっている。生活習慣病等に関しては、運動やスポーツを実施することで予防が可能であることが明らかくなっている。したがって、運動の取組を中心として、食生活等の改善についても今後重点的に実施していく必要がある。</li> <li>上記に加え、本町の過去5か年における介護認定率は、同規模市町村と比較し4.5~9.7pt高い状況であり、介護認定率・介護給付費の両面において喫緊の課題となっている。</li> </ol>

背景・目的	 <table border="1"> <caption>1人当たり医療費 (円)</caption> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>川崎町</th> <th>同規模平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H28</td> <td>25500</td> <td>26500</td> </tr> <tr> <td>H29</td> <td>25000</td> <td>27500</td> </tr> <tr> <td>H30</td> <td>26000</td> <td>28000</td> </tr> <tr> <td>R1</td> <td>26500</td> <td>29000</td> </tr> <tr> <td>R2</td> <td>26000</td> <td>28500</td> </tr> </tbody> </table>  <table border="1"> <caption>介護認定率 (%)</caption> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>川崎町</th> <th>同規模</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>H28</td> <td>30</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>H29</td> <td>23</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>H30</td> <td>28</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>R1</td> <td>28</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>R2</td> <td>27</td> <td>19</td> </tr> </tbody> </table>	期間	川崎町	同規模平均	H28	25500	26500	H29	25000	27500	H30	26000	28000	R1	26500	29000	R2	26000	28500	期間	川崎町	同規模	H28	30	20	H29	23	18	H30	28	19	R1	28	19	R2	27	19
期間	川崎町	同規模平均																																			
H28	25500	26500																																			
H29	25000	27500																																			
H30	26000	28000																																			
R1	26500	29000																																			
R2	26000	28500																																			
期間	川崎町	同規模																																			
H28	30	20																																			
H29	23	18																																			
H30	28	19																																			
R1	28	19																																			
R2	27	19																																			
<p>これらの課題を解決するために、本町では昨年度より「スマート運動教室」と題して個別処方型の運動プログラムを開始した。全87人（うち医師からの紹介23人）が参加し、令和2年1月時点で、参加者の体力年齢*が平均-8.3歳と大きく改善が認められた。また、教室外にて平均5.6回/週の自主的な筋力トレーニングの実施、平均歩数が5,010歩から6,794歩に増加、週1回以上のスポーツの実施率は66%から89%に上昇する等、運動習慣の定着が図られた。</p> <p>* 体力年齢とは、新体力テストの項目を実施し独自に得点化したもの。</p> <p>＜目的＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) ICTを活用し、医療情報や身体状況、ライフスタイル等を評価し、個人の健康状態に合わせた運動プログラムの提供とデータを活用しながら専門の運動指導者の指導の下、安全かつ効果的な運動・スポーツ療法が継続実施できる環境を整備する。</li> <li>(2) 生活習慣病患者や運動器疾患者に対し、医療関係者、行政、運動指導者が連携し、個々の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツ療法を推進するための情報提供や共有ができる体制を構築する。食事面については、「ヘルスプラネットフード」というアプリを新たに活用し、管理栄養士や保健師等が食事・運動のコメントをすることで、非接触でのアドバイス機能の整備を行う。</li> <li>(3) 廃校や公民館等の教室の拠点を拡大し、より多くの住民がスポーツを通して仲間づくりや多世代の交流を行うことで、社会的孤立を防ぎ、地域コミュニティ形成を図る。</li> </ol>																																					
取組内容	<p>1. スマート運動教室</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 事前準備 : <ul style="list-style-type: none"> <li>町内医療機関へ事業内容の説明と協力を依頼</li> <li>町内店舗、新型コロナワクチン接種会場、総合健診時において事業の周知実施</li> <li>広報誌で本事業の特集を組み、前年度参加者の声等を掲載</li> <li>指導者及び関係各課担当者向け研修会開催</li> <li>参加者募集</li> </ul> </li> <li>(2) 事業内容 : <ol style="list-style-type: none"> <li>① 教室参加希望者が主治医へ教室参加についての可否を確認</li> <li>② 初回教室時に歩数等が管理できる活動量計を配付し教室説明実施</li> <li>③ 体力テスト及び生活習慣アンケート結果に応じた個別の運動プログラムを提案</li> <li>④ 各個人の運動プログラムに基づき、週1回運動指導者が指導 <ul style="list-style-type: none"> <li>・有酸素運動（20～30分）：ステップ運動、自転車エルゴメーター（心拍計より管理）</li> <li>・筋力トレーニング：スクワット、上体起こし、腿上げ等（一部セラバンド使用）</li> <li>・ストレッチング：開始時、終了時</li> </ul> </li> <li>⑤ 運動プログラムに基づき、自宅で運動を実施</li> <li>⑥ 月1回実績レポートを配付</li> <li>⑦ 3か月に1回体力テスト及び生活習慣アンケートを実施し評価</li> <li>⑧ 各個人で定期的に活動量計データを送信（からだカルテに反映）</li> <li>⑨ 「ヘルスプラネットフード」というアプリケーションを活用した健康相談、指導を実施</li> </ol> </li> </ol>																																				

取組内容	<p>(3) 参加者： 川崎町在住の40歳以上の人 126人（4人途中辞退）</p> <p>(4) 実施場所： 川崎町保健センター、川崎町B&amp;G海洋センタートレーニングルーム、旧池尻中学校体育館（寒さにより12月より川崎町コミュニティセンターへ変更）</p> <p>(5) 実施日・時間： 9～3月（9月緊急事態宣言、1月28日～3月6日まん延防止等重点措置により中止）            毎週 火曜日：15:00～16:30、18:00～19:30            水曜日：10:00～11:30、14:00～15:30            金曜日：10:00～11:30、14:00～15:30            土曜日：10:00～11:30、13:30～15:00</p> <p>(6) 指導者研修：            ・開始前            参加者が実際に使用するテキストと活動量計を指導者及び補助者に配付し、活動量計は身につけさせた。活動量計とリンクさせて体組成計や血圧計で測定する方法や、「からだカルテ」の閲覧方法、教室運営方法などの内容を学習。            日時：8月6日 会場：川崎町保健センター 参加者：12人            ・フォローアップ            ステップ運動の新規バリエーション、セラバンドを使用した筋力トレーニング方法を学習。            日時：12月6日 会場：川崎町コミュニティセンター 参加者：5人</p>
	<h2>2. 地域いきいき健幸サロン</h2>
	<p>(1) 事前準備            担当課（社会教育課、高齢者福祉課、企画情報課、健康づくり課）、地域包括支援センター、担当スタッフ（公益財団法人福岡労働衛生研究所健康運動指導士、川崎町立病院理学療法士）と協議</p>
	<p>(2) 事業内容            ・保健師による健康面の個別ヒアリング、目標設定            ・理学療法士と健康運動指導士によるウォーキング指導、運動能力測定            ・福岡県認知症医療センターによる、スポーツを介した認知機能の向上、介護予防の実施            ・第一興商による音楽リトミック            ・地域包括支援センターによる認知症カフェ            ・管理栄養士・歯科衛生士による栄養口腔教室            ・ニュースポーツ ※緊急事態宣言により中止</p>
	<p>(3) 参加者            ・対象者：各6公民館の地域に住所を有する65歳以上            ・参加者数：121人</p>
	<p>(4) 講師            ・町職員（保健師、管理栄養士、地域活性化企業人のスポーツトレーナー）            ・川崎町立病院理学療法士            ・公益財団法人福岡労働衛生研究所健康運動指導士            ・福岡県認知症医療センター            ・第一興商社員            ・地域包括支援センター職員            ・歯科衛生士会歯科衛生士</p>
	<p>(5) 実施場所            本町公民館、吉原公民館、島廻公民館、森安公民館、原方公民館、安宅交流センター</p> <p>(6) 実施日・時間            ・4～3月（9月緊急事態宣言、1月28日～3月6日まん延防止等重点措置により中止）            ・6公民館、各月1回</p>

取組内容	<p><b>3. 健幸アンバサダー養成講座</b></p> <p>(1) 事前準備 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個別処方型運動教室参加者、地域いきいき健幸サロン参加者へ周知</li> <li>・参加者募集</li> </ul> <p>(2) 講座内容 : 健幸アンバサダー使命と役割、最新の健幸情報、心に届く情報の伝え方等</p> <p>(3) 対象者 : 健康に関心のある町内在住又は在勤者</p> <p>(4) 講師 : 元静岡県健康福祉部理事（保健師）、川崎町健康づくり課健康促進係（保健師）、川崎町社会教育課社会教育係主事、</p> <p>(5) 実施場所 : 川崎町総合福祉センター多目的ホール</p> <p>(6) 実施日・時間 : 2月5日 9:00～12:00、13:30～16:30 ※新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止</p> <p>(7) その他 : アンバサダー通信発行 前年度に養成した健幸アンバサダー89人に健幸アンバサダーとして正しい健康情報を身近な人に口コミで伝えてもらうため、健幸アンバサダー通信を発行。</p>			
	<p><b>4. 飯塚市・川崎町合同カローリング交流会</b></p> <p>運動・スポーツを実施する習慣がない人や高齢者等が気軽に挑戦できるニュースポーツ「カローリング」をきっかけに隣接する飯塚市と交流会を開催。</p> <p>(1) 事前準備 : 飯塚市と協議、参加者募集</p> <p>(2) 事業内容 : カローリングのトーナメント式交流試合</p> <p>(3) 対象者 : スマート運動教室参加者、川崎町スポーツ推進委員</p> <p>(4) 実施日 : 2月13日（日）9:00～12:00 ※新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止</p>			
対象者	年 代	①スマート運動教室 : 40歳以上 ②地域いきいき健幸サロン : 65歳以上	性 別	男女問わない
	条件等	①スマート運動教室: ・川崎町在住 ・教室参加について本人の同意書を提出する者 ・町、連携大学、企業への個人情報提供を同意する者 ・身体状況、治療状況及び薬物療法についての情報を提供できる者 申込者のうち、生活習慣病及び運動器疾患の患者、既往者で主治医がいる場合は、医師に教室参加の可否について確認の必要あり。 ②地域いきいき健幸サロン : 各公民館の地域に住所を有する者		
	実際に参加された方の特徴	65歳以上の参加者の割合が68%を占めた。男女比は、男性が21%、女性が79%（昨年度：男性24%、女性76%）で、町で開催している他の運動教室と比較して男性参加者は多かった。比率は昨年度とほぼ同様であった。疾患のある参加者は運動・スポーツを継続することが症状や検査結果の改善に繋がり、嬉しいとの意見があった。		
	延べ参加人数	①2360人 ②486人 計 2846人	実人数	①126人 ②129人 計 255人
実施時期	①9月 ②4月	～ ③3月 ④3月	総実施回数	①150回 ②31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	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 町内医療機関へ紹介を依頼。店舗や新型コロナワクチン予防接種会場、健診で事業の周知を実施。</li> <li>(2) 事業開始前に広報誌で本事業の特集を組み、前年度参加者の声等を掲載。</li> <li>(3) 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。</li> <li>(4) 教室に参加するごとに健康ポイントを付与。</li> <li>(5) 運動・スポーツ無関心層や高齢者、低体力者でも参加しやすいよう、認知症カフェ、栄養・口腔教室、理学療法士によるウォーキング指導、保健師の個別相談等様々な内容で実施。</li> </ol>
事業の効果を上げるために行った工夫	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 町内どの地域からも参加しやすいよう、廃校を活用し拠点会場を整備した。</li> <li>(2) 高齢者だけでなく働く世代も参加しやすいよう、平日夜や土曜日のコースを増設した。</li> <li>(3) 運動効果を上げるため、運動指導を健康運動指導士やスポーツトレーナーへ委託し、専門的な指導を行った。</li> <li>(4) 徒歩で会場へ行くことが可能な近隣の公民館で実施し、高齢者の引きこもり予防、通いの場を設定した。</li> <li>(5) 地域活性化起業人制度を活用し、スポーツトレーナーの受け入れを行い、横断的な事業への参加により、各教室の精度向上に努めた。</li> </ol>

## ○活動風景



●スマート運動教室



●地域いきいき健幸サロン

## IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	来年度事業計画案検討、事業担当部署にて内容打合せ
4 月	5 日医師会へ医療連携について調整 7 日地域いきいき健幸サロン担当者にて年間予定・内容・流れ等打合せ 14 日医療機関訪問し協議 15 日大学准教授と事業について協議 20 日スポーツ庁に補助金申請
5 月	6、11、19 日スマート運動教室担当者にて事業内容の詳細検討 24 日医療センター（病院）担当者と教室内容打合せ 27 日事業運営業務の委託業者と打合せ（オンライン）

時期	内 容
6 月	8 日医療機関訪問し事業の協力依頼・調整 第1回実行委員会日程調整・準備→17日第1回実行委員会出席依頼送付
7 月	2 日委託業者と事業内容について打合せ 6 日第1回実行委員会実施 13 日医療機関訪問し事業の協力依頼・調整
8 月	6 日運動指導担当者にて T-Well 指導者研修受講 17 日スマート運動教室担当者にて事業内容・会場等最終確認 30 日地域いきいき健幸サロン担当者にて教室について打合せ
9 月	29 日体組成計・血圧計等教室必要備品設置
10 月	1、2、5、6 日体力テスト（初回） 21 日飯塚市とカローリング交流会について協議
11 月	5 日健幸アンバサダー・ファシリテータ養成講座受講し職員養成
12 月	6 日運動指導担当者にて T-Well フォローアップ指導者研修受講 9 日 SWC 首長研究会 令和4年度運動・スポーツ習慣化促進事業に関する説明会説明会参加 11、14、15、17 日体力テスト（中間） 第2回実行委員会日程調整・準備 20 日第2回実行委員会出席依頼送付 23 日他自治体との医療連携ミーティング（オンライン）
1 月	実行委員会委員に第2回会議の日程調整 7 日健幸アンバサダー養成講座チラシを関係課に配布 17 日第2回実行委員会実施 20 日医療センター（病院）に2月の地域いきいき健幸サロン中止の連絡
2 月	24 日飯塚市と次年度事業について協議 25 日スポーツ庁事業報告会参加（オンライン）
3 月	1、2、4、5 日体力テスト（最終） 委託業者より事業分析・評価結果受理 29 日第3回実行委員会（書面開催）準備・発送 令和3年度実績報告書作成

#### V. 事業実施の成果と課題等

成 果	共 通 目 標	項 目	評価値		備 考
			事業前	事業後	
		ア. これまで運動・スポーツを実施していな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		83 %	
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合		96 %	
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 58 %	事業後 90 %	
		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	19 %	33 %	
		「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	72 %	77 %	

項目		評価値	備考
共通	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）	88 件	
個別目標	ア. 身体活動量（1日当たり平均歩数）の増加 目標：開始前より 2,000 歩以上増加※ ※日本人の身体活動基準（1,000 歩以上）を上回る歩数増加	継続者：1,663 歩増加 新規者：1,251 歩増加	
	イ. 体力年齢※の若返り 目標：平均 5 歳以上の若返り ※新体力テストの評価結果に基づく体力水準を示す指標	継続者：9.2 歳若返り 新規者：10.1 歳若返り	
	ウ. 肥満者※の改善者割合 目標：対象者の 50%以上の改善 ※事業参加前に BMI25 kg/m <sup>2</sup> 以上	継続者：14.3%改善 新規者：5.3%改善	
	エ. 高血圧者の改善者割合 目標：対象者の 50%以上の改善 ※事業参加前に収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上	継続者：40.7%改善 新規者：22.7%改善	
	オ. 精神・ストレス健康度※の改善者割合 目標：全参加者の 50%以上の改善 ※WHO-5 精神的健康状態表（1998 年版）による評価	継続者・新規者：64%改善	
成 果	(1) 参加前の疾病は、高血圧 43%、脂質異常症 41%、慢性膝関節症 17%等であった。生活習慣病患者や運動器疾患者を取り込むことができていた。 (2) 参加後に疾病の改善については、63%が「改善したと思う」と回答し、疾病ありの参加者において週 1 回以上のスポーツ実施率が 63%から 89%に増加した。 (3) 教室の満足度（2か年比較）において、全ての項目において「満足」と回答する参加者の割合が増加していた。特に「運動の内容」と「全般的な満足度」は約 2 倍、満足と答えた割合が増加した。 (4) 教室で知人や友人が増えたと感じる参加者は 81%、一方で、教室外で交流したことがある参加者は 17%、交流したいと思う参加者は 71%で、交流に向けた支援が課題として考えられる。 (5) 継続を希望する参加者は 95%で、高い満足度を反映する結果となった。 (6) 教室では、参加者同士が顔見知りになり、運動や最近の状況等を話したり、体力テスト時には互いに励まし合ったりする姿が見られた。教室での交流が運動継続のモチベーションの維持につながっていたように思われた。		
課題	(1) 1 日当たりの平均歩数は、継続者が 1,663 歩増加、新規者が 1,251 歩増加であり、継続者、新規者ともに 2,000 歩未満の増加で目標に達しなかった。前年度の増加歩数も 1,664 歩とほぼ同程度であり、教室開始後は徐々に増加していったが、12 月頃より減少傾向となつた。 (2) 疾病を持つ参加者において、75 歳未満では歩数は増加していたが 1,000 歩未満で、75 歳以上と比較して増加が少なかった。 (3) 教室休止期間中に運動意欲が減少してしまったという声が多く聞かれ、教室時だけでなく日常的に運動・スポーツを継続できるような働きかけが必要と考える。 (4) 教室で知人や友人が増えたと感じる参加者は 81%、一方、教室外で交流したことがある参加者は 17%、交流したいと思う参加者は 71%で、交流に向けた支援が必要と考えられる。		

補助事業終了後の取組	<p>(1) 緊急事態宣言やまん延防止等重点措置での休止再開後、教室への参加が運動継続の励みになるという声が多かったため、休止期間中のフォローも含め、本事業終了後は、町独自の予算を活用しながら町職員がスマート運動教室を継続実施する。フォローアップ期間は筋力トレーニングやウォーキングに加え、ニュースポーツ等も実施し、参加者同士の交流の機会が増えるようにする。</p> <p>(2) 町独自でフォローアップ教室参加者と、運動指導者が共同で町内のウォーキングマップを作成し、町民の日常的な歩数の向上につなげていく。</p> <p>(3) 前年度養成した健幸アンバサダーへ 5 年間継続してアンバサダー通信を発行し、アンバサダーを通して住民への健康情報の拡散を継続する。また今年度中止となった健幸アンバサダー養成講座は次年度以降、今年度ファシリテータ養成講座を受講した職員が講師となり実施予定。</p> <p>(4) 次年度は継続者と新規者で教室回数と内容に差を付け、特に継続者については、運動・スポーツが習慣化していくよう、今後も健康ポイント（インセンティブ）を活用しながらモチベーションアップに努める。また、毎回の教室開催時の準備、教室以外での自主的な運動等は、住民主体での運営を目指していく。</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	福岡県飯塚市	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	126,964 人	20歳以上人口	104,853 人
65歳以上人口	40,479 人	高齢化率	31 %
成人の週1回以上の スポーツ実施率	36.3 %	成人の1回以上の スポーツ実施率の目標	70 %
総合型地域スポーツクラブ	3 クラブ	スポーツ推進委員	35 人
地域包括支援センター	11 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	飯塚市医師会長	診療情報、検査データの提供、事業 参加の同意と運動指導に関する助言
	(一社)飯塚市スポーツ協会代表理事	運動教室の実施
	飯塚市スポーツ推進委員協議会会長	運動教室の実施
	NPO 法人北九州スポーツクラブ連絡会長	個別運動指導の実施
	大塚製薬株式会社北九州出張所長	イベント等の事業連携
	イオン穂波店長	イベント等の事業連携
事務局	健幸都市推進課	事業所管課。全体調整等
	医療保険課長	事業に関する連携、補助等
	高齢介護課長	事業に関する連携、補助等

**○検討事項**

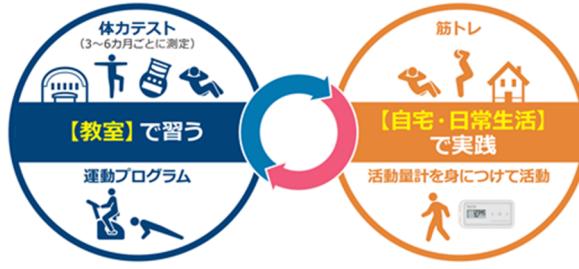
	開催時期	検討内容
1	5 月	事業内容の共有 事業実施への協力・連携検討
2	10 月	進捗状況の報告・精査
3	1 月	進捗状況の報告・精査
4	3 月	今年度の成果報告 次年度の実施計画

### 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	個別処方型運動プログラム教室

#### ○取組の概要

背景・目的	<p>本市は、老人人口（65歳以上）が増加傾向であり、令和12（2030）年には高齢化率が33%になることが予測されている。特に、後期高齢者は平成27（2015）年の18,682人から令和12（2030）年に25,363人に増加することから、フレイル対策が急務となる。</p> <p>また、本市は県内でも生活習慣病の罹患率が高く、虚血性心疾患が10.7%、高血圧症が55.6%と高い割合となっている。</p> <p>その原因の一つとして、市民の運動・スポーツの習慣の低さがあげられる。本市調査では、市民の37.5%が「運動をいすれは始めたい」と回答し、「検討する」が18.0%、「始める予定はない」が23.0%であり、実際の歩数においても国推奨歩数8,000歩/日に対して4,871歩と大きく下回る。</p> <p>また、昨年から世界的に猛威を振るっている新型コロナウイルスの影響は、本市にも多大な影響があった。多くの市民が外出自粛により、健康二次被害が顕著となってきた。令和2年に60歳以上46人に行った調査では、身体活動量が低下した人は72%、人の会話が減少した人は72%だった。</p>									
	運動の習慣がある	運動の習慣がない	無回答							
	全世代	36.3%	60.8%	3.0%						
	一般市民	20～59歳	28.2%	70.5%	1.2%					
		60歳以上	46.2%	49.0%	4.8%					
	男性	20～59歳	33.7%	65.3%	1.0%					
		60歳以上	49.3%	46.8%	3.9%					
	女性	20～59歳	24.9%	73.7%	1.4%					
		60歳以上	42.5%	52.2%	5.4%					
	<p>●運動習慣の有無（令和2年本市のアンケート調査）</p>									
<p>また、保健指導や健診関係も一時期は大きく目標を下回り、事業の中止とともに「負の連鎖」がおき、市民の健康状態に多大な影響を及ぼすことが予測される。</p> <p>これらのことから、令和2年度運動・スポーツ習慣化促進事業を活用した個別処方型運動プログラム教室を実施した。その結果、88人（平均年齢66.2歳）が参加し、安全性の担保された運動を提供し、コロナ禍でも感染症予防対策を徹底して教室運営を継続したことにより、平均して週3回運動を実施することや、3か月間の取組で体力年齢が平均4.3歳若返りするなどの成果がみられた。</p> <p>運動習慣化の促進、特に健幸無関心層を取り込み、ハイリスク者（生活習慣病患者等）の減少、また、高齢化により増加する運動器疾患やフレイル該当者の減少を主たる目的として、個別処方型運動プログラム教室を引き続き実施する。</p>										
<h4>1. 個別処方型運動プログラム教室</h4> <p>「いいづか健幸ポイント」で使用している活動量計を用いて実施。</p> <p>多様な層が参加できる安全かつ効果的なICTを活用した個別処方型運動プログラムを参加者一人一人に提供し、教室で運動プログラムを学習させ、参加者自らが自宅で実践できるようにした。（期間、回数等）後、参加者は再び教室で運動指導者の下、運動を実施した。3～6か月ごとに体力テストを実施し、その結果を基に修正した運動プログラムを提供し、学習させた。このサイクルを繰り返して、運動の習慣化を図った。</p>										

<b>取組内容</b>	 <b>●活動量計</b>	 <b>●プログラムサイクル</b>
	<p>(1) 事前準備 実施に向けた組織の構築（実行委員会等の設置含む全体調整）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 事業内容の説明と協力依頼（医師会、スポーツ関連団体等への事業周知）</li> <li>② 指導者向け研修会開催</li> <li>③ 他町との連携による事業実施</li> </ol> <p>(2) 事業内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 参加希望者に主治医へ教室参加についての可否を確認してもらう。</li> <li>② 説明会を開催し、歩数等が管理できる活動量計を貸与する。</li> <li>③ 体力テスト及び生活習慣アンケートを行い、結果に応じた個別処方型運動プログラムを提供する。</li> <li>④ 運動指導者の下、各個人に処方された運動プログラムに基づき、週1回運動指導を実施。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチング：開始時、終了時</li> <li>・有酸素運動（20～30分）：踏み台昇降（心拍計にて管理）</li> <li>・筋力トレーニング：スクワット、上体起こし、腿上げなど（一部セラバンドを使用）</li> </ul> </li> <li>⑤ 個別に処方された運動プログラムに基づき、自宅で運動を実施。</li> <li>⑥ 月1回、運動の実施状況や成果見える化した実績レポートを参加者に配付。</li> <li>⑦ 3か月に1回、体力テスト及び生活習慣アンケートを実施し、その評価によって運動プログラムを改定。</li> <li>⑧ 参加者には、各個人で定期的に活動量計データをからだカルテ（健康管理アプリ）に送信してもらう。</li> </ol> <p>(3) 参加者 市内在住の40歳以上115人（3月末現在）※年度途中の辞退者除く</p> <p>(4) 実施日・時間・会場（9コマ） 7～3月、毎週1回（緊急事態宣言による教室休止分は、解除後回数調整）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 水曜日 10:00～11:30 飯塚市保健センター</li> <li>② 水曜日 13:00～14:30 飯塚市保健センター</li> <li>③ 水曜日 15:30～17:00 飯塚市保健センター</li> <li>④ 金曜日 10:00～11:30 健幸プラザ</li> <li>⑤ 金曜日 13:00～14:30 健幸プラザ</li> <li>⑥ 金曜日 15:30～17:00 健幸プラザ</li> <li>⑦ 土曜日 13:00～14:30 健康の森公園多目的施設</li> <li>⑧ 土曜日 15:30～17:00 健康の森公園多目的施設</li> <li>⑨ 土曜日 18:30～20:00 健康の森公園多目的施設</li> </ol> <p>(5) 指導者研修（フォローアップ研修） 実施日・会場：12月9日（木） 飯塚市役所穂波支所 参加者：8人 内容：①事業の成果と課題の振り返り ②教室運用における安全管理体制と対策について ③帳票類の改定について ④ヒアリングシート内容に基づく質疑応答およびディスカッション ⑤レポート記入</p>	

### ●募集チラシ

## 2. 個別処方型運動プログラム教室休止中における参加者へのサポート

緊急事態宣言に伴う教室休止中のサポートとして、希望者に簡易的な運動教室を実施。

### (1) 事前準備 希望者募集

### (2) 事業内容

本来 90 分の教室を 30~40 分に短縮した簡易教室を無料実施。新型コロナウイルス感染対策として、時間指定をせず職員が随時対応。

### (3) 参加者 実人数 51 人／延べ 138 人

### (4) 実施場所 飯塚市保健センター

### (5) 実施日 9月 1日(水)、3日(金)、8日(水)、9日(木)、15日(水)、17日(金)、22日(水)、28日(火)、29日(水)

## 3. 個別処方型運動プログラム教室無料体験会

### (1) 事前準備 参加者募集

### (2) 事業内容

個別処方型運動プログラム教室の無料体験会を実施（体力測定の一部を実施）。

### (3) 参加者 56 人（うち 23 人が個別処方型運動プログラム教室へ申込み）

### (4) 実施日・時間・会場

9月 18 日(土) 9:00~10:00、11:00~12:00、13:00~14:00 飯塚市保健センター

9月 19 日(日) 9:00~10:00、11:00~12:00 飯塚市保健センター

## 4. 飯塚市・川崎町合同カローリング交流会

誰でも気軽に挑戦できるニュースポーツ「カローリング」をきっかけとして、同事業に取り組む隣接する川崎町との交流会を企画。新型コロナウイルス感染拡大の影響により延期を含め時期を数回模索し検討していったが、最終的には中止を余儀なくされた。

### (1) 事前準備 川崎町と都度調整を実施。事業運営にあたっては実行委員会メンバーでもあるスポーツ推進員協議会に依頼した。

### (2) 事業内容 教室ごとのチーム編成でのカローリング (トーナメント式による交流試合)

### (3) 参加者 運動教室参加者（飯塚市、川崎町 各 6 チーム）

### (4) 協力 スポーツ推進委員（飯塚市、川崎町 約 30 人）

### (5) 実施日 2月 13 日(日) 午後 → 中止 順延日を数回模索し検討したが、最終的に実施に至らなかった。

取組内容

205

**個別処方型運動プログラム教室の参加者を含めた取組**

**I. 健幸アンバサダー養成講座**

(1) 事前準備

- ・個別処方型運動プログラム教室参加者へ周知
- ・参加者募集

(2) 講座内容

健幸アンバサダーの使命と役割、最新の健康情報、心に届く情報の伝え方など。

(3) 参加者 87人

(4) 講師 飯塚市健幸都市推進課職員（運動指導員）  
※ファシリテーター養成講座を受講し、講師資格を取得済

(5) 実施日・時間・会場

6月5日（土）10:00～12:00、13:00～15:00 飯塚市役所本庁舎  
6月6日（日）10:00～12:00、13:00～15:00 飯塚市役所本庁舎  
6月9日（水）10:00～12:00 飯塚第一体育館

**II. 特別講演①「健幸づくり講座」**

(1) 事前準備

- ・個別処方型運動プログラム教室参加者へ周知
- ・参加者募集

(2) 講演内容

新型コロナウイルス感染防止に伴うマスクの着用や、長引く外出自粛生活に伴い、例年に比べて熱中症リスクが増加したため、熱中症予防と感染症対策についての講演会を開催。また、講演会に併せて、体組成測定、簡易的な筋力トレーニング講座も実施。

(3) 参加者 128人

(4) 講師

- ・大塚製薬株式会社 北九州出張所長
- ・飯塚市健幸都市推進課職員（運動指導員）

(5) 実施日・時間・会場

6月20日（日）10:00～11:00、13:00～14:00、15:00～16:00 飯塚市役所本庁舎  
6月22日（火）13:00～14:00 飯塚第一体育館  
6月23日（水）10:00～11:00、13:00～14:00 飯塚第一体育館



いいづか健幸ポイント

健幸アンバサダー養成講座  
開催案内

健幸情報を大切な人の心に届ける、健幸アンバサダーになりませんか？

日付	会場	会場	定員
6月5日 (土)	①10:00～12:00 ②13:00～15:00	本庁舎	各30名
6月6日 (日)	①10:00～12:00 ②13:00～15:00	本庁舎	各30名
6月9日 (水)	①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:30～17:30	飯塚第一体育館 アリーナ	各50名

【内容】

- ・健幸講座：生活習慣病予防など
- ・まちづくり講座：健幸とまちづくりの関係性について
- ・骨盤伝導力講座：上手に情報を伝える方法、グループワーク
- ・筋トレ体験講座：軽い体づくりについて

【持ち物】

【申込み】

お申込み先・お問い合わせ先  
飯塚市忠原523番地 飯塚市役所 健幸都市推進課（健波庁舎内）  
TEL: 0948-22-0380

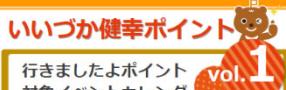
●募集チラシ

取組内容

日時	会場	定員
6月5日（土） ①10:00～12:00 ②13:00～15:00	本庁舎1F多目的室	各30名
6月6日（日） ①10:00～12:00 ②13:00～15:00	本庁舎1～2F多目的室	各30名
6月9日（水） ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:30～17:30	飯塚第一体育館 アリーナ	各50名

日時	会場	定員
6月20日（日） ①10:00～11:00 ②13:00～14:00	本庁舎1～2F多目的室	各50名
6月22日（火） ①13:00～16:00	飯塚第一体育館 アリーナ	各50名
6月23日（水） ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③15:00～16:00	飯塚第一体育館 アリーナ	各50名

日時	会場	定員
7月20日（火） 19:00～20:00	標準B&Gグランド	各50名
7月26日（月） 19:00～20:00	飯塚第一体育館	各50名
7月29日（木） 19:00～20:00	標準B&Gグランド	各50名
8月3日（火） 19:00～20:00	標準B&Gグランド	各50名



いいづか健幸ポイント  
vol.1

行きましたよポイント  
対象イベントカレンダー

<b>6月</b>	<b>①健幸アンバサダー養成講座</b> 【日程】6/5（土）、6/6（日）、6/9（水） 【場所】市役所（本庁舎）、飯塚第一体育館
<b>7月</b>	<b>②健幸づくり講座</b> 【講座】D.I.Y.座学会議に(火) ・講座【筋力・柔軟性】(火) ・体操【フリーボディ】(水)・運動指導員登録会 【日程】6/20（日）、6/22（火）、6/23（水） 【場所】市役所（本庁舎）、飯塚第一体育館
<b>7月</b>	<b>③ナイトウォーキング～エクササイズウォーキング～</b> 【日程】7/20（火）、7/26（月） 7/29（木）、8/3（火） 【場所】標準B&Gグランド、飯塚第一体育館

お申込み先・お問い合わせ先  
〒840-0001 熊本県飯塚市忠原523番地 飯塚市役所 健幸都市推進課（健波庁舎内）  
TEL: 0948-22-0380 (内線2167～2169)

●募集チラシ



●当日風景

### III. 特別講演②「コロナに負けない体づくり講座」

#### (1) 事前準備

- ・個別処方型運動プログラム教室参加者へ周知
- ・参加者募集

#### (2) 講演内容

新型コロナウイルス感染防止のための外出自粛により、健康二次被害が高齢者を中心に増えてきた中、新型コロナウイルスに負けず10年後、20年後も元気に生き生きと過ごせる体づくりのため、運動・栄養・社会参加の必要性を説く講演会を開催。

講演会に併せ、健康相談ブースを設置し、保健師による血管年齢測定を実施。また、簡易的な筋力トレーニング講座の開催や、飯塚市フレイルサポートーよりイオン穂波店（講演会会場）の来客者へフレイル予防啓発チラシを配布。

#### (3) 参加者 58人

#### (4) 講師

- ・飯塚病院リハビリテーション部 理学療法士
- ・飯塚市健幸保健課職員（管理栄養士）

#### (5) 実施日・時間・会場

11月3日（祝）10:00～11:00、12:00～13:00、14:00～15:00 イオン穂波店



●募集チラシ

●当日風景

### IV. 特別講演③『飯塚市「フレイルの日」記念講演会 2022』

#### (1) 事前準備

- ・関連団体との協議
- ・個別処方型運動プログラム教室参加者へ周知
- ・参加者募集

#### (2) 講演内容

2月1日フレイルの日にちなみ、フレイルの日制定団体及びSWC首長研究会連携自治体と共に、フレイルに対する住民意識の向上、コロナ禍における健康二次被害防止を目的として実施。新型コロナウイルス対策として連携自治体のZoom参加、市民へのYouTube Live配信を行った。

#### (3) 参加者 来場者 197人（うち市外在住27人）、WEB参加者約200人

#### (4) 講師

- ・スマートウエルネスコミュニティ協議会理事長
- ・国家公務員共済組合連合会虎の門病院顧問
- ・日本老年医学会理事長
- ・東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座教授
- ・スマートウエルネスコミュニティ協議会副理事長
- ・筑波大学人間総合科学学術院教授
- ・つくばウエルネスリサーチ取締役（保健師）

取組内容	<p>(5) 共催団体          (一社)スマートウエルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、(一社)日本老年医学会、(一社)日本サルコペニア・フレイル学会、大阪府高石市、奈良県田原本町、鳥取県湯梨浜町、兵庫県西脇市、福井県大野市、京都府南丹市、岩手県金ヶ崎町</p> <p>(6) 実施日・時間・会場          2月1日(火) 13:00~15:30 イイヅカコスモスコモン大ホール</p>			
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>飯塚市「フレイルの日」記念講演会2022 Withコロナ・Afterコロナにおける健幸社会～ 3月10日(火)13:00~15:30 イイヅカコスモスコモン 大ホール 展示ホール 福岡県飯塚市飯塚14-66</p> <p>プログラム 13:00 開会 13:10 飯塚市保健福祉部長 岩田貴彦 担当 13:20 「いいづか健幸ポイント(100pt)」対象事業 会場 令和4年2月1日(火) 13:00~16:30(開場12:00) イイヅカコスモスコモン 大ホール 展示ホール 福岡県飯塚市飯塚14-66</p> <p>入場無料 申込不要</p> <p>Information 当日は、YouTube配信 1部 開演会 1部 13:00~ 2部 展示ホール 1部 15:30~ (2部構成)も行います。</p> <p>共催 (一社)スマートウエルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、(一社)日本サルコペニア・フレイル学会、大阪府高石市、奈良県田原本町、鳥取県湯梨浜町、兵庫県西脇市、福井県大野市、京都府南丹市、岩手県金ヶ崎町</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>飯塚市「フレイルの日」記念講演会2022 Withコロナ・Afterコロナにおける健幸社会～</p> <p>フレイル予防!コロナに負けない健幸都市宣言</p> </div> </div>			
対象者	年 代	40歳以上の方 ※個別処方型運動プログラム教室のみ	性 別	性別問わず
	条件等	40歳以上の飯塚市民		
	実際に参加された方の特徴	2年目の事業であるが、新規参加者は75%と多かった。 年代別では、40代31人、50代20人、60代26人、70代33人、80代5人であった。性別では、男性22人(19%)、女性93人(81%)であった。		
	延べ参加人数	3,051人	実人数	115人
	実施時期	7月 ~ 3月	総実施回数	348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	<p>(1) 広報等にてコロナ禍における健康二次被害防止を啓発すると同時に、より多くの方に参加してもらえるよう無料体験教室を実施した。</p> <p>(2) 集客性の高いショッピングセンター(イオン穂波店)にて、フレイル予防講座と簡易的な筋力トレーニング講座を実施。講座参加者だけでなく、来店者にも募集チラシを配布し、教室の周知を行った。</p> <p>(3) 口コミにより健康情報を拡散する健幸アンバサダーを養成する講座を開催した。本教室参加者へ直接依頼することで大半の方に健幸アンバサダーになってもらい、地域の方に声掛けを行ってもらい、参加者の増加を図った。</p> <p>(4) 「いいづか健幸ポイント事業(インセンティブ事業)」と連動させることにより、運動無関心層の取り込みを行った。</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>参加者の月間実績レポートの送付や参加者の健康状態が確認できる機器(体組成計や心拍計)を使用し、参加者の日々の努力や改善の結果が目に見えるよう工夫した。また、参加者がやる気になるような教室を実施するため、委託事業者の意見も取り入れ、双方協議を行った。</p> <p><b>1. 見える化による事業運営</b></p> <p>(1) 活動量計を使用して歩数や体重等の変化を見える化し、継続の意識を高めた。</p>

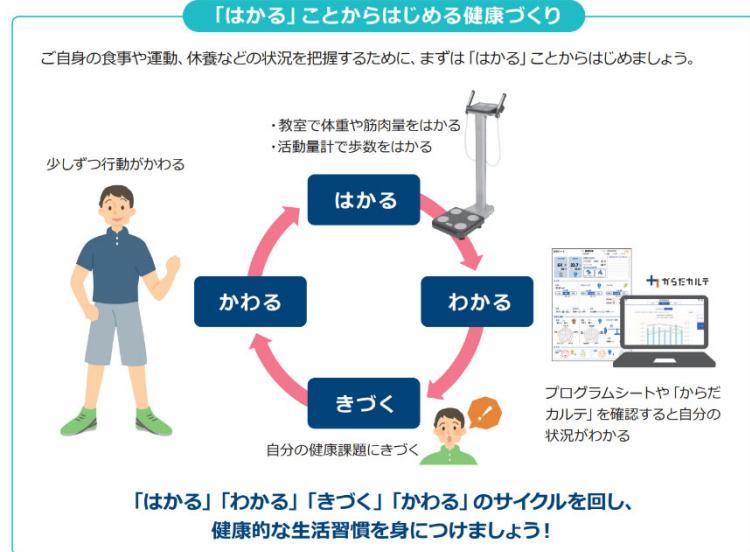


●プログラムシート（3か月に1回）

●実績レポート（月1回）

## （2）管理栄養士による栄養指導等を実施した。

事業の効果を上げるために行った工夫



## 2. 安全な教室運営

- 心拍計を使用して、高齢者や患者に過度に負荷がかからず、安心して取り組めるよう管理した。
- 運動指導者を固定することで参加者の健康状態を細かく把握。個人の体力に応じた運動プログラムを提供した。
- 一方的に指導するのではなく、参加者から課題を引き出しながら教室の運営をした。
- 個別の運動プログラムや月1回の実績レポートで現状を把握し、課題に沿った指導を行った。
- 教室参加者を健幸アンバサダー（健康情報等を身近な人に広げるインフルエンサー）として養成し、広告塔の役割を担ってもらった。
- 指導者（補助者含む）も活動量計を身につけ、自らをモニターとし、参加者と同じように目標を立て、参加者目線で事業を実施した。
- 運動指導者を教室ごとに固定。教室参加者と運動指導者とのコミュニケーションを促進し、参加者のモチベーション維持を図った。



事業の効果を上げるために行った工夫	<b>3. 新型コロナウイルス対策</b>
	<p>(1) 新型コロナウイルスによる緊急事態宣言中の教室休止期間中も運動に取り組んでもらえるよう、システムを引き続き利用した情報提供や、筋力トレーニング方法を載せたチラシを参加者に送付した。また、積極的にトレーニング施設やからだカルテを活用してもらうよう案内を送付した。</p> <p>(2) 新型コロナウイルス感染症による柔軟な対応 緊急事態宣言に伴う教室休止中のフォローとして、希望者に対し、本来90分の教室を45分に短縮した簡易教室を無料で実施し、9日間で延べ138名が参加。緊急事態宣言解除後には開催日数を増やし、年間教室数が変更とならないよう調整を行った。</p>

## ○活動風景



●体力測定会（健康の森）



●ステップ運動（飯塚市保健センター）

## 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（案）提出 関係部局との事前調整
5月	
6月	・個別処方型運動プログラム教室内容の検討作成 (ストレッチング、筋力トレーニング、ステップ運動など) ・特別講演①「健幸づくり講座」
7月	・参加者公募
8月	・運動指導者への事前研修 ・参加者への通知 ・講演会の実施
9月	・教室の実施（体力テスト：第1回、教室週1回） 結果に基づく運動プログラムの提供 ・個別処方型運動プログラム無料体験会の実施
10月	・教室の実施（教室週1回） ・健幸アンバサダー養成講座
11月	・教室の実施（体力テスト：第2回、教室週1回） ・特別講演②「コロナに負けない体づくり講座」
12月	・教室の実施（教室週1回） ・健幸アンバサダー養成講座
1月	・教室の実施（体力テスト：第3回、教室週1回）

時期	内 容
2 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室の実施（教室週1回）</li> <li>・特別講演③『飯塚市「フレイルの日」記念講演会 2022』</li> <li>・カローリング交流会（※新型コロナウィルスにより中止）</li> </ul>
3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室の実施（体力テスト：最終、教室週1回）</li> <li>・事業の分析・評価</li> <li>・実績報告書準備</li> </ul>

## V. 事業実施の成果と課題等

	項目	評価値		備 考
		評価値	備 考	
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 81.3 %	事業後 95 %	
	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 「健康である」と回答した者の割合 36 %	事業後 93 %	
	「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 %	100 %	
	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（運動处方せん、情報提供書等）	-	37 人	
	ア. 身体活動量（1日当たりの平均歩数）の増加：開始前より2,000歩以上増加※ ※日本人の身体活動基準（1,000歩以上）を上回る歩数増加	継続者：2,637歩増加 新規者：1,021歩増加		
成果	イ. 体力年齢※の若返り：平均5歳以上の若返り ※新体力テストの評価結果に基づく体力水準を示す指標	継続者：10.8歳若返り 新規者：5.9歳若返り		
	ウ. 肥満者※の改善者割合：対象者の50%以上の改善 ※事業参加前にBMI25kg/m <sup>2</sup> 以上	40%改善		
	エ. 高血圧者※の改善者割合：対象者の50%以上の改善 ※事業参加前に収縮期血圧140mmHg以上 拡張期血圧90mmHg以上	継続者：58.3%改善 新規者：30.0%改善		
	オ. 精神・ストレス健康度※の改善者割合：全参加者の50%以上の改善 ※WHO-5 精神的健康状態表（1998年版）による評価	58.3%改善		
	その他			

課題	<p><b>1. 教室体系の見直し</b> 事業2年目を終え、継続参加希望者の増や教室体系のニーズ等から、教室体系の見直しが必要となっており、人的・日程的・事業経費的にも限度がある一方、効果的な運用も必要であり、それらを考慮した今後の教室運営方法の見直しを検討している。</p> <p><b>2. 内容の精査</b> 参加者の運動機能的な改善割合については十分な結果は出ているものの、肥満者の改善割合、高血圧者の改善割合は未達成となっている。運動指導が基本となる教室であるものの食（栄養）について改めて学んでもらう場（座学）を設ける必要性があると感じている。教室運営の中で、他の事業との連携を含めて検討していきたい。</p> <p><b>3. 事業継続性への取組</b> 成果を上げつつ、安全で効果的な教室運営が無理なく実施できる体制の構築と教室体系の見直しを図り、持続可能な運営形態の構築に向け取り組んでいく。</p>
補助事業終了後の取組	<p><b>1. 切れ目のない運動機会の提供</b> 本教室への参加が運動実施の励みなるという声が多くなったため、次年度の運動教室開始前の期間（4～5月）、過年度参加者を対象に有料の運動教室の開催（民間事業者による実施）を予定している。</p> <p><b>2. 参加者が安心して参加でき、その後も運動を継続できる教室体系の見直し</b> 本事業は2年目を迎えたが、継続して参加する者が多かった。次年度は、継続参加者の受け皿となる教室を確保しつつも、限られた人員や予算を有効活用し、初めて参加する者が安心して参加でき、運動習慣が定着した者については将来的には運動教室を卒業できるような教室体系の構築を目指す。</p> <p>(1) 共通 過去2年間の実績から、半年間でも体力年齢や運動習慣化が図れる成果があることと、今後より多くの新規参加者とその機会（無関心層の取り込みを含め）を設けることを目的とし、前後期に分けて実施する方向で検討する。その際、無料体験教室の実施なども行う。</p> <p>(2) 新規参加者 市の運動指導員が複数名携わることで、より丁寧で、きめの細かい指導・支援を行う。修了後は月2回の継続コースへの移行を促す。</p> <p>(3) 継続参加者 継続者に対しては、運動習慣が身につき始めていることから、最低限の指導者（委託事業者）による教室とすることで、限られた人員を有効活用するとともに、参加者ニーズに合わせた教室を開催する。コースも複数準備し、「お達者コース（毎週開催）」や、自身での継続的な運動実施を目指す方向けにはフォローアップ教室（月2回開催）を開催することで、継続者の「運動したい」という声に応える。 あわせて、市のトレーニング室の利用パスを配布したり、運動教室休止期間中に民間事業者による自主事業を用意することにより、更なる運動習慣の定着化を促す。</p>

元筋体操教室		日程表	申込期間 3月1日～16日 5名以下の場合は教室は 開講しません。
各会員 15名	①14:00～15:30 ②18:30～20:00	・4月2日、9日、16日、23日 ・5月7日、14日、21日、28日	
各会員 15名	③10:00～11:30 ④14:00～15:30	・4月1日、8日、15日、22日 ・5月6日、13日、20日、27日	
各会員 20名	⑤10:30～12:00 ⑥14:00～15:30	・4月6日、13日、20日、27日 ・5月11日、18日、25日 通常25日（※10日のみ11日）	
		①②③④全8回 7,200円 ⑤⑥全7回 6,300円	
<p>・個別運動プログラムのOB教室になります。 (健幸ポイント対象外です)</p> <p>・内容はストレッチ、筋力トレーニングがメインで あります。 (個別で行っていない種目をご紹介！！)</p> <p>・個別運動プログラムの実績レポートや 体力測定はありません。</p> <p>・活動量計を活用し体組成計、血圧計は 引き続きご利用できます。</p> <p>・月謝は教室初回に現金で集金します。 (お釣りがないようお願いします)</p>			

### ●募集チラシ