

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	熊本県合志市	交付決定額	9,739,000 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	63,160 人	20歳以上人口	48,101 人
65歳以上人口	15,293 人	高齢化率	24.2 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	47.8 % (合志市・市民意識調査)	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	2023年までに65 % (熊本県スポーツ推進計画)
総合型地域スポーツクラブ	2 クラブ	スポーツ推進委員	27 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	ウエルネスシティこうし事務局	参加者受付・連絡窓口
	委員	合志市社会福祉協議会地域福祉課地域福祉班班長	高齢者サロンの取りまとめ
	委員	日本ユニシス株式会社戦略事業推進第二本部シニア・スペシャリスト	効果検証、認知機能データ分析
	委員	Kuru-Lab 株式会社代表取締役	バーチャルウォーキング大会、オンラインプログラム運営
	委員	株式会社ハッピーブレイン代表取締役	eスポーツによるフレイル予防教室運営
	委員	健康づくり推進課長	プログラムへのアドバイス、特定健診有所見者への事業周知
	委員	高齢者支援課長	社会福祉協議会と連携し高齢者サロンを支援
	委員	生涯学習課長	市内生涯学施設利用者への事業周知
	委員	商工振興課長	市内事業所への事業周知
	委員	保険年金課長	国民健康保険加入者への周知
	委員	秘書政策課長	全体統括
事務局	事務局	秘書政策課課長補佐	進捗管理
	事務局	秘書政策課主査	事業計画作成、関係者調整
	事務局	秘書政策課主査	事業実施の調整、参加者募集

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6月	事業目的の共有、実施体制について（役割等）、事業実施内容について、実施スケジュール
2	3月	事業実施報告、アンケート及びデータ分析結果報告、次年度の運動習慣化に向けた取組

Ⅲ. 取組内容

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
① 取組名称	WITH コロナ時代における健康二次被害予防のための運動スポーツ・習慣化事業

○取組の概要

背景・目的

令和2年度合志市市民意識調査によると、週1回以上運動している市民の割合は47.8%であり、スポーツ庁の「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の成人の週1回以上のスポーツ実施率59.9%と比較すると、本市では運動・スポーツを行っている市民の割合が少ない。また、合志市第2次健康増進計画・食育推進計画（令和3年3月策定）によると、特定健診所見者の割合を全国値と比較すると、空腹時血糖、HbA1c、LDL-C（LDLコレステロール）が男女ともに高い傾向が見られており、住民の健康意識の向上と健康状態の改善に向けた行動変容を促すための支援が求められている。

**【男性】**

BMI			血糖			HbA1c			LDL-C			クレアチニン		
25以上			100mg/dl以上			5.6%以上			120mg/dl以上			1.3mg/dl以上		
全国	県	合志市	全国	県	合志市	全国	県	合志市	全国	県	合志市	全国	県	合志市
32.8%	33.5%	29.8%	30.5%	48.9%	<u>57.1%</u>	57.6%	69.8%	<u>65.4%</u>	48.3%	48.7%	<u>53.4%</u>	2.2%	2.6%	<u>3.2%</u>

**【女性】**

BMI			血糖			HbA1c			LDL-C			クレアチニン		
25以上			100mg/dl以上			5.6%以上			120mg/dl以上			1.3mg/dl以上		
全国	県	合志市	全国	県	合志市	全国	県	合志市	全国	県	合志市	全国	県	合志市
21.6%	22.7%	18.9%	18.7%	30.7%	<u>40.6%</u>	56.9%	72.1%	<u>69.4%</u>	57.6%	57.9%	<u>66.1%</u>	0.2%	0.3%	<u>0.4%</u>

※全国・県と比較して市の数値が高いものには、二重下線、全国・県のいずれかより市の数値が高いものは一重下線を記しています。

資料：厚労省様式5-2No.23 帳票（令和元年度）

出典：公益社団法人 国民健康保険中央会「国保データベースシステム」令和元年度統計データより作成

上記の2つの健康課題に加え、国は高齢化の進展に伴い認知症の人は更に増加すると見込んでおり、本市における認知症高齢者も同様に増加していくことが予想されている。「第8期合志市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画」（令和3年3月策定）においては、認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望を持って暮らせる体制の整備を進めることとしている。

以上のような対策が求められる一方で、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、日本全国で不要不急の外出自粛が求められ、様々な健康イベントが中止となり、市民が運動・スポーツに参加する機会や介護予防サービスを受ける機会が失われた。特に、高齢者は外出自粛により身体不活動となり、日常生活を送る上で必要な筋肉量や認知機能の低下、基礎疾患の悪化等の健康二次被害が懸念されている。

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">背景・目的</p>	<p>そこで本事業では、コロナ禍においても安心して市民が参加できるように新しい生活様式を取り入れた運動イベントを実施することと併せ、日常生活で取り組める運動を普及することにより、運動・スポーツの習慣化につなげる。特に高齢者については、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控えて生活不活性化となり、人との交流が損なわれて、フレイルが進行する可能性が高くなることから、高齢者サロンにおいてフレイル予防教室とeスポーツを取り入れた新しい要素の導入と、幅広い世代との交流を通じた社会的つながりを強めることによる運動・スポーツの習慣化の取組を実施する。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">取組内容</p>	<p><b>1. オンラインプログラム（出張スタジオプログラム）</b></p> <p>市内の公共施設4か所（合志市総合センター「ヴィーブル」、須屋市民センター、泉ヶ丘市民センター、フィットネスジム「コレカラダ」）で3か月間、コレカラダのスタッフによる週1回のスタジオプログラム（4会場×12回）を実施。合志市と「ウエルネスシティこうし」（※）が6月末から7月に、市内各所へのチラシ設置したほか、市内企業への案内や、合志市広報誌、合志市及びウエルネスシティこうしホームページへの掲載、合志市Twitterでの配信により参加者を募集した。</p> <p>※「ウエルネスシティこうし」とは健康寿命の延伸を実現するため関係機関が連携し、公的保険外のサービスを活用したセルフメディケーションを推進することにより、新ヘルスケア産業市場の活性化及び異業種間連携新事業創出事業を行う団体。</p> <p>参加者（63人）には、8月にコレカラダにて、活動量計及びリストバンドの貸出し、ヨガマットの提供、活動量をスマートフォンで確認できる専用アプリをダウンロードしてもらった。事前と事後の体の状態を「見える化」するため、体組成及び血圧測定の事前測定会を実施した。事前測定会の対応はコレカラダスタッフが行った。また、参加者が自宅でも好きな時間に継続して運動を行なえるように、自宅でできるトレーニング内容をまとめたチラシの作成と、専用アプリで定期的に参加者に配信するためのトレーニング動画の作成をコレカラダスタッフが行った。</p> <p>しかし、8月に行った初回のプログラムの後に新型コロナウイルスの拡大により、事業を中止することとなった。出張スタジオプログラム中止決定後、代替事業として、新型コロナウイルスへの感染等を気にすることなく、参加者が自宅でパソコンやスマートフォンからリアルタイムでコレカラダスタッフによるプログラムを受講できる、オンラインプログラムを企画した。</p> <p>合志市とウエルネスシティこうしが10月1～28日に市内各所へのチラシ設置、市内企業への案内、合志市及びウエルネスシティこうしホームページ、合志市Twitterでの配信による参加者の募集を行った。また、中止となった出張スタジオプログラム参加者のうち、オンラインプログラムへの参加希望のあった参加者に対し、開催案内を送付した。</p> <p>オンラインプログラムは①アクティブコース（FightDo®）②リラックスコース（ボディメイクヨガ）と、いつでも視聴可能な③オンデマンド配信のみの3コースを企画した。</p> <p>参加者には事前に参加決定通知と併せてオンラインプログラムマニュアルとコレカラダの利用券24回分（①・②のみ）を送付し、オンラインでの受講の仕方や不明な点がある場合は事前に対応できるようにした。そのため、コレカラダスタッフは10月19日と26日にコレカラダでオンラインでのプログラム配信に関わる環境づくりや対面とは違ったオンラインでのプログラムの進め方について2回の研修を行い、11月2日と11月9日ネットワーク環境や参加者からの見え方等を確認するための配信テストを市役所など複数箇所と繋いで実施した。</p> <p>①・②はそれぞれ11～2月の間で週1回（①平日の夜②土曜日の午前中）×12回の計24回、リアルタイムでコレカラダスタッフがコレカラダのスタジオからプログラムの配信を行い、参加者はパソコンやスマートフォンを通じて自宅で①若しくは②のトレーニングを行った。毎週同じ時間に開催し、コレカラダスタッフが参加者とコミュニケーションを取りながら実施することで、参加者の意欲に繋がり運動の習慣化を図った。①若しくは②の参加者には③も視聴可能とし、参加者が好きな時に自宅でのトレーニングやジムでのトレーニングを行えるようにした。</p>

取組内容

また、実際のプログラム配信時は、スタッフ2人体制（プログラム指導者、配信環境管理者）でスムーズな配信と参加者の安全管理を行なえるようにした。



●オンラインプログラムの様子

対象者

年代	40～70 歳代	性別	男女
条件等	現役世代から介護を必要としない高齢者		
実際に参加された方の特徴	高齢者の割合が全体の 33%であった。 男性は 14%、女性は 86%であった。		
延べ参加人数	360 人	実人数	106 人
実施時期	7 月 ~ 2 月	総実施回数	116 回

取組内容

2. フレイル予防と e スポーツによる認知症予防事業

(1) いきいき百歳体操

高齢者でも簡単に取り組める体操を週に 1 回、4 か月間、地区の公民館で実施した。理学療法士や作業療法士の資格を持つ者が、高齢者サロンの参加者（上古閑サロン 19 人、黒石原サロン 12 人）に指導した。

(2) e スポーツによる認知症予防教室

(1) と併せて理学療法士や作業療法士の資格を持つ者が、ディスプレイやゲーム機等を地区の公民館に設置し、高齢者サロンの参加者に対して運動指導した。e スポーツの内容はバチを持っておもちゃの太鼓をリズムに合わせて叩く「太鼓の達人」とし、腕の上下動など身体活動を促進するものとした。

当初は 8 月からスタートして 12 月に完了する予定であったが、新型コロナウイルス感染拡大により、熊本県においてもまん延防止等重点措置が取られたため、開始時期の遅れや中断することになった。しかしながら、高齢者サロンボランティアの協力や参加者の強い意欲により、新型コロナウイルス感染対策を講じながら事業を完遂した。

活動の最終回には、これまでの練習の成果を披露し、交流を通してさらなる高齢者サロンの活性化を目的として、両サロンの交流イベントを、3 月 9 日に黒石原公民館で、指導者の下、行った。両サロンの参加者は、「太鼓の達人」で対戦することで交流を深めることができ、「今後も継続していきたい」という声が聞かれた。



●いきいき百歳体操実施状況



●eスポーツ実施状況

**(3) 効果検証**

プログラム開始時と終了時に、各高齢者サロン活動が行われる公民館で、指導者が、各高齢者サロンの参加者に、認知機能や運動機能などの検査を行い、集計・分析を行った。なお、検査方法や効果検証の方法については、大学准教授らの指導の下、実施した。

検査は、歩行速度、椅子からの立ち上がり、Timed Up and Go (TUG) テスト、認知機能（遂行機能）を検査するトレイル・メイキング・テストとストループテスト、心の活性度と安定度を測る二次元気分尺度を行った。

まん延防止等重点措置下においても体力テスト、認知機能の各テスト結果は悪化することなく維持されていた。

**(4) レポート作成**

① 個別評価レポート作成

(3)の検査を基に、指導者が各参加者の評価レポートを作成し、プログラム終了後に各参加者に提供することで事業の振り返りと自身の変化を実感してもらった。

② 検査分析レポート作成

(3)の検査を基に、指導者が検査分析レポートを作成した。分析の結果、参加者の二次元気分尺度の活性度が向上したという成果が得られた。

初月のeスポーツ前後の活性度、安定度平均点の比較(21名)

表1

	実施前	実施後
活性度	5.1±4.0	5.3±3.7
安定度	5.2±4.6	5.6±2.8

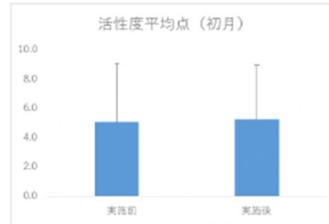


図1

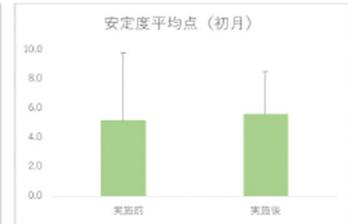


図2

最終月のeスポーツ前後の活性度、安定度平均点の比較(21名)

表2

	実施前	実施後
活性度	4.0±4.2	5.9±3.0
安定度	5.0±4.2	6.2±2.7

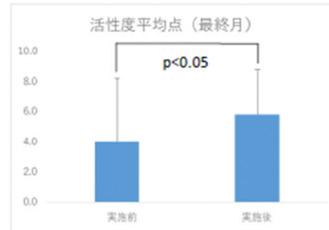


図2

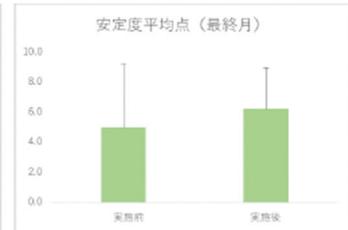


図3

初月は活性度、安定度ともに若干の向上はみられるものの、有意差は認められなかった(表1、図1,2)。最終月においては、安定度は、有意差は認められなかったが、「活性度」に有意差(p<0.05)が認められた(表2、図3,4)。

対象者	年代	高齢者及び後期高齢者		性別	男女
	条件等	市内高齢者サロン参加者（事業への参加を希望した高齢者サロン）			
	実際に参加された方の特徴	年齢は60～98歳、男性19%、女性81%であった。			
	延べ参加人数	331人		実人数	31人
実施時期	10月～3月		総実施回数	25回	

**3. バーチャルウォーキング大会**  
 コロナ禍において大規模な運動・スポーツイベントの開催が困難であることから、9月8日～12月7日の3か月間、ウエルネスシティこうしが市民や市内事業所の従業員を対象に、ICT（活動量計とアプリ）を活用した、Withコロナ時代に気軽に運動が楽しめ、バーチャルで参加者間でも競い合える「バーチャルウォーキング大会」を開催した。  
 個人の部と団体の部（3人1組）を設け、参加者は3か月間活動量計を装着し、ウォーキングやランニングなどの日々の活動量をバーチャルで競い合った。団体の部を設けることで健康無関心層の取り込みを図った。

取組内容

参加者には、事前と事後にコレカラダ又は市総合センターヴィーブルで測定会を行い、体組成及び血圧測定、活動量計及び活動量計リストバンドの貸与、アンケート調査を実施した。測定会はコレカラダスタッフがいき、参加者は期間中にいつでもコレカラダと市総合センターヴィーブルにて体組成・血圧測定を行えるようにした。

また、参加者自身の日々の活動量をアプリで確認できるように見える化し、週間ランキング（個人・団体）をアプリ内で発表するなど、参加者のモチベーションの維持・向上を図った。目標を「1日7,000歩以上を期間中に30日以上」と設定し、達成した参加者やチームに対して抽選で賞品をプレゼントすることでさらなるモチベーションの維持・向上を図った。さらに、抽選対象の一部に「健康診断を受診した方」という条件を付けることで、特定検診受診率の向上を図った。

- (1) 実施期間：9月8日（水）～12月7日（火）
- (2) 参加費：個人の部1,000円、団体の部（3人1組）3,000円  
※ウェアラブル端末借用料含む
- (3) 周知方法：ウエルネスシティこうし会員への案内送付、ウエルネスシティこうし及び市HP、広報こうし掲載、市役所（各支所含む）等へのポスター掲示及びチラシ設置、新聞折込



● 募集チラシ



● 受付・事前測定の様子

対象者	年代	18歳以上	性別	男女
	条件等	市民および市内事業所の従業員、ウエルネスシティこうし会員		
	実際に参加された方の特徴	性別：男性54%、女性46% 年代別：20代以下17%、30代16%、40代26%、50代22%、60代14%、70代以上5%。40代の参加者が最も多かった。		
	延べ参加人数	1,315人	実人数	440人
実施時期	8月～2月	総実施回数	174回	

○取組の工夫

<p>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>	<p>1. オンラインプログラム（出張スタジオプログラム）</p> <p>健康無関心層が多い働き世代が参加しやすい時間帯（平日の夜、土曜日の朝）に実施し、運動習慣がない方でも気軽に無理なく取り組んでもらえるようにプログラムの運動時間は30～45分とした。また、自宅で参加できるようにオンデマンド配信を実施することで、手軽に参加できるようにした。</p>
--	--

<p>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>	<p><b>2. フレイル予防とeスポーツによる認知症予防事業</b>          地域の高齢者と接点のある社会福祉協議会と連携するために、事業に対する理解と信頼を得るよう、代表者に対する説明やデモを丁寧に行った。また、eスポーツという新たな取組により「楽しさ」を体感しながら、体を動かせるようにした。</p> <p><b>3. バーチャルウォーキング大会</b>          3人1組の団体の部を設け、無関心層の取り込みを図り、チームで連帯感をもってお互いに励まし合って取り組んでもらうことで、脱落者の防止を図った。</p>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p><b>1. オンラインプログラム（出張スタジオプログラム）</b>          場所や時間を選ばないオンデマンド配信やジム利用券を配布することで、負担にならない時間に運動を実施でき、器具を使った運動を併せて行うことで、飽きないようにバリエーションを増やして運動の継続を促した。</p> <p><b>2. フレイル予防とeスポーツによる認知症予防事業</b>          参加者がモチベーションを保ち、出席率を上げるためには目標が必要と考え、最終回に両サロンの交流イベントを開催し、目標イベントとした。結果として参加者の出席率は9割を超え、アンケートからも97%の方が事業を続けたいと回答しており、強い継続意欲が見られた。</p> <p><b>3. バーチャルウォーキング大会</b>          アプリで日々の活動量が見える化し、個人の部、団体の部ともに週間ランキングを発表し、参加者のモチベーションを保つ取組とした。また、目標以上の運動量（歩数）を達成した参加者やチームに対して、抽選で賞品をプレゼントすることでモチベーションをアップし、運動量の増加を図った。</p>

○活動風景



1. オンラインプログラム



●交流イベントの様子

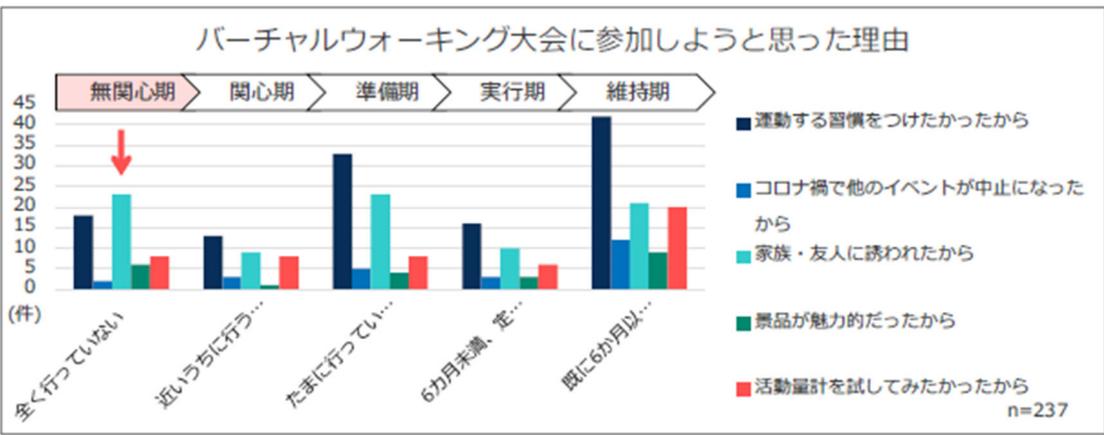


●スプロールテスト実施状況

2. フレイル予防とeスポーツによる認知症予防事業

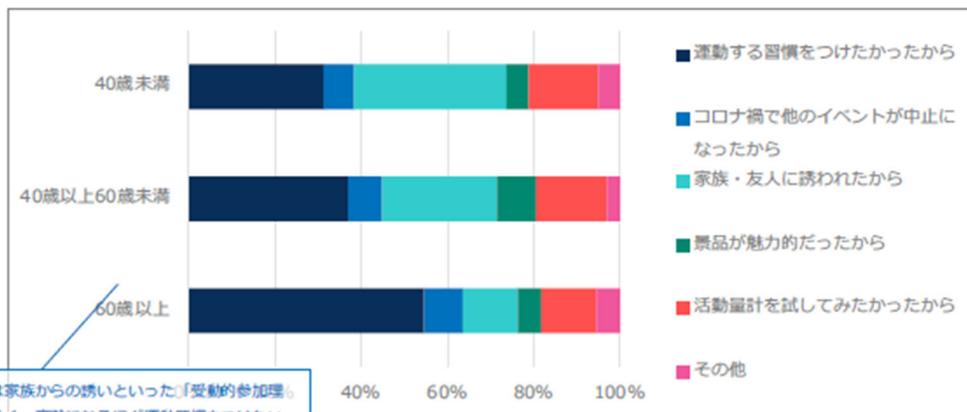


項目		評価値		備考
共通目標	イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	81 %		
	ウ. 事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
		65 %	77 %	
	エ.「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
		76 %	84 %	
	「健康である」と回答した者の割合	95 %	92 %	
「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	-	-		
個別目標	ア. フレイル予防と e スポーツによる認知症予防事業の参加者のうち、アンケートにより「日常生活の中で体を動かすことに積極的になった」人の割合	82%増加		
	イ. フレイル予防と e スポーツによる認知症予防事業の参加者のうち、プログラム参加前後でストループテストの課題達成所要時間を短縮した人の割合	54%		
	ウ. バーチャルウォーキング大会参加者のうち、期間中（3 か月）のうち 30 日以上、7000 歩/日を達成した人の割合	70%		
成果	<p><b>1. フレイル予防と認知症予防事業</b></p> <p>高齢者サロンでの e スポーツ導入の効果判定として、運動機能面（TUG テスト）、認知機能面（トレイル・メイキング・テスト、ストループテスト、二次元気分尺度）の検査を実施した。TUG テストの結果から、このコロナ禍においても、全参加者が運動機能面の低下は見られずに、維持又は改善できていた。（TUG カットオフ値 11 秒以上：事前 7/31 人、事後 4/31 人）二次元気分尺度では事業初月より最終月の方が「活性度」が向上した。e スポーツの操作に慣れた最終月の方が意欲的に取り組んでいることが示唆された。</p>			
その他	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="343 1332 837 1668"> <p>活性度平均点（最終月）</p> <p>p&lt;0.05</p> </div> <div data-bbox="861 1332 1364 1668"> <p>安定度平均点（最終月）</p> </div> </div> <p>高齢者の心理面の活性化を図ることは難しい課題であるが、今後 e スポーツがその役割を担うツールの一つになる事が期待された。また、参加者の出席率は 9 割を超え、アンケートからも 97%の方が事業を続けたいと回答しており、参加者のニーズに合った取組であったと考えた。</p> <p><b>2. バーチャルウォーキング大会</b></p> <p>バーチャルウォーキング大会に参加した理由を事前測定時の行動変容ステージで分けて分析すると、関心期～維持期の参加理由は「運動する習慣をつけたかったから」が最多だったが、無関心期の参加理由は「家族・友人に誘われたから」が最多であった。</p>			



無関心期に対しては、家族・友人からの誘いが有効であると考えられ、今後は団体戦の部をメインで開催したり、紹介に対するインセンティブを与えたりすることで、無関心層を効果的に引き込むことができるのではないかと考えられた。また、年齢層ごとの参加の動機は、60歳以上では「運動する習慣をつけたかったから」という能動的参加理由が最多だったが、40歳未満では「家族・友人に誘われたから」という受動的な理由が比較的多い結果だった。

成果  
そのほか



若い人は家族からの誘いといった「受動的参加理由」が多く、高齢になるほど運動習慣をつけたいなどの「能動的参加理由」が多い  
→若い世代に「能動参加」を促すのは難しいと思われるので、ある程度強制力を持った募集方法が効果的か

働き世代の参加を促すためには、グループや会社など他者からの働きかけが効果的であると考えられた。

課題

#### ■成果指標における目標値の未達

共通目標ウ（運動・スポーツ実施率）と個別目標イ（ストループテストの課題達成時間の短縮）は目標値に届かなかった。

共通目標ウの目標未達成の原因は、「昨年度事業の参加者と比べてもともと運動を実施している方が多かったため」が主因であると考えられる。（2020年度43%⇒69%、2021年度65%⇒77%）

運動プログラムの内容や募集人数が異なっているため単純に比較はできないが、2021年度は運動無関心層の参加率が低いため、より運動無関心層へのアプローチが必要だと考える。

また、個別目標イの目標未達成の原因は、新型コロナウイルス感染症拡大により事業が2か月程度中断し、再開後すぐに効果測定を行ったことが一因であると考えられる。

今後はオンラインの活用など、コロナ禍においても継続できる仕組みが必要と考える。

引き続きコロナ禍により社会活動が制限される中で、取組別では週1回以上のスポーツ実施率が高かった(25%増加)バーチャルウォーキング大会を起点として、多様な参加者同士が交流し、市民の健康の維持・増進、自発的な健康増進に向けた意識向上を図っていく。

### 1. バーチャルウォーキング大会の開催

今年度を実施した内容については、団体戦(3人1組)の部を設けたことで、健康無関心層を取り込むことができ、また、運動の継続性も図ることができた。次年度は、これに加え、障害者就労支援施設の利用者をはじめとして、障害のある人の継続的な運動につながるきっかけづくりや地域社会への交流促進も目的とし、障害者就労支援施設等の福祉施設に参加を呼びかける。これにより、障外者就労支援施設等の福祉施設を利用する障害のある人が、健康で元気に就労できる状態になることを後押しすると期待する。

### 2. 歩き方教室・歩行改善プログラムの実施

上記1.では歩くことの習慣化を目指すのが、民間企業と連携し、センサー付きのズボンをはいて歩き方を測定することで、力の加減や左右バランスなど、自分の歩き方を分析し、「見える化」することにより、正しい歩行ができるような取組を行う。

### 3. ミニスポーツイベントの開催

新型コロナウイルス感染症の感染対策を講じつつ、人数制限を設け、屋外でのスポーツイベントを実施する。この取組はバーチャルウォーキング大会参加者を対象に大会期間中に定期的に実施することで、参加者の運動継続に対するモチベーションアップを図る。

2022年度まではウエルネスシティこうしが運営の主体となり、運動・スポーツ習慣化促進事業の財源により事業を行うが、2023年度以降はウエルネスシティこうしを中心とし、デジタル田園都市国家構想事業により、スマートフォンを活用したウォーキング大会や日常的な健康活動にポイント付与する仕組みの導入を計画している。

財源としては、イニシャルコストはデジタル田園都市国家構想推進交付金を活用し、ランニングコストは地域の企業の健康経営を支援することによる協賛金や、健康ポイント利用店舗の会費や宣伝広告費等を考えている。

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	熊本県熊本市	交付決定額	3,919,000 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	738,385 人	20歳以上人口	595,354 人
65歳以上人口	194,037 人	高齢化率	26.5 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	49.9 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	令和5年までに62 %
総合型地域スポーツクラブ	22 クラブ	スポーツ推進委員	271 人
地域包括支援センター	27 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 熊本大学大学院循環器内科学教授	・事業計画及び実施、評価に対する医学的見地からの助言 ・ウェアラブル生体センサーによるデータ管理のサポート
	委員 熊本大学大学院循環器内科学助教	
	委員 熊本大学大学院医療情報医学分野副部長	
	委員 熊本市医師会理事（循環器専門医）	・かかりつけ医の立場からの助言
	委員 熊本大学教授システム研究センター教授	・事業内容及び地域における運動指導のあり方等に対する助言
	委員 熊本市地域包括支援センター連絡協議会会長（循環器専門医）	・歩っとハートサポーター募集時の地域包括支援センターへの協力指示 ・事業内容及び地域リハビリテーションに関する助言
	委員 熊本市スポーツ推進委員協議会会長	・歩っとハートサポーターの募集時の協力等
	委員 熊本健康・体力づくりセンター所長（循環器専門医・スポーツ医）	・事業実施 ・各種検査の分析・報告 ※受託事業者
	委員 熊本健康・体力づくりセンター健康科学トレーナー課長（健康運動指導士）	
	委員 熊本市経済観光局スポーツ振興課長	スポーツ推進委員等への協力依頼
	委員 熊本市健康福祉局高齢福祉課長	地域包括支援センターへの協力依頼
	委員 熊本市健康福祉局健康づくり推進課長	事業の進行管理
事務局	熊本市健康福祉局健康づくり推進課	事業の進捗管理、関係課及び関係機関の調整、プロジェクト会議の進行及び事業内容の説明等

## ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7 月	第1回循環器疾患悪化防止対策モデル事業推進プロジェクト ・事業目的、事業内容、実施方法、スケジュールの共有と課題の検討
2	11 月	第2回循環器疾患悪化防止対策モデル事業推進プロジェクト ・事業の実施状況報告 ・事業実施上の課題、事業終了後の取組等についての検討
3	2 月	第3回循環器疾患悪化防止対策モデル事業推進プロジェクト ＜モデル事業最終評価＞ ・事業実施後の検査及びアンケート結果の検証 ・次年度に向けた課題及び事業計画の検討

## 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	熊本市循環器疾患悪化防止対策モデル事業

## ○取組の概要

背景・目的	<p>＜事業背景＞</p> <p>(1) 本市の主要死因別割合は、悪性新生物に次ぎ心疾患が第2位であり、生活習慣病の増加や高齢化により、今後も心疾患患者の増加が予想される。</p> <p>(2) 心疾患発症後の悪化防止において、運動療法を中心とする心臓リハビリテーションの有用性は明らかであるが、退院後の運動の継続は難しく、再発や悪化するケースは少なくない。</p> <p>(3) 心疾患を発症した患者が、退院後も身近な地域で安全に安心して運動に取り組める環境づくりを進める必要がある。</p> <p>＜目的＞</p> <p>ウェアラブルウォッチの活用と健康運動指導士等の専門職による運動処方・運動指導により、運動の習慣化を促進し、心疾患の再発や悪化防止を図る。</p>
取組内容	<p><b>1. 市民講演会「心臓を守る」</b>            日時：8月28日 13:30～15:30            場所：熊本健康・体力づくりセンター            内容：講話（心臓病、運動療法、食事・生活について）、本事業の紹介            座長：熊本大学大学院教授            講師：医師、理学療法士、管理栄養士、健康運動指導士            募集方法：かかりつけ医療機関、協力医療機関、区役所等へのチラシ、ポスター配布による周知</p> <p><b>2. 循環器疾患悪化防止対策モデル事業推進プロジェクト</b>            期日：7月18日、11月18日、2月7日（計3回）            メンバー及び出席状況等：12人            内容：学識経験者及び関係団体等と連携して事業を実施するための意見交換等</p> <p><b>3. メディカルスタッフ研修会</b>            期日：8月25日、10月13日（計2回）            場所：熊本健康・体力づくりセンター及びWeb会議            内容：本事業に関する研修会（事業内容、ウェアラブルセンサーの使用法、運動処方、各種検査・アンケート等について）</p>

講師：熊本健康・体力づくりセンター所長（医師）、健康運動指導士（心臓リハビリテーション上級指導士）、管理栄養士

#### 4. 運動処方及び運動指導等

期間：9～3月

対象者：60～79歳の心不全ステージB、Cの状態にある市民

指導場所：熊本健康・体力づくりセンター及び各協力医療機関

募集方法：かかりつけ医療機関、協力医療機関、区役所等へのチラシ、ポスター配布による周知

流れ及び内容：

##### (1) 運動処方

- ・かかりつけ医が基礎疾患、既往歴、推奨運動強度・量（歩数、時間）・運動頻度・運動内容等について記載した「運動・スポーツ依頼箋」を事業参加希望者に渡した。
- ・その依頼箋を協力医療機関の理学療法士や健康運動指導士に渡した。
- ・担当者が事業参加者に対して血液検査、身体活動量、質問紙（スポーツ庁の共通項目、幸福度、ソーシャルキャピタル等）の評価を実施。
- ・担当者は運動・スポーツ依頼箋と評価の結果を参考に、事業参加者個々に対して運動の種類・強度・量・頻度を決定して運動を実施。  
（運動の種類はウォーキング。運動時間・頻度は事業参加者の運動耐容能や運動実施状況から担当者が事業参加者と話して決定。運動強度は安静時+20～30拍/分とし、また、4秒を1単位とした筋力トレーニング「4秒筋トレ」も実施。「4秒筋トレは、腹筋（上体倒し）とスクワットの2種類とした。

##### (2) 運動指導

- ・事業参加者がウェアラブルウォッチを装着し、自宅で運動（ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチング等）を3か月間実施。
- ・ウォーキングの運動量・運動強度の実施状況は、ひと月に1回ウェアラブルセンサーのデータを確認し、必要があれば調整を行うとともに、助言、励まし等を行った。
- ・データは、事業参加者が持っているスマートフォン若しくは、本事業でリースとして準備したタブレットで管理。タブレットは、各協力医療機関に1～2台貸与した。
- ・3か月後に、介入前と同じ項目の評価を実施した。

#### 5. 歩（ほ）っとハートサポーター募集

期間：9～12月

募集方法：地域包括支援センター（27か所）、熊本市スポーツ協会 校区体育・スポーツ協会（96人）、熊本市スポーツ推進委員協議会（267人）にチラシを送付し募集した。

流れ及び内容：

- ・熊本市スポーツ推進委員、熊本市スポーツ協会会長、地域包括支援センターに案内チラシ（申込書付）を送付。サポーター希望者は、熊本市の事業委託者（社会医療法人寿量会）の事務局に申込用紙をFAXし登録。
- ・サポーターには目的と内容を紙面で伝え、ウォーキングは事業参加者の歩行速度、時間に合わせて実施するよう電話で指導した。ウォーキングの歩行速度と時間は、事業参加者に各協力医療機関の担当者が運動指導を実施。
- ・ウォーキング開始日は、事務局が事業参加者と歩っとハートサポーターの間に入り、電話で調整した。2回目からは、事業参加者と歩っとハートサポーターで決定。事故などの問題が発生した場合は、事務局に連絡し対応するようにした。

#### 6. モデル事業に関する相談

期間：10～3月

内容：事業参加者や各協力医療機関からのウェアラブルセンサーや運動内容等に関する問合せに対応した。

担当者：熊本健康・体力づくりセンター

対象者	年代	60～79 歳	性別	問わない
	条件等	心不全ステージ B、C の状態にあり、以下の全てを満たす市民 ・ 60～79 歳 ・ 保険診療（生活保護含む）による心臓リハビリテーションを現在受けていない ・ 定期的な受診と必要な検査をしている ・ モデル事業参加についてかかりつけ医の推薦がある ・ 事業の趣旨を理解し、事業説明会、運動の継続、必要な検査及びアンケート調査等に同意する ・ 端末操作ができる、又は家族の支援が得られる		
	実際に参加された方の特徴	・ 糖尿病や高血圧等により心筋梗塞等の虚血性心疾患を発症した方が多い。 ・ 男女比 7 : 3 ・ 平均年齢 72 歳 ・ フレイル・フレイル予備軍の割合 47.3%		
	延べ参加人数	59 人	実人数	55 人
実施時期	8 月 ~ 1 月	総実施回数	463 回	
			市民講演会 1 推進 PJ 会議 3 メディカルスタッフ研修 2 運動処方・指導・血液検査等 457	

### ○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>・ かかりつけ医等に、患者への本事業への参加勧奨を依頼した。</li> <li>・ 市民講演会を開催し、運動の必要性や事業内容を PR した。</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>・ 正しいウォーキングの方法や筋カトレーニング、ストレッチングなど開始前に直接指導するとともに、資料（心臓リハビリテキスト）を作成し配布した。</li> <li>・ ウェアラブルウォッチで計測した脈拍数、歩数等をタブレットで可視化し、健康運動指導士等と一緒に確認し、運動量や強度、頻度が適切かを助言した。</li> <li>・ 運動継続要因を評価するため、3人組で歩いてもらう群を設定。3人組が組めない方には、サポーターと一緒にウォーキングを実施した。</li> <li>・ かかりつけ医と心臓リハビリテーション実施機関の情報共有のため、情報ネットワークシステム（くまもとメディカルネットワーク）を活用した。</li> </ul>

### ○活動風景





●ウォーキング



●4秒筋トレの指導

#### IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容	
前年度		<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業内容の検討（R元年度～）</li> <li>・令和3年度当初予算要求</li> <li>・熊大、市医師会、関係団体、庁内関係課（スポーツ振興課・高齢福祉課）に事業協力の相談</li> </ul>
4月		事業計画書案提出
5月		
6月		<ul style="list-style-type: none"> <li>・業務委託のプロポーザル方式公告</li> <li>・委託業者選定委員会</li> </ul>
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会医療法人寿量会と委託契約（7/12）</li> <li>・第1回推進PJ会議</li> </ul>	
8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民講演会「心臓を守る」</li> <li>・メディカルスタッフ研修会</li> </ul>	
9月	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">各種検査・運動処方・運動指導</div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">歩っとハートサポーター募集</div>	
10月	メディカルスタッフ研修会	
11月	第2回推進PJ会議	
12月		
1月		
2月	第3回推進PJ会議	
3月	分析・評価	実施報告書作成・提出

V. 事業実施の成果と課題等

n=55

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	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	98.2 %			
	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		
		67.3 %	92.7 %		
	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	67.3 %	72.2 %	
	「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	96.4 %	98.2 %		
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）		55			
成果	個別目標	身体的活動量（1か月間の平均歩数）が増加する者の増加割合	89.1%		
		身体機能（6分間歩行距離、筋力）が向上する者の増加割合	87.3%		
		血液検査所見（BNP、Hb、WBC、Pt、肝機能、腎機能、脂質・糖代謝等）が維持又は改善した者の割合	91.8%		
		協調的幸福感尺度（IHS）が向上する者の増加割合	76.4%		
		生活の質（SF-8）が向上する者の増加割合	59.1%		
その他	<p>(1) 参加者からは、「データを見ながら専門家の指導を受けることができ安心して運動できた」や「どの程度運動すればよいかわかった」等の感想があった。</p> <p>(2) 健康運動指導士等の指導により身体活動量が増加するとともに、6分間歩行距離が延び、速度が速くなった。また、握力の増強やフレイル該当者数の減少が見られた。ソーシャルキャピタルの面では社会参加が増え、特に3人グループで歩いた人では幸福度も高まった。</p> <p>(3) 本事業を通じ、スポーツ推進委員等に有疾患者のサポートの必要性を理解してもらった。</p>				
課題	<p>(1) 維持期の心疾患患者は体力に不安を感じており、運動は大切と実感しているが運動・スポーツに取り組んでいない方が本モデル事業参加者以外にも存在することが推測され、身近なところで専門職による支援が受けられる仕組みが必要。</p> <p>(2) 一方で、支援者側から見ると、通常の診療や心臓リハビリテーションを行いながらの運動処方、運動指導は、医師や理学療法士等にとって負担が大きかった。医療者と指定運動療法施設等の健康運動指導士等が連携し、基礎疾患がある方が安心安全に運動を実施できるサポート体制について、さらに検討・構築していく必要がある。</p>				

**1. 運動処方・運動指導の継続効果を確認するための検証****(1) 事業参加者 55 人の介入終了後の状況把握**

- ・ 各参加者の運動処方の期間終了時からおおむね 6 か月経過後に、効果検証のための各種検査及びアンケート調査を委託事業者である熊本健康・体力づくりセンターが協力医療機関と連携し実施する。

**(2) 循環器疾患悪化防止対策モデル事業検証プロジェクト**

- ・ 学識経験者及び関係団体等の意見を聴取する検証プロジェクトを開催し、結果の分析、今後の取組等についての検討を行う。
- ・ かかりつけ医における生活指導（運動継続の勧め）と心臓リハビリテーション実施機関との連携による支援の在り方を検討する。

**2. モデル事業効果を踏まえた運動の普及啓発**

- ・ モデル事業の成果を分かりやすくまとめたチラシを作成するとともに、市民公開講座を開催するなど、市民及び関係機関への周知を図る。
- ・ 運動の継続効果を確認するための検証及びモデル事業効果を踏まえた運動の普及；啓発については、本市の生活習慣病対策の予算（厚労省健康増進事業の一部補助あり）を活用し実施する。

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	熊本県あさぎり町	交付決定額	1,000,000 円
--------	----------	-------	-------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	14,960 人	20歳以上人口	12,394 人
65歳以上人口	5,692 人	高齢化率	38.0 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	30.3 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	令和7年度までに45.0 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	27 人
地域包括支援センター	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割		所属・役職等	主な役割
委員	実行委員	医療法人誠心会東病院院長	連携先医療機関
	実行委員	医療法人藤風会こんどう整形外科医院院長	連携先医療機関
	実行委員	健康とスポーツ応援所代表	運動教室講師
	実行委員	あさぎり町スポーツ推進委員協議会会長	運動習慣化連携先代表
	実行委員	ふれあいスポーツクラブあさぎり会長	運動習慣化連携先代表
	実行委員	筑波大学・スポーツ医学教授	アドバイザー
	実行委員	(株)つくばウエルネスリサーチ保健師	分析機関
	実行委員	(株)タニタヘルスリンク統括本部長	運動プログラム協力
事務局	連携課代表	教育課課長	スポーツ主管課長
	運営事務局	健康推進課課長	医療連携主管課長
	連携課代表	高齢福祉課課長	高齢者連携主管課長
	連携課代表	企画財政課課長	調整機関課長

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	5 月	事業実施・評価について及び連携医療機関の拡大について
2	6 月	事業開始に当たっての医療機関と情報共有方法の検討
3	12 月	事業の経緯や参加様子とともに体力測定後の分析結果の報告・協議
4	3 月	医療機関や分析機関との個別打合せを実施

### 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・スポーツの習慣化事業

#### ○取組の概要

背景・目的	<p>これまで運動・スポーツを実施していなかった住民が自身の健康状態に応じた運動に取り組むようになることを目標に、昨年度から町内の医療機関と連携し、運動・スポーツを習慣化する取組を推進してきた。</p> <p>取組の中では、本町の課題として次の3点を挙げ、解決に向けて事業を実施した。</p> <p>&lt;町の課題&gt;</p> <p>(1) 医療機関において生活習慣病等の患者へ運動の実践などの日常生活に関する助言のフォロー先となる地域資源が乏しい。</p> <p>(2) 運動不足と感じている町民が多く、特にビジネスパーソン世代の運動習慣改善者が少ない。</p> <p>(3) コロナ禍で住民交流の場の減少により、ストレスを感じる方が多い等、健康二次被害が生じている。</p>
取組内容	<p>昨年度立ち上げた「疾病を持った人でも安心して運動を実施できる町主催の運動教室」を、本年度はさらに町民が運動を実践し交流できるよう、以下のような目的が達成できるよう取組を行った。</p> <p>&lt;目的に対する取組&gt;</p> <p><b>1. さらなる町民の運動・スポーツ実施率の向上と運動・スポーツ習慣の定着</b></p> <p>(1) 町民が運動を実践し交流できる運動推進の場として、町内の温泉施設に併設したデイサービス移転後の空きスペースを活用し、運動拠点を整備。体組成計や血圧計等を常設しエアロバイクや大型のモニターなどの設備を整えた運動拠点とすることで、安全に安心して運動・スポーツができる環境を整備した。</p> <p>(2) 疾病を持った人たちが安心して安全に運動できるよう、整備した運動拠点に ICT 機器と連動した体組成計や血圧計、エアロバイクを設置した。1年間継続して教室に参加した者が、11月からは自主活動拠点として活用し、運動を継続できる体制を構築した。</p> <p>(3) 本年度からの新規参加者（以下2期生）については、5月から町内医療機関との検討・調整を行い、6月に参加者を募集。医療機関からの紹介や広報紙を見て申し込んだのが85人であった。7月に説明会、8月に体力測定会を実施し、9月から ICT 機器を活用した個別処方型プログラムを使った教室を開始した。</p> <p>(4) 町民のスポーツ習慣の普及を促進するために、教育課が中心となりノルディックウォーキングの体験会を9月に5回開催。参加者からの反応も良かったため、総合型地域型スポーツクラブの種目の一つとして、今後の運動普及につながるよう11月から活動を開始した。</p>





スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫

(1) 広報紙の特集記事による教室の周知  
2期生の募集前に町の広報紙に特集記事として教室の内容や参加者の声を掲載し効果をPRした。広報誌を見た人からの問合せも多く、それまで運動に無関心だった町民の取り込みにつながった。



●広報あさぎり 5月号記事



(2) 医師と連携した募集活動  
町内4医療機関に募集チラシを渡し、事業を紹介して後押ししてもらうことで無関心層が運動に取り組むきっかけを作り、効果的に引き込むことができた。

(3) 安心して運動できる設備の導入  
膝や腰等に不安がある人も負荷を調整して運動できるよう、ICTと連動してデータ記録可能なエアロバイクを15台導入。運動に不安がある人への対応が可能となり取り組みやすい環境を整備した。

(4) 医師へのフィードバック  
毎月発行される実績レポートを参加者が定期受診時にかかりつけ医に見せ、日頃の運動の状況などを話すことで医師へのフィードバックを図るよう働きかけた。実際に医師へ書面を提示している人はまだ少ないが、定期的に主治医と情報共有することで、習慣化への促進サイクルを構築している。

(5) 健診結果からの個別勧誘  
特定健診、後期高齢者健診の結果を基に、町の保健師等から特に運動をお勧めしたい人へ直接声掛けを行い、6月の募集以外にも運動を始めるきっかけを提供。自ら参加を希望し難しい人を積極的に取り込む働きかけを作った。

(6) 総合型地域スポーツクラブとの接続  
無理なく歩数を増やす活動として、ノルディックウォーキングの体験会を開催したところ大変好評であった。総合型地域スポーツクラブを紹介する機会を作り、継続して実践できるスポーツの選択肢を増やした。



事業の効果を上げるために行った工夫

1. 参加者の目的の明確化と仲間づくり支援  
教室説明会時に、今の悩みや運動して実現させたい理想の姿など、目標設定シートに記述し、教室開始時に記載内容を4人1組のグループで発表してもらった。「自身の目標」を言葉に出して明確化するとともに、悩みや目標を共有化する場を設けた。このことにより、同じ悩みを持つ者同士が顔見知りになり、仲間意識を感じながら楽しく運動を続けられるコミュニティづくりが促された。

<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p><b>2. ヘルスリテラシー強化</b></p> <p>参加者の意識向上を図るために提供する資料を民間企業と検討して作成した。また、町の保健師や管理栄養士、運動指導者による健康づくりの講話を定期的実施し、ヘルスリテラシーの向上に努めた。さらに、参加者が自身の周囲の人たちへ正しい健康情報を発信することのできるインフルエンサーとしての役割を持たせるよう働きかけた。</p>
--------------------------	--

○活動風景

●参加者同士で目標を共有    ●ゲーム性を持たせながら体を動かす様子

●自主教室に移行した1期生    ●2期生の筋トレの様子

●エアロバイク中に講師による健康講話を実施

IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容	
前年度	連携先を依頼・調整	関係部局で実施体制の協議
4 月	事業内容の詳細検討	事業計画提出
5 月		実行委員会
6 月	2期生募集開始 体力測定(初回)	実施場所の調整
7 月	説明会開催	拠点整備(エアロバイク設置)
8 月		体力測定(3回目)    指導者研修会
9 月	2期生教室開始	ノルディックウォーキング体験会
10 月		
11 月		自主教室開始    指導者研修会
12 月	体力測定(2回目)	実行委員会
1 月		
2 月	分析・評価	
3 月		実績報告書準備

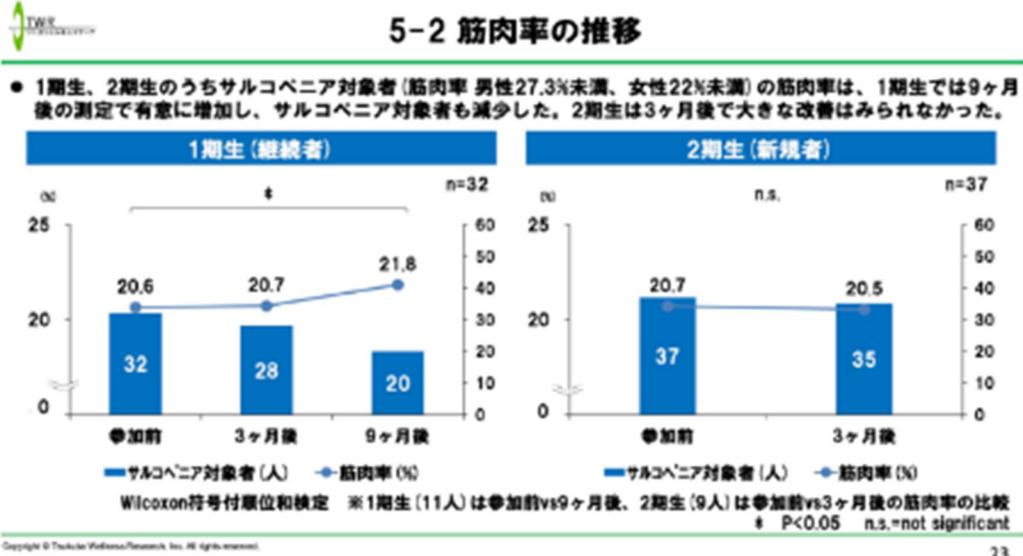
V. 事業実施の成果と課題等

項目		評価値		備考																																										
共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	77 %																																												
	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	事業後																																											
		67 %	85 %																																											
	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																																											
		78 %	86 %																																											
	「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	93 %	96 %																																											
オ. 医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）	26 人																																													
個別目標	身体活動量(1日当たり平均歩数)の増加	目標：2,000歩以上増加	1期生：2,105歩 2期生：3,288歩	増加																																										
	体力年齢の若返り	目標：5歳若返り	1期生：8.9歳 2期生：4.9歳	若返り																																										
	肥満（BMI25以上）の改善者割合	目標：対象者の50%以上の改善	1期生：57.1% 2期生：35.3%	改善																																										
	高血圧者の改善割合	目標：対象者の50%以上の改善	1期生：43.5% 2期生：34.8%	改善																																										
	精神・ストレス健康度の改善者割合（WHO-5 精神的健康度 13点未満の者）	全参加者の50%以上の改善	52.0%	改善																																										
そのほか	<p>(1) 医療と連携した取組を行うことで、疾病を持つ参加者が多く参加しているが、教室に参加後疾病が改善したと感じている人は39人（58%）であった。</p> <p><b>3-2 参加前の疾病状況及び参加後の改善状況</b></p> <table border="1"> <caption>参加前の疾病状況 (参加区分別)</caption> <thead> <tr> <th>疾病</th> <th>一般参加者 (n=75)</th> <th>医療連携参加者 (n=42)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>高血圧症</td> <td>40</td> <td>59</td> </tr> <tr> <td>脂質異常症</td> <td>13</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>15</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>慢性腰痛症</td> <td>9</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>骨粗鬆症</td> <td>5</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>慢性膝関節症</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>糖尿病</td> <td>7</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table> <p>医療連携により疾病を持つ参加者が多く集まった</p> <table border="1"> <caption>事業参加後に疾病が改善したと思うか (n=68)</caption> <thead> <tr> <th>改善状況</th> <th>人数</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>そう思う</td> <td>21人</td> <td>31%</td> </tr> <tr> <td>ややそう思う</td> <td>18人</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>どちらでもない</td> <td>20人</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>あまりそう思わない</td> <td>6人</td> <td>9%</td> </tr> <tr> <td>そう思わない</td> <td>3人</td> <td>4%</td> </tr> </tbody> </table>				疾病	一般参加者 (n=75)	医療連携参加者 (n=42)	高血圧症	40	59	脂質異常症	13	33	その他	15	20	慢性腰痛症	9	20	骨粗鬆症	5	19	慢性膝関節症	9	10	糖尿病	7	10	改善状況	人数	割合	そう思う	21人	31%	ややそう思う	18人	27%	どちらでもない	20人	29%	あまりそう思わない	6人	9%	そう思わない	3人	4%
疾病	一般参加者 (n=75)	医療連携参加者 (n=42)																																												
高血圧症	40	59																																												
脂質異常症	13	33																																												
その他	15	20																																												
慢性腰痛症	9	20																																												
骨粗鬆症	5	19																																												
慢性膝関節症	9	10																																												
糖尿病	7	10																																												
改善状況	人数	割合																																												
そう思う	21人	31%																																												
ややそう思う	18人	27%																																												
どちらでもない	20人	29%																																												
あまりそう思わない	6人	9%																																												
そう思わない	3人	4%																																												

成果

そのほか

(2) サルコペニアの対象と思われる人の筋肉率の経過を見ると、3 か月後まではあまり変化は見られないが、9 か月後には有意に筋肉率の増加が見られた。

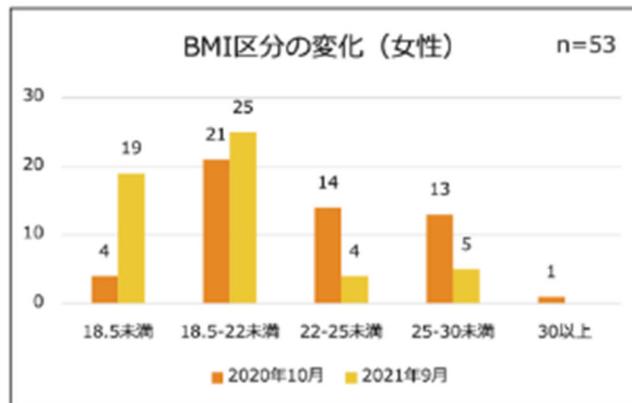


課題

(1) 教室参加の目標に体重減少を挙げている参加者が多かったが、特に女性において体重減少が著しく、逆に「やせ」の判定になった人が多くいた。適切な栄養摂取や高齢期においてはやせがフレイルにつながる可能性があることなどを伝え、適正な体重の維持管理を促す必要がある。

◆教室開始時と約1年後の平均BMI区分 (性別、分布別)

女性	2020年10月	2021年9月
18.5未満	4	19
18.5-22未満	21	25
22-25未満	14	4
25-30未満	13	5
30以上	1	0
総計	53	53



(2) 事業開始時は 100 人の参加者を予定していたが、新型コロナワクチン接種等も始まり、医療機関からの紹介が減ったことや住民健診の時期が変更されたことなどから、今年度は 85 人の参加に留まった。次年度は募集方法の検討や効果的な勧誘などを行い、計画している 100 人の参加者を確保する。

(3) 2 期生の途中退会者は 8 人と 1 期生に比べると少ないが、自主活動に移行した 1 期生を含め、運動・スポーツを継続していく体制の充実を図り、退会や休止した人たちが運動・スポーツ活動ができるような働きかけや仕組みづくりを行う必要がある。

「暮らしているだけでいつの間にか健康になれる町」を目指し、町民にとって運動・スポーツが身近なものとなり、生活の一部として習慣化させることができるよう以下のような視点で今後の取組を行う。

#### 1. 関係機関の連携体制の継続

役場内の関係各課（健康・スポーツ・介護予防・企画）や町内の医療機関と連携し、町民の運動・スポーツの推進に取り組むことができた。今後も関係課や医療機関等との協議・検討の場を設け、連携体制を継続する。

#### 2. 人材の確保

近隣の町村在住の経験豊富な講師に教室の指導を委託しているが、今後、教室枠の拡大を検討しており、指導者の育成及び広く地域での運動・スポーツの推進を進めることのできる人材を確保する。次年度は、国の交付税措置がある地域おこし協力隊を指導補助者として募集する。将来的に協力隊員がインストラクターとなり、自らが企画する教室等も含め、行政と連携して運動・スポーツの普及を図り、包括的な体制構築を目指す。

#### 3. 施設・設備等の環境整備

町内の運動拠点を1か所整備したが、町民からも身近な場所で運動できる環境整備の要望があがっており、今後は町有施設の空きスペース等を活用しながら運動ができる場を増やしていく。

#### 4. 運営費の確保

教室運営費の一部を参加者に自己負担してもらうことと併せ、運動・スポーツに取り組むことで生活習慣病予防や介護予防として社会保障費の伸びを抑制できると考えられるため、事業評価で効果額を算出し、町の全体収支として教室運営費を確保し、事業継続できる体制を企画政策課も含めて協議する。

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	宮崎県	交付決定額	4,460,000 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	1,063,321 人	20歳以上人口	873,825 人
65歳以上人口	345,558 人	高齢化率	32.8 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	43.1 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	50.0 %
総合型地域スポーツクラブ	32 クラブ	スポーツ推進委員	416 人
地域包括支援センター	69 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	九州保健福祉大学社会福祉学部 スポーツ健康福祉学科・学部長／教授	取組への助言、評価・分析
	委員	宮崎県スポーツ推進委員協議会・会長	事業評価、人材派遣
	委員	宮崎県総合型地域スポーツクラブ 連絡協議会・会長	事業評価、人材派遣
	委員	全国健康保険協会宮崎支部・支部長	事業評価、企業への周知
	委員	公益財団法人宮崎県健康づくり協会 健康推進部健康推進課・課長	事業評価、人材派遣
	委員	日本健康運動指導士会宮崎支部・支部長	事業評価、人材派遣
	委員	宮崎県福祉保健部健康増進課・課長	事業評価、受託団体選考
	委員	宮崎市観光商工部スポーツランド推進課・課長	事業評価、人材派遣
	委員	都城市教育委員会スポーツ振興課・課長	事業評価、人材派遣
	委員	延岡市教育委員会保健体育課・課長	事業評価、人材派遣
事務局	委員長	宮崎県教育庁スポーツ振興課・課長	事業全体総括
	事業担当	宮崎県教育庁スポーツ振興課・主幹	事業運営総括
	事業担当	宮崎県教育庁スポーツ振興課・指導主事	1130・イン・ライフ担当
	事業担当	宮崎県教育庁スポーツ振興課・指導主事	エンジョイスports担当

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6 月	事業概要、実行委員会設置目的、人材バンク作成
2	8 月	事業委託団体選定、事業運営（人材派遣の流れ等）
3	3 月	事業報告、次年度事業計画

### 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・女性）
	取組名称	宮崎県スポーツ習慣化推進事業研修会

#### ○取組の概要

背景・目的	<p>宮崎県スポーツ習慣化推進事業は、職域において働き盛り世代を対象に実施する「1130・イン・ライフの推進事業」、地域において子育て世代（主に女性）を対象に実施する「エンジョイスportsの推進事業」で構築されている。</p> <p>事業を進めるに当たっては、行政内の体制として県保健福祉部健康増進課と連携し、スポーツ推進の視点に加え、健康増進の視点から事業構築や事業推進について協議しながら事業を計画した。また、行政内及び事業関係団体で構成する実行委員会が、各関係機関と連携を図りながら本事業を運営し、県スポーツ振興課が立案した事業計画を基に、実行委員会を通じて検討した取組を、委託する企業、総合型地域スポーツクラブが具現化する仕組みにより展開した。</p> <p>そこで本研修は、事業を効果的かつ円滑に推進できるよう、実行委員会の人材バンクより委託する企業や総合型地域スポーツクラブに派遣するアドバイザーの資質向上及び本事業の共通理解を図り、共通認識のもと適切な支援ができる人材を育成することを主な目的に実施した。</p>			
	取組内容	<p>宮崎県スポーツ習慣化推進事業研修会</p> <p>(1) 講師：九州保健福祉大学社会福祉学部スポーツ健康福祉学科准教授</p> <p>(2) 演題：働き盛り世代・子育て世代の運動・スポーツ実施率向上に向けたアプローチ</p> <p>(3) 内容：本県の現状と課題、本県ならではの取組、ターゲットを取り込むための工夫、産学官連携の具体例</p>		
対象者	年代	制限なし	性別	条件なし
	条件等	スポーツ推進委員、総合型地域スポーツクラブ関係者、市町村生涯スポーツ主管担当職員、事業関係者		
	実際に参加された方の特徴	県内全域のスポーツ推進委員、総合型地域スポーツクラブ関係者の参加を得た。（感染拡大防止のため人数制限により実施）		
	延べ参加人数	114人	実人数	114人
実施時期	8月	総実施回数	1回	

#### ○取組の工夫

スポーツに興味・関心がない者を取り込み、習慣化させるため行った工夫	<p>本事業の成果目標である運動・スポーツ無関心層の取込率を上げることが重要であるため、アドバイザーだけでなく本事業に関連する総合型地域スポーツクラブの関係者等を対象に、事業の関係団体である大学の教授等が講師となり運動・スポーツ無関心層の取込率向上に向けた講義を実施した。</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>事業の目的や方向性について認識させ、効果的かつ円滑に事業が進められるよう運動・スポーツ実施に係る本県の環境や県民の実態に基づく課題と課題改善を図るために本事業でポイントとなる事項について共通理解を図った。課題把握にあたっては、講師が示す諸調査等の客観的なデータに加え、ライフスタイルや地域コミュニティ、施設やスポーツクラブの設置状況等、参加者が日常的に肌で感じている課題も情報共有しながら、事業の対象世代について考察を行った。事業実施に当たってのポイントについては、講師による先進事例紹介、自然環境をいかした本県ならではの取組案の提案に加え、参加者の取組事例やアイデアを聴取する対話型の形式により、事業をととした課題解決のための具体的なイメージを描けるよう工夫した。</p>

## ○活動風景



●壇上にて提案



●参加者席にて意見等を聴取

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	1130・イン・ライフの推進事業

## ○取組の概要

背景・目的	<p>本県では、運動・スポーツ実施率が低い 20 歳代から 50 歳代の状況が長年にわたり改善されないことが課題となっている。</p> <p>そこで、20 歳代から 50 歳代を中心とした働き盛り世代を対象に、本課が主体となった実行委員会を通じて検討した県の 1130 体操やウォーキングアプリ「SALKO」を活用した運動・スポーツプログラムを企業において提供することで、この世代の運動・スポーツ実施率の向上を図る。</p> <p>また、職域での取組を推進することで、企業内の運動・スポーツ環境が整うとともに、事業後に企業が主体的・継続的に社員等の運動・スポーツ習慣化、健康増進、健康寿命延伸等の実践力を有することができるよう支援することで、働き盛り世代の運動・スポーツの習慣化を図ることを目的とした。</p>
取組内容	<p><b>1. 取組の概要</b></p> <p>(1) 公募により選定した県内企業 4 社にて実施した。4 社は、可能な範囲で協力企業等（社員の家族や顧客等）に、共に運動・スポーツプログラムを実践するよう呼びかけた。</p> <p>(2) 各種プログラム（下記 2）を実践するに当たっては、実行委員会において作成した人材バンクに登録されたアドバイザーの中から各プログラムに合ったアドバイザーを県が派遣した。</p> <p>(3) 実践する各種プログラムは、県が委託する業務内容を基に参加者の実態やニーズを踏まえた上で、企業の強みである組織力を生かし効果的に運動・スポーツの習慣化が図られるよう県、アドバイザー、委託企業の三者の協働により構築した。</p> <p><b>2. 各種プログラム</b></p> <p>(1) 就業日に実施する運動プログラム</p> <p>(2) 県公式ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」を活用したプログラム</p> <p>(3) 健康講座</p> <p>(4) 運動・スポーツ体験会</p> <p><b>3. 取組の実際</b></p> <p>(1) 企業 a（建築・土木関係企業：宮崎市）の実践事例：参加者 95 人（全社員）</p>

- ① 就業日に実施する運動プログラム（実施場所：各就業場所）
    - ・ 事業前より実施していた始業時のラジオ体操を継続して取り組んだ。本事業の趣旨を踏まえ、仕事のパフォーマンスを上げるだけでなく、自己の健康づくり、体調管理、怪我や事故の防止のために行うという意識で、正しい姿勢や動きで、社員相互に体調に気を配りながら取り組むように社員に啓発を行った。
    - ・ 業務内容や体調及び健康状態に合わせて、健康講座及び健康体操体験会で紹介した運動メニューを取り入れるよう推奨した。
  - ② SALKO を活用したプログラム（実施場所：任意のウォーキングコース等）
    - ・ 座り過ぎ防止意識月間。健康に害を及ぼす影響が大きいといわれる座位時間を短縮することに視点を当てた取組。身体活動量を増やす日常生活の工夫について、具体的な実践事例を挙げて推奨し、意識を高めて取り組めるようにした。例、「30分に1度の立ち上がり」「階段利用」「起立ミーティング」「スニーカー通勤」。
    - ・ SALKO 歩数ランキング。身体活動量を増やすことを目的とした SALKO を活用し、個人の歩数を1か月間競った。健康講座で宮崎県健康づくり協会が示した1日当たりの推奨歩数「男性9,000歩、女性8,500歩」を目指し、1か月間、全社員で取り組んだ。
  - ③ 健康講座（実施場所：本社会議室、各支店・営業所へはオンライン配信）
    - ・ 本社から各支店・営業所へオンライン配信を行い、全社員対象の研修として実施した。
    - ・ 宮崎県健康づくり協会の保健師を派遣し、「働き盛りの健康管理～身体活動編～」をテーマに、社員の実情（建設現場従事者と事務職者が混在）を踏まえ、健康管理や身体活動量を増やすための具体例を提示し、運動・スポーツを実施する動機付けを図った。
    - ・ 健康講座の打合せ時に用いた豊富な資料を、本事業の他のプログラム実践の啓発資料としても活用した。
  - ④ 運動・スポーツ体験会（実施場所：各社員執務室、休憩室等）
    - ・ 感染リスクを低減するため、オンライン配信とした。
    - ・ 内容は、1回30分（前後半各15分）とし、フィットネスバンドやハンドグリッピングを使用して、「オフィス内でもできるエクササイズ」「肩凝り、腰痛、眼精疲労の予防改善となるエクササイズ」とした。
    - ・ 第1回は、前半にエクササイズ（運動・スポーツ含む）を行う際の留意事項等についての説明、後半にエクササイズ指導、第2～4回は、前半に前回の復習及び取組（1か月間程度）の効果確認、後半を新エクササイズの指導という構成で実施した。なお、③④は実施後、社内専用チャンネルにてオンデマンド配信した。また、協力企業や社員の家族等へは、プログラム実施の案内のみしたところ、オンデマンド配信を活用して家族で取り組んだ社員もいた。
- (2) 企業b（ソフトウェア開発企業：都城市）の実践事例：参加者266人（全社員）
- ① 就業日に実施する運動プログラム（実施場所：各社員就業場所）
    - ・ 健康講座で保健師が指導した姿勢矯正のエクササイズやストレッチング等、社員の体調や健康状況に応じて実施した。
    - ・ 保健師には狭いスペースや椅子に座ったまま取り組むことができるエクササイズを紹介してもらい、業務の合間や隙間時間、デスクワークをしながら、席を立ったついでなど、各社員が自分のペースで取り組むことができるようにした。
    - ・ 座位時間短縮を目指し、社内でのちょっとした打合せや、短時間のミーティングは起立した状態で行う取組も併せて実施した
  - ② SALKO を活用したプログラム（実施場所：任意のウォーキングコース等）
    - ・ SALKO 歩数ランキング。各社員の1か月間（11月）の歩数ランキング上位者を表彰した。期間中は、歩数状況等の話題で社員間のコミュニケーションが活発になるよう図った。また、ランキング情報により、営業所勤務社員と本社社員など社員全体の交流が広まることや、この企画を機会にウォーキングを始める社員が増えるよう図った。
    - ・ SALKO 歩数ランキングと併せて、ノーマイカー通勤、階段昇降を推奨した。

- ③ 健康講座（実施場所：各社員執務場所）  
宮崎県健康づくり協会から派遣した講師には、健康に関する資料やエクササイズを閲覧できるサイトの紹介を適宜行った。健康講座は新型コロナウイルスの影響によりオンラインのみとし、ライブ配信とオンデマンド配信で実施した。講座の内容は、社員の業務形態を踏まえて、健康に対する効果や生活習慣の改善策を具体的に教示した。
- ④ 運動・スポーツ体験会（実施場所：各社員執務室、休憩室、自宅等）
- ・ 実施する運動・スポーツは、事前に社員の希望を聞き取り、ヨガ及び太極拳とした。いずれの体験会も新型コロナウイルスの影響により、オンライン（ライブ及びオンデマンド配信）に変更した。
  - ・ 講師は、本社からほど近い場所で活動する総合型地域スポーツクラブより派遣した。ヨガ、太極拳ともに2回ずつの体験会であったため、入門編として基礎的な運動内容で構成した。
  - ・ まん延防止等重点措置の期間であったため、在宅勤務により自宅で参加した社員も多かったが、オンデマンドを利用して家族で取り組む等、ライブ及びオンデマンド配信を活用できるようにした。
- (3) 企業c（電機・電力設備関係企業：延岡市）の実践事例：参加者243人（全社員）
- ① 就業日に実施する運動プログラム（実施場所：各社員就業場所）  
本事業前より取り組んでいた始業時のラジオ体操を引き続き取り組んだ。運動・スポーツを行うことの意義や、健康に及ぼす効果等を伝えた。
- ② SALKOを活用したプログラム（実施場所：任意のウォーキングコース等）
- ・ 第1回イベントは、SALKOアプリ登録、使用方法の確認、各自の歩数状況の把握等を行うお試し期間として実施した。
  - ・ 第2回イベントは、年末年始の運動不足や過飲食対策を目的に、短期間実施した。
  - ・ アプリ内のランキング機能を活用して、社員が互いに刺激を受けながら、競い合ったり、励まし合ったりしながら参加できるようにした。
  - ・ 社員間の会話が本イベントのことで盛り上がる等、健康増進や体力向上等の目的以外にも多くの好影響をもたらすようにした。
  - ・ 日常生活で、階段利用やできるだけ歩く等、身体活動を増やすよう推奨した。
- ③ 健康講座（実施場所：本社、各支店・営業所の会議室）
- ・ 健康に不安を抱える社員や生活習慣を改善しようとする社員等、希望者だけでなく、定期健康診断において支援や指導が必要と判定された社員には会社が指名し、専属契約している保健師が個別に保健指導及び相談を実施した。
  - ・ 保健指導及び相談は2か月に1回3時間枠を設定し、一人当たり30分程度実施した。
  - ・ 実施に当たっては、応募や参加状況を担当者が一元的に管理し、第三者が知りえないよう個人情報の取扱い等に十分配慮した。
  - ・ 社内インターネットの回覧版を活用して全社員向けに告知し、原則的に応募順に参加者を決定した。また、健康診断等の状況により会社が参加対象社員を指名し、担当者が本人と調整した上で参加を確定した。
- ④ 運動・スポーツ体験会（実施場所：各社員執務室、休憩室、自宅等）
- ・ 仕事のパフォーマンス及び生活の質の向上をテーマに、姿勢（特にねこ背）矯正、肩凝りや腰痛の予防や改善のためのエクササイズ、筋膜リリーススティックを用いたボディケアを紹介した。狭いスペースや、椅子に座ったまま、業務の合間や日常生活の隙間時間等、短時間でできるようにした。
  - ・ ライブ配信に加え、本社HPでオンデマンド配信を行い、自宅で家族と一緒に継続的に実施できるようにした。
  - ・ 体力測定会は、新型コロナウイルスの影響により中止した。
- (4) 企業d（廃棄物処理企業：小林市）の実践事例：参加者93人
- ① 就業日に実施する運動プログラム（実施場所：各社員就業場所）
- ・ 業務開始前に、事前に健康運動指導士から指導された健康体操の中から各自で選択し、実践した。

- ・実施に当たっては、業務前の準備運動としてしっかりと体温を上げること、健康運動指導士より指導された「正しい動き」を意識すること、天候（特に屋外業務者）に関わらず毎日実施することを周知した。
- ② SALKO を活用したプログラム（実施場所：任意のウォーキングコース等）
  - ・SALKO で、1 か月間の歩数を計測し、合計歩数を個人ごとにランキングにした。
  - ・社員（特に女性）からは、スマートフォンを保持したまま業務や日常生活を送るのは不便であるとの声があったことから、ウォーキングポーチの配付や、SALKO と連携が可能なスマートウォッチの活用を推奨した。
  - ・ランキング上位者には表彰を行い、称賛の場を設けた。終了後には、社員から第2 回の開催を求める声が上がったため、定期的を実施することにした。
- ③ 健康講座（実施場所：小林市中央公民館軽運動室）
  - ・宮崎県健康づくり協会より派遣された講師により、運動不足が及ぼす健康への影響、生活習慣の改善方法、日常生活や仕事の合間に運動を取り入れていくための実践例等について講話した。
  - ・実際の日常生活や仕事の場面に即して、具体的かつ、誰でも、どこでも、すぐに実践できる例を示し、参考にしやすくした。
- ④ 運動・スポーツ体験会（実施場所：小林市中央公民館軽運動室）
  - ・健康講座の内容を踏まえて、日常生活に取り組むことができる運動やストレッチング、脳フィットネスを紹介した。毎回異なるテーマでも「誰でも、どこでも、すぐに」をキーワードに実践しやすい運動メニューとした。
  - ・新型コロナウイルスの感染状況の悪化によって、2 回目以降はオンライン配信での実施とした。

#### 4. 4 事例の評価・分析

##### (1) 評価・分析のための成果目標（値）

###### 【共通目標】

###### ① 目標項目（値）

###### ア 運動・スポーツ無関心層の取込率（50.0%）

事業参加者のうち、これまで運動・スポーツを実施していなかった者が本事業への参加を通して、新たに運動・スポーツを週に1 回以上実施するようになった割合。

###### イ 運動・スポーツへの意欲（67.0%）

事業後も運動・スポーツを続けたいと思う事業参加者の割合。

###### ウ 運動・スポーツ実施率（事業前 34.3%→事業後 50.0%）

事業参加者の週1 回以上のスポーツ実施率の向上。

###### エ 運動・スポーツを通じた主観的健康観（50%増加）事業への参加を通して、健康になったと感じる事業参加者の割合が増加。

###### ② 目標値設定の理由

本県スポーツ推進計画における運動・スポーツ実施率の目標値は 50%となっており、目標値達成のためには運動・スポーツ無関心層の取込率も 50%となる必要がある。また、本県の現在の運動・スポーツ実施率から全参加者の約 34%は日頃から運動・スポーツに親しんでおり、運動・スポーツ無関心層の取込率を 50%に想定した場合、事業参加者の 67%が事業における運動・スポーツ実施者となるため、運動・スポーツへの意欲を 67%に設定した。

###### 【個別目標】

###### ① 目標項目（値）

###### ア 県民の週1 回以上の運動・スポーツ実施率の向上（R1 年度 43.1%→R3 年度 49.0%）

###### イ SALKO アプリの令和4 年度の新規登録件数（7,000 件）

###### ② 目標値設定の理由

県内主要都市（宮崎市：県央、都城市：県南、延岡市：県北）に所在する比較的規模の大きな（社員数概ね 100 人以上）企業の事業参加を想定し、取組が参加企業の関連会社や、取引企業、顧客、社員の家族・友人・知人等へ広がることで、事業効果が県の運動・スポーツ実施率に一定程度反映されるものと考えた。また、本事業のターゲット世代の運動・スポーツ実施率向上を目的に平成 28 年度より運用している県の

取組内容	<p>公式ウォーキングスマートフォンアプリ SALKO の新規登録者数も事業効果を計る指標となりうるものとして設定した。</p> <p>(2) 目標（値）の達成状況を評価・分析するために実施したこと</p> <p>① 事業参加者に実施したこと  事業参加者には事業前後のアンケートを実施した。また、各プログラム実施時には現地にて実施状況を視察した事業事務局担当が数名を抽出し、プログラム体験後の感想や日常生活における運動・スポーツの取組状況の変化等についてインタビューを実施した。</p> <p>② 事業参加企業の経営者・運営担当（責任）者に実施したこと  事業事務局担当は各プログラム内容や運営体制・方法、日常の参加者の取組状況や反応等について適宜ヒヤリングを実施した。</p> <p>③ 各プログラム講師に実施したこと  各プログラム実施の状況を視察した事業事務局担当は、各プログラムの指導を担当した講師と運営や参加者の反応について、互いに感じた様子の擦り合わせを実施した。</p> <p>(3) 評価・分析の実際  評価・分析は事業実行委員会において、(2)で得られた結果や情報等を基に委員による評価・分析を実施した。</p>			
	年代	20歳代～60歳代	性別	男女
	条件等	4企業の全社員及び協力企業の社員、顧客、社員の家族等		
	実際に参加された方の特徴	4企業の全社員。少数ではあるが、協力企業の社員、顧客、社員の家族等の参加があった。		
延べ参加人数	3,051人	実人数	701人	
実施時期	10月～	2月	総実施回数	121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>「やってみよう」「これならできる」といったポジティブなモチベーションで臨んでもらえるよう、ながら運動、隙間時間にできる運動、立位ミーティング等、日常生活のあらゆる場面で実施可能なメニューや取組を紹介、提案、指導した。また、朝礼の見直し（内容精選等）による時間確保、全社員が視聴できる社内チャンネルによる啓発、SALKO を活用した期間限定のセクション対抗や同僚同士で競い合うウォーキングイベントなど、企業がもつ『組織力』『同僚性』といった強みを生かして取組を推進した。</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>(1) 運動を行うことの意義を広報及び啓発した。</p> <p>(2) 宮崎県健康づくり協会から提供された資料を活用し、無理なく各自のペースで取り組むことができるよう周知した。</p> <p>(3) オンデマンド配信を行うことで、誰もが、いつでも、手軽に取り組めるようにした。</p> <p>(4) 実施した各運動の効果を実感させるよう、関節可動域や不調箇所の変化、改善について参加者自身が確認する方法を指導した。</p>

### ○活動風景



**こんな工夫で活動量を増やせる!!**

- エレベーターやエスカレーターは使わない。
- 駐車場へ入口から遠いところに駐車する。
- 歩数計をつける。

目標：（男性9000歩、女性8500歩）  
 宮崎県の現状：20～64歳（男性7,022歩、女性5,939歩）

- 昼休み～散歩や軽い体操をする。
- （歯磨きしながら、テレビをみながら）腹筋orストレッチ。
- 出したものは元の場所へすぐに片付ける。
- 事務柄のまわりをまめに片付ける。
- 1日最低10分は必ず運動で歩く。

「日常動作も運動のうち!」との意識から、

●健康講話の様子      ●オンラインでヨガ体験      ●健康づくり協会提供資料

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	エンジョイスportsの推進事業

**○取組の概要**

背景・目的	<p>本県では、運動・スポーツ実施率が低い20歳代から50歳代の状況が長年にわたり改善されないことが課題となっている。</p> <p>そこで、「運動をしたくても時間がない、身近に運動できる場所がない、一緒に取り組む仲間がない」などの理由から、運動・スポーツを実施していない子育て世代（主に女性）に対し、運動・スポーツに取り組むための時間・空間・仲間づくりを提供することで、実施率向上や習慣化を図ることを目的とした。</p> <p>身近な場所で、地域のニーズに応じた運動を提供できる、総合型地域スポーツクラブで、県が作成した3つの取組を実施することで、仲間とともに運動の楽しさを味わい、運動を継続する意欲の向上を図る。</p>
取組内容	<p><b>1. 取組の概要</b></p> <p>(1) 公募により選定した県内総合型地域スポーツクラブ10クラブにて実施した。</p> <p>(2) 実践する各種プログラムについては、子育て世代（主に女性）を取り込むための内容となるように3つの観点「個人で手軽に楽しめる」「親子で気軽に楽しめる」「仲間で気楽に楽しめる」を取り入れた。</p> <p>(3) 具体的な内容については、3つの観点を基に、各総合型地域スポーツクラブの特色や地域の実態を踏まえた上で、県、アドバイザー、総合型地域スポーツクラブの三者の協働により構築した。</p> <p><b>2. 各種プログラム</b></p> <p>(1) 個人で手軽に親しめるプログラム        ヨガやピラティスなど自宅でも継続して実践できる運動や個人でも参加しやすいバドミントン、テニスなど身近にある公共施設を活用して短時間で手軽にできる運動を提供した。</p> <p>(2) 親子で気軽に楽しめるプログラムの実施        ボール遊びやストレッチングなど親子で気軽に楽しむことができる運動を提供した。子供と一緒に参加できる場所の確保や送迎後の保護者を巻き込むために幼稚園や保育園、スポーツ少年団等に協力を依頼した。園や小学校の施設を活用したり、親子での参加を促すため小学校やスポーツ少年団等で広報活動を実施したりした。</p> <p>(3) 仲間で気楽に楽しめるプログラムの実施        ウォーキングイベントや各種スポーツ大会の開催などにより、運動・スポーツを実施する場を提供した。地域にある自然や施設、地域に根差した運動などを提供し、参加者が地域の良さを再発見できるようにした。また、運動する仲間を増やすことで継続しやすいようにした。</p>

### 3. 取組の実際

(1) 総合型地域スポーツクラブ a (平成 19 年設立、宮崎市、会員約 260 人) の実践事例：参加者 150 人

① 個人で手軽に楽しめるプログラム「ヨガ教室」

(実施場所：広瀬地区交流センター 和室)

- ・市内でヨガ教室を開いている方を講師として、ヨガ教室を実施した。
- ・佐土原町内の幼稚園と小学校にチラシを配布し、託児付きの教室とした。
- ・初めてヨガを体験する人が多く、最初は体が硬かった人も、最終日にはかなり柔らかくなったように見受けられた。ヨガの特徴である呼吸法も重視して、最初と最後にゆっくりと時間をかけて、丁寧に呼吸法の習得を指導した。

② 親子で気軽に楽しめるプログラム「親子 DE スポーツバイキング」

(実施場所：広瀬地区交流センター多目的ホール、佐土原武道館)

- ・テニス、バドミントン、卓球、ターゲット 9、ドッジビー、ニュースポーツ数種類を準備し、バイキング形式で多様なスポーツが体験できる場を設定した。
- ・時間を区切りながら、全ての種目を体験できるようにした。最初は保護者と一緒に回っていた子供たちも、慣れてくると子供同士で遊ぶようになり、その間、保護者は別の保護者と大人同士で運動を楽しむことができた。
- ・保護者からは、「子供と一緒に運動すると思っていたが、大人だけで思い切り運動できて、とても気持ち良かった。」「子供が興味を持った種目が分かり、良かった。」「テニスが楽しかったので、機会があれば始めたい。」など、運動に対する前向きな意見が聞かれた。

③ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「テニスイベント～団体戦～」

(実施場所：久峰総合運動公園テニスコート)

- ・仲間と参加できる団体戦のテニス大会を開催した。大会に向け、仲間と練習を重ねてきたチームが多く、チームワークを生かし、白熱した試合を展開していた。
- ・2 回目は、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、参加者が 1 回目より減少したが、感染防止に努めながら、和気あいあいと楽しく試合を行っていた。

(2) 総合型地域スポーツクラブ b (平成 23 年設立、都農町、会員約 270 人) の実践事例：参加者 41 人

① 個人で手軽に楽しめるプログラム「ヨガ教室」

(実施場所：都農町藤見公園陸上競技場管理棟会議室)

- ・町内外でヨガ教室を開いている方を講師として、ヨガ教室を開催した。
- ・子育て世代が参加しやすい午後の時間に設定した。
- ・誰でもできる動きを多く取り入れ、体が硬い人でも初心者でも無理なく運動でき、運動の心地よさを感じてもらえるように配慮した。

② 親子で気軽に楽しめるプログラム「親子フットサル運動教室」

(実施場所：都農町藤見公園屋内運動場)

- ・「小学生フットサル教室」に通う子供の保護者や地域の方に参加を呼びかけ、親子で楽しめるフットサル教室を実施した。
- ・ふだんあまり運動していない方が多かったことから、念入りに準備運動を行い、鬼ごっこやボール転がしなどのレクリエーション運動で体をほぐした。パスやシュートなどのフットサルの基礎的な練習の後、親子のコミュニケーションが更に深められるよう親子対決を行った。

③ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「ノルディックウォーキング教室」

(実施場所：都農町藤見公園屋内運動場 都農町立野ウォーキングコース)

- ・ふじみ市(青空マルシェ)と同日開催し、昼食をセットにすることで、運動・スポーツに無関心な方を取り込む工夫を行った。
- ・初めてノルディックポールを使う人のために、ポールの持ち方や歩き方の練習をした。

- (3) 総合型地域スポーツクラブ c (平成 20 年設立、宮崎市、会員約 150 人) の実践事例 : 参加者 40 人
- ① 個人で手軽に楽しめるプログラム「エンジョイスports 6 回コース」  
(実施場所：佐土原総合文化センター研修室・会議室、宮崎市佐土原体育館)
    - ・ 県内の民間フィットネスクラブのインストラクター 2 名を講師として、体づくり教室を実施した。
    - ・ 参加者は、ふだん運動を行っていない方が多かったため、運動の流れは、ストレッチングから始めて体を慣れさせた後、難易度別にストレッチポールを活用した運動を行い、最後は整理体操としてストレッチングをした。
  - ② 親子で気軽に楽しめるプログラム「エンジョイスports親子で楽しむ体づくり教室」  
(実施場所：宮崎市佐土原総合文化センター和室・研修室)
    - ・ ①と同じ講師が、ストレッチングや体幹トレーニングを指導した。一つ一つ動きを見せながらポイントを伝え、分かりやすい説明をするように心がけた。
    - ・ ボール投げ、足でコントロールする動き、クモ歩きやワニ歩きなど多様な動作を取り入れた。親子でペアになり、運動を実施することで親子間の交流を深めるようにした。
  - ③ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「エンジョイ ティーボール体験教室」  
(実施場所：北部記念体育館横祇園公園、久峰総合公園ゲートボール場)
    - ・ 社会人野球チームの監督やキャプテンを講師として、ティーボール教室を実施した。
    - ・ 参加者の多くがティーボール初体験のため、ルール説明、キャッチボールやバッティングなどを練習した後、ゲームを行った。
- (4) 総合型地域スポーツクラブ d (平成 20 年設立、えびの市、会員約 150 人) の実践事例 : 参加者 43 人
- ① 個人で手軽に楽しめるプログラム「ピラティス教室」  
(実施場所：飯野地区コミュニティセンター駅前分館)
    - ・ FTP ベーシックマットピラティスインストラクターの資格を有する方を講師として、ピラティス教室を実施した。子育て世代が参加しやすいように、市内の中心地にある施設を使用することや、夜間帯に実施するなどの工夫を行った。
    - ・ ヨガマットの上で、インナーマッスを鍛える運動やボールを使って柔軟性を高める運動などをした。初めてピラティスを体験する方が多かったため、簡単にできるものを紹介した。
  - ② 親子で気軽に楽しめるプログラム「親子でストレッチ」  
(実施場所：加久藤地区体育館)
    - ・ JAAF ジュニアコーチの資格を有する講師によるストレッチ教室を実施した。当初は、親子での参加を計画していたが、新型コロナウイルスの影響を鑑みて、保護者のみの参加とし、夜間帯に実施した。
    - ・ 正しい姿勢の確認後、歩き方の指導や下半身を中心としたストレッチングなどを行った。
    - ・ 1 回目は対面で実施したが、2 回目は新型コロナウイルスの影響によりオンラインでの実施とした。
  - ③ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「ウォーキング教室」  
(実施場所：加久藤地区体育館)
    - ・ ②の講師によるウォーキング教室を開催した。歩くことによる運動効果についての講話後、正しい歩き方の指導や下半身の筋力を鍛えるトレーニング、ストレッチングなどを指導した。最後は、10 分間ウォーキングし、個々の歩き方チェックを行った。託児者付きの教室とした
- (5) 総合型地域スポーツクラブ e (平成 15 年設立、宮崎市、会員約 690 人) の実践事例 : 参加者 61 人
- ① 個人で手軽に楽しめるプログラム「ピラティス教室」  
(実施場所：あおぞら幼稚園)

- ・園児を送り終えた保護者が、そのまま幼稚園の空き教室にて参加できるピラティス教室を実施した。
  - ・手ぶらで参加できるように、幼稚園でヨガマットを準備し、園児以外の子供は幼稚園教諭に託児を依頼した。
  - ・ピラティスの効果を記入したチラシを配付した。
- ② 親子で気軽に楽しめるプログラム「親子運動遊び教室」  
(実施場所：あおぞら幼稚園)
- ・幼稚園終了後、保護者が園児を迎えに来園したついでに実施できる親子の体操教室を行った。
  - ・ボール遊びや縄跳びを使った運動など、親子で楽しむことができる運動プログラムとした。
- ③ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「親子ビーチボールバレー交流会」  
(実施場所：東大宮小学校体育館)
- ・地区体育会と連携して運営を行い、親子だけでなく、幅広い世代が参加できるように、地域に広く周知した。
  - ・ビーチボールを使用することで、痛みもなく、初めての方も伸び伸びとプレーできるようにした。
  - ・初めて行う親子参加型のビーチボールバレー大会だったため、ルール説明などを丁寧に行った。
- (6) 総合型地域スポーツクラブ f (平成 19 年設立、えびの市、会員約 220 人) の実践事例：参加者 64 人
- ① 個人で手軽に楽しめるプログラム「ヨガ教室」  
(実施場所：飯野地区コミュニティセンター駅前分館)
- ・市内でヨガ教室を開催している方を講師として、ヨガ教室を実施した。
  - ・保育園や幼稚園、小学校の保護者などが参加できるようにした。初めて体験する方にも分かりやすいよう、ヨガ以外の健康体操（筋力トレーニングやストレッチング等）を取り入れながら実施した。
- ② 親子で気軽に楽しめるプログラム「トランポリン教室」  
(実施場所：えびの市民体育館)
- ・本クラブのトランポリン教室に通う生徒の保護者を中心に参加を呼びかけ、親子参加型の教室を実施した。
  - ・基本的な跳び方だけでなく、マットやバンランスボールなどを使って、親子で行うストレッチングやマット運動を指導した。
- ③ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「ボールフィーリング教室」  
(実施場所：上江地区体育館、真幸地区体育館)
- ・JFA B級コーチライセンスを保有する方を講師として、ボールフィーリング教室を実施した。
  - ・少年団サッカーチームに所属する子供とその保護者を対象に、ポムポムボールという柔らかいボールを使って、投げる、蹴る、受けるなどの基本動作を中心に、ボール操作に慣れるような運動遊びや親子で対戦できるゲーム形式の運動などを行った。
- (7) 総合型地域スポーツクラブ g (平成 19 年設立、都城市、会員約 240 人) の実践事例：参加者 158 人
- ① 個人で手軽に楽しめるプログラム「チャレンジスポーツ」  
(実施場所：早水文化センター、山之口運動公園)
- ・教室の前半では、スクエアステップやステップ台を使った筋力トレーニングや有酸素運動、ストレッチングなどの運動を行った。音楽に合わせてステップ台の昇り降りや、ステップ台を並べて歩くこと、関節の可動域を広げる運動をした。
  - ・後半は、卓球やミニバレーなどの各種スポーツを、個人の体調や体力に合わせて選択して、取り組めるように工夫した。

- ② 親子で気軽に楽しめるプログラム「キッズスポーツ」  
(実施場所：石山体育センター、高城公園総合体育館、早水文化センター)
- ・親子でできるストレッチ体操やリズムジャンプなどの運動を行った。リズムの取り方や、鍛えている部位が分かるように指導した。
  - ・キッズバイクや風船運び、トランポリンを使った運動など、多様なスポーツを体験できるようにした。
- ③ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「パークゴルフ」  
(実施場所：山田パークゴルフ場、高崎パークゴルフ場)
- ・仲間や家族と参加し、ふれあいをもちながらパークゴルフを楽しむようにした。また、パークゴルフを行うことで自然と歩いて、1日当たりの歩数が増えるよう図った。
  - ・月に5回以上参加することを条件とし、日時を指定せずに自分の都合のよい日時にプレーできるようにすることで、参加しやすいように工夫した。
  - ・3~4人のグループでコースを回るようにしたことで、家族や仲間と楽しみをもってプレーできるようにした。
- (8) 総合型地域スポーツクラブh(平成19年設立、宮崎市、会員約370人)の実践事例：参加者190人
- ① 個人で手軽に楽しめるプログラム「ヨガ教室」(実施場所：住吉公民館)
- ・地区在住で、地域の方にも慣れ親しんでいるヨガ講師を選定した。
  - ・初めてヨガを体験する参加者が多かったので、初心者でも分かりやすい説明を心がけ、個々にポーズの姿勢や呼吸の仕方、力の入れ具合など声かけをしながら指導を行った。
- ② 個人で手軽に楽しめるプログラム「健康教室」(実施場所：住吉公民館)
- ・理学療法士を講師として、健康教室を実施した。In Body 検査(体成分分析装置)で自分の体のバランスを知り、よりよい姿勢や効果的なトレーニングの指導を行うことで、日常的に姿勢や歩き方を意識して生活し、健康な体づくりができるようにすることを目的とした。
  - ・1回目に、参加者はIn Bodyにて検査し、筋肉量、体脂肪率、除脂肪量、部位別筋肉量などの身体組成を可視化した。また、測定結果を基にして、トレーニング方法の指導などを行った。
  - ・2回目は、アダブベース(バランストレーニングマット)を使用して足裏を刺激して姿勢を改善させる運動の指導を行った。二人組になってお互いの姿勢をチェックしたり、トレーニング前と後で体のバランスを比べたりした。
- ③ 親子で気軽に楽しめるプログラム「バランストレーニング」  
(実施場所：住吉公民館、住吉小学校体育館)
- ・理学療法士を講師として、親子対象にバランストレーニングを実施した。
  - ・1回目は、親子でIn Body(体成分分析装置)やArticular Shot(姿勢測定&分析装置)測定により体の歪や重心位置等を可視化した。測定結果に基づく説明及び指導を行った。
  - ・2回目は、アダブベースを使って、親子でタッチする運動や、マット上での足踏み運動など、バランストレーニングなどを行った。
- ④ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「ミニバレーボール交流大会」  
(実施場所：住吉小学校体育館、住吉南小学校体育館)
- ・地域において日頃から盛んに行われているミニバレーボールを実施した。今回は、子育て世代を取り込むために、チーム内に39歳以下が必ず含まれるようにルールを設けて募集を行った。また、託児者4名を配置し、参加者が試合に集中できるようにした。
  - ・大会は、男女混合の部と女性の部に分け、2会場で実施した。初心者でも楽しむことができるように、女性の部では39歳以下が1名以上含めるというルールを設定した。
- ⑤ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「卓球交流大会」(実施場所：宮崎市広原体育館)

- ・日頃から卓球に親しんでいる方だけでなく、子供と保護者（その親世代）の参加を広く募った。親子で勝負を楽しめる場面も設けた。
- ・クラスは、小学生から一般までの初級と中級とし、種目は、シングルス、ダブルス、混合ダブルスとした。

(9) 総合型地域スポーツクラブ i（平成 23 年設立、串間市、会員約 100 人）の実践事例：参加者 25 人

① 個人で手軽に楽しめるプログラム「バドミントン教室」

（実施場所：串間市総合体育館）

- ・串間市バドミントン協会の方を講師として、バドミントン教室を実施した。
- ・当クラブで指導するサッカー教室の保護者を対象とし、子供が教室に参加している時間に、保護者等がバドミントン教室に参加できるようにした。
- ・初心者でも参加しやすくするため、手書きの説明書を使い、基本的なルールやラケットの握り方などから丁寧に指導した。

② 親子で気軽に楽しめるプログラム「親子遊びでチャレンジ」

（実施場所：串間市運動公園屋内練習場、大東多目的広場）

- ・市サッカー協会の理事を務める方を講師として、縄跳びやボール遊び、親子サッカー体験などができる運動教室を計画した。
- ・市内の保育園に参加協力を依頼していたが、新型コロナウイルス感染症の影響により実施することができなかった。

③ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「親子ウォーキング」

（実施場所：都井岬小松ヶ丘）

- ・都井岬（串間市）についての研究者を講師として、ウォーキングイベントを実施した。串間市の歴史や街について紹介しながら歩く「良いところ再発見」や、昼食付など、運動・スポーツに関心のない方が参加したくなるよう工夫を行った。
- ・都井岬の観光スポットである小松ヶ丘への登り方（歩き方、登りや下る際の注意点など）や、虫や植物等の自然観察、野生馬の歴史や生態などについて説明しながら、ウォーキングした。
- ・人気のある灯台見学や、岬での昼食など、1日を通して親子で楽しめるようにした。

(10) 総合型地域スポーツクラブ j（平成 20 年設立、西都市、会員約 70 人）の実践事例：参加者 38 人

① 個人で手軽に楽しめるプログラム「エンジョイミニテニス教室」

（実施場所：西都市勤労者青少年ホーム）

- ・市内テニスクラブ所属のコーチに指導を依頼し、ミニテニス教室を実施した。
- ・初心者の方に、ルールの説明や打ち方の解説を行うとともに、2対1のゲームや、1回ミスするごとに交代するなどの工夫をして、全員の運動量を確保できるようにした。

② 親子で気軽に楽しめるプログラム「多世代で楽しむグラウンド・ゴルフ大会」

（実施場所：東米良仁の里グラウンド）

- ・県内で活動する他の総合型クラブに会場設営や技術指導の協力依頼をして、グラウンド・ゴルフ大会を開催した。
- ・子供から高齢者まで幅広い世代が参加できるよう、ルールの説明やクラブの持ち方、ボールの打ち方などを丁寧に指導した。

③ 仲間で気軽に楽しめるプログラム「ウォーキングイベント」

（実施場所：西都原古墳群・東米良仁の里）

- ・市ウォーキング協会の方を講師に迎え、歩く姿勢や歩幅などの基礎知識を学ぶ講習会と市内の名所を巡るウォーキングイベントを計画した。
- ・参加申込みまで終わっていたが、新型コロナウイルス感染症拡大により、辞退者が相次ぎ、実施することができなかった。

#### 4. 10 事例の評価・分析

(1) 評価・分析のための成果目標（値）

取組内容

【共通目標】

① 目標項目（値）

- ア 運動・スポーツ無関心層の取込率（50.0%）  
事業参加者のうち、これまで運動・スポーツを実施していなかった者が本事業への参加を通して、新たに運動・スポーツを週に1回以上実施するようになった割合。
- イ 運動・スポーツへの意欲（67.0%）  
事業後も運動・スポーツを続けたいと思う事業参加者の割合。
- ウ 運動・スポーツ実施率（事業前 34.3%→事業後 50.0%）  
事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率の向上。
- エ 運動・スポーツを通じた主観的健康観（50%増加）事業への参加を通して、健康になったと感じる事業参加者の割合が増加。

② 目標値設定の理由

本県スポーツ推進計画における運動・スポーツ実施率の目標値は50%となっており、目標値達成のためには運動・スポーツ無関心層の取込率も50%となる必要がある。また、本県の現在の運動・スポーツ実施率から全参加者の約34%は日頃から運動・スポーツに親しんでおり、運動・スポーツ無関心層の取込率を50%に想定した場合、事業参加者の67%が事業における運動・スポーツ実施者となるため、運動・スポーツへの意欲を67%に設定した。

【個別目標】

① 目標項目（値）

- ア 県民の週1回以上の運動・スポーツ実施率の向上（R1年度 43.1%→R3年度 49.0%）
- イ 事業に参加した総合型地域スポーツクラブの会員増加（参加者の1割加入）

② 目標値設定の理由

本県の運動・スポーツ実施率の向上を図るためには、県内各地での取組が不可欠となる。そこで、県内17市町村（全26市町村）に設置されている総合型地域スポーツクラブが、各地で各種運動・スポーツプログラムを実施することで、より多くの県民に運動・スポーツに参画する機会を提供することができると考えた。また、総合型地域スポーツクラブ会員の増加については、事業参加者の運動・スポーツへの意欲を図る指標になるとともに、参加者の満足度を測る指標となることや今後の総合型地域スポーツクラブの事業改善に役立てることができるといった点から設定した。

(2) 目標（値）の達成状況を評価・分析するために実施したこと

- ① 事業参加者に実施したこと  
事業参加者には事業前後のアンケートを実施した。また、各プログラム実施時には現地にて実施状況を視察した事業事務局担当が数名を抽出し、プログラム体験後の感想や日常生活における運動・スポーツの取組状況の変化等についてインタビューを実施した。
- ② 総合型地域スポーツクラブ担当者に実施したこと  
本事業の目標を達成できるプログラムになるように、日時の設定や内容等についてヒヤリングや助言を行うとともに、視察をとおして参加者の様子を把握し、担当者へフィードバックを実施した。
- (3) 評価・分析の実際  
評価・分析は事業実行委員会において、(2)で得られた結果や情報等を基に委員による評価・分析を実施した。

対象者	年代	20歳代～50歳代	性別	女性
	条件等	20歳代から50歳代の子育て世代の女性 (男性及びその他の世代の参加を拒むものではない)		
	実際に参加された方の特徴	20歳代から50歳代の子育て世代の参加は、全体の53%であった。 ※親子や家族(祖父母)で参加した方もいた。		
	延べ参加人数	1,504人	実人数	810人
実施時期	10月～	2月	総実施回数	106回

## ○取組の工夫

<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子育て世代（主に女性）を取り込むために、幼稚園や保育園、小学校、スポーツ少年団に出向いてチラシを配布したり、近隣商店街にポスターを掲示したりした。また、SNS の活用や市町が発行する広報誌や地区の回覧版へ掲載することで、運動に無関心な方やスポーツに取り組んでいない方々にも幅広く周知できるような広報活動を行った。</li> <li>・ 幼稚園に子供を送りに来た保護者がそのまま園に残って運動したり、迎えに来たついでに子供と一緒に運動をするなど、幼稚園と連携をしながら進めた。</li> <li>・ スポーツ少年団に子供を送迎し、活動が終わるのを見て待っている保護者を取り込み、待ち時間を使って運動ができるようにした。</li> <li>・ 子供が登園・登校している昼間の時間帯や家事が一段落した夜間帯にプログラムを実施したり、休日に親子で参加できる内容にしたりすることで、気軽に参加できるようにした。また、託児所（託児者）を設置することで、安心して運動・スポーツに取り組める環境づくりを行った。</li> <li>・ 家庭でも気軽に取り組むことができるストレッチを紹介したり、正しい姿勢や歩き方などの講習を行ったりすることで、日常生活の中で体を動かすことへの意識を高められるようにした。</li> <li>・ ヨガマットやラケットなど用具の貸し出しを行い、いつでも気楽に参加できるようにした。</li> </ul>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域で活動する民間のスポーツインストラクターや理学療法士、スポーツ推進委員などに講師を依頼し、各種運動の正しい行い方についての指導や運動の効果についての講話を交えながらプログラムを進めていった。</li> <li>・ 新型コロナウイルス感染症の影響で対面での実施ができなかった時に、オンラインを活用して実施した。</li> </ul>

## ○活動風景



#### IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	関係部局、関係団体等への相談 公共施設等の仮予約
4 月	事業計画案提出
5 月	実行委員会委員委嘱の依頼 各推進事業のプログラム案検討
6 月	第 1 回実行委員会（プログラム、人材バンク、事業運営全般について協議）
7 月	研修会準備・調整 事業受託企業・クラブ公募
8 月	研修会 受託企業・クラブ選考審査会 第 2 回実行委員会（事業の進め方の詳細確認）
9 月	事業実施企業・クラブへの決定通知（契約） 事業内容、日程、会場等の調整
10 月	各企業・クラブでの事業実施
11 月	↓
12 月	
1 月	
2 月	実績報告書準備 報告会参加（国）
3 月	第 3 回実行委員会（事業報告、評価、分析）

#### V. 事業実施の成果と課題等

		項 目	評価値		備 考
成 果	共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	31 %		
		イ. 「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	80 %		
		ウ. 事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率	事業前	事業後	
			56 %	70 %	
		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	
			77 %	80 %	
	「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	93 %	93 %		
	個別目標	ア. 県民の週 1 回以上の運動・スポーツ実施率の向上（43.1%→49.0%）	事業前 43.1%	事業後 49.1%	
		イ. 事業に参加した総合型総合型地域スポーツクラブの会員増加（参加者の 1 割加入）	10% (84 人/810 人)		
ウ. SALKO 登録者の増加（令和 3 年度新規登録者数 7,000 人）		5,593 人 (R3 新規登録者)			

成果	<p>そのほか</p> <p><b>1. 1130・イン・ライフの推進事業参加4企業事例の評価・分析結果</b></p> <p>(1) 各共通目標（値）に対する評価・分析</p> <p>① 運動・スポーツ無関心層の取込率（目標値：50.0%）  参加者に実施したアンケートにおいて、運動・スポーツ実施頻度が週1回以上と回答した参加者は、事業前41.3%、事業後61.8%であった。無関心層の取込率として設定した50.0%を達成するために必要な全参加者の67.0%が週1回以上運動・スポーツを実施するという成果には至らなかった。しかし、4企業では全参加者（社員）が就業日に継続してストレッチング等のプログラムを実施していた。</p> <p>② 運動・スポーツへの意欲（目標値：67.0%）  事業後のアンケートでは、「事業後の継続した運動・スポーツへの取組について」参加者の73.0%から肯定的な回答を得ることができた。また、アンケート質問項目「事業に参加して満足したか」においても参加者の68.0%から肯定的な回答を得ていることから、事業で実施した各プログラムは、多くの参加者のニーズにマッチしたものであったと考えており、「やってみよう」「これならできる」といった参加者の運動・スポーツ実施に対するポジティブなモチベーションを育むことができたと捉えている。</p> <p>③ 運動・スポーツ実施率（目標値：事業前34.3%→事業後50.0%）  事業前の参加者の運動・スポーツ実施率は、想定していた34.3%よりも若干高かった（41.3%）。事業後の実施率は61.8%で、目標値として設定した50.0%を上回ることができた。</p> <p>④ 運動・スポーツを通じた主観的健康観（目標値：50%増加）  参加者の主観的健康観は、「どちらかという健康である」又は「健康である」と回答した参加者の割合は、事業前70.0%から事業後79.0%に増加した。目標としていた事業を通して50.0%増加という値には届かなかったものの、約8割の参加者が本事業やこれまでの取組を通して運動・スポーツがもたらす健康面へのよい影響を実感することができているのではないかと考えた。また、運動セルフエフィカシーや運動有能感においては、事業後により多くの参加者が肯定的な回答をしていたことから、本事業を通して運動・スポーツの必要性の理解も得ることができたものと考えている。</p> <p>(2) 各個別目標（値）に対する評価・分析</p> <p>① 県民の週1回以上の運動・スポーツ実施率の向上（R1:43.1%→R3:49.0%）  令和3年度における県民（成人）の週1回以上の運動・スポーツ実施率は49.1%（統計を取り始めて以降の最高値）であり、本事業で設定した目標値を達成することができた。また、過去5年間の平均44.7%を上回るとともに県スポーツ推進計画（令和元年度から令和4年度）で定めた目標値50.0%に迫る数値となった。本事業の参加企業は、いずれも県内主要都市に所在する県内において比較的規模（社員数）の大きな企業であった。4企業ともに新型コロナウイルスの影響により、計画していた参集型のスポーツイベント等、社外の人を交えたプログラムを実施することは実現できなかったものの、職場で体験したプログラムに自宅で家族とともに取り組んだ社員の事例や、SALKOを活用した社内ウォーキングイベントを実施した取引企業の取組事例等も見られた。こうした社外における取組事例に加え、4企業の支店や支所等が県内全域を網羅していることを考慮すると、本事業の効果が県民の運動・スポーツ実施率向上に及ぼした影響は小さくなくなったものと捉えている。</p> <p>② SALKOアプリの令和4年度の新規登録者数（7,000件）  県公式ウォーキングスマートフォンアプリの令和3年度新規登録者数は5,928件であった。アプリ運用開始後の各年度新規登録件数平均は、運用開始年度（登録10,372件）を除き、約5,700件で推移してきており、過去の年間平均を上回る結果となった。特に、事業参加企業が11月に実施した社内ウォーキングイベント前（10月）の月間新規登録件数は過去最高となる1,700件（例年は各月300件から500件程度）であったことから、事業の効果があつたと捉えている。しかし、目標値として掲げた7,000件には約1,000件及ばず、期待には至らなかった。</p>
----	--

成果	そのほか	<p>(3) 現地（視察・ヒヤリング・インタビュー）で得られた感想や情報</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 推奨した階段昇降は、多くの社員が積極的に取り組むことができた。一方、ノーマイカー通勤はハードルが高く、ほとんど取り組む姿は見られなかった。</li> <li>・ 朝礼時等に全社員で取り組んだ体操等では、「正しい動作を意識して体操を行った。」「全体での体操の前後に運動・スポーツ体験会で紹介されたメニューを実施した。」「体操の前後に社員相互で体調を確認するようになった。」「始業時の社員間のコミュニケーションが、以前よりとれるようになった。」などの変化が見られた。</li> <li>・ SALKO を活用したウォーキングイベントでは、アプリに表示されるランキング情報を閲覧しながら、熾烈に競い合う社員も多く見られた。また、「日常生活での活動量を増やすために、様々な場面で意識的に歩くことを実践するようになった。」という声も多く聞かれた。</li> </ul>
		<p>2. エンジョイスポーツの推進事業参加 10 クラブ事例の評価・分析結果</p> <p>(1) 各共通目標（値）に対する評価・分析</p> <p>① 運動・スポーツ無関心層の取込率（目標値：50.0%）  事業前、運動・スポーツ実施頻度週 1 回以上と回答した参加者は 80.0%、無関心層は 20.0%であった。事業後は、運動・スポーツ実施頻度週 1 回以上と回答した参加者は 82.7%、無関心層は 17.3%となり、取込率は目標の 50.0%に至らなかった。参加者全体の運動・スポーツに対する意欲の向上は見られたが、無関心層に限っては手立てが十分だったとは言えない結果となった。</p> <p>② 運動・スポーツへの意欲（目標値：67.0%）  事業後では、「今後も定期的に運動やスポーツに取り組みたいと思うか」の問いに対して、参加者の 90.3%から肯定的な回答を得ることができた。また、「事業に参加して満足したか」についても参加者の 85.7%から肯定的な回答を得ていることから、参加者の意欲を高めるプログラムを提供することができたと捉えている。</p> <p>③ 運動・スポーツ実施率（目標値：事業前 34.3%→事業後 50.0%）  運動・スポーツ実施頻度週 1 回以上と回答した参加者は、事業前 80.0%、事業後 82.7%であった。しかし、参加者の 80%は事業前に、運動・スポーツ実施頻度週 1 回以上と回答していることから、本事業に運動・スポーツ無関心層を取り込む手立てが十分ではなかったと考えられる。</p> <p>④ 運動・スポーツを通じた主観的健康観（目標値：50%増加）  主観的健康観については、「どちらかという健康である」又は「健康である」と回答した参加者の割合は、事業前は 86.9%であったが、事業後は 78.6%に減少した。要因として、新型コロナウイルス感染症により、事業が中断・中止になったことや人が集まって運動・スポーツを行うこと等に対する心理的不安要素が影響した可能性も考えられる。一方で、「久しぶりに運動したことで自分の体力不足を感じた」という参加者の反応もあったことから、運動不足や体力の衰えに対する自信のなさから、ネガティブな回答が多くなったと推測される。</p> <p>(2) 各個別目標（値）に対する評価・分析</p> <p>① 県民の週 1 回以上の運動・スポーツ実施率の向上（R1:43.1%→R3:49.0%）  本事業での運動・スポーツ実施率は、事業前 80.0%、事業後 82.7%であり、わずかではあるが上昇した。主たるターゲットである子育て世代の女性の運動・スポーツ実施率については、事業前 67.7%、事業後 71.3%と上昇した。個人だけでなく、親子や家族で参加できるプログラムを提供したことや幼稚園・保育園、小学校、スポーツ少年団などと連携して周知や参加募集を行ったことなどの成果であると考えられる。</p> <p>② 事業に参加した総合型地域スポーツクラブの会員増加（参加者の約 1 割加入）  本事業の参加者は 810 人（実人数）で、新規会員は 84 名であったことから、加入率は 1 割となり、目標を達成することができた。近年、新型コロナウイルス感染症の影響を受け会員が減少したり、クラブへの新規入会者数が伸び悩んだりしている現状において、本事業をとおして新規会員を獲得することができたことは大変意義深い。</p>

成果	そのほか	<p>今回のターゲットは子育て世代の女性であり、子供や祖父母を巻き込むプログラムを提供したことも、女性が参加しやすい環境づくりにつながり、会員の増加の要因になったと思われる。しかしながら、新規入会者がいなかったクラブもあることから、本事業で成果を上げた実践を紹介し、クラブ間の情報交換や連携を深めていくことで、日々の教室やイベントが充実するように支援していきたい。</p> <p>(3) 現地（視察・ヒヤリング・インタビュー）で得られた感想や情報 〔参加者より〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭でも簡単にできる運動を紹介してもらい、自宅で思い出しながら続けることができた。</li> <li>・子供と一緒にスポーツをする楽しさや喜びを感じることができた。</li> <li>・体を動かす事の爽快感を体験し、運動を継続する意欲につながった。</li> <li>・託児者がいたことで集中して運動に取り組むことができた。</li> </ul> <p>〔講師やクラブ担当者、事業担当者より〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウイルス感染症の影響で対面での提供ができなかったことは残念だったが、初めてオンラインで実施することができたのは、クラブにとっても参加者にとっても意義があるものだった。</li> <li>・活動制限はありながらも、地域の自然や参加者同士の触れ合いをとおして、運動・スポーツの楽しみを実感したことが、今後の継続につながることに期待する。</li> <li>・子供の送迎待ちをする保護者からは、時間を有効に使えると好評であった。</li> </ul> <p><b>3. 事業後アンケート（自由記述）の感想や意見 ※（ ）内の数字は人数</b></p> <p>(1) 肯定的な感想や意見</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しくできた。(61)</li> <li>・勉強になった。(8)</li> <li>・個人でも取組を継続したい。(12)</li> <li>・仲間と運動できてよかった。(8)</li> <li>・各種イベントは、今後も開催を希望する。(19)</li> <li>・満足した。(18)</li> </ul> <p>(2) 否定的な感想や意見</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具が不足していた。(1)</li> <li>・時間が足りない。(1)</li> <li>・夜の時間帯の実施を希望する。(1)</li> <li>・新型コロナウイルスの影響があり全面的に参加できなかった。(4)</li> <li>・負荷がかかりすぎていないか少し怖い時もあった。(1)</li> <li>・簡単に取り組めるルールを考慮してほしかった。(1)</li> <li>・運動実践の難しさがわかった。(1)</li> </ul> <p>(3) その他の感想や意見</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者が増えるといいと思う。(1)</li> <li>・体力不足、衰えを痛感した。(2)</li> </ul>
	課題	<p><b>1. 1130・イン・ライフの推進事業における課題</b></p> <p>(1) 運動・スポーツの捉え方</p> <p>運動・スポーツ実施に対する高いハードル（イメージ）を払拭できなかった原因については、明確にはわからないが、本事業の名称や本県スポーツ推進のキャッチフレーズ「1130 県民運動」に含まれる「1130、つまり1週間に1回以上30分以上の運動」より、運動・スポーツは本来「30分以上続けて行う」ものといった認識につながった可能性があるかと推察する。今後は、各プログラムで提供するメニューが（も）運動・スポーツであることを理論や実技、資料提供により、日常的な周知・啓発等をとおして参加者に丁寧に説明していくこととともに、ヒヤリングやインタビュー、面談、アンケートにおいて認識を確認していくことが必要と考えている。</p> <p>(2) 運動・スポーツ無関心層（非実施層）へのアプローチ</p> <p>参加者の27.0%が本事業後も運動・スポーツに関心を寄せない層であった。この無関心層が運動・スポーツに抱くイメージやマインドは、ネガティブなものである可能性が高い。</p>

課題	<p>この層が運動・スポーツの実施をしない理由として「時間がない」「場（機会）がない」といった物理的なことよりも、「きつい」「めんどくさい」といった心理的なことが上回る傾向にあると思われ、運動・スポーツをすることが嫌いな方々であると予想している。こうした参加者の心理を推察すると「組織的・同僚性」が「強制的・同調圧力的」と感じていた可能性は否定できないと考える。事業企画については、企業の経営者や担当者、参加者（社員）に対して、事前のヒヤリングや協議を重ね、無関心層にも配慮したプログラム構成や内容、方法で実施することが大事であり、今回は、事業を通して運動習慣が得られたという参加者もいた。今後は、「クリーン活動&amp;スポーツ」のような新しい分野とスポーツの組み合わせなどにもチャレンジして、より多くの無関心層を取り込めるようにしたいと考えている。</p> <p><b>2. エンジョイスportsの推進事業</b></p> <p>本事業の課題として、無関心層や未実施層（週に1日以上運動・スポーツに取り組んでいない）を取り込む手立てが十分ではなかったことが挙げられる。事業前の参加者の運動・スポーツの実施率が80.0%であり、未実施層は20.0%であった。事業後は17.3%に減少したものの、未実施層の行動が大きく変容したとは言い難い。</p> <p>子育て世代の女性を取り込むために、子供を介したチラシの配布やSNS発信などにより事業の広報を行った。また、「個人で手軽に、親子で気軽に、仲間と気楽に」楽しむ運動・スポーツを提供し、今までとは異なるアプローチをした。送迎待ちの保護者の参加、夜間帯の教室開催、託児所（者）の設置や用具の貸出などの手立てを講じた。しかし、それでも無関心層や未実施層の興味喚起を図るまでに至らなかったのは、設定したプログラムが既存の内容と重複するものが多く、新規性が乏しかったことも要因として考えられる。</p> <p>今後の対策として、実行委員会で以下の提案が出された。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 女性を対象にした取組として、「疲労」に着目するとよい。疲労を受け止め、解消するツールやスキルを身に付けさせることも重要。運動・スポーツの機会提供とともに、好きなお茶を飲む、会話する等の企画をコラボさせるとよい。</li> <li>・ 「骨密度」に着目することも効果的である。</li> <li>・ 女性のライフスタイル、ライフステージ、ホルモン変化、更年期といったことをキーワードとしてプログラムを開発したり、広報をしたりするとよい。</li> </ul> <p>この他にも、今回計画していたが十分な実施ができなかった、幼稚園・保育園との連携や施設の活用、待ち時間や空き時間を使ったプログラムの提供、子供や家族を巻き込んだプログラムの開発、ごみ拾いや朝市などと共同で開催するウォーキングイベントや野外でのスポーツ活動なども効果を上げる取組であると考えている。地域の実態に即し、無関心層も取り組んでみたくなるようなプログラムを今後検討していきたい。</p> <p>同様に、事業全体をとおして当初の計画より参加者が減少したことも課題である。本事業では、個人、親子、仲間で行うプログラムを設定していた。特に、仲間で行うプログラムについては、1回の参加者数を100人で想定していたが、事業を実施する総合型地域スポーツクラブからは、「実情に合わない」「コロナ禍の状況では厳しい」との指摘を受けた。屋外での活動を主としたプログラムであれば、大人数でも実施が可能だと想定したことが甘かった。運動・スポーツの習慣化を目指す上で、大人数が参加するイベントを開催するよりも、少人数でも回数を増やすプログラムの方が、参加者のニーズにも合っていると思われる。無関心層や未実施層を取り込むことは容易ではない上、特に今回は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、活動が制約された中での実施だったこともあるが、プログラムの内容や実施方法について改善し、子育て世代への運動・スポーツの提供を継続していくことが重要である。</p>
	補助事業終了後の取組

これらの取組に対して、県が企画への助言、運営補助、指導者紹介等、間接的な支援を行っている。さらに県が開設する出前講座（講師派遣等の費用は県が負担）による直接の指導等もできるよう準備している。

(2) 取組事例の横展開

4 企業の取組は、協会けんぽを通じて加盟する県内の企業に紹介した。県内各市町村を通じて、商工会等にも情報提供を行った。(1)各企業におけるプログラムの継続実施で述べた「50社、700名超」によるウォーキングイベントに参加した企業には、こうした情報を見聞きして問合せをしてきた企業が多かったことから、横展開もできつつあると手応えを感じている。なお、このウォーキングイベントに参加した企業は自社製品の提供（イベント景品）や協賛金の提供等も行っている。

**2. エンジョイスポーツの推進事業**

- (1) 各総合型地域スポーツクラブにおいて、新規講師の獲得や活動場所の開発、民間事業者との連携など新たなつながりが構築できたことから、成果があったプログラムについては各総合型地域スポーツクラブが自主事業として継続して実施していく。
- (2) 本事業の実践における成果や課題について、県クラブ連絡協議会を通じて全総合型地域スポーツクラブへ情報を提供し、子育て世代や無関心層・未実施層を取り込む。
- (3) 次年度以降も子育て世代の運動・スポーツ実施率の向上を目指して、県内各地の総合型地域スポーツクラブが主体となった事業を展開する。そのためにも、県主催の研修会や先進地調査などをしながら、総合型地域スポーツクラブの資質向上を図っていく。
- (4) 健康増進課や健康づくり協会等との連携を密にするとともに、各市町村スポーツ部局や大学等とも連携を図りながら、新たな視点から無関心層や未実施層を取り込む企画を立案していく。

---

【取組事例集】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

スポーツ庁健康スポーツ課

