

令和4年度地方スポーツ振興費補助金

スポーツによる地域活性化推進事業

運動・スポーツ習慣化促進事業
取組事例集

スポーツ庁健康スポーツ課
令和5年10月



スポーツ庁

目次

(令和4年度補助事業者一覧)

取組概要 (簡易版)	1
北海道 中札内村【A、Dイ】	21
北海道 小清水町【Dイ】	34
宮城県 仙台市【Dア】	56
茨城県 取手市【Dア】	64
群馬県 嬭恋村【Dイ】	72
埼玉県 美里町【Dイ】	87
埼玉県 戸田市【B】	103
東京都 狛江市【B】	109
神奈川県 逗子市【B】	117
石川県【B、Dア、Dウ】	125
石川県 白山市【B】	141
愛知県 大府市【Dイ】	151
愛知県 名古屋市【C】	159
滋賀県【Dイ】	168
滋賀県 甲賀市【Dア】	176
大阪府 阪南市【A】	185
大阪府 高石市【B】	196
兵庫県 加西市【Dア】	206
奈良県 田原本町【B、E】	218
鳥取県 湯梨浜町【B】	232
鳥取県 新居浜市【Dイ】	239
福岡県 川崎町【A、B】	247
福岡県 飯塚市【A、B】	261
熊本県 合志市【C】	277
熊本県 あさぎり町【A】	288
宮崎県【Dア、Dイ、Dウ】	296

※【 】は取組

【取組】 A：医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の取組

B：要介護状態からの改善者を含めた、介護予防を目指した地域における運動・スポーツの習慣化の取組

C：障害の有る人とない人と一体となった形での運動・スポーツの習慣化の取組

D：主にスポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・継続化に係る取組

ア) 女性（妊娠期・子育て期を含む） イ) 働く世代 ウ) 障害者

北海道小清水町

事業名「職場de健康づくり」プロジェクト ～職域での運動習慣化促進事業～

■ 取組①

ウォーキングチャレンジ「ウォーキング王決定戦！」

■ 目的

仕事が多忙、運動に無関心等の運動未実施者が多いターゲットが、通勤時等に取り組みやすいウォーキングチャレンジを実施する。
事業対象：20～60代を中心とした働く世代

■ 取組概要

①ウォーキングチャレンジ

- 個人・チーム(3人)参加とし、活動量計の測定値(期間中、任意の2週間における平均歩数)を利用した対抗戦とした。
- 事業前後の体力測定結果等の通信簿を配布した。

②トpptトレーナー直伝講座

トpptトレーナー直伝講座を開催しモチベーションの維持を図った。

■ 工夫した点

- ✓ ウォーキングチャレンジは、運動無関心層が興味を持てるよう、仲間・親子、企業等のチーム対抗戦とした。
- ✓ 事業中間点で直伝講座を開催し、活動への意欲向上を図った。

■ 事業成果

運動非実施層が比較的取り組みやすいウォーキング要素を取り入れたことが、運動・スポーツ無関心層の取込率が31.9%となり、目標の30%を上回る結果につながったと考えられる。



北海道小清水町

事業名「職場de健康づくり」プロジェクト ～職域での運動習慣化促進事業～

■ 取組②

オンライン(双方向)職場de健康づくり

■ 目的

1日の大半を過ごすことになる職場(在宅ワークを含む)等で、就業中の隙間時間にオンラインを活用して運動・スポーツを実施する機会を提供することにより、運動・スポーツの習慣化を促す。
事業対象：20～60代を中心とした働く世代

■ 取組概要

- 希望する企業等を訪問し、始業前に対面で約10分の体操を実施(役場:毎日、網走信金:計4回、就労支援事業所:月2回)
- 対面(リアル)及びオンラインプログラムの提供。全10回(格闘技系エクササイズ、機能改善ストレッチ、ヨガ等)

■ 工夫した点

- ✓ 本年、新庁舎に併設のフィットネス開業に向け、隣接する清里町・斜里町からの集客を見据え、協力を仰いだ。(全戸チラシ配布など)
- ✓ 毎回、開催日にLINEで事業周知を行い習慣化を図っている。

■ 事業成果

職場において、隙間時間等を活用して運動実施ができる環境を創出したことが、事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率の向上に寄与したと考えられる。(参加前:38.8%→参加後:44.0%で、5%以上の上昇が見られた)



事業名「職場de健康づくり」プロジェクト ～職域での運動習慣化促進事業～

■ 取組③ 冬の大運動会

■ 目的
地理的に住民の冬場の運動やイベントの実施が課題となっていることから、感染予防対策を講じながら、冬季に楽しく競う場を共有することにより、通年での運動の意識付けを促進する。
事業対象：20～60代を中心とした働く世代、小学生以上の全町民

■ 取組概要

- -10℃の極寒の中、大人が本気で楽しむ大運動会を開催。
- 1チーム3～5人を赤組・青組に分け、スノータワー・ソリルレー・人間カーリング・雪上綱引きの4種目で競い合う。

■ 工夫した点

- ✓ 運動会という競争要素を取り入れ、家族や仲間と楽しみながら参加できる機会を作り運動へのハードルを下げた。
- ✓ 町民の関心、意欲を高めるため、町LINE（登録者2千人）でアンケートを行い、138の投票で競技2種目を決めた。

■ 事業成果
家族や仲間と楽しみながら運動を実施した体験が、事業参加者の運動の継続実施意向を高めていると考えられる。（目標値：50.0%→回答割合：73.3%で、目標を23%以上上回る結果が得られた）



「いいね！スポーツ」 せんだいアクティブライフスタイル推進事業

■ 目的
運動・スポーツに興味・関心がない層や、関心はあるもののきっかけがない層、とりあえず身体を動かしてはみるものの習慣化しない層に、運動・スポーツを始めるきっかけづくりと続ける機会を提供し、運動・スポーツの習慣化に結び付ける。

■ 取組概要
ウォーキング・ランニング講座を主とした教室を全5回開催した。参加者にアプリをダウンロードいただき、ウォーキングチャレンジ企画を実施。月平均歩数8,000歩以上や、前月比月平均歩数+1,000歩を達成した方など条件を満たした参加者に対し、抽選で企業からの協賛品や各種スポーツ用品をプレゼントした。

■ 工夫した点
ターゲットを女性（20～40代中心）に絞って、事業を展開した。教室では、ウォーキング・ランニング講座に加え、毎回ヨガやメイクなどのスポーツ以外の要素をプラスし関心を喚起した。啓発では、女性層が利用する媒体を中心に情報発信を行った。（テレビ・SNS・新聞等々）

■ 事業成果
参加者の9割以上が、新たに運動・スポーツを実施するようになった、さらに事業終了後も運動を継続したいと答えた。アンケート結果から、参加者の大半に日常生活における行動変容がみられた。



事業名 妊産婦・子育て女性の健康づくり事業

～運動と女性の健康の専門家によるママのからだところのケア教室～

■目的

妊産婦と乳幼児の母親の体力向上およびメンタルヘルス悪化予防

■取組概要

運動・相談一体型の健康教室をオンラインと対面教室で実施

- ①運動指導士によるセルフケアの指導
 - ・肩こりや腰痛対策、骨盤ケアなどの運動プログラム
 - ・心身のリフレッシュを目的としたストレッチ
- ②助産師、保健師によるミニ講座（妊娠～育児期までの幅広い内容）
- ③保健師や助産師による健康講座（集団）
- ④参加者同士の交流

■工夫した点

- ・保健センターや保育園、医療機関や薬局等にチラシ・ポスターを配置。
- ・可能な範囲で、医療専門職から対象者への声掛けを実施した。
- ・教室時のみならず、毎日の生活で取り入れてもらえる運動内容にした。
- ・参加者の質問や悩みを受け、専門職が効果的な対処法を伝えた。
- ・オンラインを実施し、忙しい母親も気軽に参加できる体制を整えた。

■事業成果

- ・今後も運動を定期的に行いたいと回答した割合は、91.7%だった。
- ・「健康だと思う」「どちらかと言えば健康である」と回答した割合は、業開始時に68.6%であったが、業終了後には75.0%となった。
- ・教室参加を通じて多くの知識を得られた、心身のリフレッシュになったについて、「そう思う」「ややそう思う」と回答した人は80%以上だった。



群馬県 嬭恋村

事業名：Tsumagoi丸ごとスポーツGymプロジェクト

■目的

R3年度本事業において、村を大きく4つの地区に分けた「冬のレインボー体操教室」の開催と、既存の地域コミュニティや会議体などへ出向く、出張型の体操教室を行った。この結果、働き世代190名が事業参加し、運動・スポーツ無関心層（非実施層）の取込率も目標の15%を超え、週1回の運動実施率も29%の増加を図ることが出来たが、圧倒的に男性の参加者が少ない（参加者全体の25%）という課題も上がった。そこで「よりきめ細かいターゲット別・目的別運動クラス的设计」を行い、より多くの未実施者を巻き込んでいく事業施策を行った。

■取組概要

①「嬭恋ウェルネスチャレンジMAP」の作成

継続的かつ自走化していく取組となるように、運動・スポーツが実施できる場や実践支援ができる専門人材の情報を集約・一元化した。

②冬場の運動教室「嬭恋ウェルネスチャレンジパーク」の開催

上記MAP作成で巻き込んだ地域の運動指導者を、冬場の運動教室講師として巻き込むことで、11種18クラス（曜日・時間別）を開催し、233人の働く世代の巻き込みが図れた。

■工夫した点

①MAPの作成による地域人材の掘り起こしと指導者としての巻き込み

地域でヨガや空手、ダンス、ゴルフなどを教える講師を事業へ参画。

②フィットネスオータムフェスタ・雪上運動会の開催

「スポーツを楽しむ」をテーマにしたイベントで事業参加者を獲得。

■事業成果

- ①働き世代の参加者数：233人（目標200人）
- ②運動・スポーツの地域指導者の育成：10人登録（目標10人）
- ③週1回以上のスポーツ実施率：（前）56.2%→（後）78.5%+22.3%



総合型地域コミュニティ拠点を活用した働く世代の運動・スポーツの日常化・習慣化促進プロジェクト

■目的

運動・身体活動の機会またその実施率も低い、「働く世代（子育て中の世代）」をメインターゲットに、運動・スポーツ無関心層が身体を動かすことに興味を持つきっかけとなる取組を実施し、町民の健康増進を図る。

■取組概要

- ①スポーツフェスの開催（秋・冬の年2回開催）
運動・スポーツ無関心層の働き世代が、親子、友達同士、一人でも、様々な形で参加できるスポーツフェスを開催した。
- ②リアル×バーチャル融合型運動実践フィットネスプログラムの実施
自分の生活リズムに合わせて継続的な運動が実践できるように、リアル×バーチャルのハイブリッドでフィットネスプログラムを実施した。

■工夫した点

- ・子供も一緒に参加できる内容にすることで、親子一緒に参加できる環境を提供した。
- ・スポーツフェスでは、マルシェやお笑いを掛け合わせることで無関心層の参画を促した。
- ・様々なニーズに対応するため、リアル版フィットネスプログラムとバリエーション豊かなバーチャル版を実施した。

■事業成果

- ・週1日以上運動・スポーツを実施率…59%
- ・今後も運動やスポーツを定期的に行いたいと思う…86%



「キッズ健幸アンバサダー」養成プロジェクトによる高齢者の運動・スポーツの習慣化

■目的

市内の小学生をキッズ健幸アンバサダーとして養成し、高齢者に対し、運動・スポーツの楽しさや介護予防のための運動の必要性を伝えることで、高齢者の運動・スポーツの習慣化を促進する。

■取組概要

- ①キッズ健幸アンバサダー養成講座の実施と動画作成
児童を対象に、地域に健康づくりとしてのスポーツの必要性・楽しさを伝える役割を担うための養成講座を実施する。オリンピック・パラリンピアン、有識者からアンバサダーとして養成講座で学んだことやフレイル予防・転倒予防体操をすすめる動画を市保健師と作成した。
- ②キッズ健幸アンバサダー養成後、普及啓発・交流イベントの実施
児童が学んだ体操を実践し、運動の継続の必要性や継続のために大切なことを調べて発表する交流の場を開催した。
- ③シルバー人材センター及び町会会館にて動画発信と講義の実施
児童の取り組みの動画発信と市保健師によるフレイル予防体操と転倒予防体操についての普及活動を行い、アンケートを実施した。

■工夫した点

児童のアンバサダーとしての活躍を、動画によりたくさんの地域高齢者に見てもらうことで、本取組の認知度が上がった。高齢者に対して児童の元気な姿を見せ、興味・関心を集めたことで参加者が増加した。

■事業成果

児童から高齢者に対し、当初の目標を上回る人数に（アンバサダーとして）養成講座で学んだことや運動が健康にとっていかに大切か、を周知することが出来た。



運動の習慣化による健康づくり事業「運動の習慣化による健康づくり教室」～脳と体を鍛えよう

■目的

60歳以上のシニアを対象に、認知機能（脳）と身体機能（カラダ）の運動性に着目した運動・学習プログラムを実施し、運動の習慣化による健康づくりを行った。

■取組概要

キックオフイベントとなる特別講演会と、楽しくカラダを動かしながら記憶力や集中力を向上させる全6回（月に1回程度）の運動教室を実施。専門家によるミニ講座を組み入れ、理解を深めながらアタマとカラダを元気にするコツを学ぶプログラムとした。また、活動量計、元気ドリル、記録表等を活用し自宅での運動を促した。

■工夫した点

市民が自主的に取り組んでいるラジオ体操の実施場所に訪問し、チラシの配布等による事業の周知・広報等を行った。また、スポーツや体育施設の関係者だけでなく、体操教室の指導者やシルバー人材センターのダンスチームなどにも出演いただき、教室終了後に運動を継続できる場所を紹介した。

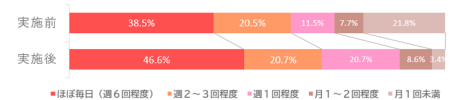
■事業成果

スポーツの実施について尋ねたところ、「週1日以上」と回答した人は開始時の75.9%から、終了時は84.3%と増加した。特徴的な成果は、本事業で採用したラジオ体操の実施頻度は大幅に上昇した。



ラジオ体操についてお聞きします

①どのくらい実施していますか



神奈川県逗子市

事業名 運動・スポーツ習慣化促進事業 歴史を学び、自然に触れる「てくてc逗子」

■目的

1. コロナ禍における要介護に至る可能性の高い高齢者のフレイル予防と改善
2. 運動無関心高齢者への「歩行」、「身体活動」の習慣化の機会の提供と習慣化
3. 参加者が事業終了後も運動継続できる人的ネットワーク形成機会の提供

■取組概要

- ①参加者それぞれが1日の平均歩数を増やす取組みを実施。
- ②歩行や身体活動を学べる講座・教室を開催し、参加者は任意で参加。
- ③参加者の調査結果と介護予防日常生活圏域二一ズ調査を比較し、効果検証。

■工夫した点

運動無関心層の取込のための工夫

大河ドラマと関連のある史跡ツアーを開催

習慣化させるための工夫

- ①歩行と健康の関係性を簡潔明瞭にした冊子配付
- ②講座やイベント情報、歩数結果などを毎月送付（数値化と見える化）
- ③体組成測定会で身体面（筋肉量等）変化の数値化と見える化
- ④活動量計と体組成計データを確認できるWEB確認サイトを提供
- ⑤シニア向けeスポーツ体験会等を開催

■事業成果

介護予防・生活支援サービス事業利用の適否を判断する際に活用する「基本チェックリスト」を参加者に回答してもらい、令和3年度の実施した調査結果と比較したところ、多くの項目で改善が確認された。



石川県

事業名 いしかわ健康増進キャラバン（金沢市） （障がいのある人もない人も共に楽しめる運動・スポーツの習慣化）

■目的

- ・障がいのある人もない人も共に楽しめる運動・スポーツを習慣化することで「軽やか・健やか・アクティブライフ」を実現する
- ・大学生とトップスポーツチームアスリート、県民が交流を深めることで、スポーツを通じた地域振興につなげる

■取組概要

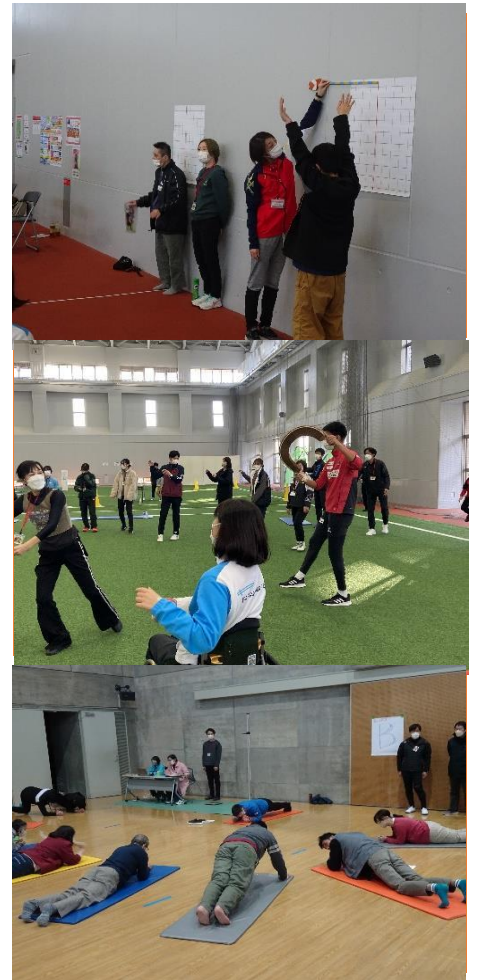
- ・運動・スポーツの楽しさに触れられる①移動コーナー「軽やかに力強く移動」②減量コーナー「楽しく動いて力強く移動」③姿勢コーナー「体操でしなやかな姿勢に」を設置し、移動速度、体幹機能、腕挙上時の姿勢などを測定
- ・スポーツインストラクターによる健康ストレッチ
- ・参加者全員で「こきりこダンス-皆がひとつに輪になって」を楽しむ
- ・運動・スポーツへの意識と体幹機能・姿勢などの継続チェック

■工夫した点

- ・障がいのある人もない人もともに楽しめる「軽運動・ストレッチ」ボール回しなどを実践
- ・トップスポーツチーム(地元サッカーJ2チーム)アスリートによるパフォーマンス披露とアスリートと共に運動・スポーツを実践
- ・パラリンピアン瀬立モニカ選手(パラカヌー)による講話

■事業成果

- ・障がいのある人もない人がひとつになって、運動・スポーツを楽しむことができた
- ・「軽やか・健やか・アクティブライフ」を大テーマに家庭・施設で運動・スポーツを継続できるムードづくりができた



石川県

事業名 いしかわ健康増進キャラバン（小松市） （女性・子どもが楽しめる運動・スポーツの習慣化）

■目的

- ・仕事や子育てなどで忙しい女性と子どもたちに、運動・スポーツをすることの楽しさに触れてもらい、継続・習慣化することで、「軽やか・健やか・アクティブライフ」を実現する
- ・大学生とトップスポーツチームアスリート、県民が交流を深めることで、スポーツを通じた地域振興につなげる

■取組概要

- ・運動・スポーツの楽しさに触れられるオープニングイベントとそれに続く「フィットネスチャレンジ」(InBody測定など)
- ・運動・スポーツへの意識変化調査
- ・女性-「カラダ引き締めエクササイズ」子ども-ゲーム感覚でスポーツ体験(モルック、ストラックアウトなど)
- ・大学教授、オリンピック、トップスポーツチームアスリートによる運動・スポーツ継続の意義、楽しさについての座談会

■工夫した点

- ・託児所を設置し、子育て期の女性が参加できる環境づくり
- ・参加者をトップスポーツチームの公式戦に招待-観るスポーツ
- ・スタンプラリー形式で、子ども同伴で楽しめる場づくり
- ・オリンピック羽根田卓也選手(カヌー・メダリスト)を招き座談会
- ・InBody測定後、直ちに結果とトレーニングプログラムを配布

■事業成果

- ・参加者の多くが、事業終了後も運動を継続したいと答えた
- ・女性にとっては、多忙さの中で、いかに運動・スポーツをする時間を見つけることがポイントであることがわかった



石川県

事業名 いしかわ健康増進キャラバン（輪島市） （高齢者のフレイル予防に向けた運動・スポーツの習慣化）

■目的

- ・「軽運動で日々生き生き」をキーワードに運動・スポーツの習慣化により、「軽やか・健やか・アクティブライフ」を実現する
- ・大学生とトップスポーツチームアスリート、県民が交流を深めることで、スポーツを通じた地域振興につなげる

■取組概要

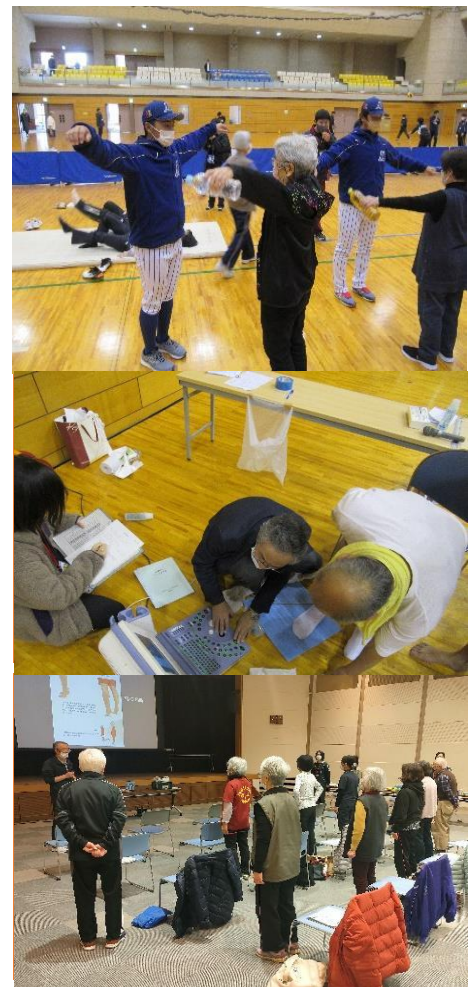
- ・「ながらでできる軽運動」継続の意義を学び、メディカルチェック筋厚、閉眼片足立ち測定などを実施
- ・「歩数計」を全員に提供し、日々の歩数・運動等の実践を記録
- ・運動・スポーツへの意識とメディカルチェック、筋厚などのデータの変化を調査
- ・運動・スポーツの継続により、筋力・調整系の運動機能も改善できることを学ぶ

■工夫した点

- ・「ながらでOK軽運動」テキスト・「歩数計」などの配布
- ・高齢者が若い頃に経験したバッティング、サッカー、バスケットボールなどのスポーツができる場を提供
- ・オリンピック八木かなえ選手(ウェイトリフティング)による講話
- ・開催自治体の協力を得て、新聞広告などを効果的に使い、広報

■事業成果

- ・参加者の多くが、事業終了後も運動を継続したいと答えた
- ・高齢者であっても、運動・スポーツの継続により、筋力やバランスなど調整系の運動機能も改善できることを学び、そのことを実感できた



石川県白山市

事業名 あたまとからだの健康増進事業

■目的

白山市では新規要介護認定原因疾患の第1位が、「骨折、筋骨格系の疾患」、第2位が「認知症」で約4割を占めている。これらの疾患の発症・進行抑制のため、高齢者が身近な場所で安全かつ効果的な運動を習慣的に実施することで、認知機能（あたま）と身体機能（からだ）の向上を図り介護予防の推進、健康寿命の延伸を目指す。

■取組概要

認知機能チェックである「あたまの健康チェック」を受けた高齢者を対象に、医療機関併設スポーツ施設およびデイサービスでの運動プログラム、栄養プログラムを提供し、認知機能と身体機能の維持改善を図った。

■工夫した点

- 1) 医学的根拠に基づいたプログラム作成
事業プログラム認証委員会で作成した医学的根拠に基づくプログラムを提供。
- 2) 医療機関併設スポーツ施設での運動教室開催
基礎疾患等がある方でも安心して運動に取り組める体制を構築。
- 3) 健康ノートの活用
自身の取り組みを可視化し意欲向上につなげるようノートを活用。

■事業成果

医学的根拠に基づいたプログラムを提供し、身近な場所で習慣的に運動に取り組むことにより、軽度認知障害が疑われる人や生活習慣病・運動器疾患の有病者を一定数取り込み、認知機能・身体的フレイルの維持改善につながる教室を展開できた。

