

大府市健康プログラム2022

■目的

スポーツ実施率の低い就労層をメインターゲットとし、ウォーキングを通じた健康づくりを促進すると同時に、企業の健康経営の取組支援も目的とした。

■取組概要

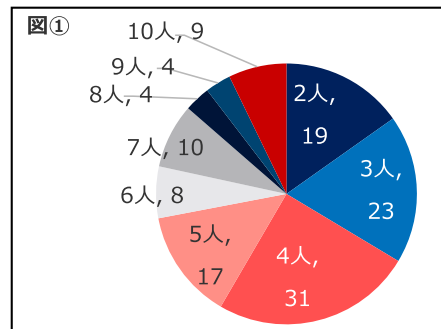
- ・活動量計や歩数計アプリを活用し、日々の歩数を計測し、チーム対抗の歩数イベント等を実施
- ・チームでの取組から個人の取組へ誘導し、ウォーキング以外にも個人にあったスポーツと出会うきっかけを提供
- ・市内ドラッグストア店舗や企業訪問での管理栄養士による健康相談を実施

■工夫した点

- ・チーム人数枠を2～10名に拡大（前年度は3～5名）【図①】
- ・チーム対抗戦イベント前後の9月と1月に事業所を訪問し、体組成と血圧の測定会を実施【写真①】
- ・企業訪問測定会と同時に、市保健センターによるナトカリ計を活用した高血圧改善講座を同時開催【写真②】

■事業成果

- ・事業への参加を通して、参加者の週1回のスポーツ実施率や主観的健康感が上昇した。
- ・事業参加後、19%の参加者が「ウォーキング以外の運動やスポーツに取り組むようになった」と回答した。



写真①：訪問測定会の様子



写真②：高血圧改善講座の様子



愛知県名古屋市

○ユニバーサルスポーツ普及促進事業

■目的

《ユニバーサルスポーツを知ろう！・やってみよう！》

▼性別、年齢、障害の有無等に関わらず、誰もが一緒に楽しめる「ユニバーサルスポーツ」の普及を促進することで、市民や地域のスポーツ参加の習慣化によるスポーツ実施率の向上を目的とした。

■取組概要

《スポーツ推進委員普及員養成講習会・実技研修会等の実施》

▼地域スポーツの中核的役割を担うスポーツ推進委員を普及員と位置づけ、ユニバーサルスポーツの概念を伝え、普及員養成講習及び実技研修を実施するとともに、地域活動を担う様々な関係者に講習会を実施した。

《ユニバーサルスポーツ交流大会の開催》

▼例年11月23日に開催するスポーツイベント「スポーティブライフin瑞穂」で、新たに市民全般を対象とした交流大会（ポッチャ）を開催。

■工夫した点

《ユニバーサルスポーツ普及員の創設》

▼スポーツ推進委員を普及員として新たな役割を提示し、地域活動の場でユニバーサルスポーツの普及促進を担っていただくこととした。

《広報の充実》

▼交流大会にスポーツ実施率の低い「働いている方」や「子育て中の方」を参加を募るため、経済団体や企業及び市内全小中学校等に広報協力を得た。

■事業成果

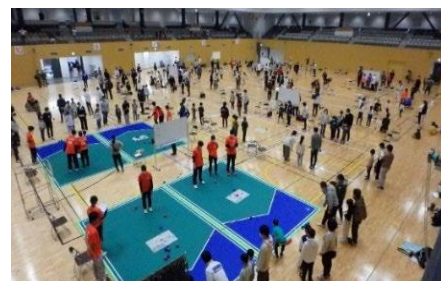
▼「これからも運動・スポーツを続けたい」との回答が90.2%であったことから「ユニバーサルスポーツ」の普及促進が、スポーツ参加の習慣化に寄与する一つの方策になりえる結果となった。



【普及員養成講習会の様子】



【実技研修会の様子】



【ユニバーサルスポーツ交流大会の様子】

つながりプロジェクト「歩くと変わる滋賀。」

■目的

身近な場所で気軽に体を動かす機会や、運動・スポーツに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、気付けば運動をしていたといった、日常の中にある運動の要素への気づきを促し、普段運動・スポーツに取り組むことができている方々の取り組みきっかけづくり、およびその習慣化を図る。

■取組概要

県が健康増進に向けて活用しているウォーキングアプリ「BIWA-TEKU」を用い、日常生活における歩数を可視化するとともに、個人やグループ等がキャンペーンに参加し、日常生活の運動習慣に繋げるバーチャルウォーキングイベントを実施した。

また、観光資源を生かした実地ウォーキングイベントを展開した。

■工夫した点

観光などスポーツと異なる資源を活用し、参加の呼びかけを行った。映画やテレビ番組との関連性を持たせたり、「クアオルト」など話題のテーマと関連させたりして参加を呼び掛けた。

■事業成果

参加者の86%が、事業終了後も運動を継続したいと答えた。



滋賀県甲賀市

オーダーメイド型運動教室

■目的

健康づくりに関心の低い就労層、子育て期を含む若い女性を主なターゲットとし、運動の習慣化や身体活動量の引き上げを図り、将来的な生活習慣病やフレイル予防につなげ、健康寿命を延伸する。

■取組概要

参加者に1人1個ずつ活動量計を配付し、歩数データ等を記録。週1回の教室にて、体組成測定データ、歩数データ等をクラウドに送信。専用アプリをスマートフォンにダウンロードし、各々が自身の健康状態を把握できるよう「見える化」した。教室は6ヶ月間開催した。

■工夫した点

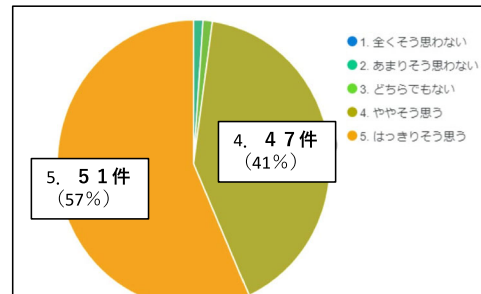
1. ICTを活用し、参加者の歩数や基礎代謝量、体組成データ等をWeb上で可視化し、運動の効果を実感できるようにした。
2. 就労層（20歳～65歳）や子育て期の女性をターゲットとしていたことから、固定の教室時間に縛られず個人の都合がよい時間にいつでも運動できる「フリースタイル教室」を設定した。

■事業成果

1. 参加者の体力年齢は、平均7歳若返った。
2. 事業終了後も運動を継続したいと答えた参加者は、98%だった。

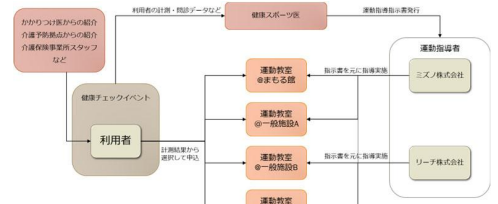


今後も（今後は）、運動やスポーツを定期的に行いたいと思いますか。



事業名

医療機関と連携した新型コロナ重症化予防およびコロナフレイル予防運動指導モデルの構築



■目的

生活習慣の改善をせず服薬のみを続けている生活習慣病および予備軍を対象に新型コロナ重症化予防として個々の運動処方に基づいた運動指導を行った。かかりつけ医が参加勧奨することで健康無関心層の事業参加を行った。

■取組概要

かかりつけ医が健康に無関心な生活習慣病患者に健康チェックへの参加勧奨を行い、健康チェックでバイタル・運動機能計測を行った。結果レポートを基に自分に合った運動教室への参加を誘導し運動習慣化を促した。運動教室では健康チェックでの計測・問診データを健康スポーツ医に連携し個々の運動処方を発行した。運動指導者は運動処方に基づき運動指導を提供した。

■工夫した点

健康スポーツ医による運動処方を発行し、運動指導者の医学的知識不足を解消することで、かかりつけ医が安心して患者に本事業への参加勧奨を行えるようにした。

■事業成果

- ・運動習慣のなかった者が事業参加により習慣化した割合…71%
- ・「これからも運動を続けたい」と回答した参加者…95.9%



キッズ健幸アンバサダー

介護予防インフルエンサーによる高齢者の運動・スポーツの習慣化

■目的

オリンピック・パラリンピスト等による講義で「キッズ健幸アンバサダー」を養成し、高齢者の介護予防を目指した運動の習慣化、子供たちから祖父母や地域の高齢者等へ健康への関心喚起を行い、スポーツによる健康づくりからフレイル予防へ繋ぐ。

■取組概要

キッズ健幸アンバサダー養成講座

- 講義：スポーツと健康の重要性、KAの使命と役割とは
- 実技：オリンピック、パラリンピストによる指導
- 講義：相手に伝わる話し方

■工夫した点

キッズ健幸アンバサダー日記

- 親、祖父母、地域高齢者へ健康情報を説明し、一緒に運動習慣化を目指し、子供自身や親・祖父母等と運動を行った時はシールを貼り、宿題として提出。
- また、親・祖父母等の記入欄を設け、日常的に運動等を取り上げる。

連携自治体との意見交換(埼玉県戸田市・鳥取県湯梨浜町)

同事業を行う2市町と連携し、本事業に関する意見交換から効果性を高める。

■事業成果

- ・KA養成を受講した子供は、講座の内容や運動・スポーツの必要性を理解し、運動意欲が高まったとの回答を得た。
- ・KA講座を受講した子供から運動の大切さを伝えた人数は、目標以上の結果であり、また、話を聞いた保護者や高齢者が運動・スポーツを続けたいと回答した人は84%、運動をしていない人の割合も53%⇒42%へ減少した。



兵庫県加西市

事業名 加西市DX型ソーシャルインパクトボンド事業

■目的

仕事や育児等を理由に自身の健康づくりに取り組む時間が制限される方（子育て世代を中心とする20～40代）を主な対象として、デジタルツールを活用したエクササイズ等の動画配信やLIVE配信を行うことで健康づくり、運動・スポーツの習慣化を支援する。また、プロスポーツチーム監修のエクササイズ等を実践する健幸教室を開催し、市民の健康づくりを推進する。

■取組概要

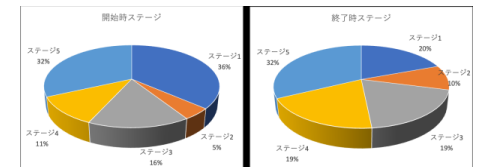
①デジタルツールを活用したヴィクトリーナ式エクササイズ、②チアダンスエクササイズ・トレーニング等の健幸教室、③地域・企業対象の出前講座を展開し、①②③の事業参加者が、事業参加後に、継続して運動に取り組むためのツールとして④エクササイズ等の動画を作成し、いつでも手軽に運動に取り組める環境を整備し、運動の習慣化を促進する。

■工夫した点

1. プロスポーツチームの魅力を活かしたプログラムを採用。
2. いつでも気軽に運動できる動画配信の採用した。
3. 実践意欲の向上につながるインセンティブを設定した。

■事業成果

ヴィクトリーナ式エクササイズにおいて、行動変容ステージが、前後で高くなる変化を示した。特にステージ1が36%から20%に減少し、ステージ2・3・4の上位ステージに移る結果となった。



奈良県磯城郡田原本町

健幸運動教室（医療連携による要支援からの改善者を含む参加者に対する運動と栄養サポート）

■目的

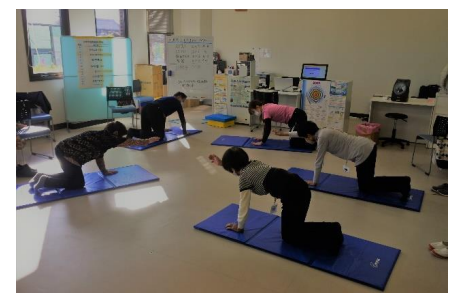
医療費および介護給付費の適正化を目的として、産官学および医療機関との連携、町役場内の他課との連携及び他地方公共団体との協働により、町民の運動実施率の向上とその定着化を目指す。

■取組概要

ICTを活用した個別運動プログラムを用いた健幸運動教室を実施した。個別運動プログラムは、体力テスト、生活習慣アンケート、患者情報を基に、大学の研究成果に基づき開発されたシステムによって作成し参加者へ提供した。参加者は、週1回運動教室に参加し、処方された運動について指導者より指導を受け、運動教室以外の日は、自宅等で各自で個別運動プログラムによる運動を実施するよう促し継続的な運動につなげた。

■工夫した点

- ・参加者の健幸運動教室の実施状況を、医療や役場内他課の専門家と連携して情報共有することにより、参加者に対してより専門的な指導を図った。
- ・参加者は運動参加開始後、定期的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、個別型運動プログラムの見直しを行った。
- ・新規参加者の教室の定員を、参加者一人一人を丁寧に対応できるよう10名程度の少人数にすることで、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すことで教室への参加率向上を目指した。



奈良県磯城郡田原本町

スポーツ体験会【スローバドミントン・ノルディックウォーキング】

■目的

誰もがスポーツが出来る環境を目指し、スポーツ体験会を通して、今まで体験したことがないスポーツにも触れていただき、新しいスポーツを始めたいと欲求をもち、きっかけづくりを目的として実施。仲間意識や運動を通じた健康意識を高め、町民がスポーツの楽しさを知ることによってスポーツの習慣化につなげる。

■取組概要

・スローバドミントン：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（わかさ国体）でメイン会場となった田原本町民にゆかりのあるスポーツであるバドミントンについてバドミントン協会協力のもと実施。

・ノルディックウォーキング：運動効率が通常のウォーキングに比べて高く、高齢者でも安全に実施できることから実施。唐古鍵遺跡史跡公園で実施することで、開放的な雰囲気の中、参加者に楽しんで取り組んでいただくことができた。

■工夫した点

・地元大学の協力のもと、通常のバドミントンの道具を工夫することで、運動量が多く高齢者では実施することが難しい通常のバドミントンを運動負荷を調整した「スローバドミントン」や高齢者でも安全に行える「ノルディックウォーキング」を実施することで高齢者が新しいスポーツに取り組むハードルを低くした。



奈良県磯城郡田原本町

オンライン健幸運動教室

■目的

新型コロナウイルス感染拡大による新しい生活様式による健康二次被害を予防することにより、要介護認定者を増加させない取り組みとしてオンライン運動教室を行い、対面健幸運動教室と同等の効果を目指す。オンライン運動教室を行う上で、対面と同等の運動効果上げるための運動内容等を再検討すること、また運動継続を促すためのコミュニケーションツールとしてのオンライン運動教室の活用方法の検討を目的とする。

■取組概要

指導員と参加者をオンラインツールを用いて接続し参加者に対して運動指導を行う。参加者が集まって行う“集団オンライン運動教室”および、参加者が個人宅から参加する“個人宅オンライン運動教室”の2種類を実施した。

■工夫した点

・運動指導だけではなく、脳トレを導入し脳の活性化につなげた。
・オンライン運動教室での運動は負荷が少ないという意見があったため、オンライン運動教室でセラバンドやタオルを活用することでより運動負荷を上げ、運動効果を高めた。
・機器の設定で参加者ができない設定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て、高齢者でも抵抗なくできるようにした。



「キッズ健幸アンバサダー」による高齢者の運動・スポーツの習慣化

■目的

本町では、介護認定率がこの2年間で1.0%増加し、地域単位で介護予防の取組が喫緊の課題となっている。そのため、町内の小学生を「キッズ健幸アンバサダー」として養成し高齢者へ運動・スポーツの楽しさを伝えることにより運動不足となった高齢者の運動・スポーツの習慣化を促進することを目的とした。

■取組概要

町内2小学校の全校児童を「キッズ健幸アンバサダー」として養成し、両親・祖父母には家庭で、地域の高齢者には交流会を通して運動・スポーツの楽しさや大切さ、家でもできる簡単な運動などを伝え運動・スポーツの習慣化を促進した。

■工夫した点

一過性のイベントではなく、キッズ健幸アンバサダーの役割として講座で得た知識やスポーツの楽しさを、両親・祖父母等に伝え、一緒に運動することを位置づけその活動を日記に記録することで介護予防の普及を継続させるようにした。

■事業成果

1. 週1回以上のスポーツ実施率が3%向上した。
2. 「キッズ健幸アンバサダー」からの声掛けにより本町が実施する楽しく継続して行うウォーキングを中心とした事業への参加があった。



事業名 新居浜市健康プログラム事業

■目的

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

■取組概要

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

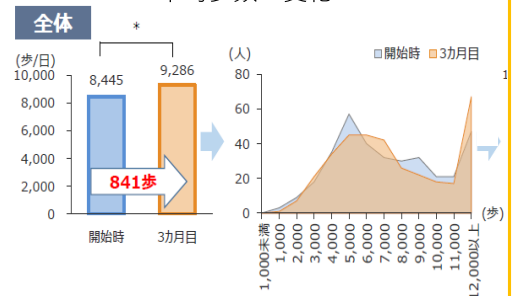
■工夫した点

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

■事業成果

- ・平均歩数が全体で841歩増加した。
- ・運動不十分層の活動量が増加した。
- ・スポーツを通じて健康になった市民が増加した。

平均歩数の変化



キックオフセミナー



企業チャレンジ



医療と連携した地域における

運動・スポーツ習慣化の実践

■目的

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

■取組概要

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

■工夫した点

- 運動効果を上げるため新規者と継続者でコースを分けて実施
- 継続者コースは自主トレーニング日を設け、運動の定着に努めた
- 働く世代も参加しやすいよう土曜日のコースを設定した
- 飯塚市と連携しウォーキングイベントを実施した
- 教室初回時に個人目標を設定し、参加者同士での共有を図った

■事業成果

- 参加後の週1回以上のスポーツ実施率は95%で、これからも運動・スポーツを続けたいと回答した参加者は98%であった。
- 参加者の体力年齢は1期生で7.3歳、2期生で10.0歳、3期生で6.4歳若返った。



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

■目的

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

■取組概要

40歳以上の町民を対象に、個別処方型の運動プログラムを実施する『スマート運動教室』を開催。その中で介護予防コースを設定した。また、地域の公民館を拠点とし、65歳以上の高齢者を対象に、『地域いきいき健幸サロン』を実施。楽しく運動・交流できるように、ニュースポーツを取り入れたプログラム設定にした。

■工夫した点

- 参加者同士の交流を深めるためニュースポーツを実施した
- 運動教室は、運動初心者や体力に不安のある方でも参加できるコースと、他のコースとの差別化を図った
- 運動教室開始前に初回説明会を開催し運動の動機付けや事業主旨の説明を実施した

■事業成果

- 参加後の週1回以上のスポーツ実施率は95%で、これからも運動・スポーツを続けたいと回答した参加者は98%であった。
- 参加者の体力年齢は1期生で7.3歳、2期生で10.0歳、3期生で6.4歳若返った。
- 教室で知人や友人が増えたと感じる参加者は88%であった。



①個別運動プログラム教室

■目的

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

■取組概要

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

■工夫した点

- 「いづか健幸ポイント事業（インセンティブ事業）」と連動。
- 「正しく恐れる」ために様々な健康情報を広報誌等を通じて、広く周知。
- 過去2年間の実績から、5カ月間でも体力年齢の改善や運動習慣化が図れることがわかったことから、より多くの新規参加者の獲得と継続参加ニーズに応えることを目的とし、前後期に分けて実施。

■事業成果

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



②ロコトレ教室 / 健幸講座

■目的

ロコトレ教室

ロコモティブシンドロームやフレイル改善・予防として実施。

健幸講座

介護保険適用率が上昇傾向にある75歳（後期高齢者）到達時にヘルスリテラシーの向上と運動・スポーツへの取組みを促す。

■取組概要

ロコトレ教室

高齢者を対象に、効果と安全性が担保される個別の運動・栄養プログラムを提供した。

健幸講座

介護保険ミニ講座、介護予防教室の体験、健康意識の啓発と運動指導、各種健診受診勧奨などを提供した。

■工夫した点

ロコトレ教室

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し、体力に応じたトレーニング内容を提示した。

健幸講座

自走化を目指すため、地域のネットワークの構築強化に努めるとともに、関係者への口コミによる参加者増を目指した。

■事業成果

自走化可能な体制を整備することができた。



事業名 共生社会実現に向けた誰もがともに楽しめる運動・スポーツ習慣化促進事業

①バーチャルウォーキング大会

■目的

新しい生活様式を取り入れた運動イベントを実施することと併せ、障がいのある人の参加を積極的に促すことで、障がいのある人となない人が一体となった形での運動・スポーツ習慣化を目指す。

■取組概要

活動量計とスマホアプリを活用し、オンラインで参加できるウォーキングイベントを開催。3カ月間、1日7000歩を目標に歩いてもらい、前後で体組成や血圧の測定を行った。

[参加対象] 18歳以上の市民及び市内事業所の従業員

[参加人数] 567名 [実施日数] 91日 [実施時期] 9月～12月

■工夫した点

- ①毎週の歩行数ランキングをアプリで発表し、モチベーションアップを図った。
- ②チーム対抗の部を設け、運動関心層が無関心層を巻き込んで参加する仕組みとした。
- ③活動量計を身につけるだけで、誰でも気軽に参加できる特徴を生かし、市内障がい者就労支援施設等の福祉施設に積極的に声をかけることで、障がいのある人の参加を促した。

■事業成果

バーチャルウォーキング大会参加者のうち、期間中（3カ月）のうち30日以上、7000歩/日を達成した人の割合が6割を超えた。



受付（体組成・血圧測定）



募集チラシ

事業名 共生社会実現に向けた誰もがともに楽しめる運動・スポーツ習慣化促進事業

②歩行改善プログラム

■目的

バーチャルウォーキング大会と併せて実施することで、健康増進、運動の定着化を図る。

■取組概要

株式会社Xenoma社の歩行解析サービス「LETS WALK」を用いて、参加者の歩行を5つの項目（歩幅、歩行速度、リズム、つま先高さ、左右偏り）で測定し、歩行健康度を点数化することで、参加者の歩行を見える化した。

[参加対象] バーチャルウォーキング大会参加者

[参加人数] 48名 [実施時期] 9月～12月

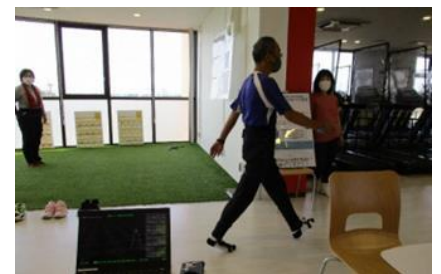
[実施回数] 歩き方測定会、歩き方教室：6回
運動トレーニング：12回/人

■工夫した点

プログラム終了後に、3回目の測定結果（体組成、血圧、歩行健康度）と今後のアドバイスを記載した「歩行健康カルテ」を配布し、事業終了後も正しい歩き方を確認できるようにした。

■事業成果

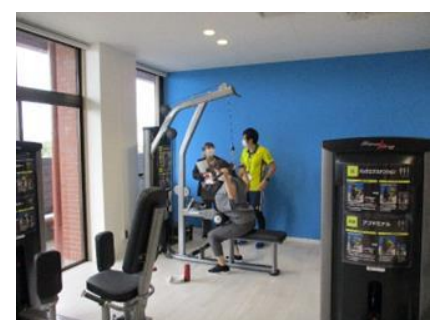
歩行改善プログラムの参加者のうち、歩行健康度が改善した人は6割を達成した。



歩行解析サービスによる歩き方測定



歩き方教室



ジムで運動トレーニング

熊本県合志市

事業名 共生社会実現に向けた誰もがともに楽しめる 運動・スポーツ習慣化促進事業 ③ミニスポーツイベント

■目的

バーチャルウォーキング大会と併せて実施することで、モチベーションの維持・継続を図る。また、運動・スポーツを通じたコミュニティ形成を行う。

■取組概要

1回の参加人数を15名程度に限定し、市内の公園等で、青空ヨガやFIGHT DOなど屋外でも行うことができるミニスポーツイベントを実施した。

[参加対象] バーチャルウォーキング大会参加者

[参加人数] 47名 [実施時期] 9月～12月

[実施回数] ヨガ2回、FIGHT DO2回、ピラティス1回

■工夫した点

開催時間を土曜日の朝8時30分から1時間に設定することで、子育て世代（40代）を取り込むことができた。

■事業成果

「週1回以上のスポーツ実施率」が事前56%から事後71%へ増加した。



青空ヨガ



ヨガ（雨天時）



FIGHT DO

熊本県あさぎり町

医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化事業

■目的

これまでスポーツを実施していなかった住民が自身の健康状態に応じた運動を継続的に実施できるようになることを目的に、町内の医療機関と連携し病気がある人や運動に不安のある人へアプローチを行いスポーツ無関心層を取り込む。また運動拠点を活用し運動を継続できるよう様々な世代の町民へ運動・スポーツの普及を図る。

■取組概要

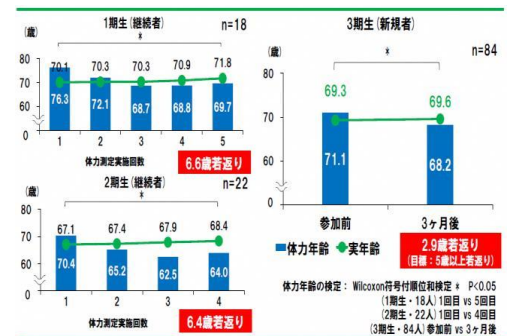
- ①医療と連携した疾病や運動への不安がある人へのアプローチ
- ②ICTを活用した安全かつ効果的な個別健康支援プログラムを使った生活習慣病・介護予防の運動教室の開催
- ③若い世代である妊産婦への運動教室実施
- ④運動を継続できるよう運動拠点を活用した自主活動支援

■工夫した点

ICT機器を活用し参加者の歩数や体組成データ等が把握できるシステムを使った結果の点数化や運動の実施状況を見える化。教室の中で健康づくりのコミュニティーを意識した働きかけを行い、1年間の教室終了後も自主活動として運動を継続する体制を構築。講師の指導希望者を対象としたフォローアップ教室の立ち上げ。

■事業成果

参加者のうち97%が今後も定期的に運動を行いたいと答えており、体力年齢は1期生6.6歳、2期生6.4歳、3期生2.9歳改善した。精神・ストレス健康度が低かった19名のうち68.2%の13名が改善した。



事業名 1130・イン・ライフ事業の推進 (働く世代を対象とした事業)

■目的

20歳代から50歳代を中心とした働く世代を対象に、企業において各種運動・スポーツプログラムを実施することで、運動・スポーツ環境の整備を支援するとともに、運動・スポーツ実施率の向上を図る。

■取組概要

県内3企業において、以下のプログラムを実施した。

- ① 職場における日常的な運動
 - 始業前や休憩時間に行う体操やストレッチ
 - 階段利用の促進、スニーカー通勤の奨励
 - エクササイズルーム等の設置
- ② 保健師による健康講話
 - 運動・スポーツが健康に及ぼす影響
- ③ 健康運動指導士が指導する健康体操
 - 脳トレ、軽運動、ストレッチ
- ④ ウォーキングプログラム
 - 県公式ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」の活用

■工夫した点

事業実施前に、企業の経営者や担当者へのヒアリングを行い、社員の実態や企業のニーズを把握した上で、内容や実施方法を決定した。

また、保健師や健康運動指導士を派遣し、専門性の高い指導を行った。

■事業成果

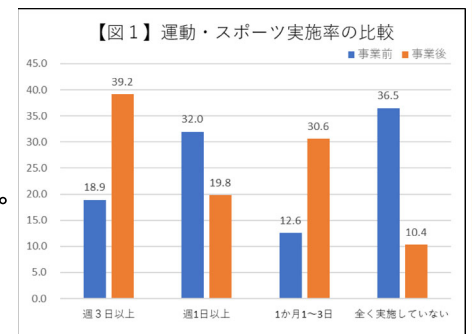
週1回以上の運動・スポーツ実施率は、事業前50.9%から、事業後59.0%に向上した。また、全く実施していない人の割合が3分の1減少した。



【保健師による健康講話】



【健康運動指導士による健康体操】



事業名 エンジョイスports事業Aの推進 (女性を対象とした事業)

■目的

20歳代から50歳代を中心としたスポーツ実施率が低い女性を対象に、運動・スポーツに取り組むための時間・空間・仲間づくりを提供することで、運動・スポーツ実施率の向上及び習慣化を図る。

■取組概要

身近な場所で、地域のニーズに応じた運動・スポーツプログラムを提供することができる県内3つの総合型地域スポーツクラブにおいて、以下のプログラムを実施した。

- ① 保健師による健康講話
 - 運動と健康や美容との関連
- ② 健康や美容に関する運動・スポーツ教室
 - ヨガ、ストレッチ、ダンス等
- ③ ウォーキングプログラム
 - 「SALKO」の活用
- ④ 体力測定、スポーツイベントの参加
 - 実行委員会が主催するスポーツイベントへの参加

■工夫した点

スポーツイベントにおいて骨密度測定や体組織測定等を実施することで運動の習慣化への動機付けを図った。また、母子参加型の教室やアロマ講習、骨盤矯正、筋膜リリースなど女性にとって関心の高い内容を組み込むことで、参加者を取り込んだ。

■事業成果

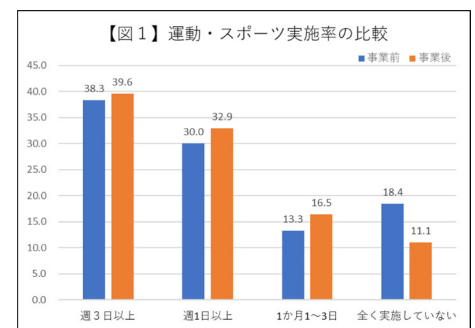
週1回以上の運動・スポーツ実施率は、事業前68.3%から、事業後72.5%に向上した。



【骨密度測定】



【母子参加型のスポーツ教室】



事業名 エンジョイスports事業Bの推進 (障害者を対象とした事業)

■目的

障がい者を対象に、運動・スポーツ教室を実施し、運動・スポーツに取り組むための時間・空間・仲間づくりを支援することで、運動・スポーツ実施率の向上及び習慣化を図る。

■取組概要

身近な場所で、地域のニーズに応じた運動・スポーツプログラムを提供することができる県内3つの総合型地域スポーツクラブにおいて、以下のプログラムを実施した。

- ① 保健師による健康講話
 - 運動・スポーツ習慣化と健康との関連
- ② 運動・スポーツ教室
 - フライングディスク、ボッチャ、カヌー等
- ③ 体力測定、スポーツイベントの参加
 - 実行委員会が主催するスポーツイベントへの参加

■工夫した点

障がい者スポーツ指導員の資格を持つ講師のもと、1つもしくは複数のスポーツを体験させることで、参加者の運動意欲を継続させた。

参加方法については、保護者送迎だけでなく、事業所や総合型地域スポーツクラブ所有のバスを利用したことで、継続的な参加が可能となった。

■事業成果

週1回以上の運動・スポーツ実施率は、事業前65.7%から、事業後60.5%に減少したものの、1ヶ月1～3日の割合は約3倍に増加した。



【フライングディスク教室】



【ボッチャ教室】

