

令和4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	7,938,000 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	89,219 人	20歳以上人口	73,607 人
65歳以上人口	25,524 人	高齢化率	28.6 %
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	健康推進連絡協議会 会長	事業に関する助言・協力
	委員	スポーツ推進委員 委員長	事業に関する助言・協力
	委員	甲賀市商工会事務局係長	甲賀市商工会との連絡・調整
	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	Human Works 代表	事業に関する助言・協力
	委員	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・協力
	委員	株式会社タニタヘルスリンク 営業統括部 自治体担当部長	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	社会教育スポーツ課係長	事業実施担当
	事務局	政策推進課 主査	事業実施全体調整

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	8 月	・教室開催に向けての進捗状況と詳細の検討
2	9 月	・指導者研修会について ・体力テストについて
3	1 月	・第3回体力テストについて ・令和5年度オーダーメイド型運動教室について

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	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（女性（妊娠期・子育て期を含む））
	取組名称	オーダーメイド型運動教室

○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) 市民の主な交通手段が自動車、ジムなどが少なく運動習慣がつきにくい。 (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) 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。 (5) 市の高齢化率に伴う医療費、介護費の増加。</p> <p>本市では、令和3年9月に第3次健康こうか21計画を作成し、「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」を目指している。具体的な目標値（令和2年度）は男性38%、女性33%であったが、現状値（平成30年度）では、39歳以下の若い世代において、男性29.4%、女性9.5%だった。この結果から、特に女性（子育て期を含む）の運動不足が顕著であることがわかったが、子育て期の女性は「運動するための時間を確保することが難しく、運動習慣を持つきっかけが少ないこと」が予想された。併せて本市の特徴として、若年女性の人口流出が顕著でありその理由は「活躍の場・就労の場・遊びの場が少ないから」ということが市民意識調査から分かっており、楽しい、住み続けたいと思える場の提供や環境整備も非常に重要である。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、肥満者の増加や自宅でのつまずき・転倒といった健康二次被害が予想された。本市の高齢化率は28.6%（令和4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、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の減少が予想されることから、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組む必要がある。</p> <p>■目的</p> <p>(1) 若年層女性の運動実施率の改善。 運動習慣が特に少ない39歳以下の女性の運動実施率を上げ、将来の骨粗鬆症予防・骨折予防につなげ介護認定率が下がるよう働きかける。</p> <p>(2) 運動を習慣化し継続しやすい環境を整備する。 従来の教室型に加え、自由な時間に参加できる柔軟な教室（フリースタイル教室）やオンライン教室も取り入れ、参加しやすい環境をつくり運動習慣化に向けた入口を整備する。</p> <p>(3) 働き世代の運動・スポーツ習慣化を促進。 働き世代を中心としたスポーツ無関心層に対して運動習慣化を促進し、生活習慣病の予防・改善につなげ健康寿命の延伸に寄与する。</p>
-------	---

取り組んだ運動・スポーツの種目

筋力トレーニング、
有酸素運動（ステップ台昇降運動やウォーキング、バイクトレーニング）

実施時期

令和4年8月～令和5年2月（準備期間を含む）

実施回数

週1回の運動教室及びオンラインでの個別型運動・栄養プログラムの実施と週5回の自宅などでの自主的な運動

会場

- ・市内会場にて運動教室を実施した（オンライン型を含む）
- ・水口体育館、甲賀B&G海洋センター

時間

- ・60分/回（週1回の運動教室及び週5回の自宅での実施）

内容

(1) 体カテスト、ライフスタイルアンケートの実施

それらの結果+6日間の歩数データに基づき、個人に応じた運動・栄養プログラムを処方する。（プログラムシートを作成）

※体カテスト（下記6項目）

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

(2) 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もと以下の運動を実施。（運動教室参加型と参加時間自由型の2種類開催）

- ・筋力トレーニング
スクワットや腿上げ等。メニューによりセラバンドを使用。
5～7種目を10回/セットで1～3回実施する。
- ・有酸素運動
ステップ台を使った昇降運動をする。
自宅で行うウォーキング方法を紹介する。
- ・ストレッチ運動を教室開始時と終了時に実施する。

(3) 個別型プログラムに基づき、自宅でも運動・栄養管理を実施。

(4) 個別型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回専門指導員が配付し指導、評価を行う。

(5) 3ヶ月ごとに体カテスト、ライフスタイルアンケートを実施し個別運動・栄養プログラムを処方。

(6) 事業評価

開催教室数

○運動教室（水口体育館） 20名定員×5教室 ⇒100名

- ・毎週火曜日 9：30開始（実績人数 4名）
11：00開始（実績人数 7名）
18：30開始（実績人数 19名）
- ・毎週水曜日 18：30開始（実績人数 19名）

・毎週木曜日 20:00 開始（実績人数 17 名）

○オンライン参加型 10 名定員×2 教室 ⇒ 20 名

・毎週日曜日 9:30 開始（実績人数 6 名）

11:00 開始（実績人数 3 名）

○フリースタイル参加型（甲賀 B&G） ⇒ 80 名定員

・施設営業日/営業時間内（実績人数 78 名）

指導者

質の高い指導の提供ができるよう、甲賀市スポーツ推進委員や地域で活動している理学療法士、スポーツインストラクター等を指導者とした。

運動・スポーツに無関心な女性が参加したくなる工夫

スポーツに無関心な女性の目にとまるよう、募集記事に「ごほうび」美容体験という文言を入れた。

募集時点で「楽しそう、おもしろそう」と運動に無関心な若い女性でも、運動教室に関心を寄せそうな仕掛けをつくった。

運動することで体づくりを行うことはもちろんだが、美について学び自身を美しく見せる術を知ること、体の内側も外側もキレイになり、「楽しい、おもしろい、続けたい」と思える仕掛けをつくり、参加者のモチベーション維持につなげた。

また、20～30 歳代の女性のみを教室コマを設定し、指導者も女性にするなど、継続しやすい環境を整備した。

しかし年齢を限定すると、その教室には人数がなかなか集まらなかったため、40 歳代・50 歳代も参加可能とした。

教室終了後、出席率の良かった方（20 名）にスペシャリティ day を設定し、4 種類的美容講座を開催した。（美容液作り、カラーセラピー、美眉メイク、爪のお手入れ）

（美容講座について：講師は地域のセラピストに依頼し、諸謝金は市の一般財源とした。）

対象者	年代	20 歳～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"> ・男女比：男性 14%、女性 86% ・年代別：20 歳代 8% 30 歳代 9% 40 歳代 27% 50 歳代 44% 60 歳代 12% ・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。 													
		<p>教室全体（153名）の年代別（男女合計）</p> <table border="1"> <tr><th>年代</th><th>割合</th></tr> <tr><td>20 歳代</td><td>8%</td></tr> <tr><td>30 歳代</td><td>9%</td></tr> <tr><td>40 歳代</td><td>27%</td></tr> <tr><td>50 歳代</td><td>44%</td></tr> <tr><td>60 歳代</td><td>12%</td></tr> </table>			年代	割合	20 歳代	8%	30 歳代	9%	40 歳代	27%	50 歳代	44%	60 歳代
年代	割合														
20 歳代	8%														
30 歳代	9%														
40 歳代	27%														
50 歳代	44%														
60 歳代	12%														
	延べ参加人数	2234 人	実人数	153 人											
実施時期	8 月 ~ 2 月	総実施回数	228 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"> (1) 自由な時間に運動できるよう、フリースタイル型教室を実施した。 (2) スポーツに無関心な若い女性を取り込むため、ご褒美を用意した。 (3) Web 予約制で 24 時間受付可能とした。 (4) チラシを印刷し紙媒体での周知も行う予定だったが、母子手帳や保育園の連絡帳が電子化・専用アプリが導入されており、アプリのお知らせ機能を活用してデータで周知することが出来た。(子育て支援センターには、紙媒体で周知した。) (5) 若い女性の目にとまるよう募集記事のデザインを工夫した。 (6) 感染症対策ならびに移動時間なく教室に参加できることで手軽さを感じてもらえるようオンライン教室を実施した。 (7) 活動量計を導入した。 (8) 測定データ等を可視化し、自身の体の変化や経過がわかるよう自身のスマートフォンで自己管理した。 (9) 健康づくりをスマート化:管理が面倒な体組成計の測定データや歩数データが自動転送される仕組みによって「手軽さ」を体感し、モチベーションの維持につないだ。 (10) 自身でデータ管理することで、数値を測定する楽しさを習慣化につないだ。
<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"> (1) 若年層が継続しやすいよう、休日や夜間の時間帯に教室コマを設定した。 (2) 多様な働き方に対応するため、教室時間を固定しない教室を設定した。参加者が自分のライフスタイルに合わせて、参加しやすい時間に運動を行えるよう、会場を設定した。 (3) 活動量計を参加者に提供し、自分の活動量を確認できるよう「見える化」した。活動量計は運動・栄養プログラム供給システムと連動しているので、自身のスマホにアプリをダウンロードし、歩数データや体組成データなど日々の経過と成果を可視化することが可能。モチベーション維持につながる工夫となった。 (4) 根拠のない指導メニューではなく、プログラムシートに基づいた指導、評価を専門指導員から受けることで参加者の意欲向上と教室継続意欲の向上、運動の習慣化につなげた。 (5) プログラムシートの目標に対する達成度を、定期的実績レポートにより確認し、自身の頑張り可視化しモチベーション維持につなげた。 (6) 3 ヶ月ごとに体カテストとライフスタイルアンケートを実施することで、プログラムシートを更新、つまり自身の運動メニューがテスト結果に応じて個別に更新されることで、参加者の意欲維持と向上、運動の習慣化につなげた。 (7) 指導者研修会を開催し指導者間のコミュニケーションや資質向上に努め

た。

(8) 立命館大学による助言、効果検証、事業評価や(株)タニタヘルスリンクによる事業推進支援など「産官学」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った内容(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。

○活動風景

【筋力トレーニングの様子】



【バイクトレーニングの様子】



IV. 事業実施の手順(工程)

時期	内容
前年度	・関係部署、関係機関との協議
4月	・事業計画書(案)提出
5月	・事業内容の詳細検討
6月	・実施場所の調整 ・公募記事について調整(校正等)
7月	・Web予約について環境整備
8月	・参加者公募 ・該当者のみ、運動可否報告書を市に報告 ・参加者に案内はがきを発送 ・保険加入手続き ・第1回実行委員会開催
9月	・運動指導者向けの事前研修会を開催 ・教室の実施(初回体カテスト、週1回教室)個別運動プログラムの提供 ・第2回実行委員会開催
10月	・教室の実施(週1回教室)

11 月	<ul style="list-style-type: none"> ・運動指導者向けのフォローアップ研修会を開催 ・教室の実施（中間体カテスト、週1回教室）個別運動プログラムの提供
12 月	<ul style="list-style-type: none"> ・教室の実施（週1回教室）
1 月	<ul style="list-style-type: none"> ・第3回実行委員会開催
2 月	<ul style="list-style-type: none"> ・最終体カテスト ・事業報告会
3 月	<ul style="list-style-type: none"> ・事業の分析・評価 ・実績報告書準備

V. 事業実施の成果と課題等

		項目	評価値		備考
成果	共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	78.5 %		
		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	97.8 %		
		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	
			65.7 %	84.6 %	
		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	66.7 %	75.8 %
	「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	100 %	98.9 %		
		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）	—	—	
	個別目標	ア. 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 4225歩	事業後 4363歩	平均138歩の増加
		イ. 運動教室参加者の体力年齢の改善（平均5歳以上）	事業前 63.3歳	事業後 56.1歳	平均7.2歳の若返り
ウ. 運動教室参加者の継続率（80%）		事業開始時 79%	事業終了時 46%		
エ. 運動教室参加者の体組成の改善率（参加後筋力量が増加した者の割合30%以上）		—	26.8%		

	そのほか	<p>(1) 教室参加率について開催形態別でみた結果、事業開始時においては、対面での教室型：84%、フリースタイル型：75%、オンライン型：67%だった。事業終了時には、教室型：51%、フリースタイル型：42%、オンライン型：44%であった。総じて対面での教室型において高い参加率が認められた。</p> <p>(2) 本事業に参加した者の生年代別の人数（割合）について。</p> <table border="1" data-bbox="400 344 1169 775"> <thead> <tr> <th></th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20 歳代</td> <td>0 人 (0%)</td> <td>12 名 (9.1%)</td> </tr> <tr> <td>30 歳代</td> <td>4 名 (20%)</td> <td>10 名 (7.6%)</td> </tr> <tr> <td>40 歳代</td> <td>5 名 (25%)</td> <td>37 名 (28.0%)</td> </tr> <tr> <td>50 歳代</td> <td>6 名 (30%)</td> <td>59 名 (44.7%)</td> </tr> <tr> <td>60 歳代</td> <td>5 名 (25%)</td> <td>14 名 (10.0%)</td> </tr> </tbody> </table> <p>30 歳代以下の女性参加率は目標値を 30%としていたが、16.7%にとどまった。</p>		男性	女性	20 歳代	0 人 (0%)	12 名 (9.1%)	30 歳代	4 名 (20%)	10 名 (7.6%)	40 歳代	5 名 (25%)	37 名 (28.0%)	50 歳代	6 名 (30%)	59 名 (44.7%)	60 歳代	5 名 (25%)	14 名 (10.0%)
	男性	女性																		
20 歳代	0 人 (0%)	12 名 (9.1%)																		
30 歳代	4 名 (20%)	10 名 (7.6%)																		
40 歳代	5 名 (25%)	37 名 (28.0%)																		
50 歳代	6 名 (30%)	59 名 (44.7%)																		
60 歳代	5 名 (25%)	14 名 (10.0%)																		
課題		<p>(1) 本年度の参加者のうち、行動変容ステージが無関心期にあった者は約 20%であり、一定数の無関心層にもアプローチできたものと思われる。一方、若齢女性もターゲットとしていたが、女性の全参加者に対する 30 歳代以下の女性の参加率は 16.7%であり、これについては、ニーズの把握やアプローチ方法についての再考が必要である。</p> <p>(2) 運動・スポーツの実施率については、本事業の参加により一定数の対象が週 1 回以上の実施率を達成していることから、本事業において実施された内容が実施率の増加をもたらしていると考えられる。今後、本事業が終了した後も、継続して運動実施率が上昇したままであるかをモニタリングし、行動変容の継続性についても検討していくことが重要である。</p> <p>(3) 計画時に設定した評価指標に対して一定の達成が認められたが、一部達成できなかった指標もあった。また、中間評価では改善が認められたものの、最終的な介入後における評価では改善が認められなかった指標があった。これは、教室の参加率の側面と一致する結果である。事業を展開する上で、対象者のモチベーションを低下させない仕組みを組込むことで、教室参加率や運動・スポーツ実施率を低下させず、心理学的・生理学的な改善を図ることが必要である。</p>																		

ヒト

(1) 補助事業終了後も自走できるよう、指導者をできる限り地域の者（甲賀市スポーツ推進委員等）にしている。また、理学療法士についても市内在住者がいることから指導の継続は可能である。併せて、市内運動施設を教室会場とし、その施設の職員を指導者としたことで、自走にむけたイメージがより具体化された。

モノ

- (1) 補助事業終了後も自走できるよう、市内運動施設を本事業の会場の一つとした。トレーニング用設備も整備されており、教室卒業生が運動継続しやすい環境である。
- (2) 本事業で使用した体組成計やステップ台等を使用し、地域での運動教室やスポーツイベントにてスポーツ推進委員が指導を行う。
- (3) 総合型スポーツクラブにおいても、本事業の卒業生の受け皿となれるよう、すでに体組成計を購入・設置しており運動を継続できる環境を整備している。

カネ

- (1) 財源の確保については、受益者負担と市の一般財源の確保を行う。
- (2) データ転送ができるシステムの体組成計やデータ転送器は高価なため、購入する事は予算的に困難だが、すでに総合型スポーツクラブが購入し始めているタイプの体組成計（測定値がレシート状の紙に印刷して発行される）であれば安価なことから、数年かけて複数台の購入が可能である。
- (3) また、本事業で会場となった運動施設では古くなったトレーニング機器の入れ替えや新規購入を現行の予算で行っている。
- (4) 前述のとおり、補助事業終了後から市の一般財源をあらためて確保するだけでなく、すでに現行の予算も使いながら、運動習慣継続化に向けての設備投資を行っている。

令和4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	9,980,000 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	51,943 人	20歳以上人口	44,076 人
65歳以上人口	17,551 人	高齢化率	33.79 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	56.4 %	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	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	地域医師のとりまとめ、助言
	委員 関西医科大学健康科学科教授	健康スポーツ医としての助言、運動処方せんの発行
	委員 ミズノ株式会社西日本運営1課長	運動指導者として助言、運動指導の提供
	委員 ミズノ株式会社阪南市総合体育館館長	
	委員 コガソフトウェア株式会社ヘルスケアサービス部部长	実証事業推進支援
	委員 慶応義塾大学スポーツ医学研究センター准教授	健康スポーツ医としての助言
	委員 東京大学大学院新領域創成科学研究科特任研究員	介入効果の検証支援
	委員 明治安田生命保険相互会社りんくう営業所長	民間企業としての助言・イベントサポート
	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	民間企業としての助言・イベントサポート
	委員 株式会社伊藤園岸和田支店 支店長	民間企業としての助言・イベントサポート
	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	民間企業としての助言・イベントサポート
	委員 阪南市役所健康福祉部長	各部局より事業に対する助言および保健事業との調整等の協力
	委員 阪南市役所未来創生部長	
	委員 阪南市役所生涯学習部副理事(兼)生涯学習室長	
委員 阪南市役所健康福祉部副理事(兼)健康増進課長		

事務局	事務局	阪南市役所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調整
	事務局	阪南市役所健康福祉部介護保険課長代理	
	事務局	阪南市役所健康福祉部介護保険課総括主査	
	事務局	阪南市役所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"> ・ 実行委員会委員紹介 ・ 事業概要説明 ・ 事業スケジュールについて ・ 協力医療機関の募集について ・ 運動教室カリキュラムについて
2	10 月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中間報告 ・ 次年度事業実施方法
3	2 月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動教室の評価（共通目標・個別目標）について ・ 事業成果の報告

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	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
	取組名称	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

○取組の概要

背景・目的	<p>【事業背景】</p> <p>新型コロナウイルスの流行はオミクロン株の発生により、1日あたり50,000人以上が感染するという深刻な状況となっている。こうした状況を受けて19の都道府県に対して「まん延防止等重点措置」が実施され、大阪府もこれら地域の中に含まれていた。大阪府においては、「まん延防止等重点措置に基づく要請」として府民に対して外出自粛の呼びかけ等が令和4年3月21日まで行われ、当該要請終了後も4月24日までの間、高齢者及び高齢者同居家族等の外出・移動等については引き続き自粛が要請されている。新型コロナウイルス感染対策・重症化予防のために必要な措置であるものの、それに伴い外出自粛による活動量の低下が引き起こすコロナフレイルのリスクが懸念される。</p> <p>新型コロナウイルス重症化リスクを高める要因として知られる糖尿病や高血圧、肥満をはじめとする生活習慣病と、外出自粛による不活動を原因とするコロナフレイルは、共に定期的な運動によって予防または症状の改善を行うことができる。しかし、生活習慣病やフレイルの患者に不適切な運動をさせることは、場合によっては心血管イベントや転倒を引き起こすリスクとなってしまう。こうしたリスクを回避するには、患者の症状から禁忌となる運動を判断し、適切な運動処方のもとに作成された運動メニューが提供される必要がある。</p> <p>【目的】</p> <p>こうした状況を踏まえ本事業では、新型コロナウイルス重症化リスク低減とコロナフレイル予防として、阪南市民に対して運動処方に基づいた運動療法を提供し、適切な運動習慣を身に付けてもらうことを目的とする。</p>
-------	---

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

医師会主導による市内医療機関の協力のもと、新型コロナ重症化リスクが高く運動が有効な患者に対し、本事業への参加勧奨を行った。参加に同意した患者に対しては健康チェックイベントにまず参加していただき、その結果とフィードバックに応じてそれぞれの参加者に合う運動教室を選択して参加していただいた。

【実施時期】

医師からの参加勧奨：2022年8月～10月

健康チェック：2022年9月～10月

② 健康スポーツ医による新型コロナ重症化リスクを改善する運動処方発行

本事業参加者のバイタルデータ、問診データ、診療情報提供書を基に健康スポーツ医（関西医科大学）が個別の運動処方を発行し運動指導者は運動処方を基に運動指導を行う。これらのデータはシステムを活用して情報共有を行った。

【実施時期】

運動処方発行：2022年9月～10月

③ 運動処方を活用できる地域に根差した運動指導者の育成

運動教室においては、関西医科大学がミズノ・リーチの運動指導者に育成研修を行い、受講修了した運動指導者が運動サービスを提供した。

【実施時期】

運動指導者の育成：2022年8月～9月

④ 新型コロナ感染対策が施された運動教室の確立

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。

【実施時期】

運動教室での新型コロナ感染対策の実施：2022年9月～12月

⑤ 参加しやすい運動教室の提供

健康チェックで運動に興味を持った参加者それぞれの生活スタイルに合わせた運動教室を提供し参加者数を確保することを目的として、下記の体制で運動教室を開催した。

a. 複数の会場を用意

	<p>b. 運動強度に応じてクラス分け</p> <p>c. 対面の教室に加えてオンラインで指導する教室も開講</p> <p>【実施時期】</p> <p>運動教室の提供：2022年9月～12月</p> <p>⑥ 運動処方を活用した運動教室の運営</p> <p>③で発行された運動処方を活用し、高齢かつ基礎疾患を持っている参加者でも安全で効果の高い運動指導が受けられる運動教室を実施した。</p> <p>【実施時期】</p> <p>運動教室の提供：2022年9月～12月</p> <p>⑦ 参加者・運動指導者・医療機関との情報連携</p> <p>参加者はウェアラブルセンサを装着し日々のバイタルデータ(歩数・体重)を計測した。それらの情報を運動指導者、医療機関に共有し運動指導や治療計画に活用した。</p> <p>【実施時期】</p> <p>情報連携：2022年9月～12月</p> <p>⑧ 自立的な事業運営の確立</p> <p>前年度から引き続き、参加費として1,000円を徴収することで、今後補助事業としての予算がなくとも、有償のサービスとして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。また、次年度以降継続的な事業としていくため、《健康チェックによる動機付け⇒運動教室への参加》という次年度以降と同一のスキームで事業を実施することで、補助事業から自立的な事業へスムーズな移行ができるよう取り組んだ。</p> <p>【実施時期】</p> <p>運動教室の提供：2022年9月～12月</p> <p>次年度の運営方法についての検討：2023年1月～2月</p>			
対象者	年代	40～80代	性別	男女
	条件等	<p>年齢：40歳以上 人数：100名 特徴： ・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、⑥、⑦の者。 ①以下の病気や状態の方で、通院している方 1 慢性の呼吸器の病気 2 慢性の心臓病（高血圧を含む）</p>		

	<p>3 慢性の腎臓病 4 慢性の肝臓病（ただし、脂肪肝や慢性肝炎を除く。） 5 インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病 6 血液の病気（ただし鉄欠乏性貧血は除く） 7 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む。） 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 9 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患 10 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） 11 染色体異常 12 睡眠時無呼吸症候群</p> <p>②基準（Body Mass Index：BMI30 以上）を満たす肥満の者 ③上記①若しくは②に該当し、かかりつけ医によって新型コロナ重症化リスクが高く、運動が可能と判断された者 ④保健師等が運動を必要と認めた者 ・ 特定健診結果で腹囲（男性 85 cm以上・女性 90 cm以上）・BMI25.0 以上、収縮期血圧 130 mm Hg 以上または拡張期血圧 85 mm Hg 以上のいずれかに該当する者 ・ 特定保健指導対象者・・・BMI25.0 以上あるいは腹囲男性 85 cm以上・90 cm 以上の方で血圧（収縮期血圧 130 mm Hg 以上または拡張期血圧 85 mm Hg 以上）・脂質（中性脂肪 150 mg/dl 以上または HDL コレステロールが 40mg/dl 未満）・血糖値（空腹時 100mg/dl 以上またはヘモグロビン a1c が 5.6%以上）等が高値で動機付け支援または積極的支援に該当する者 ⑤介護予防拠点等通所者・・・通所されているが、運動に興味・関心がない方で、看護師等が運動可能と認めた者 ⑥事業内で実施する健康チェックイベントに参加した方で、健康チェックの結果から運動が必要でかつ運動可能と認められた者 ⑦障がい者で健康チェックの結果、運動の必要性が認められた者</p>		
実際に参加された方の特徴	<p>【健康チェック参加者】 参加者総数：176 名 男女比：男性 31%、女性 69% 年齢層：40 代 9%、50 代 18%、60 代 21%、70 代 41%、80 代 11% 運動習慣の有無：週 3 日以上 39%、週 1 日以上 35%、月 1～3 日 13%、全くなし 13%</p> <p>【運動教室参加者】 参加者総数：110 名 男女比：男性 23%、女性 78% 年齢層：40 代 3%、50 代 19%、60 代 13%、70 代 56%、80 代 10% 運動習慣の有無：週 3 日以上 34%、週 1 日以上 34%、月 1～3 日 15%、全くなし 17%</p> <p>運動習慣のない方の参加割合が健康チェック参加者よりも増加した</p>		
延べ参加人数	健康チェック：178 人 運動教室：808 人	実人数	健康チェック：178 人 運動教室：110 人
実施時期	8 月 ～ 12 月	総実施回数	健康チェック：10 回 運動教室：70 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>【医師からの教室参加勧奨】 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から参加勧奨してもらう事でスポーツに関心のない参加者を取込む事とした。 以下のようなフローで実施した 1 医師会向けにセミナーを行い本事業への理解と協力を取りつける 2 阪南市に関わりのある医療機関に個別にアポイントを取ったうえで個別に説明を行う 3 協力医療機関に案内チラシを配布する 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</p> <p>【応援サポーター（民間企業）】 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 1 大塚製薬 運動教室初回において「運動効果を高める栄養補給」に関するセミナーを実施し、試供品の提供を行った。 2 明治安田生命保険相互会社 阪南市在住の顧客訪問の際や阪南市にある企業訪問の際に健康チェックイベントの案内を行うとともに、健康チェックイベントのチラシを配布した</p> <p>【健康チェックイベントの開催】 本事業では運動教室の前に無料の健康チェックイベントを行うことで、普段運動に関心がない参加者に現時点での体力や健康状態について知ってもらい、健康無関心層の獲得を狙うとともに運動教室への参加意欲を高める機会を用意した。 健康チェックイベントは運動教室の開講前と閉講後にそれぞれ行い、教室前後での健康状態の変化を記録した。具体的には、血圧、体組成、身長計測を行い、併せて運動機能テストとして握力計測、長座体前屈、椅子座り立ち、TUG テスト、認知機能テストを実施した。 また、アンケート・問診を行い、その場で運動指導者からのフィードバックを行った。</p>
--	--

<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>本事業では事業の効果を上げるために下記の項目について工夫を行った。</p> <p>【運動強度によるクラス分け】 本事業では参加者各々のレベルにあった運動機会を提供することで継続率を高めることを目的とし、運動強度のレベルごとにクラスを分け、申込みの時点で申告してもらうという体制をとった。 具体的には、先述の健康チェックにおいて結果について運動指導士からフィードバックを行うとともに、体力と認知機能にあった教室への参加を勧めるという形をとった。</p> <p>【運動指導指示書の発行】 本事業では健康スポーツ医として関西医科大学が参画し、参加者全員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。 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」である。 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ることが多いと推察されるが、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。</p>
--------------------------	--

○活動風景



IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	関係部局に相談
4 月	事業計画案提出
5 月	事業内容の詳細検討
6 月	実施場所の調整
7 月	運動指導者の育成 協力医療機関の確保
8 月	協力医療機関による健康チェック参加勧奨 健康チェック実施
9 月	運動教室実施
10 月	
11 月	
12 月	健康チェック（最終）
1 月	分析・評価
2 月	報告書作成
3 月	

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	50 %		
		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	95.9 %		
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 68.3 %	事業後 88.5 %	
		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	83.8 %	86.5 %	
		「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	98.8 %	98.6 %	

個別目標	才. 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）	運動処方発行数	176 件	
	1. 骨格筋率	事業参加前後で結果が改善した者の割合	20%	
	2. BMI		44%	BMI25以上の者についてのみ
	3. 血圧		37.5%	収縮期 130mmHg、拡張期 85mmHg のいずれかをみताす者についてのみ
	4. 長座体前屈		58.2%	
	5. 握力		44.8%	
	6. 5回立ち上がりテスト		76.1%	
	7. TUG (Timed Up & Go test)		38.8%	
	8. 歩数		70.3%	
	9. RAPA (Rapid Assessment of Physical Activity)		66%	
	10. WHO5 (WHO-5 精神的健康状態表)		42%	
	11. 運動指導成約数	110 件		
	12. 運動指導者育成数	10 名		
	13. 認知機能評価	事業参加前後で結果が改善した者の割合	47%	

	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康チェック参加者の男女比が男性：31%・女性 69%となっており、これまでの市の健康増進施策に比べ男性の参加割合が高かった。 ● 健康チェックで実施した運動機能テストにより阪南市民における特性が把握できた。 <p>→【特徴】</p> <p>40代男性の上肢筋力が全国平均を大きく下回る</p> <p>80代女性のバランス・歩行能力が全国平均を大きく上回る</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動教室参加者の継続率が96%と高かった ● 精度の高い運動処方を発行できた <p>→運動教室参加者へのアンケートにより、「自分に合っていた」「やや自分に合っていた」が94%であった</p> <p>教室参加前後で「体調がよくなった」「やや体調がよくなった」が99%であった</p>
課題	<p>共通目標においては、イ. 運動・スポーツへの意欲においては目標を上回ることができたが、ア. 運動・スポーツ無関心層（非実施層）の取込率、ウ. 運動・スポーツ実施率（運動・スポーツの習慣化）については目標値にわずかに届かない結果となったが、本事業では運動を月に1～3回以下しか実施しないと回答した方の割合がおおよそ30%ほどと、無関心層を含む集団への動機付け効果は期待できる部分があった。</p> <p>事業の入口としての健康チェックの実施と、健康チェックの結果に応じた運動教室のクラス分けという取り組みによる効果であると考えられるが、目標値を大きく超えるような効果を出せるよう、事業を継続する中での工夫は必要である。</p> <p>エ. 運動・スポーツを通じた主観的健康観については、目標を下回る結果となったが、これは事業参加時点で主観的健康観がすでに高かったため、教室参加による効果が表れなかったものと考えられる。</p> <p>健康チェックイベントへの誘導のメインルートがかかりつけ医からの参加勧奨となっているため、比較的健康への関心度が高い層が本事業参加者のメインになっていることが原因の一つとして考えられる。</p> <p>個別目標に関しては、椅子座り立ちと長座体前屈に関して有意な結果が得られ、運動教室のメニューにより脚部筋肉と柔軟性に関しては向上したことが証明されたが、握力とTUGに関しては運動教室のメニューではカバーできなかった可能性がある。BMIに関しては、開始前の測定時期が秋口、終了後の測定時期が冬だったため、衣服の重量差等が結果に表れたものと思われる。</p>

今年度で補助事業が終了するため、次年度以降は健康チェックイベント（運動のきっかけづくり）に関しては当初予算を確保し市が主催もしくは通いの場（委託先：介護予防拠点）にて実施する。その後の運動習慣の形成・維持に資する教室に関しては既存の地域資源や介護予防教室を活用し、類似事業を継続実施する。

事業の流れについては以下の通りである。

1. 健康チェックイベントを阪南市が定期的実施し、運動の動機づけや運動習慣の維持・増進を図る。

2. イベントの周知は広報誌や SNS（Social Networking Service）等を活用して市民に広く周知するとともに、阪南市の医療機関から協力を募り、かかりつけ医から患者に健康チェックイベントへの参加勧奨を行う。

3. 健康チェックイベントでは、測定結果のフィードバックを行う際に既存の地域資源（民間のフィットネスジム等）も活用していただけるよう資源の情報集約や整理を行い、案内する（パンフレット等の作成および配布を検討）。

令和4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	大阪府高石市	交付決定額	8,755,000 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	57,174 人	20歳以上人口	47,126 人
65歳以上人口	15,825 人	高齢化率	8,429 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	59.5 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	57.6 %
総合型地域スポーツクラブ	2 クラブ	スポーツ推進委員	13 人
地域包括支援センター	1 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割	
委員	会長	高石市健幸のまちづくり協議会 (高石市長)	総括
	分科会会長	健幸づくり事業分科会 (高石市保健福祉部長)	総括補佐
	分科会副会長	健幸づくり事業分科会 (高石市医師会 会長)	総括補佐
	分科会会長	健幸リビング・ラボ分科会 (池田泉州銀行 支店長)	事業の評価・助言
	分科会副会長	健幸リビング・ラボ分科会 (高石市保健医療センター 理事長)	事業の評価・助言
	分科会会長	健幸リビング・ラボ分科会 (高石市社会福祉協議会 会長)	事業の評価・助言
	分科会副会長	健幸フェスティバル&高石マルシェ分科会 (高石商工会議所 会頭)	事業の評価・助言
	正会員	アシックスジャパン株式会社	事業の運営
	正会員	株式会社つくばウエルネスリサーチ	事業の評価・分析
	正会員	高石薬剤師会	事業の評価・助言
	正会員	高石市歯科医師会	事業の評価・助言
	正会員	ENEOS 株式会社	事業の評価・助言
	正会員	株式会社昆虫食の entomo	事業の評価・助言
	正会員	Lea Bio 株式会社	事業の評価・助言
正会員	NPO 法人みんなのスポーツ協会	事業の評価・助言	

正会員	アイグレー合同会社	事業の評価・助言
正会員	株式会社アシックス	事業の評価・助言
正会員	アストラゼネカ株式会社	事業の評価・助言
正会員	一般社団法人しょうおう志援協会	事業の評価・助言
正会員	一般社団法人日本姿勢と歩き方協会	事業の評価・助言
正会員	オフィス「音楽で元気」	事業の評価・助言
正会員	株式会社エクシング	事業の評価・助言
正会員	株式会社カーブスジャパン	事業の評価・助言
正会員	株式会社コナミスポーツ	事業の評価・助言
正会員	株式会社ジョイント	事業の評価・助言
正会員	株式会社スギ薬局	事業の評価・助言
正会員	株式会社タニタヘルスリンク	事業の評価・助言
正会員	株式会社データホライゾン	事業の評価・助言
正会員	株式会社野村総合研究所	事業の評価・助言
正会員	株式会社弘進製作所	事業の評価・助言
正会員	株式会社フリーステーション	事業の評価・助言
正会員	株式会社ポラリス	事業の評価・助言
正会員	カラーココロジー研究所	事業の評価・助言
正会員	広和プラン	事業の評価・助言
正会員	社会福祉法人福昭会	事業の評価・助言
正会員	スポーツクラブ NAS 株式会社	事業の評価・助言
正会員	住友生命保険相互会社	事業の評価・助言
正会員	高石都市開発株式会社	事業の評価・助言
正会員	たしかにプラス株式会社	事業の評価・助言
正会員	凸版印刷株式会社	事業の評価・助言
正会員	日本郵便株式会社	事業の評価・助言
正会員	三井化学株式会社	事業の評価・助言
正会員	三菱総研 DCS 株式会社	事業の評価・助言
正会員	明治安田生命保険相互会社	事業の評価・助言
正会員	有限会社取石清掃	事業の評価・助言
正会員	ユニ・チャーム株式会社	事業の評価・助言
正会員	一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟	事業の評価・助言

正会員	株式会社銀装	事業の評価・助言
正会員	株式会社コノエ	事業の評価・助言
正会員	参天製薬株式会社	事業の評価・助言
正会員	不二製油株式会社	事業の評価・助言
正会員	竹中行政書士事務所	事業の評価・助言
正会員	日本電気株式会社	事業の評価・助言
正会員	東洋ライス株式会社	事業の評価・助言
正会員	NPO 法人認知症予防サポートネット	事業の評価・助言
正会員	公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会	事業の評価・助言
正会員	いずみの農業協同組合	事業の評価・助言
正会員	大阪経済大学	事業の評価・助言
正会員	牛乳石鹼共進社株式会社	事業の評価・助言
正会員	一般社団法人 清水健基金	事業の評価・助言
正会員	帝人株式会社	事業の評価・助言
正会員	株式会社白寿生科学研究所	事業の評価・助言
正会員	BCC 株式会社	事業の評価・助言
正会員	株式会社カンエ	事業の評価・助言
正会員	もりしま税理士事務所	事業の評価・助言
正会員	株式会社 NSD	事業の評価・助言
正会員	大阪いずみ市民生活協同組合	事業の評価・助言
正会員	大阪産業大学	事業の評価・助言
正会員	ゲンゼ株式会社	事業の評価・助言
正会員	大阪ガスセキュリティサービス株式会社	事業の評価・助言
正会員	リアルワークス株式会社	事業の評価・助言
正会員	一般社団法人日本マインドヘルス協会	事業の評価・助言
正会員	合同会社エッグ総研	事業の評価・助言
正会員	RT. ワークス株式会社	事業の評価・助言
正会員	大阪府国民健康保険団体連合会	事業の評価・助言
正会員	羽衣国際大学	事業の評価・助言
正会員	株式会社ダスキン	事業の評価・助言
正会員	公益社団法人大阪産業局	事業の評価・助言
正会員	株式会社テクリコ	事業の評価・助言

正会員	NPO 法人ユニグラウンド	事業の評価・助言
正会員	株式会社オージス総研	事業の評価・助言
正会員	ジョグバー	事業の評価・助言
正会員	株式会社日本政策金融公庫	事業の評価・助言
正会員	Daigas ガスアンドパワーソリューション株式会社	事業の評価・助言
正会員	一般社団法人日本ウエルアップサポート協会	事業の評価・助言
正会員	シャープ株式会社	事業の評価・助言
正会員	株式会社コノミヤ	事業の評価・助言
正会員	公益社団法人大阪府柔道整復師会	事業の評価・助言
正会員	医療法人社団 梅華会	事業の評価・助言
正会員	有限会社 M's コレクション	事業の評価・助言
正会員	大塚製薬株式会社	事業の評価・助言
正会員	日晴金属株式会社	事業の評価・助言
正会員	小園工業株式会社	事業の評価・助言
正会員	ジーワン株式会社	事業の評価・助言
正会員	あっと株式会社	事業の評価・助言
正会員	第一生命保険株式会社	事業の評価・助言
正会員	株式会社 IBS	事業の評価・助言
正会員	株式会社未病マーカー研究所	事業の評価・助言
正会員	合同会社ウェルネスオープンリビングラボ	事業の評価・助言
正会員	TANOTECH 株式会社	事業の評価・助言
正会員	株式会社 ALTURA	事業の評価・助言
正会員	オーロラ薬局	事業の評価・助言
正会員	エンジェル薬局	事業の評価・助言
正会員	エンジェル薬局アシスト	事業の評価・助言
正会員	森永製菓株式会社	事業の評価・助言
正会員	フロンティアマーケット株式会社	事業の評価・助言
正会員	堺高石ライオンズクラブ	事業の評価・助言
正会員	サコ整骨院	事業の評価・助言
正会員	株式会社 JUMPLIFE	事業の評価・助言
正会員	susuROBO 株式会社	事業の評価・助言
正会員	株式会社ビズジーン	事業の評価・助言

事務局	事務局長	高石市保健福祉部健幸づくり課長	事業の推進・進捗管理
	行政内部局	教育委員会学校教育課長	各小学校との調整
	行政内部局	教育委員会社会教育課長	事業の推進補助
	行政内部局	高石市立高陽小学校長	事業運営の推進
	行政内部局	高石市立高陽小学校教諭	事業当日の補助
	行政内部局	高石市立取石小学校長	事業運営の推進
	行政内部局	高石市立取石小学校教頭	事業当日の補助
	行政内部局	高石市立清高小学校長	事業運営の推進
	行政内部局	高石市立清高小学校教諭	事業当日の補助
	行政内部局	高石市立東羽衣小学校長	事業運営の推進
	行政内部局	高石市立東羽衣小学校教諭	事業当日の補助
	行政内部局	高石市立羽衣小学校長	事業運営の推進
	行政内部局	高石市立羽衣小学校教諭	事業当日の補助
	行政内部局	高石市立加茂小学校長	事業運営の推進
	行政内部局	高石市立加茂小学校教諭	事業当日の補助
	行政内部局	高石市立高石小学校長	事業運営の推進
行政内部局	高石市立高石小学校教諭	事業当日の補助	

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	R4年3月	事業概要説明及び予算議決
2	R4年9月	各学校長へ事業概要及び高齢者への伝達等についての説明
3	R4年 11・12月	各学校教諭等へ事業概要説明及び現地調査
4	R5年3月	事業報告

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	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
	取組名称	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

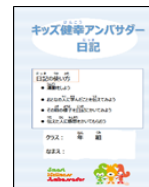
○取組の概要

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">背景・目的</p>	<p>介護認定率の増加に対し、地域単位で介護予防への取り組みが必要である。そこで、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、以下のアウトカム達成を本事業の目的とする。</p> <p>① 高齢者の介護予防を目指した運動の習慣化 ② 子どもたちの祖父母に向けて健康への関心を喚起 ③ 地域高齢者への働きかけ</p> <p>そして、健康無関心層の高齢者へスポーツによる健康づくりを促進し、フレイル予防へ繋ぐ。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">取組内容</p>	<p>■高齢者の介護予防の普及に向けたキッズ健幸アンバサダーの養成</p> <p>授業の一環として、高石市立の全7小学校3年生を対象に、「キッズ健幸アンバサダー（以下、KA）養成講座」を開催し、スポーツ実施率向上に貢献できるインフルエンサーの養成を行う。講座の実施にあたっては、本事業の狙いを踏まえたカリキュラムとして下記の内容で実施し、有識者・オリンピック・パラリンピアン等が講義を行う。</p> <p>【カリキュラム】全校共通</p> <p>①講義「スポーツと健康の重要性、KAの使命と役割とは」（15分） 講師：有識者 狙い：スポーツ実施が自身の健康に重要であることへの理解 祖父母・地域の高齢者の健康への関心を喚起させ、インフルエンサーの役割を担うことへの理解</p> <p>②実技「オリンピック、パラリンピアンによる指導」 （2班に分かれ30分毎で入れ替え受講。1コマ30分、計60分） 講師：オリンピック、パラリンピアン 狙い：日常的にスポーツを実施していない児童にもスポーツの凄さ、楽しさを実感 障害を持つこと、及び他人を思いやる気持ちの醸成</p> <p>③講義「相手に伝わる話し方」（15分） 講師：有識者 狙い：実際に影響力を発揮し、児童、親及び祖父母世代のスポーツ実施率の向上</p> <p>④まとめ・KA認定式（10分）</p> <p>【実施校】</p> <p>(1)高石市立高陽小学校（高石市千代田5丁目8-40） ・実施日：令和4年11月7日（月） 2・3限目 ・児童数：59名 ・講師：（有識者）久野 譜也氏・塚尾 晶子 （オリンピック）荻田 大樹氏 （パラリンピアン）山本 篤氏 （講師補助）小濱 寿通氏</p> <p>(2)高石市立取石小学校（高石市取石3丁目14-23） ・実施日：令和4年11月7日（月） 5・6限目 ・児童数：89名 ・講師：（有識者）久野 譜也氏・塚尾 晶子氏 （オリンピック）荻田 大樹氏 （パラリンピアン）小須田 潤太氏 （講師補助）小濱 寿通氏</p>

<p>(3)高石市立清高小学校(高石市西取石 8 丁目 5-1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施日：令和 4 年 11 月 8 日(火) 2・3 限目 ・児童数：52 名 ・講 師：(有識者)鶴園 卓也氏 (オリンピック)荻田 大樹氏 (パラリンピアン)山本 篤氏 <p>(4)高石市立東羽衣小学校(高石市東羽衣 2 丁目 21-32)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施日：令和 4 年 11 月 21 日(月) 3・4 限目 ・児童数：86 名 ・講 師：(有識者)鶴園 卓也氏 (オリンピック)荻田 大樹氏 (パラリンピアン)三阪 洋行氏 (講師補助)庄子 健氏 <p>(5)高石市立羽衣小学校(高石市羽衣 3 丁目 2-52)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施日：令和 4 年 12 月 8 日(木) 5・6 限目 ・児童数：53 名 ・講 師：(有識者)海老原 隼紀氏 (オリンピック)大山 妙子氏 (パラリンピアン)三阪 洋行氏 (講師補助)小池 清美氏 <p>(6)高石市立加茂小学校(高石市加茂 3 丁目 4-34)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施日：令和 4 年 12 月 9 日(金) 2・3 限目 ・児童数：82 名 ・講 師：(有識者)海老原 隼紀氏 (オリンピック)朝原 宣治氏 (パラリンピアン)三阪 洋行氏 <p>(7)高石市立高石小学校(高石市高師浜 3 丁目 19-17)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施日：令和 4 年 12 月 9 日(金) 5・6 限目 ・児童数：57 名 ・講 師：(有識者)海老原 隼紀氏 (オリンピック)朝原 宣治氏 (パラリンピアン)三阪 洋行氏 				
対象者	年 代	・市内小学校 3 年生及び保護者、祖父母 ・市内地域高齢者	性 別	男・女
	条件等	本養成講座は授業の一環として実施した事から、小学校 3 年生全員（当日欠席者を除く）が受講。		
	実際に参加された方の特徴	高齢者については、本市で行っている「高石健幸ポイント事業」をはじめとした健康増進事業に取り組んでいる人が多くいることから、アクティブシニアの参加率が高い。一方、児童から健康情報を伝え聞いた保護者（30 代から 40 代）の参加率も高く、幅広い年代の参加が多く見られた。		
	延べ参加人数	940 人	実人数	(KA 受講者) 478 人 (保護者) 181 人 (高齢者) 281 人
実施時期	11 月 ~ 3 月	総実施回数	7 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) オリンピアン／パラリンピストの実技を体感し、アスリートの凄さや多様性、努力の大切さ等を学び、スポーツに興味・意欲・憧れがない児童に対する運動への関心や 実施率の向上、そしてスポーツ・運動の楽しさを家族や地域高齢者に伝え、一緒にスポーツ・運動を行い、身体活動量の増加、フレイル予防へ繋いだ。</p> <p>(2) 児童から高齢者へ介護予防の情報を届ける機会の創出。 (地域高齢者の集会時に KA 講座で学んだことを発表)</p>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>1. 親、祖父母、地域の高齢者の健康行動を促すため、KA から繰り返し健康情報を説明し、一緒に運動してもらうことを習慣化するため、『キッズ健幸アンバサダー日記(KA 日記)』へ記入し、児童自身や親・祖父母等と運動を行った時にシールを貼り、宿題として提出する。また、祖父母・高齢者から感想記入欄を設け、日常的に運動・スポーツを会話で取り上げられるようにした。</p> <p>2. 健幸づくりイベント(健幸ウォーキングイベント等)のチラシを児童へ配布し、一緒に運動する機会を増加させ、行動変容を促した。</p> <p>3. KA 講座風景を撮影した動画、さらに高齢者が手軽に出来る運動(スクワット等)の DVD を作成し、市内の老人福祉センターで流すことで、KA 講座の周知と自身の運動習慣の定着を図った。</p> <p>4. 同事業を行う埼玉県戸田市・鳥取県湯梨浜町の 2 市町と連携し、本事業に関する意見交換を行い、事業の効果を高めた。</p>



○活動風景

<p>スポーツと健康の重要性 KA の使命と役割とは</p>	<p>オリンピック、パラリンピアンによる指導</p>	<p>相手に伝わる話し方</p>	<p>まとめ・KA 認定式</p>

IV. 事業実施の手順 (工程)

時期	内容
前年度	高石市健幸のまちづくり協議会総会 (事業概要説明及び予算議決)
4 月	
5 月	

6 月	関係部局との調整①	
7 月		事業計画書提出
8 月	関係部局との調整②	
9 月	学校校長会(事業概要説明) 小学校校長会(実務担当者向け説明会及び講座開催日程調整依頼)	
10 月	各小学校実務担当者向け説明会及び現地調査(10月～12月)	
11 月	キッズ健幸アンバサダー養成講座開催 (7日:高陽小・取石小、8日:清高小、21日:東羽衣小) ※講座終了後、アンケート実施(児童・教職員向け)	
12 月	キッズ健幸アンバサダー養成講座開催 (8日:羽衣小、9日:加茂小、高石小) ※講座終了後、アンケート実施(児童・教職員向け)	
1 月		KA 日記記入 (~1月)
2 月	事後アンケート実施(児童・保護者向け) 老人福祉センターでの DVD 上映 事後アンケート実施(高齢者向け)	分析・評価
3 月	高石市健幸のまちづくり協議会総会(事業報告)	実績報告書 準備

V. 事業実施の成果と課題等

		項目	評価値		備考
成果	共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	保護者等: 11.4 % 高齢者: 3.8 %		
		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	保護者等: 84.5 % 高齢者: 46.3 %		
		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	
			保護者: 39.8 % 保護者: 73.2 %	保護者: 47.5 % 高齢者: 73.2 %	
		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	
			保護者: 82.9 % 高齢者: 83.9 %	保護者: 83.4 % 高齢者: 83.0 %	
	「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	保護者: 90.0 % 高齢者: 53.7 %	保護者: 93.3 % 高齢者: 53.7 %		
	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)				
個別目標	キッズ健幸アンバサダーが声掛けした高齢者の人数	750人以上			
	イレブン・チェック「社会参加」のうち、「外出回数」「活気」の2項目の改善率	事業前	事業後		

		1 週間あたり 1 回 30 分以上の外出頻度	保護者:70.2 % 高齢者:73.6 %	保護者:69.0 % 高齢者:75.3 %	
		明るく楽しい気分で過ごしている	保護者:88.9 % 高齢者:88.3 %	保護者:92.8 % 高齢者:88.3 %	
	そのほか	<p>(1) 講座を受講した児童は、内容を理解し、運動・スポーツの必要性の理解や運動意欲について高い結果を得られた。</p> <p>(2) 講座を受講した児童のうち、92%が運動の大切さを誰かに伝えたいと回答し、個別目標時に設定した高齢者等への声掛け人数 1.5 人／人に対し、1.6 人／人に伝達したことが明らかとなり、児童からの伝達力は目標以上であった。</p> <p>(3) 保護者においては、児童からの情報伝達でスポーツを続けたいと思う人が 84%を達成。</p> <p>(4) 運動していない人の割合が 48.6%から 36.5%に減少し、また保護者の運動セルフエフィカシーも有意に向上。</p> <p>(5) これらの結果から、児童からの情報伝達で保護者の運動実施率を高めることが可能と見込まれる。</p>			
課題		<p>(1) 高齢者施設の介護予防の取組みは健康度・自己効力感ともに変化が得られなかった。</p> <p>(2) 介護予防の取組に繋げるために、高齢者施設等での児童からの介入方法を工夫する必要がある。(例：児童からの介入回数を増やすこと、児童と高齢者で目標を共有すること、具体的なプログラムを提供すること等)</p> <p>(3) 児童には、引き続きキッズ健幸アンバサダー養成講座を受講してもらうと共に、活動の一環として KA に就任した児童は、地域のイベントや施設を訪問してもらい、児童でも教えられる内容の筋トレを高齢者に指導する。</p> <p>(4) 高齢者には体力テストを受けてもらい、一定期間後、再度体力テストを受け、得点の変化(体力の変化)を確認することで、効果を実感してもらう。</p> <p>(5) 児童への指導後は、高齢者には定期的に本年度作成した動画を鑑賞してもらうなど、健康意識の維持向上を図る。</p>			
補助事業終了後の取組		<p>令和 4 年度に作成した DVD は、市内の老人福祉センターをはじめとした高齢者が集まる施設や健康づくりイベント等で放映することで、高齢者の健康意識向上、筋トレなどの実施を促進し、介護予防へ繋げる。</p> <p>また、本事業を通じて、子供から親・祖父母へ直接的に情報を伝達することで、運動セルフエフィカシーの向上が定量的に確認できた。直接情報を伝達することで、運動・スポーツへの意識向上が図られる見込みであることから、本市で実施している健康づくりイベント等の多世代が集まる場所で健康情報の啓発ツール等の配布し、子供だけでなく、様々な世代間で情報交換することで相互の意識向上へ繋げる。</p>			

令和4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	兵庫県加西市	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	42,585 人	20歳以上人口	36,259 人
65歳以上人口	14,611 人	高齢化率	34.3 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	44 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	令和12年までに65 %
総合型地域スポーツクラブ	11 クラブ	スポーツ推進委員	17 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	(株)姫路ヴィクトリーナ 代表取締役社長	チームとの連絡・調整
	(株)姫路ヴィクトリーナ 副社長	チームとの連絡・調整
	(株)姫路ヴィクトリーナ 総務・地域広報部長	チーム・事務局との連絡・調整、動画の制作指揮
	(株)姫路ヴィクトリーナ 総務広報部担当	チーム・事務局との連絡・調整、教室の運営、動画の制作
	(株)姫路ヴィクトリーナ 後援会事務局担当	チーム・事務局との連絡・調整
	(株)姫路ヴィクトリーナ 球団社長室ディレクター	チーム・事務局との連絡・調整、教室の運営
	(株)姫路ヴィクトリーナ 管理栄養士 (株)スギ薬局	教室の運営
	兵庫大学健康科学部 教授	事業監修及び効果検証 事業運営への助言
	兵庫大学健康科学部 講師	事業監修及び効果検証 事業運営への助言
	加西商工会議所 専務理事	事業運営への助言
スポーツ推進員	事業運営への助言	
事務局	健康福祉部長	事業の総括
	文化・観光・スポーツ課長	事業の計画・運営と(株)姫路ヴィクトリーナとの調整における助言、スポーツ事業との連携

	文化・観光・スポーツ課 課長補佐	事業の計画・運営と(株)姫路ヴィクトリーナとの調整における助言、スポーツ事業との連携
	こども未来課長	事業の計画における助言、子ども園等への事業周知（保護者へのチラシ配布）
	健康課長	事業計画・運営、(株)姫路ヴィクトリーナ・兵庫大学との調整
	健康課 係長	事業計画・運営、(株)姫路ヴィクトリーナ・兵庫大学との調整
	健康課 主任	事業計画・運営、(株)姫路ヴィクトリーナ・兵庫大学との連絡と調整
	健康課 行政専門員	事業計画と運営、(株)姫路ヴィクトリーナ・兵庫大学との調整

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6 月	加西市DX型ソーシャルインパクトボンド事業の概要説明と事業実施方法と効果検証方法等の検討
2	10 月	加西市DX型ソーシャルインパクトボンド事業の進捗報告
3	3 月	加西市DX型ソーシャルインパクトボンド事業の実績及び効果検証の報告

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	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（女性（妊娠期・子育て期を含む））
	取組名称	加西市DX型ソーシャルインパクトボンド事業

○取組の概要

加西市は平成27年にスマートウェルネスシティ首長研究会に参画し、市民誰もが健康やかで幸せに暮らせる健幸都市を目指し、健幸の思想を諸施策に反映させ、まちづくりに取り組んでいる。健幸都市の推進における主な事業としては、インセンティブを設けた運動ポイント事業を実施しており、市民全体へのポピュレーションアプローチに取り組んでいる。平成27年度から運動ポイント事業を開始し、平成27年度は記録帳、平成28～30年度は活動量計（万歩計）、令和元年度以降はスマートフォン専用アプリといったように使用するツールを変更し、事業を進化させている。参加者については、開始当初は250人程度であったが、現在は4,000人を超えており、ポピュレーションアプローチとして一定の成果を上げているが、事業参加者は、健康づくりに関心のある方が多くを占め、参加年齢層も60歳以上の方が占める割合が高いことから、健幸都市の推進のために不可欠な健康づくりに無関心な方へのアプローチ、子育て世代を中心とする20～40代の若い方へのアプローチの強化が課題となっている。課題を解決する方法として、包括連携・支援協定を締結しているヴィクトリーナ姫路のプロスポーツチームとしての魅力や特色を活用し、ターゲットとする無関心な方や若い世代の方が健康づくりに取り組みやすい環境を整備する方法として、デジタルツールを活用した動画配信、LIVE配信が提案される。この度の加西市DX型ソーシャルインパクトボンド事業においては、育児や仕事等を理由に、自身の健康づくりに取り組む時間が制限される方を後押しするかたちで、デジタルツールを活用した健康づくりに取り組む環境整備やプロスポーツチームの特色を活かしたエクササイズ等を内容とする健康教室を開催する等の事業を展開することによって、健康づくりの推進と運動・スポーツの習慣化促進に繋げることを目的とする。

R3年度加西市運動ポイント事業参加者数	性別			参加者合計	人口	参加割合
	男性	女性	選択なし			
20代	106	167	19	292	3,996	7.3%
30代	197	270	6	473	4,017	11.8%
40代	234	400	8	642	5,157	12.4%
50代	299	482	7	788	5,562	14.2%
60代	343	600	3	946	6,056	15.6%
70代	341	519	1	861	6,540	13.2%
80代	68	64	3	135	3,630	3.7%
生年月日未登録または19歳以下	35	50	12	97		
合計	1,623	2,552	59	4,234	36,202	11.7%

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等の教室

「ヴィクトリーナ式エクササイズ」は、女子プロバレーボールチームヴィクトリーナ姫路の現役選手とS&Cコーチ監修により、第1期（7～9月）、第2期（10～12月）を各18回実施した。初回、中間、最終の3回は参加型形式で教室を開催し、それ以外の各15回は参加者がいつでも利用できるようYouTube配信によるデジタルツールを活用した動画配信による教室を開催した。その各15回動画配信のうち「ヴィクトリーナ式チアダンス」は、ヴィクトリーナ姫路専属チアリーダーズC-ups（シーアップス）が監修、健康と美容のための栄養講座は、ヴィクトリーナ姫路（株式会社スギ薬局所属）管理栄養士が講師をする等、それぞれプロスポーツチームの魅力を生かしたプログラムを展開した。

また、運動・スポーツ習慣化の確認のためのアンケートを初回と終了後（3か月後）に実施した。

(1) ヴィクトレ（第1期）参加型教室の運動プログラム

7月24日（日）

- ①スポーツタオル使った全身ストレッチ（ヨガマット使用）
- ②ソフトジムボールを使ったエクササイズ（体幹トレーニング等）
- ③バランスクッションを使ったバランストレーニング
- ④シェイプアップエクササイズ（ヒップリフト・シットアップ等）

8月28日（日）

- ①スポーツタオルを使った全身ストレッチ（ヨガマット使用）
- ②のび～るフィットネスバンドを使った筋力トレーニング
- ③バランスクッションを使った体幹トレーニング
- ④シェイプアップエクササイズ（スクワット・ヒップリフト等）

10月2日（日）

- ①スポーツタオル使った全身ストレッチ（ヨガマット使用）
- ②ソフトジムボールを使ったエクササイズ（体幹トレーニング等）
- ③バランスクッションを使ったバランストレーニング
- ④のび～るフィットネスバンドを使った筋力トレーニング
- ⑤シェイプアップエクササイズ（スクワット・ヒップリフト等）

(2) ヴィクトレ（第2期）参加型教室の運動プログラム

10月9日（日）

- ①スポーツタオルを使った全身ストレッチ（ヨガマット使用）
- ②ソフトジムボールを使ったストレッチ
- ③のび～るフィットネスバンドを使った筋力トレーニング
- ④シェイプアップエクササイズ（シットアップ・ヒップリフト等）
- ⑤クーリングダウンのストレッチ（ヨガマット使用）

11月20日（日）

- ①スポーツタオルを使った全身ストレッチ（ヨガマット使用）
- ②ソフトジムボールを使ったエクササイズ（体幹トレーニング等）
- ③バランスクッションを使った体幹トレーニング
- ④シェイプアップエクササイズ（スクワット・シットアップ等）
- ⑤クーリングダウンのストレッチ（ヨガマット使用）

12月11日（日）

- ①スポーツタオル使った全身ストレッチ（ヨガマット使用）
- ②ソフトジムボールを使ったエクササイズ（体幹トレーニング等）

- ③ バランスクッションを使ったバランストレーニング
- ④ のび～るフィットネスバンドを使った筋力トレーニング
- ⑤ シェイプアップエクササイズ（スクワット・シットアップ等）
- ⑥ クーリングダウンのストレッチ（ヨガマット使用）

2 チアリーダーによる歩き方やダンス、トレーニング等の健康教室

この教室では、その都度参加者を募集するスタイルとすることにより、1に参加できなかった方や教室の内容に興味を持たれた方等も含め、20代から60代まで幅広く健康づくりの習慣化に取り組んだ。

主に、ヴィクトリーナ姫路専属チアリーダーズ G-ups（シーアップス）監修によるストレッチやトレーニング、チアダンス教室を開催した。

また、ヴィクトリーナ姫路（株式会社スギ薬局所属）管理栄養士により、高齢者を対象にロコモ予防をテーマにした教室を実施し、筋肉について学び、ロコモ度テストの実施、筋肉や骨を丈夫にする食事について講義し、健康な体の維持の重要性を推進した。

（1）ヴィクトリーナ式ストレッチ&エクササイズプログラム（10月23日）

- ① ウォーミングアップの全身のストレッチ（ヨガマット使用）
- ② のび～るフィットネスバンドを使った筋力トレーニング
- ③ ソフトジムボールを使ったエクササイズ（体幹トレーニング等）
- ④ テニスボールを使用した筋膜リリース
- ⑤ クーリングダウンのストレッチ（ヨガマット使用）

※2回目の開催を1月28日に予定していましたが、降雪により開催を中止しました。申込数は31人でした。

（2）ヴィクトリーナ式チアダンスエクササイズプログラム

（9月18日・10月30日・11月24日・12月15日・2月18日）

- ① ウォーミングアップの全身のストレッチ（ヨガマット使用）
- ② ウォーキングエクササイズ（ウォーキングとアームモーション）
- ③ チアダンスエクササイズ（チアリーダーディンギボンポン使用）
- ④ クーリングダウンのストレッチ（ヨガマット使用）

※③のチアダンスエクササイズでは、各回で異なった振付のチアダンスエクササイズを実践しました。

（3）健康と栄養教室（11月9日）

- ① ロコモ度チェック
（2ステップテスト・立ち上がりテスト・ロコモ25）

- ② 筋肉をつけるための食事と運動に関する講話

3 健康づくり体操等の動画配信（加西市公式 YouTube チャンネル）

「ヴィクトリーナ式エクササイズ」、「ヴィクトリーナ式チアダンスエクササイズ」、高齢者向けの「イスエクササイズ」の動画を合計5本制作した。1、2、4の参加者が、日常の隙間時間を利用していつでもどこでもエクササイズ等が実施出来るよう加西市公式 YouTube チャンネルで動画配信することで、運動の習慣化を図った。

4 地域、企業等を対象とした出前講座

ヴィクトリーナ姫路のOG選手を派遣し、企業1社に対しては仕事による心身の疲れをとるエクササイズ講座を実施した。

また、地域1団体に対してはニーズに合わせた健康体操や脳トレを実施した。

（1）2月8日開催の出前講座プログラム（企業）

- ① ウォーミングアップの全身のストレッチ（ヨガマット使用）

	<p>②自体重によるエクササイズ (プッシュアップ・スクワット・ヒップリフト、スクワット等)</p> <p>③肩周囲のトレーニング (のび～るフィットネスバンド使用)</p> <p>④バランストレーニング (バランスクッション使用)</p> <p>③テニスボールを使用した筋膜リリース</p> <p>④全身のリフレッシュストレッチ (ソフトジムボール・ヨガマット使用)</p> <p>(2) 2月8日開催の出前講座プログラム (地域グループ)</p> <p>①ウォーミングアップの全身のストレッチ (ヨガマット使用)</p> <p>②デュアルタスクの脳トレエクササイズ</p> <p>③テニスボールを使用した筋膜リリース</p> <p>④ストレッチ (ヨガマット使用)</p> <p>1から4の取組において、各取組への周知に関しては、プッシュ型情報発信ツール(健幸アプリ)や加西市公式LINEをフル活用することにより、積極的な情報発信を行った。行動変容、運動・スポーツ習慣化の確認のためのアンケートについては、参加者にして参加時と3か月後にデジタルツールや紙媒体により実施した。</p>			
対象者	年代	・健康づくりに無関心な方 ・子育て世代を中心とする20～40代	性別	男性・女性
	条件等	加西市民		
	実際に参加された方の特徴	<p>ヴィクトリーナ式エクササイズ(1期)では、40代の参加割合が74.1%、30代の参加割合が25.9%の順となり、20代の参加はなかった。ヴィクトリーナ式エクササイズ(2期)は64歳まで参加可としたが、40代の参加割合が40%、30代の参加割合が8%、20代の参加割合が4%となり、参加者の半数以上はターゲットとした20～40代の子育て世代であった。</p>		
	延べ参加人数	750人	実人数	655人
実施時期	7月～2月	総実施回数	51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) プロ女子バレーボールチームの魅力を生かしたプログラムとして、S&Cコーチ監修の効果的なトレーニングを、現役選手やOG選手と一緒に楽しくエクササイズを実施することで、運動実施と継続の意欲向上に繋がるよう取り組んだ。</p> <p>(2) 加西市では歩くことや健康づくりに取り組むことでポイントがもらえる独自の健幸マイレージ事業を実施しており、今回の事業参加者に対しては特別ポイントを付与することでモチベーションの向上を図った。</p> <p>(3) LINEや健幸アプリのデジタルツールを活用し、事業情報を積極的に市民や参加者に発信していくことで、参加者の確保や運動・スポーツの実施を推進、支援した。</p> <p>(4) 事業参加の協力を得て、口コミで、ご家族やご友人を誘ってもらうことで参加者を増やした。</p>
-----------------------------------	--

事業の効果を上げるために行った工夫

- (1) 配信動画視聴のインセンティブ設定
「ヴィクトリーナ式エクササイズ」では、配信型教室の視聴に対して、インセンティブ（ポイント）を設定し、エクササイズの継続実践の意欲向上を図った。
- (2) エクササイズ動画配信による運動継続のフォロー
「ヴィクトリーナ式エクササイズ」、「健幸教室」、「出前講座」の参加者が、教室終了後も引き続き運動を継続し習慣化できるよう、フォローツールとしてエクササイズ動画を作成。市の公式 YouTube チャンネルに掲載することで時間や場所を選ばずに誰でも運動に取り組める環境を整備した。

○活動風景

- (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等の教室



(2) チアリーダーによる歩き方やダンス、トレーニング等の健康教室



(3) 健康づくり体操等の動画配信（加西市公式 YouTube チャンネル）



(4) 地域、企業等を対象とした出前講座



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	関係機関への事業計画に向けた相談、事業計画書提出
5 月	事業計画・交付申請書提出
6 月	事業内容の詳細検討、兵庫大学による事業監修、第1回実行委員会開催（6/28）
7 月	事業の周知・募集開始（チラシ配布、SNS 配信）、「ヴィクトレ」第1期開始（7/24）
8 月	「ヴィクトレ」第1期開催（8/12・16・19・23・26・28） 食育セミナー「ヴィクトリーナキッチン」（8/24）※補助対象外
9 月	「ヴィクトレ」第1期開催（9/2・4・6・11・13・16・20・25・27・30） 健幸教室「ヴィクトリーナ式チアダンスエクササイズ」開催（9/18）
10 月	「ヴィクトレ」第1期開催（10/2） 「ヴィクトレ」第2期開催（10/9・14・18・21・25・28・30） 大人・親子チアリーダー教室開催（10/16） 健幸教室「ストレッチ&エクササイズ」開催（10/23） 第2回実行委員会開催（10/28） 健幸教室「ヴィクトリーナ式チアダンスエクササイズ」開催（10/30）
11 月	「ヴィクトレ」第2期開催（11/3・8・11・15・20・25・27） 健幸教室「健康と栄養教室」開催（11/9） 健幸教室「ヴィクトリーナ式チアダンスエクササイズ」開催（11/24）
12 月	「ヴィクトレ」第2期開催（12/2・6・9・11） 健幸教室「ヴィクトリーナ式チアダンスエクササイズ」開催（12/15）

1 月	健幸教室「ストレッチ&エクササイズ」開催（1/28）※雪のため中止
2 月	ヴィクトリーナ式出前講座（2/8）※2 団体 健幸教室「ヴィクトリーナ式チアダンスエクササイズ」開催（2/18） 教室全日程終了・結果の分析と評価 事業報告会（2/20）
3 月	第3回実行委員会開催（3/16）、実績報告書準備

V. 事業実施の成果と課題等

		項 目	評 価 値		備 考
成 果	共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	53.8 %		目標値 70%
		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	97.3 %		目標値 70%
		ウ. 事業参加者の週1回以上のスポーツ実施率	事業前 40 %	事業後 80.5 %	目標値 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	
		「健康である」と回答した者の割合	40 %	83.2 %	目標値 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	96.6 %	97.3 %	
	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）				
	個別目標	加西市運動ポイント事業の参加者（20～40代）の増加割合		22.5% ※R3年度の1,407人から1,724人に増加	目標値 25%
個別目標	体組成データ（BMI、体脂肪率、筋肉量）のうち、1項目以上の改善が確認できた場合		54.2% ※「ヴィクトレ第1・2期」48人中26人の改善	目標値 70%	

	そのほか	<p>(1) ヴィクトリーナ式エクササイズで実施したアンケート調査の分析において、変化の自覚を AI テキストマイニングワードクラウドで見ると、「引き締まった」という言葉が最も大きく中心に位置し、体組成測定では有意な変化を示さなかったものの、参加者の多くが「身体が引き締まった」と感じていることが特徴として現れる結果となった。</p> <p>(2) ヴィクトリーナ式エクササイズで実施したアンケート調査の「健康か」、「体力があるか」という問いについて分析したところ、参加前後で有意差が表れ、教室に参加したことで、「より健康である」、「より体力に自信がある」と感じる参加者が増える結果となった。</p>
課題		<p>(1) 無関心層の参加に関する課題 アンケート調査によると、参加者のスポーツ実施率や運動を続けたいと思う者の割合は目標値を上回る結果となったが、これは既に運動やスポーツが習慣化された方の参加率が高かったことが原因として考えられる。 これまで全く運動していなかった事業参加者 26 人のうち、53.8%にあたる 14 人は参加をきっかけとして新たに運動やスポーツを始めることにつながっており、一定の事業成果があったと考えられる。しかし、これまで全く運動していなかった方の事業参加割合は、26 人/170 人で 15.3%に留まっており、無関心層の参加を促すアプローチが引き続き、今後の重要な課題である。</p> <p>(2) 課題解決の無関心層へのアプローチ方法の検討 無関心層の事業参加を促す方法として、事業の充実はもちろん、「キッズアンバサダー」、「グループ（コミュニティ）」、「医療連携」を上手く活用している自治体の先進的なアプローチを参考として、加西市独自のアプローチ方法を多面的に検討する。</p>

補助事業終了後の取組

補助事業終了後も本事業継続のため、必要となる事業費は、市の一般財源で計上のうえ、加西市とヴィクトリーナ姫路が連携し、継続的に市民の健康づくりを実施していく。
また、本事業で制作したエクササイズ動画は、加西市公式YouTubeチャンネルに掲載し、引き続き市民の健康づくりの推進に活用する。
加えて、本事業時に出前講座を受講した市内企業や団体においては、市が実施している「運動ポイント事業」と活用することで、独自に継続して健康づくりを推進してもらうよう、市としても支援を行っていく。

令和4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	8,254,000 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	31,711 人	20歳以上人口	26,553 人
65歳以上人口	10,094 人	高齢化率	31.8 %
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	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	田原本町体育協会 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 取締役・保健師	データ解析
	委員	株式会社タニタヘルスリンク 代表取締役社長	システム提供
	委員	天理大学 体育学部長	体育学側面からの助言
事務局	事務局長	健康福祉部 部長	事務局取りまとめ 役場内調整
	事務局	長寿介護課 課長	役場内調整
	事務局	生涯教育課 課長	役場内調整
	事務局	保健医療課 課長	役場内調整
	事務局	健康福祉課 課長	役場内調整

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	9 月	令和4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今年度実施事業の概要説明
2	1 月	令和4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スポーツ体験会について
3	3 月	令和4年度 第3回 運動・スポーツ習慣化事業推進委員会 ①今年度の実績 ②スポーツ体験会実施結果について ③オンライン運動教室結果について ④来年度以降の予定について

Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	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
	取組名称	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）

○取組の概要

背景・目的	<p>■背景</p> <p>本町の人口約 32,000 人のうち、65 歳以上は約 10,000 人と高齢化率は 30%を超え町人口の約 3 人に 1 人を高齢者が占め、更にその半数が後期高齢者となっている。この状況は今後日本が約 10 年後～20 年後に控えている姿に本町は既に達している状況となっている。令和 5 年 6 月の報告でも介護認定率は 15.7%、介護認定者は 1,578 人となっており、将来的には団塊の世代がより高齢となっていくことで、高齢化率や介護認定率が今後も上昇していくことが予想される。要介護者についても特に 80 歳以上からが急増し、90 歳以上に関しては 90 歳以上の人口の約 7 割が要介護者となっている。将来的には、団塊の世代がより高齢になることで医療費や介護費用の増加による町行政の圧迫が予想されることが本町の深刻な課題となることから、特に要介護者数の抑制は急務となっている。</p> <p>■目的</p> <p>誰もがいつでも運動・スポーツを実施でき、住民が自ら運動を実施し継続できる環境づくりを後押しをするため、地元医療機関・民間企業、役場内他課、及び地元大学と連携して運動を効果的に実施し、町民の運動実施率の向上とその定着化を目指す。また、生活習慣病罹患率、運動無関心層、フレイル該当者を運動事業に取り込むことにより健康寿命の延伸を目指し、医療費の適正化と介護給付費を抑制することを目的とする。</p>
-------	--

運動指導者による指導の下、「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。参加者については町ホームページ等でも募集するとともに、地域包括支援センター及び「高齢者の保険事業と介護予防の一体的実施」事業からも参加者の紹介を受け、参加を勧奨した。また、運動をする際に配慮が必要な方のかかりつけ医から診療情報提供書の提供を依頼した。また、約1,000名を対象に体力レベルのスクリーニングテスト（握力および立上りテスト）及びアンケート（フレイル基本チェックリストおよびJ-CHS基準）を実施し、その結果により運動が必要で運動実施が可能な方にも、運動教室の参加を促した。

- (1)開催時期：4月1日～3月31日（前年度からの運動教室の継続者を含む）
- (2)運動指導者：健幸運動教室指導者として以下の指導者が運動指導を実施した。指導にあたってはあらかじめ研修に参加したものが対応した。
 - ・スポーツクラブ運動指導員7人
 - ・大学所属の指導員1人
- (3)実施場所：田原本町中央体育館いきいき健幸ルーム
- (4)実施内容：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）を実施した。T-Wellについては、T-Wellシステム及び活動量計を利用し、指導者テキストに基づいた運動指導を実施した。参加者へは活動量計を配布し、日々の歩数を計測していただくとともに、今年度の新規参加者には週1回90分間、継続参加者には2週に1回、週1回45分間、有酸素運動（新規の方へは自転車型エルゴメーター、継続の方へは日々のウォーキング）及び筋力トレーニングのプログラムを3～5種類実施した。運動の内容については、参加者へ配布したテキストに基づき運動指導者が指導した。
- (5)クラス分け：クラスは火曜日～土曜日の午前・午後で1回ずつ実施した。火曜日・金曜日は、継続者のクラスで午前と午後に教室を2回ずつ実施した。
- (6)「健康管理サイト」への記録：参加者は健幸運動教室に加え、自宅にて週6日指導者の指導無しに、ウォーキングや筋トレを実施。日々の運動記録を「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、運動指導者を通じ、1カ月の運動実績と効果の確認及び翌月の目標設定を行い、運動の継続化につなげた。
- (8)体力テスト及びフレイル基本チェックリストの実施：参加者は体力テストとフレイル基本チェックリストの結果を基に、個別型運動プログラムの見直しを行った。
- (9)その他：参加者の健康リテラシー向上や地域コミュニティーの輪を広げることを促進するために、健幸運動教室のカリキュラムの中で健康に関する座学を実施するとともに地域包括支援センター主催の「フレイル講習会」や「認知症講演会」への参加を促すことで健康情報の提供に努め、健康リテラシー向上や地域コミュニティーへの参加を促進した。

対象者	年代	40歳以上	性別	不問
	条件等	40歳以上の田原本町民で医師から運動を止められていない方		
	実際に参加された方の特徴	新規参加者 95 人（うち運動をする際に配慮が必要な方 24 人）、昨年度からの継続の方が 151 人参加した。		
	延べ参加人数	3,964 人	実人数	282 人
実施時期	6 月 ~ 3 月	総実施回数	485 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) 体力レベルのスクリーニングテスト及び基本チェックリストを約 1,000 名の方を対象に実施し、地域包括支援センターと協力して対象者の健康状態を鑑み声をかけることで運動が必要な方が運動に取り組むきっかけを作ることができた。</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ができる雰囲気づくりをすることで、コミュニケーション強化を図り、スポーツの継続化を促進した。</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配布し、運動指導者等が 1 カ月間の運動実績と効果を参加者に個別にフィードバックの上、翌月の目標設定を行うことで参加者の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) 参加者は、教室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リストを実施し個別型運動プログラムの見直しを行った。</p> <p>(2) 参加者は定期的に脳トレ（コグニサイズ）を行い脳の活性化に繋げた。</p> <p>(3) 健幸運動教室実施のカリキュラムの中で、健康に健康に関する座学を実施。また参加者に地域包括支援センター主催の「フレイル講習会」や「認知症講演会」を案内し参加を促すことでヘルスリテラシーの向上や地域コミュニティの輪を広げることを促進した。</p>

○活動風景



●健幸運動教室でバイクトレーニングをする様子



●健幸運動教室でスクワットをする様子

取組分類	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
② 取組名称	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)

○取組の概要

背景・目的	<p>バドミントンは1984年に奈良県で開催された「わかくさ国体」で田原本町がメイン会場になっており、当町と深く関わりのあるゆかりのあるスポーツである。</p> <p>ノルディックウォーキングについては、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した。</p> <p>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ていただくきっかけづくりにするとともに、仲間意識や運動を通じた健康意識を高め、町民にスポーツの楽しさを広めることでスポーツの習慣化につなげることを目指す。</p>
取組内容	<p>1. スローバドミントン体験会</p> <p>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、運動負荷を調整して高齢者でも誰でもできるようにした「スローバドミントン」を実施。</p> <p>(1)開催日時：10月2日(日)、16日(日)、1月22日(日)、29日(日) 10時～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員、公認バドミントンコーチ</p>

(4) 体験会の流れ：

- ① 風船を使って、打つ感覚をつかむ
- ② 短いラケットを使って、打点を確認
- ③ 飛ばないシャトル(コルクを削り軽くする工夫)を使って、シャトルの飛び方の間隔をつかむ
- 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

(5) 参加後アンケートの総評：

- ・ バドミントンに関心のある方が多く参加した。
- ・ 半数以上の方がバドミントンを観戦した経験があった。
- ・ 約 6 割の方が「わかくさ国体」の際に田原本町がバドミンントンの会場であったことを知っていた。

2. ノルディックウォーキング体験会

地元大学および民間企業の協力のもと開催。通常のウォーキングと比較し、運動量が上昇し、また、日常生活の中で実施しやすいことからノルディックウォーキング体験会を実施。

(1) 開催日時： 12 月 10 日(土)

午前の部:10 時~12 時 午後の部:13 時 30 分~15 時 30 分

(2) 開催場所： 唐古鍵遺跡史跡公園

(3) 指導者： 大学体育学部教授、学部生・ 民間指導者

(4) 体験会の流れ：

- ① ポールを使わないウォーキングをレクチャー
- ② ポールを使った体操でポールに慣れる
- ③ ポールを使ったウォーキングをレクチャー
- ④ 公園内でポールを使って自由にウォーキング

(5) 参加後アンケートの総評：

- ・ 8 割の方がノルディックウォーキングを経験したことがなかった。
- ・ 体験会終了後、約 9 割の方が「またノルディックウォーキングをしたいと思う」と回答した。

対象者	年代	40 歳以上	性別	不問
	条件等	40 歳以上の田原本町民で医師から運動を止められていない方		
	実際に参加された方の特徴	新規参加者 95 人（うち運動をする際に配慮が必要な方 24 人）、昨年度からの継続の方が 151 人参加した。		
	延べ参加人数	3,964 人	実人数	282 人
実施時期	6 月 ~ 3 月	総実施回数	485 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) 田原本町にゆかりのあるバドミントンを体験会の種目に選ぶことで、参加者に身近に感じていただくことで参加を促した。</p> <p>(2) ノルディックウォーキングは日常生活の中で場所を選ばず、1人でも実施できるため、体験会参加後も継続して、各自で実施できることを目指した。</p>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>(1) 地元の大学と連携し、ラケットやシャトルを工夫することや運動負荷を調整することで高齢者でもできるスローバドミントンを実施した。</p> <p>(2) 町内の最大の公園である唐古鍵遺跡史跡公園内でノルディックウォーキングを行うことで、開放感を感じながら体験会を実施できた。</p>

○活動風景

■スローバドミントン体験会の様子



●指導者とラリー



●風船を打つことで感覚をつかむ

■ノルディックウォーキングの様子



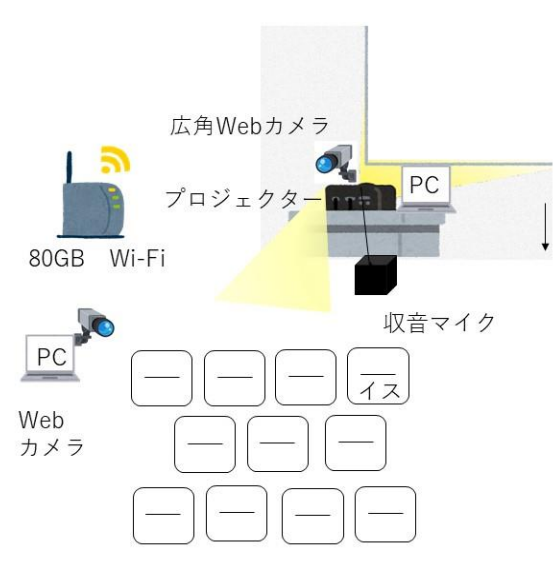
●ポールを使った準備体操



●ポールを使ったウォーキングを練習する様子

③	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	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。昨年度、試行し、本年度より本格実施となるが、運動効果が低いといった問題がある。オンライン運動教室を行う上で、対面と同等の運動効果を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を検討する。</p>
取組内容	<p>オンライン健幸運動教室として集団型オンライン運動教室と個人宅型オンライン運動教室を実施した。</p> <p>■集団型オンライン運動教室</p> <p>(1)開催時期：6月1日～3月31日</p> <p>(2)指導者：以下の指導者が参加者に運動指導を実施した。 ・スポーツクラブ運動指導員 4人（指導者） ・天理大学体育学部学生 3人（指導補助者）</p> <p>(3)実施場所：田原本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>(4)クラス：火曜日と金曜日の午後2回実施</p> <p>(5)実施状況：設定環境は下記のとおり</p> <p style="color: red; text-align: center;">《 集団オンライン運動教室 》</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>広角Webカメラ</p> <p>80GB Wi-Fi</p> <p>プロジェクター</p> <p>PC</p> <p>Webカメラ</p> <p>收音マイク</p> <p>アイス</p> </div> <div style="text-align: left;"> <p>試運用を行いながら、参加者にアンケートを行い、以下に配慮して機器を整備。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者が高齢のため、“見やすく”“聞こえやすい”よう配慮 ・投影する映像のサイズは、原寸大、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 ・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 ・参加者の声を拾うため、マイクを設置 ・広い範囲を撮影するため広角Webカメラを使用 ・Wi-Fiは田原本町の電波環境にあった大容量のWi-Fiルーターを使用 </div> </div>

その他：

- ・WEB 会議ツールは Google Meet を活用
- ・人数を考慮し、集団オンラインの教室を町内の異なる 2 か所で実施
- ・オンライン運動教室での運動は、対面教室に比べて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。

■個人宅型オンライン運動教室

(1)開催時期： 7月2日～3月31日

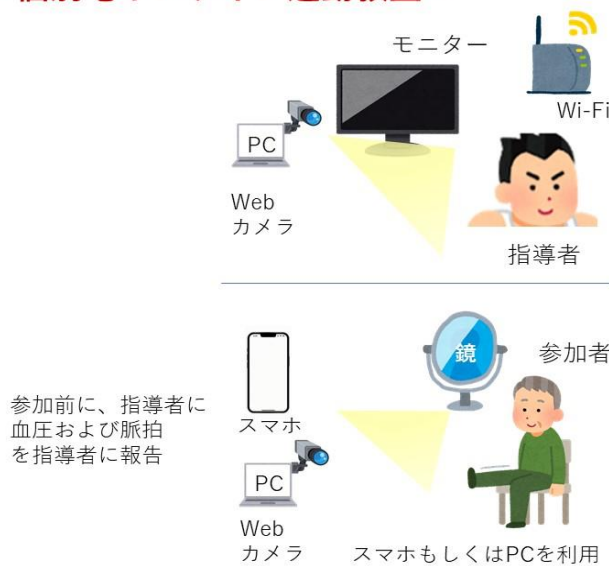
開始前に WEB 会議ツール(Google Meet)と Line を用いて参加者と指導者との接続テストを実施。

(2)実施場所：(指導者) 田原本町中央体育館内いきいき健幸ルーム
(参加者) 各個人宅

(3)指導者： ・大学所属の指導員 1人
・民間スポーツクラブ運動指導員 5人

(4)実施状況： 設定環境は下記のとおり

《個別宅オンライン運動教室》



試運用を行いながら、参加者にアンケートを行い、以下に配慮して機器を整備。

- ・指導者側のモニターに、参加者の運動の様子が移るように調整
- ・クラスごとに約6名程度の参加者が参加
- ・参加者と指導者とのコミュニケーションや使用するweb会議ツールのURLのやり取りは、Lineを使用
- ・web会議ツールGoogle meetを活用
- ・参加者は、鏡に自分の姿を映し、フォームをチェックする
- ・誰もが簡単に扱えるようにするため、3回クリックするだけで運動教室に参加できるように設定

参加者が使用するパソコン、タブレット、スマートフォンに以下のアプリをインストールして参加

- ・LINE
- ・Google meet

事前設定は職員がサポートし、当日の作業は本人のみで対応
レクチャーをオンラインもしくは対面で行い、“3回クリック”するだけでオンライン運動教室へ接続できるように設定し参加者が一人でできるようにした。

対象者	年代	40歳以上	性別	不問
	条件等	健幸運動教室の参加者（新規生以外）		
	実際に参加された方の特徴	スマートフォン・タブレット・パソコン等を所有しておられる方		
	延べ参加人数	1,904人	実人数	197人
実施時期	6月～	3月	総実施回数	238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) 参加者にスマホやタブレットの活用することで、友人や子供、孫と交流できることや、オンライン運動教室以外にも活用できることをアピールし、無関心層の興味を惹いた。</p> <p>(2) 自宅からでもどこからでも参加ができる点をアピールし、参加していただくことで運動の継続習慣化へつなげた。</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>(1) 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。</p> <p>(2) 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。</p> <p>(3) 多くの方が使い慣れたツールを使うことで、トラブルが発生しても自ら、または周囲の仲間が改善できるようにした。</p> <p>(4) 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するとともに、“3回クリック”でアクセスできるように誰でも簡単に始めることができる仕組みを整え、高齢者でも抵抗なくできるようにした。</p>

○活動風景



●集団型オンライン運動教室の様子



●個人宅型オンライン運動教室の指導の様子

IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	来年度事業内容の検討
4 月	医師会へ事業概要説明
5 月	関係部局との事前調整 指導者事前研修
6 月	健幸運動教室実施 集団オンライン運動教室実施 個別型オンライン運動教室接続テスト
7 月	健幸運動教室実施 集団オンライン運動教室実施 個別型オンライン運動教室実施
8 月	健幸運動教室実施 集団オンライン運動教室実施 個別型オンライン運動教室実施 かかりつけ医に実績報告を送付
9 月	健幸運動教室実施 集団オンライン運動教室実施 個別型オンライン運動教室実施 第1回運動・スポーツ習慣化事業推進委員会委員会 関係部局との調整
10 月	健幸運動教室実施 集団オンライン運動教室実施 個別型オンライン運動教室実施 スローバドミントン体験会（2回） 指導者研修 業務委託定期連絡会
11 月	健幸運動教室実施 集団オンライン運動教室実施 個別型オンライン運動教室実施

12 月	健幸運動教室実施 集団オンライン運動教室実施 個別型オンライン運動教室実施 ノルディックウォーキング体験会（2回）
1 月	健幸運動教室実施 集団オンライン運動教室実施 個別型オンライン運動教室実施 スローバドミントン体験会（2回） 第2回運動・スポーツ習慣化事業推進委員会 医師会事業説明
2 月	健幸運動教室実施 集団オンライン運動教室実施 個別型オンライン運動教室実施
3 月	健幸運動教室実施 集団オンライン運動教室実施 個別型オンライン運動教室実施 第3回運動・スポーツ習慣化事業推進委員会 指導者研修 事業評価分析

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	87 %		
		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	事業後	
			90 %	100 %	
		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	
			92 %	88 %	
		「運動やスポーツは健康や体力づくりに有効である」と回答した者の割合	95 %	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（運動処方せん、情報提供書等）	24 件		
個別目標	ア. 身体活動量(1日あたり平均歩数)の増加 (目標値:開始前より2000歩以上増加) ※1	583 歩減少		※1 生活習慣病予防と生活機能低下予防に資する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	
	イ. 体力年齢※2の若返り (目標値:平均5歳以上の若返り)	4.0 歳若返り		※2 新体カテスト(スポーツ庁)の評価結果に基づく体力水準を示す指標	

	ウ. フレイルリスク者※3 の改善者割合	55.6%改善	※3 事業参加前にフレイル・イレブンチェック 6項目以上該当者
	エ. 高血圧者※4 の改善者割合	44.0%改善	※4 事業参加前に収縮期血圧 140mmHg 以上 拡張期血圧 90mmHg 以上該当者
	オ. 精神・ストレス健康度※5 の改善者割合	55.0%改善	※5WHO-5 精神健康度表による評価 (13点未満-精神健康状態が低いものを対象とする)
そのほか	<p>(1) コミュニケーション</p> <p>教室で知人や友人が増えたと感じる参加者は 74%、一方で教室外で交流したことがある参加者は 11%、交流したことのない参加者のうち交流したいと思う参加者は 60%で、交流に向けた支援が課題として考えられる。</p> <p>(2) 教室に対する満足度</p> <p>運動指導者に対する満足度は「満足」「やや満足」合わせて 98.5%であるが、実績レポートについては 67.7%であった。月 1 回出される実績レポートの結果をもとに指導者から参加者へのフィードバックをしっかりと行うことが必要。</p>		
課題	<p>■健康運動教室</p> <p>(1) より低コストで安全に配慮をしつつ運動ができる場を確保する必要があるため、効率的で効果的な教室体型の運営について見直しを検討する必要がある。</p> <p>(2) 本事業に参加された方が継続的に運動を続けられる環境を整え、運動が必要な方に運動を促進する必要がある。</p> <p>(3) 筋肉率改善のために、運動だけでなく栄養摂取面によるサポートを町の専門職を交えた体制で実施する事を検討。</p> <p>■スポーツ体験会</p> <p>(1) 体験会に参加してスポーツに興味を持った方が、参加した方の体力レベルに合った強度で継続する「場」が無い。</p> <p>(2) バドミントンやノルディックウォーキングだけでなく、高齢になっても続けられるスポーツを幅広く紹介し、長くスポーツに親しんでいただくきっかけの場が求められる。</p> <p>(3) 今後はスポーツの選択肢を広げ、定期的に誰でもできるスポーツの「場」を作ることを検討する。</p>		

■健幸運動教室

毎年度新規参加者 100 名の募集を行い、前期・後期に分けて実施する。教室開始前に無料の体験会を実施することで教室の内容を理解してから始めていただけるようにする。運動指導だけでなく、脳トレも行うことで認知症予防にもつなげる。また、栄養や生活習慣病に関する講義を、保健師や管理栄養士などの町の専門職を交えて実施することで、健康リテラシーおよび運動に対する意欲の向上を図る。

別途、過去の健幸運動教室に参加した方を対象に、切れ目のない運動機会の提供として、いきいき健幸ルームを開放し、常駐する指導者にアドバイスをもらいながら自由にトレーニングができる環境を整える。

また、定期的に体力測定を実施し、現状の体カレベルの確認を行うことで運動に対するモチベーションの維持を図る。

■スポーツ体験会

引き続き、様々なスポーツに関する体験会を実施し、スポーツに対する意欲をスポーツ実施率の向上につなげる。高齢者でもできるスポーツの選択肢を広げ、定期的に誰でもできるスポーツの場を作ることを検討する。

■連携体制と運営費の確保

今後も町民の継続的なスポーツの場を確保することが必要であり、役場内の各課（健康・スポーツ関係）との連携を推進しながら取り組みを継続する。

また、継続的な運営を実現するため、受益者負担の観点からも参加費を徴収することなどにより事業の運営費を確保し事業の継続を可能とする体制を作る。