

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	鳥取県湯梨浜町	交付決定額	4,758,000 円
--------	---------	-------	-------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	16,595 人	20歳以上人口	13,557 人
65歳以上人口	5,268 人	高齢化率	31.74 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	47.2 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	0 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	東郷小学校 校長	事業推進・児童、保護者、教員との調整
	委員	泊小学校 校長	事業推進・児童、保護者、教員との調整
	委員	東郷小学校 PTA 会長	事業推進
	委員	泊小学校 PTA 会長	事業推進
	委員	町高齢者クラブ連合会 会長	事業推進・高齢者クラブ会員との調整
	委員	町社会福祉協議会 事務局長	事業推進
事務局	事務局	生涯学習・人権推進課 課長	事務統括
	事務局	教育総務課 課長	学校との連絡調整補助、事業推進
	事務局	健康推進課 課長	健康づくりに関することの情報提供、事業推進
	事務局	長寿福祉課 課長	介護に関することの情報提供、事業推進

## ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	11 月	キッズ健幸アンバサダー事業概要及び今後の取組み等について
2	3 月	キッズ健幸アンバサダー事業実施報告及び実施後アンケート調査結果概要等について

## 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	「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

## ○取組の概要

背景・目的	<p>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。</p>
-------	---

取組内容	<p>1 キッズ健幸アンバサダー養成講座</p> <p>①実施日及び場所 11月14日(月) 泊小学校 11月15日(火) 東郷小学校</p> <p>②対象者 両校とも1年生から6年生の全学年の児童</p> <p>③実施内容</p> <p>【講義】 ▶久野譜也(筑波大学教授)さんが児童に、スポーツが自分たちの健康にいかにか、スポーツを生涯にわたって実践することが充実した人生につながることを、親や高齢者を対象にイメージしながらできるよう、動画やスライドを活用しながらわかりやすく「健康におけるスポーツの力とキッズ健幸アンバサダーの使命と役割」について説明した。</p> <p>【実技】 ▶朝原宣治(オリンピック)さん及び三阪洋行(パラリンピアン)さんがそれぞれ校庭と体育館で早く走るために姿勢の大切さや車いす体験を実践し、児童はトップアスリートの凄さを実感するとともにスポーツの楽しさに触れることができた。 ※ただし、東郷小学校では朝原さんにかわって荻田大樹(オリンピック)さんが指導した。</p> <p>【講義】 ▶塚尾晶子(保健師)さんが「相手の心に火をつける話し方」と題し、大切な人に自分の思いを伝える時の大切なポイントや家庭でできる筋トレ(スクワット)を児童全員で行った。また実践した運動や誰に何を伝えたかを記録する日記について現物を示しながら説明した。</p> <p>【キッズ健幸アンバサダー認定式】 ▶養成講座を修了した証として朝原さん及び三阪さんから激励の言葉をかけながら児童の代表者に直接認定証を渡した。その際、児童からは「祖父母に今日学んだことを伝えたい」などの抱負が話された。</p>			
	<p>2 キッズ健幸アンバサダーと高齢者クラブとの交流会</p> <p>①実施日及び場所 12月13日(火) 泊小学校 12月15日(木) 東郷小学校</p> <p>②対象者 泊小学校 4年生 東郷小学校 5年生</p> <p>③実施内容</p> <p>▶児童と高齢者は11月に実施した養成講座の映像を観て事業概要や目的について改めて共通理解した。</p> <p>▶児童の代表者が養成講座で学んだ運動の大切さやアスリートと触れ合った感想を高齢者に発表した。</p> <p>▶げんき館に勤務する運動指導員(会計年度任用職員)の指導により参加者全員がストレッチ体操とスクワットを行った。続いて、児童と高齢者との混合チームに分かれてゲーム感覚で楽しめるニュースポーツのスカットボールを行った。</p> <p>▶児童から『家でも運動を続けて元気でいてください』と声をかけながら、高齢者一人一人に家庭で取り組んでもらう運動を紹介した「みんなで筋トレをやろう!」や町が推進しているゆりはまヘルシークラブのパンフレットを手渡した。</p>			
対象者	年代	20~80代	性別	男女
	条件等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の父母・祖父母</li> <li>・児童の地域の高齢者</li> </ul>		

	実際に参加された方の特徴	祖父母が全体の約 27%であった。両親は全体の約 51%であった。			
	延べ参加人数	810	人	実人数	196 人
実施時期	11	月	～	2	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) キッズ健幸アンバサダー講座そのものが、児童のスポーツへの関心や実施率を高めるだけではなく、父母や祖父母世代、地域の高齢者への波及効果を狙ったものである。今回、オリンピックやパラリンピックの実技を体感することで、真のアスリートの凄さを実感し、スポーツへの興味・意欲がない、憧れがない児童の運動への関心や実施率を高められることが期待できる。</p> <p>(2) 父母、祖父母、地域の高齢者の健康行動を促すために、キッズ健幸アンバサダーから繰り返し健康情報を説明し、一緒に運動してもらう。その活動を習慣化するために、キッズ健幸アンバサダー活動記録（日記）に記入することとし、さらに以下の事を実施した場合にシールを貼り、宿題として提出する仕組みをつくる。また、事業対象の父母・祖父母・地域の高齢者からも感想を書いてもらう欄を設けて、日常的に運動・スポーツを会話で取り上げられるように工夫する。</p> <p>①自分自身がスポーツや運動を積極的に行うこと  ②自分の親・祖父母や地域の高齢者と一緒にスポーツ・運動を楽しむこと  ③自分の親・祖父母・地域の高齢者に講座で学んだことを伝えること  ・子どもたちの祖父母以外への高齢者への働きかけをする場として高齢者クラブ会員を小学校に招き、子どもたちは高齢者にインフルエンサーとして「健幸」情報を伝える。地域の高齢者と交流することでコミュニティ・スクールが目指す地域づくりに貢献することにつながる。</p>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 事業評価として対象となる高齢者だけでなくキッズ健幸アンバサダーに対しても実施し、インフルエンサーとしての役割を評価し、より効果的な普及啓発方法の参考とする。</li> <li>2. 教わったことを忘れないように養成講座で学習した内容や図解入りの家庭で行う筋トレのパンフレットなどを、キッズ健幸アンバサダーの一人一人にファイリングして渡した。</li> <li>3. 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、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。</li> </ol>

## ○活動風景



キッズ健幸アンバサダー養成講座



キッズ健幸アンバサダーと高齢者クラブとの交流会

## IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
4 月	
5 月	
6 月	事業内容の検討 関係部局に相談
7 月	事業計画書提出
8 月	
9 月	補助金交付申請
10 月	
11 月	第 1 回実行委員会 キッズ健幸アンバサダー養成講座
12 月	キッズ健幸アンバサダーと高齢者クラブとの交流会
1 月	
2 月	アンケート実施 分析・評価
3 月	分析・評価 第 2 回実行委員会 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	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	23 %		
		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	79 %		
		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	
			51 %	54 %	
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
			「健康である」と回答した者の割合	84 %	87 %
	「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	76 %	82 %		
	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等の数	—	810 人	
		フレイル兆候を確認するイレブン・チェックの「社会参加」のうち「外出回数」と「活気」の2項目の改善率	— —	13% 20%	外出回数 活気
そのほか	<p>(1) 事業参加者から孫からの声掛けにより運動を継続しようと思ったという感想があり、講演会などの講師から話を聞くこととは違い身近な人から運動・スポーツの大切さを伝えることが効果を高めることにつながると感じた。キッズ健幸アンバサダーと両親、祖父母や地域の高齢者が一緒になって運動・スポーツの大切さを実感し、家でもできる運動方法（スクワットなど）を一緒に実践することでより継続が図られると感じた。</p> <p>(2) キッズ健幸アンバサダーからの声掛けにより湯梨浜町が実施する測定機器を用い、自分の運動レベルや健康状態を把握することで、自発的な健康管理と運動習慣の定着を促進する「ゆりはまヘルシーくらぶ」事業に参加された方があった。</p>				

<p>課 題</p>	<p>(1) キッズ健幸アンバサダーからは可能な限り祖父母を対象に声掛けを依頼したが51%が親世代、27%が祖父母となった。当該事業の目的は運動・スポーツの無関心層、特に高齢者への働きかけに重点を置いていたがアンケートの結果をみれば狙いが少しぼやけてしまった。できるだけ多くの高齢者を取り込む工夫が必要と考える。</p> <p>(2) キッズ健幸アンバサダー養成講座の実施時期が年度後半の11月となったため事業取組の期間が窮屈となった。取組の効果を検証するためには半年近くの期間があったほうがよりその効果が把握できると考える。養成講座の実施時期をもう少し早めることが必要。</p>
<p>補助事業終了後の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人の健幸アンバサダーとの連携 湯梨浜町では令和4年度から健康普及活動やボランティア活動している者、健康ポイント事業に参加している者などを募り大人の健幸アンバサダーを養成する。大人の健幸アンバサダーとキッズ健幸アンバサダーが連携した取り組みを進め、健康に関する情報を発信する輪を全町に広げ健幸で生き生きと輝いて暮らせる町を目指す。</li> <li>・子どもと祖父母を対象にストレッチ教室 キッズ健幸アンバサダーの認定を受けた子どもたちは家庭で親や祖父母と一緒にウォーキングなど日常的に実践している。これを継続させる取組として子どもと祖父母をターゲットに、町の運動指導員の指導による運動教室を年間通じて実施する。</li> <li>・地域の高齢者との交流 次年度以降も引き続き子どもたちが地域の高齢者にスポーツの大切さを伝え、運動の習慣化を促し健康増進や介護予防の取組として、地域の高齢者を学校に招き、福祉施設等に訪問する。</li> </ul> <p>・上記3つの全ての事業で町が推進する運動を楽しく継続して行うウォーキングを中心とした「ゆりはまヘルシーくらぶ」の取組につなげ、ゆりはまヘルシーくらぶ会員の増加と町民の運動の定着化を図るなど、既存の健康づくりに関する事業と連携し、可能な限り町の運動指導員による取組をすることより限られた財源の範囲内で実施する。</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	愛媛県新居浜市	交付決定額	7,154,000 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	116,052 人	20歳以上人口	96,833 人
65歳以上人口	37,754 人	高齢化率	20,147 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	47.1 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	65.0 %
総合型地域スポーツクラブ	2 クラブ	スポーツ推進委員	63 人
地域包括支援センター	1 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割	
委員	委員長	新居浜市健康都市づくり推進協議会・会長 (新居浜市医師会長)	会務の総理・事業全体に関する指導助言
	副委員長	新居浜市教育委員会事務局スポーツ振興課・次長	会長の補佐・事業検討・スポーツに関する指導助言
	委員	新居浜市健康都市づくり推進協議会・市民代表	事業の検討・事業周知
	委員	独立行政法人労働者健康安全機構愛媛労災病院・院長	事業の検討・医療健診データの分析に関する指導助言
	委員	公立大学法人愛媛県医療技術大学・講師	事業検討・事業評価・分析、報告書の作成
	委員	新居浜市連合体育振興会・副会長	事業検討・運動関心層への事業周知
	委員	新居浜市スポーツ推進委員協議会・会長	事業検討・運動関心層への事業周知
	委員	新居浜市文化体育振興事業団新居浜市市民体育館・主任	事業検討・運動関心層への事業周知
	委員	連合自治会長	事業検討・運動関心層への事業周知
	委員	三井住友海上火災保険株式会社愛媛支社新居浜支店・支社長代理	事業検討・健康経営に関する指導助言
	委員	新居浜市商工会議所・主査	事業検討・健康経営に関する指導助言
	委員	新居浜市福祉部・部長	事業検討・事業全体への指導助言



	委員	新居浜市経済部産業振興課・課長	事業検討・企業・健康経営に関する指導助言
事務局	事務局	新居浜市福祉部保健センター・所長	事業実施総括
	事務局	新居浜市福祉部保健センター・係長	事業実施担当
	事務局	新居浜市福祉部保健センター・保健師	事業実施担当

### ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	6月	第1回実行委員会 事業の趣旨・概要説明 参加者募集方法等の検討
2	8月	第2回実行委員会 事業の進捗状況、参加者募集状況の報告 歩数イベント等実施内容の報告 次年度以降の事業の方向性について
3	R5.2月	第3回実行委員会 歩数イベントの結果について 事業の分析及び評価について 次年度の取組について
4	6月	第1回健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打ち合わせ会議
5	9月	第2回健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打ち合わせ会議
6	R5.2月	第3回健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打ち合わせ会議

### Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	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（働く世代）
	取組名称	新居浜市健康プログラム事業

### ○取組の概要

背景・目的	<p>本市では、2014年度に「新居浜市スポーツ推進計画」を策定し、「週1回以上の成人の運動実施率」を65.0%とする目標を定めているが、現況値（2019年度）47.1%と目標値と大きく乖離しており、健康増進計画「元気プラン新居浜21」中間評価においても「1日30分以上の運動を週2回以上している人の割合」は成人期男性40.5%、成人期女性32.1%と策定時と比較し、いずれも減少し運動実施率が低い状況である。また、成人期男性の殆どの年代において肥満者の割合が増加し、壮年期からの生活習慣病有病率も増加している。このような状況から、就労層の健康づくりが重要であり、特に運動の習慣化や活動量を引き上げることが課題となっている。</p> <p>そのため、就労層を主な対象者として、チーム単位での参加により、チーム間での歩数競争に取り組み、日常活動量の増加を促し、運動習慣の定着を図り健康状態の改善を目指す。</p>
-------	---

## 1 内容

参加者に活動量計を配布し、参加費として参加者一人1,000円負担し8月から3月の間ウォーキングを推奨する。専用のWebサイト上で個人及びチーム単位の歩数ランキングを表示することでゲーム性を高め、歩数を競い合うことで身体活動量の増加を図った。歩数や消費カロリー等活動量計のデータは市内5か所に設置したリーダーライターで定期的にアップロードできるようにした。運動関心層が運動無関心層を誘い、3人～5人のグループで参加し、参加者同士の声かけによる運動の動機付けを狙った。また、体組成計2台を市内の施設に設置し、参加者が定期的に測定し体の状態を見える化することでモチベーションの維持につなげた。また、Webサイトで食事や筋肉トレーニング等に関する情報を閲覧することができるようにした。

プログラム実施前後に体重、体脂肪率、筋肉量等の体組成測定と健康意識や行動変容に関するアンケート調査を行った。

また、企業チャレンジとして、モデル事業所を選定し、上記の健康プログラム内容に合わせ、企業に出向き説明会（キックオフセミナー）、修了セミナーを開催し、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。

## 2 参加者募集（7月）

市政だより、市公式SNS、市ホームページ等の掲載や健康都市づくり推進員やスポーツ推進員等がチラシを活用した口コミでの案内を実施した。また、産業振興課と連携し、働き方改革推進に関心のある企業68社に企業訪問し参加を促した。

## 3 機器の設置（8月～3月）

体組成計を保健センター、市民体育館の2か所に設置した。また、活動量計、体組成測定データをアップロードするためのリーダーライターを市内5か所（保健センター、市役所スポーツ振興課、市民体育館、山根体育館、イオンモール新居浜）に設置した。歩数データは、市内のローソンとミニストップにある端末（市内19か所）からもアップロードが可能とした。

定期的に体重や筋肉量等の変化を確認することで、モチベーションの維持や利便性が担保できるよう努めた。

## 4 体組成測定時健康相談（9月～3月）

体組成計を設置している保健センター、市民体育館において、開設時間平日に事業参加者のうち希望者に対して保健センター保健師、栄養士、体育指導員が体組成データの見方、適切な運動量や栄養に関する相談を実施した。

## 5 説明会（キックオフセミナー）（9月）

事業概要説明、体組成測定、健康意識や行動変容ステージ等のアンケート調査を行い、「新居浜市民の運動への取組状況や歩くことの必要性について」保健センター保健師、管理栄養士がセミナーを行った。

また、BMI25以上の希望者を対象に、修了セミナーまでの減量体重を決めて取り組む「BMIチャレンジ」の参加者に健康相談を行った。

## 企業チャレンジ説明会（キックオフセミナー、健康相談）（8月21日～10月5日）

企業に出向き、事業概要説明、体組成測定、健康意識や行動変容ステージ等のアンケート調査、血液検査を行い、後日血液検査結果を持参し、検査結果や体組成測定のデータを基に食事調査を参考に健康相談を行い、修了セミナーまでの各参加者の行動目標を決定した。

## 6 企業チャレンジ健康講座（11月1日～11月29日）

説明会（キックオフセミナー）において各参加者が設定した行動目標を達成できるようモデル事業所6社に出向き、健康講座「ビジネスパーソンのための栄養セミナー」を管理栄養士が実施した。

## 7 イベント

### （1）チーム対抗ウォーキングラリー（9月5日～11月30日）

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

### （2）自治体対抗ウォーキングラリー（1月1日～1月31日）

<p>「都市間交流協定」を締結している愛知県大府市との合同ウォーキングラリーを開催し、各自治体参加者全員で平均歩数を競った。</p> <p>(3) あかがねポイントの付与 あかがねポイントは、新居浜市の地域通貨で市内の加盟店で商品の購入やサービスに利用できるもので、チーム対抗ウォーキングラリーでは1位から10位チームにポイントを付与した。また、日々ポイントとして、1日歩く歩数が男性9,000歩、女性8,000歩でポイント付与した。</p> <p>自治体対抗ウォーキングラリーでは、1位から3位の個人にポイントを付与した。</p> <p><b>8 修了セミナー(12月)</b> イベントの結果、中間データを発表、「健康な体を手に入れるバランスの良い食事」などについてセミナーを行った。</p> <p>合わせて、体組成測定、健康意識や行動変容ステージ等のアンケート調査、参加者が獲得したあかがねポイントの付与、BMIチャレンジの確認を行った。</p> <p><b>企業チャレンジ修了セミナー(12月3日～2月6日)</b> 企業に出向き、血液検査、体組成測定、健康意識や行動変容ステージ等のアンケート調査、イベントの結果発表の説明、別日に参加者が獲得したあかがねポイントの付与、血液検査結果、体組成測定データや行動目標の達成状況を基に健康相談を行い、再度3月までの行動目標を設定した。</p> <p><b>9 データ分析、事業評価</b> 事業評価に必要な参加者情報、歩数情報、体組成情報、アンケートをもとに、健康意識、行動変容等の評価。</p>				
対象者	年代	20歳以上の市内在住	性別	男女
	条件等	3人から5人のチームでの参加（職場の同僚、友人、家族等） 市内在住・在勤の方		
	実際に参加された方の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女の内訳は男性57.1%、女性42.9%</li> <li>・平均年齢は49.8歳</li> <li>・年代別では20歳代から80歳代まで幅広く参加が得られ、事業参加が得られにくい30歳代から50歳代の就労者世代の参加が多かった。</li> </ul>		
	延べ参加人数	人	実人数	350人
実施時期	8月～3月	総実施回数	235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) チーム単位での参加</p> <p>3～5人のチームでの参加とし、運動関心層が身近な運動無関心層を誘い行動変容につなげた。</p> <p>(2) 活動量計の使用</p> <p>活動量計を用いることで、日々の歩数が可視化され、モチベーションの向上につなげた。</p> <p>(3) ウォーキングラリーの実施</p> <p>バーチャルのウォーキングコースを歩くことで、達成感を感じ習慣化につなげた。</p>
-----------------------------------	---

	<p>(4) インセンティブの提供</p> <p>歩くことであかがねポイントが付与される仕組みがモチベーションアップにつながった。</p>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>(1) 体組成計の常設</p> <p>体組成測定が自由にできるよう保健センター、市民体育館に常設し、参加者が体重、体脂肪率、BMI、筋肉量の変化を可視化しモチベーションにつながるようにした。</p> <p>(2) セミナーの開催</p> <p>事業実施前後で健康セミナーを開催し、ウォーキングの効果や栄養に関する知識を普及し、参加者が健康管理に活用できるようにした。</p> <p>(3) 個人ランキング部門表彰</p> <p>自治体対抗ウォーキングラリーの個人ランキング部門の表彰式を行い、事業PRに活用した。</p> <p>(4) 企業チャレンジ</p> <p>働き世代の参加を促すために企業に出向き、キックオフ説明会と終了セミナー及び健康相談を行った。</p>

## ○活動風景



#### IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	
4 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事業内容検討打ち合わせ（事務局内）</li> <li>・ 関係各課との打ち合わせ</li> <li>・ 事業計画申請書提出</li> </ul>
5 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実行委員の選定</li> </ul>
6 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実行委員の推薦、決定</li> <li>・ 委託契約仕様書決定 事業委託契約</li> <li>・ 第1回新居浜市健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打ち合わせ会議開催</li> <li>第1回新居浜市健康プログラム実行委員会開催</li> </ul>
7 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 参加者募集開始</li> <li>・ 就労層の参加者募集のため、企業訪問</li> <li>・ 商工会議所会報、市政だより（市の広報誌）に募集記事掲載</li> </ul>
8 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事業参加決定通知および落選通知</li> <li>・ 第2回新居浜市健康プログラム実行委員会</li> <li>・ 第2回新居浜市健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打ち合わせ会議開催</li> <li>・ 体組成計の設置（～3月）</li> <li>・ 健康プログラム・企業チャレンジ説明会（～9月）</li> </ul>
9 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チーム対抗ウォーキングラリー（～12月）</li> </ul>
11 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 企業チャレンジ健康講座「ビジネスパーソンのための栄養セミナー」</li> <li>・ 健康プログラム、企業チャレンジ修了セミナー案内送付</li> </ul>
12 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 企業チャレンジ修了セミナー体組成測定及び健康相談</li> <li>・ 健康プログラム修了セミナー体組成測定、BMI チャレンジ</li> </ul>
1 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自治体対抗（愛知県大府市）ウォーキングラリー</li> </ul>
2 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第3回新居浜市健康プログラム実行委員会</li> <li>・ 第3回新居浜市健康プログラム事業のデータ分析・評価に係る打ち合わせ会議開催</li> <li>・ 自治体対抗ウォーキングラリー上位者表彰式</li> <li>・ スポーツ庁事業報告会</li> </ul>
3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ データ分析・事業評価、報告書完成（愛媛県立医療技術大学・(株)タニタヘルスリンク）</li> <li>事業終了</li> </ul>

## V. 事業実施の成果と課題等

項目		評価値		備考
共通目標	ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	37.0 %		
	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	78.8 %		
	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	
		47.7 %	64.1 %	
	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	86.2 %	90.2 %
「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	96.0 %	98.3%		
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	ア. 参加者数350名 かつ運動不十分層の割合 60%以上		350名 61.0%	
	イ. 参加者のプログラム継続率85%		81.8%	
	ウ. 参加者の歩数の変化 国推奨歩数以上の割合 60%		男性 10,600 歩 女性 8,322 歩	
その他	<p>(1) 1日の歩数の向上</p> <p>開始時と終了時の歩数の変化では、男性 1,107 歩、女性 645 歩の増加で優位な増加がみられた。</p> <p>(2) 参加者が対象者である就労層メインとなった</p> <p>参加者の年代内訳は 50 歳代 24.2%、40 歳代 26.0%、30 歳代 18.6%であり、就労層に焦点があたった事業となった。</p> <p>(3) 参加者同士、コミュニケーションの活性化</p> <p>参加条件を 3~5 人のチーム制としたため、チーム内での健康情報や健康行動についてのコミュニケーションが活性化され一部のヘルスリテラシーが向上した。</p>			

課題	<p>参加者のプログラム継続率が81.8%となっており、昨年度の77.1%と比較すると増加しているが、今年度も目標の85%を達成していない。</p> <p>本事業への参加者の要望・意見として「コンビニでのデータ送信が不便」「Bluetooth通信などで家でもできるようにすれば、日々の（歩数の）確認が向上すると思う」「活動量計を首から下げる方法はストレス」等、歩数の計測および記録方法（データ送信）に対して要望があり、継続率をあげるためには改善が必要。</p>
補助事業終了後の取組	<p>仕事や育児等で運動する時間が取れない働き世代でも、いつでもどこでも気軽に取組めるウォーキングを推進するために、健康プログラム事業は、今年度末に導入するスマートフォンアプリを使った事業に変更し実施することで運動実施率のさらなる向上を目指す。また、企業チャレンジについては、令和3年度から始めて得られた成果を健康経営に反映できる事例として、働き方改革推進企業を中心に啓発し、参加企業を増やし、上記のウォーキングアプリを用い、健康講座や健康相談を実施する。また、今年度から協会けんぽと連携をとり、健康相談を共同実施し、事業終了後の支援を引き継ぐ体制整備ができたため、継続する。</p> <p>事業効果を上げるインセンティブについては、あかがねポイント（地域通貨）の啓発のため継続する。</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	福岡県川崎町	交付決定額	7,453,000 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	15,807 人	20歳以上人口	13,351 人
65歳以上人口	6,087 人	高齢化率	38.5 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	福岡県 40.6 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	2025年までに 80 %
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	12 人
地域包括支援センター	1 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割
委員	委員 田川医師会川崎隣組幹事 医療法人日高医院 院長	参加基準や診療情報提供書作成に係る助言・協力及び参加者紹介
	委員 川崎町スポーツ推進委員会 会長	事業に係る助言、協力
	委員 川崎町体育協会 会長	事業に係る助言、協力
	委員 福岡県立大学看護学部 准教授・保健師	保健師の視点での本町全体の健康課題の分析、評価、助言等
	委員 NPO 法人 北九州スポーツクラブ連絡会 理事長	個別型運動プログラムの指導、評価
	委員 筑波大学 スポーツ医学 教授	事業評価に対する助言等
	委員 (株)つくばウエルネスリサーチ 取締役・保健師	事業結果の分析、評価
	委員 (株)タニタヘルスリンク 管理栄養士	事業に係る助言、協力
	委員 企画情報課 課長	事業に係る助言、協力
	委員 社会教育課 課長	事業に係る助言、協力
	委員 高齢者福祉課 課長	事業に係る助言、協力
	委員 住民課 課長	事業に係る助言、協力
	委員 住民課国保医療係 係長	事業に係る助言、協力
専務	健康づくり課 課長	事業統括



		健康づくり課健康促進係兼事務係 係長	統括補佐
		健康づくり課健康促進係 保健師	事業担当

### ○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●委員の委嘱について、実行委員紹介</li> <li>●令和3年度事業実施報告 <ul style="list-style-type: none"> <li>①町の健康課題とスマート運動教室の成果</li> <li>②運動プログラム実施にあたって振り返り等</li> <li>③運動教室の日々の様子等について</li> </ul> </li> <li>●令和4年度事業計画説明</li> <li>●質疑応答・意見交換</li> </ul>
2	11 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動教室中間結果報告</li> <li>●実施事業・今後のスケジュールについて</li> <li>●質疑応答・意見交換</li> </ul>
3	3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●取組内容の報告</li> <li>●評価分析業務の報告</li> <li>●質疑応答・意見交換</li> </ul>

### 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	スマート運動教室、健幸アンバサダー養成講座、 飯塚市・川崎町合同「ゴーゴーウォーキング」

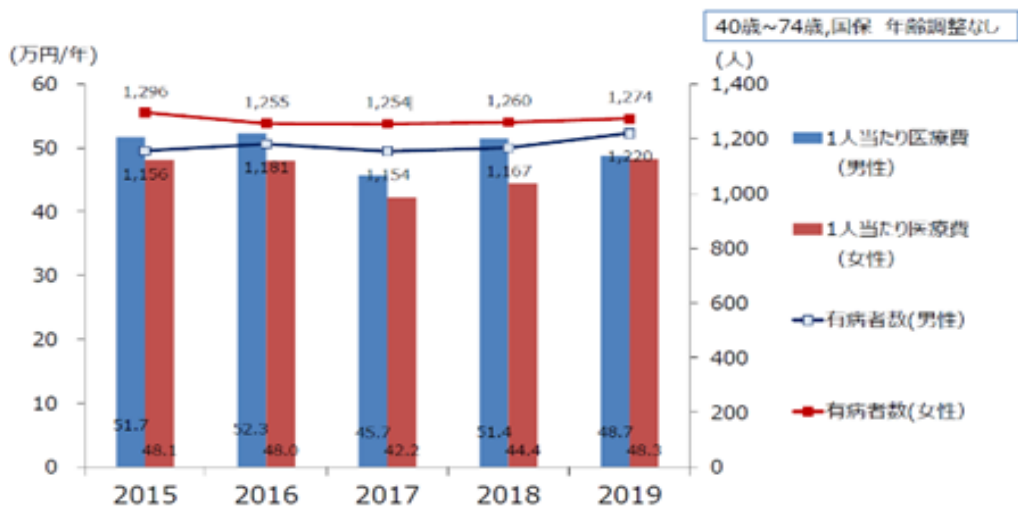
○取組の概要

背景・目的

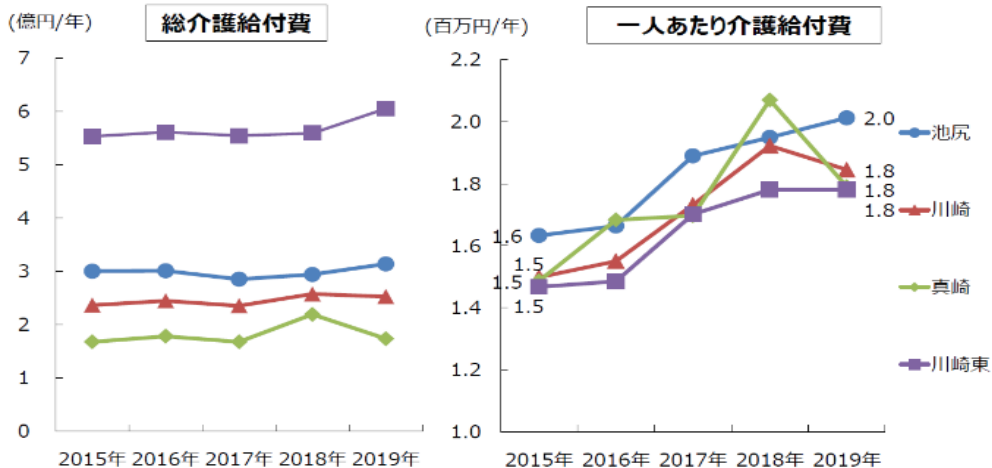
<背景>

1. 本町の国民健康保険被保険者の生活習慣病有病者について、女性は横ばいであるが、男性については微増傾向である。
2. 後期高齢者医療保険被保険者の一人当たりの医療費は男女ともに急激な減少傾向にある一方で、有病者数は微増傾向にあることから、後期高齢者においては、医療から徐々に介護に移行していることが予測される。(表1)
3. 一人当たり介護給付費は、2015年時点において、約150~160万円/年/人であったが、2019年には一人あたり180~200万円/年/人増加していることから、被保険者数は減少し、徐々に介護度の悪化が予測される。また後期高齢者の一人あたり医療費の減少傾向からも、介護予防が重要となる。(表2)

(表1) 一人あたり医療費と有病者数の変化一人あたり介護給付費



(表2) 小学校区別の総介護給付費



<目的>

- ・ ICT (情報通信技術) を活用し、医療情報や身体状況、ライフスタイル等を評価し、個人の健康状態に合わせた運動プログラムの提供とデータを活用しながら専門員の指導のもと安全かつ効果的な運動・スポーツ療法が継続実施できる環境を整備する。
- ・ 生活習慣病罹患患者や運動器疾患患者に対し、医療・行政・運動指導員が連携し、個々の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツ療法を推進するための情報提供・共有ができる体制を構築する。食事面については、管理栄養士や保健師等が必要に応じ個別性に沿ったサポートをしていく。

## 1. スマート運動教室

### (1) 事前準備

- ・ 町内医療機関へ事業内容の説明と協力を依頼
- ・ 町内店舗、銀行、行政区長、老人クラブ会長、町主催イベント等において事業の周知実施
- ・ 広報紙で本事業の特集を組み、前年度参加者の声や運動指導員のコメント等を掲載
- ・ 参加者募集
- ・ 体験教室を開催

### (2) 事業内容

- ①教室参加希望者が主治医へ教室参加についての可否を確認
- ②初回教室時に歩数等が管理できる活動量計を配付し教室説明実施
- ③体カテスト及び生活習慣アンケート結果に応じた個別の運動プログラムを提案
- ④各個人の運動プログラムに基づき、週1回（継続者コースは8月より隔週）指導者が指導
  - ・ 有酸素運動（20～30分）：ステップ運動、エルゴメーター  
※実施時にセンサーによって心拍を管理
  - ・ 筋力トレーニング：スクワット、上体起こし、腿上げ等  
※メニューによりセラバンドを使用
  - ・ ストレッチ：開始時、終了時
- ⑤運動プログラムに基づき、自宅で運動を実施
- ⑥月1回実績レポートを配付
- ⑦3か月に1回体カテスト及び生活習慣アンケートを実施し評価
- ⑧各個人で定期的に活動量計データを送信（からだカルテに反映）

### (3) 参加者

川崎町在住の40歳以上の人119人

### (4) 実施場所

川崎町保健センター、川崎町 B&G 海洋センタートレーニングルーム、  
川崎町コミュニティセンター

(5) 実施日・時間

・ 7月～1月

・ 月4回（火・土曜日の継続者コースは8月より隔週で自主トレーニング開始）

火曜日 10:00～11:30 13:00～14:30 15:30～17:00

金曜日 10:00～11:30 13:00～14:30 15:30～17:00

土曜日 11:00～12:30 13:30～15:00

(6) 指導者研修

・ フォローアップ指導者研修

タニタヘルスリンク職員を講師として新コンテンツ、帳票改定後のフォローや教室運営に関する事前ヒアリングに基づいて、ディスカッションを実施。

日時：10月12日 会場：川崎町保健センター 参加者：4人

2. 健幸アンバサダー養成講座

(1) 事前準備

スマート運動教室新規参加者へ周知

(2) 講座内容

アンバサダーの紹介、健幸アンバサダー使命と役割、サルコペニア予防について等

(3) 対象者

スマート運動教室の新規参加者

(4) 講師

川崎町健康づくり課健康促進係保健師：守田 綾

(5) 実施場所

川崎町コミュニティセンター 多目的ホール

(6) 実施日・時間

令和4年10月21日 10:00～11:00、13:00～14:00、15:30～16:30

### 3. 飯塚市・川崎町合同「ゴーゴーウォーキング」

地域のコミュニティ形成とスポーツへの参加意欲向上を図ること、昨年度のスマート運動教室参加者データより推奨歩数が未達成であったことより、ウォーキングを身近に感じてもらい、国の推奨歩数である 8,000 歩/日を日常化してもらうことが目的。バーチャルウォーキング形式を取り入れた連携事業「ゴーゴーウォーキング」を実施。

#### (1) 事前準備

- ・ 飯塚市と協議
- ・ 参加者募集

#### (2) 事業内容

##### ●ルール

- ①完歩を目標に活動量計を身に付けて歩く
- ②令和 5 年 1 月 28 日までにリーダーライターで歩数データを送信する
  - ・ 歩数の集計は 1 月 28 日以降に飯塚市、川崎町が行う
  - ・ 完歩者全員にステキな商品をプレゼント
  - ・ あわせて完歩者の中から抽選で飯塚市（飯塚市の参加者は川崎町）の特産品をプレゼント

#### (3) 対象者

飯塚市と川崎町の個別運動プログラム（スマート運動教室）参加者

#### (4) 実施日

令和 5 年 1 月 15 日～ 1 月 21 日

対象者	年 代	スマート運動教室：川崎町在住の 40 歳以上	性 別	男女問わない				
	条件等	スマート運動教室 ・ 川崎町在住 ・ 教室参加について本人の同意書を提出する者 ・ 町、連携大学、企業への個人情報提供を同意する者 ・ 身体状況、治療状況及び薬物療法についての情報を提供できる者 ※申込者のうち、生活習慣病及び運動器疾患の患者、既往者で主治医がいる場合は、医師に教室参加の可否について確認の必要あり。						
	実際に参加された方の特徴	65 歳以上の参加者の割合が 82.4%を占めた。男女比は、男性が 15.1%、女性が 84.9%であった。 疾患のある参加者は運動・スポーツを継続することが症状や検査結果の改善に繋がり、嬉しいとの意見があった。						
	延べ参加人数	3365	人	実人数	119	人		
実施時期	7	月	～	1	月	総実施回数	198	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>(1) 町内医療機関へ協力依頼、店舗、行政区長、老人クラブ、町主催イベント、町公式LINE、HP等で事業を周知</li> <li>(2) 広報誌で本事業の特集を掲載</li> <li>(3) 事業開始前に体験教室を開催</li> <li>(4) スマートフォンアプリを活用し、年間歩数に応じて景品をプレゼント</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>(1) 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</li> <li>(2) 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</li> <li>(3) 働く世代も参加しやすいよう土曜日のコースを設定</li> <li>(4) 飯塚市と連携しウォーキングイベント「ゴーゴーウォーキング」を実施</li> <li>(5) 参加者同士の交流を深めるためニュースポーツを実施</li> <li>(6) 教室初回時に個人目標を設定し、参加者同士で共有</li> </ul>

## ○活動風景



②	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	スマート運動教室、地域いきいき健幸サロン

## ○取組の概要

背景・目的	<p>&lt;背景&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・取組分類①と同様</li> </ul> <p>&lt;目的&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本町は介護認定率が 24.7%と県平均と比べ約7%高く、介護認定者における生活習慣病罹患率が高いことが分かっている（上位から高血圧 87%、脳卒中 45%、心疾患 43%、認知症 40%）。</li> <li>・高血圧、腎不全、糖尿病が上位の医療費である。</li> <li>・昨年度の本事業において、参加者全体の週1回以上のスポーツ実施率は90%、疾病ありの参加者においても週1回の以上のスポーツ実施率が63%から89%に増加し、参加後に疾病が改善したと回答した者は、63%で半数を超えている。</li> </ul> <p>⇒本事業を通して、運動習慣を身に付けることにより加齢に伴う心身の機能低下や要支援・要介護状態となることを予防し、健康を維持することにより自分らしい自立した生活を住み慣れた地域で暮らしていくことを目指す。新規要介護認定者を減らし、介護給付費や医療費の抑制に繋げていく。</p>
-------	--

健幸アンバサダー養成講座、飯塚市・川崎町合同「ゴーゴーウォーキング」、飯塚市・川崎町合同カローリング交流会は取組分類①と同様。

#### 1. スマート運動教室

(1) 事前準備、(2) 事業内容、(6) 指導者研修は取組分類①と同様。

(3) 参加者

川崎町在住の40歳以上の人23人

(4) 実施場所

川崎町保健センター

(5) 実施日・時間

・7月～1月

・月4回 金曜日 10:00～11:30

#### 2. 地域いきいき健幸サロン

(1) 事前準備

・担当課（社会教育課、高齢者福祉課、企画情報課、健康づくり課）、地域包括支援センターと協議

(2) 事業内容

・福岡県認知症医療センター（見立病院）による、スポーツを介した認知機能の向上、介護予防の実施

・地域包括支援センターによる認知症カフェ

・管理栄養士・歯科衛生士による栄養口腔教室

・ニュースポーツの実施（囲碁ボール、ボッチャ等）

(3) 参加者

・対象者：各5公民館の地域に住所を有する65歳以上

・参加者数：131名

(4) 講師

・町職員（保健師・管理栄養士・地域活性化起業人スポーツトレーナー）

・福岡県認知症医療センター（見立病院）：作業療法士（シナプソロジーインストラクター）、精神保健福祉士

・地域包括支援センター職員

・歯科衛生士会：歯科衛生士



(5) 実施場所 ・本町公民館、吉原公民館、森安公民館、原方公民館、安宅交流センター（4月で終了）、島廻公民館（10月より自主運営）、上豊州集会所（10月より開始）				
(6) 実施日・時間 ・4月～3月 ・月1回半日				
対象者	年代	①スマート運動教室（介護予防向けのコース）： 川崎町在住の40歳以上 ②地域いきいき健幸サロン： 各公民館の地域に住所を有する65歳以上	性別	男女問わない
	条件等	①スマート運動教室：取組分類①と同様 ②地域いきいき健幸サロン：各公民館の地域に住所を有する者		
	実際に参加された方の特徴	①スマート運動教室：65歳以上の参加者は22人中18人であり、22人中21人が女性であった。運動・スポーツを継続することが症状や検査結果の改善に繋がり、嬉しいとの意見があった。 ②地域いきいき健幸サロン：これまで公募型の健康教室等に参加したことがない人が多く、身近な公民館で開催されることから無関心層の参加が特徴的であり、また男女比も同比率程度の参加である。		
	延べ参加人数	①616 ②965	人	実人数 ①22 ②145 人
実施時期	①7 ②4	月	～ 1 3	月 総実施回数 ①28 ②38 (計66) 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	(1) 無関心層や高齢者、低体力者でも参加しやすいようニュースポーツ等の運動教室、認知症カフェ、栄養・口腔教室様々な内容を実施 (2) 株式会社第一興商のカラオケ機器（DAM）を活用することで、安心して安全かつ効果的な楽しい運動・スポーツを持続的に親しめる機会を創出
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 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 (2) 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

## ○活動風景



## IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●来年度事業計画案検討（教室運営場所・講師の調整含む）</li> <li>●事業担当部署にて内容打合せ</li> </ul>
4 月	11日 スマート運動教室広報打合せ 20日 事業計画案提出 26日 スマート運動教室関係課打合せ
5 月	9日 タニタヘルスリンク打合せ（オンライン） 17,18日 スマート運動教室無料体験会実施 27日 あさぎり町、タニタヘルスリンクと事業について協議（オンライン） 31日 医療機関訪問し実行委員会について調整
6 月	6日 北九州スポーツクラブ連絡会と契約について協議 6日 スマート運動教室担当者にて継続者コースについて協議 20日 継続者コースの運営について協議 28日 スマート運動教室担当者事前打合せ
7 月	1日 スマート運動教室新規者向け説明会 26日 第1回実行委員会開催 2, 5, 8, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 23, 26, 29, 30日 スマート運動教室 （2, 5, 8日は体力測定を実施）
8 月	2, 5, 6, 9, 12, 16, 19, 20, 23, 26, 27, 30日 スマート運動教室
9 月	7日 健幸アンバサダー養成講座担当者打合せ 2, 3, 9, 10, 13, 16, 17, 20, 24, 27, 30日 スマート運動教室
10 月	12日 T-Well フォローアップ研修（オンライン） 19日 健幸アンバサダー養成講座リハーサル 実施 21日 健幸アンバサダー養成講座 実施 24日 健幸アンバサダー意見交換会（オンライン） 1, 4, 7, 8, 11, 14, 15, 18, 21, 22, 25, 28, 29日 スマート運動教室 （1, 4, 7日は体力測定を実施）
11 月	1日 スポーツ健康療法連携自治体ミーティング（オンライン） 8日 第2回実行委員会 実施 16日 スマート運動教室関係課打合せ 1, 4, 5, 8, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 25, 26, 29日 スマート運動教室

12月	20日 スポーツ庁健康スポーツ課来庁 2, 3, 6, 9, 10, 13, 16, 17, 20, 23, 24日 スマート運動教室 (13, 16, 17日は体力測定を実施)
1月	15~21日 飯塚市・川崎町「ゴーゴーウォーキング」 6, 7, 10, 13, 14, 17, 20, 21, 24, 27, 28, 31日 スマート運動教室
2月	18日 飯塚市・川崎町 カローリング交流会 20日 令和4年度「運動・スポーツ習慣化促進事業」事業報告会出席
3月	10日 タニタヘルスリンクと次年度事業について打合せ 22日 第3回実行委員会実施 随時 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	86 %		
		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	
			70 %	95 %	
		エ. 「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
			91 %	94 %	
		「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 %	98 %	
		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）	60 件		
	個別目標	ア. 身体活動量(1日当たり平均歩数)の増加 目標：開始前より 2,000 歩以上増加※ ※日本人の身体活動基準(1,000 歩以上)を上回る歩数増加	1期生：15人 1,826歩増加 達成率91% 2期生：17人 2,653歩増加 達成率133% 3期生：49人 1,662歩増加 達成率83%		
		イ. 体力年齢※の若返り 目標：平均5歳以上の若返り ※新体力テストの評価結果に基づく体力水準を示す指標	1期生：23人 7.3歳若返り 達成率146% 2期生：43人 10歳若返り 達成率200% 3期生：49人 6.4歳若返り 達成率128%		
ウ. 肥満者※の改善者割合 目標：対象者の50%以上の改善 ※事業参加前にBMI25 kg/m <sup>2</sup> 以上		1～3期生：15人 60%改善 達成率120%			

	<p>エ. 高血圧者の改善者割合          目標：対象者の50%以上の改善          ※事業参加前に収縮期血圧 140mmHg以上、拡張期血圧 90mmHg 以上</p>	<p>1期生：15人          47%改善 達成率 94%          2期生：26人          46%改善 達成率 92%          3期生：29人          31%改善 達成率 62%</p>	
	<p>オ. 精神・ストレス健康度※の改善者割合          目標：全参加者の50%以上の改善          ※WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)による評価</p>	<p>1～3期生：11人          82%改善 達成率 164%</p>	
<p>そのほか</p>	<p>(1) 参加前の疾病は、高血圧 (38%)、脂質異常症 (31%)、骨粗鬆症 (19%) 等であった。生活習慣病罹患者や運動器疾患を持つ者を集客することが出来ていた。</p> <p>(2) 参加前に疾病ありの参加者において、週1回以上のスポーツ実施率が71%から97%に増加した。</p> <p>(3) 教室の満足度(3ヶ年比較)において、2021年度と2022年度の比較において、各項目5%未満の変化で、継続者へのサポートを軽減しながらも、満足度を維持することが出来た。</p> <p>(4) 教室で知人や友人が増えたと感じる参加者は88%、教室外で交流したことがある参加者は18%、交流したいと思う参加者は80%で、昨年度よりはどの項目も割合は増加しているが、交流に向けた支援は引き続き課題として考えられる。</p> <p>(5) 継続を希望する参加者は97%で、高い満足度を反映する結果となった。</p> <p>(6) 例年12月頃に歩数の減少が月頃に歩数の減少が見られているが、今年度は1月に再度増加している。飯塚市と合同で実施したゴーゴーウォーキングや町で開始したスマウォーク(スマートフォンアプリを活用し、年間歩数に応じて商品券の付与、抽選で景品のプレゼントを行う)の効果であると考えられる。また、参加者より「歩数を見るのが楽しみ」「歩数が見られるので歩くモチベーションになる」等の声が聞かれた。</p>		
<p>課題</p>	<p>(1) 教室で知人や友人が増えたと感じる参加者は88%、教室外で交流したことがある参加者は18%、交流したいと思う参加者は80%であることより、交流支援が課題であること。</p> <p>(2) 「夜間や休日であれば参加したかった」という声が聞かれたことから、夜間のコースを設け、働く世代でも参加しやすい運動教室を展開していくこと。</p> <p>(3) スマート運動においては、例年、募集時期が教室開始前の1回のみであり、教室開始後に参加者の口コミを聞き参加希望があった人がいたが、参加できなかったという経緯があったことより、無関心層の取り込みチャンスを逃したこと。</p>		

- (1) 本事業終了後も3月から6月までの間、町独自の予算と職員にて令和4年度参加者を対象にスマート運動教室を実施する。現在、町の運動施設であるB&G海洋センターのコース参加者のうち、教室以外でも当施設にて自主的に運動を行っている参加者がいる。この状況を踏まえフォローアップ期間は会場をB&G海洋センターに設定し、施設内にあるトレーニングマシンの使用方法等も含めて指導することで、教室時だけでなく自主的な運動の定着を図っていく。
- (2) 継続者と新規者で教室回数と内容に差を付け、特に継続者については運動・スポーツが習慣化していくよう、今後も健康ポイントのインセンティブ付与やスマートフォンアプリを活用しながら、教室以外での住民の主体的な運動の取組みを図っていく。
- (3) 地域いきいき健幸サロンについては、1年目は介護予防の啓発としてニュースポーツや栄養・口腔教室等様々な内容で実施し、今後は一般介護予防事業として、地域における通いの場としての自主運営を目指し、町が後方支援を行っていく。

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	福岡県飯塚市	交付決定額	10,000,000 円
--------	--------	-------	--------------

I. 地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）

総人口	126,141 人	20歳以上人口	104,153 人
65歳以上人口	40,469 人	高齢化率	32 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	36.3 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	70 %
総合型地域スポーツクラブ	3 クラブ	スポーツ推進委員	32 人
地域包括支援センター	11 か所		

II. 実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職	所属・役職等	主な役割
委員	飯塚市医師会長	診療情報、検査データの提供、事業参加の同意と運動指導に関する助言
	(一社)飯塚市スポーツ協会代表理事	運動教室の実施
	飯塚市スポーツ推進委員協議会長	運動教室の実施
	NPO 法人北九州スポーツクラブ連絡会長	個別運動指導の実施
	大塚製薬株式会社北九州出張所長	イベント等の事業連携
事務局	健幸保健課長	事業所管課。全体調整等
	スポーツ振興課長	事業に関する連携、補助等
	医療保険課長	事業に関する連携、補助等
	高齢介護課長	事業に関する連携、補助等

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	5 月	事業内容及び目標の説明 事業実施への協力・連携確認 * 新型コロナウイルス対策等のため集合型での実施が困難。以降、個別調整で実施することです承
2	10 月	事業説明、取組内容について

3	3 月	今年度の成果報告 次年度の実施計画
---	-----	----------------------

### Ⅲ. 取組内容

①	取組分類	医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の取組
	取組名称	個別運動プログラム教室

#### ○取組の概要

本市は、老年人口（65歳以上）が増加傾向であり、令和12（2030）年には高齢化率が33%になることが予測されている。特に後期高齢者は平成27（2015）年18,682人から令和12（2030）年には25,363人に増加することから、フレイル対策が急務となる。

また、本市は県内でも生活習慣病の疾病率が高く、中期的な疾患では虚血性心疾患が10.7%、短期的な疾患では高血圧症が55.6%と高い割合となっている。

その原因のひとつに市民の運動・スポーツ習慣の低さがあげられる。本市調査では、市民の37.5%が「運動をいずれは始めたい」と回答し、「検討する」が18.0%、「始める予定はない」が23.0%であり、実際の歩数においても国推奨歩数8,000歩/日に対して4,871歩と大きく下回る。

また、一昨年から世界的に猛威を振るっている新型コロナウイルスの影響は、本市にも多大な影響をあたえており、市民の外出自粛による健康二次被害が顕著となってきている。（令和2年調査 60歳以上 n=46：身体活動量低下72%、人との会話が減少した人72%）

		運動の習慣がある	運動の習慣がない	無回答
一般市民	全世代	36.3%	60.8%	3.0%
	20～59歳	28.2%	70.5%	1.2%
	60歳以上	46.2%	49.0%	4.8%
男性	20～59歳	33.7%	65.3%	1.0%
	60歳以上	49.3%	46.8%	3.9%
女性	20～59歳	24.9%	73.7%	1.4%
	60歳以上	42.5%	52.2%	5.4%

（運動習慣の有無：アンケート調査）

	男性	女性
一般市民	4,871歩	
20～59歳	6,516歩	4,761歩
60歳以上	4,115歩	4,003歩

（市民の1日の平均歩数：アンケート調査）

また、保健指導や健診関係も一時期は大きく目標を下回り、事業の中止との「負の連鎖」がおき、状況によっては今年度も市民の健康状態に多大な影響を及ぼすことが予測される。

これらのことから、令和2年度「運動・スポーツ習慣化促進事業」を活用した個別処方型運動プログラム教室を実施した。その結果、88人（平均年齢66.2歳）が参加し、安全性の担保された運動の提供やコロナ禍でも予防を徹底し運営継続した事により、週平均3回の運動実施や3か月間の取り組みで体力年齢平均4.3歳の若返り等の成果がみられた。

運動習慣化の促進、特に健幸無関心層を取り込み、ハイリスク者（生活習慣病患者等）の減少、また、高齢化により増加する運動器疾患やフレイル該当者の減少を主たる目的とし、個別処方型運動プログラム教室を引き続き実施する。



## 1. 個別運動プログラム教室

「いづか健幸ポイント」で使用している活動量計を用いて実施。

多様な層が参加できる安全かつ効果的な ICT を活用した個別処方型運動プログラムを参加者一人ひとりに提供し、教室で運動プログラムを学習させ、参加者自らが自宅で実践できるようにした。3～6 か月ごとに体力テストを実施し、その結果を基に修正した運動プログラムを提供し、学習させた。このサイクルを繰り返して、運動の習慣化を図った。



活動量計



プログラムサイクル

### (1) 事前準備

#### ① 関係組織との連携

- ・ 事業内容の説明と協力依頼（医師会、スポーツ関連団体等への事業周知）
- ・ 指導者向け研修会開催
- ・ 他町との連携による事業実施

#### ② 継続調整

- ・ 昨年度に引き続き、新型コロナウイルスの影響もあり、個別調整となっているものの、状況に応じた調整を実施することができ、本成果によりその他の各種健康事業でも構築体制を深めることができた

### (2) 事業内容 以下①～⑧の流れで事業を展開。

- ①参加希望者が主治医へ教室参加についての可否を確認
- ②説明会への参加(歩数等が管理できる活動量計を配布)
- ③体力テスト及び生活習慣アンケート結果に応じた個別運動プログラムの提案
- ④指導者による各個人の運動プログラムに基づく週1回の指導
  - ・ 主にストレッチや有酸素運動、筋力トレーニング
    - 有酸素運動（20～30分）：踏み台昇降
    - ※実施時には心拍管理センサーによって管理（新規参加者のみ）
    - 筋力トレーニング：スクワット、上体起こし、腿上げなど
    - ※メニューによりセラバンドを使用
  - ・ ストレッチ：開始時、終了時
- ⑤運動プログラムに基づき、自宅で運動を実施
- ⑥月1回実績レポートを配布
- ⑦体力テスト及び生活習慣アンケートを実施し評価
- ⑧各個人で定期的に活動量計データを送信（からだカルテに反映）  
※継続者向け教室 → 上記②は除く。また、④は2週に1回の指導。

### (3) 参加者

新規参加者：市内在住の40歳以上の人

継続参加者：本教室を1度以上経験した参加者

### (4) 実施場所（3会場）

- ・ 健幸プラザ（健幸づくりの拠点施設）
- ・ 健康の森公園多目的施設（総合的な運動施設）
- ・ 飯塚市保健センター（高齢者者の日常生活圏域の教室拠点）

### (5) 実施日等

○実施期間 2クール（①6～10月、②11～3月）

①6～10月（3会場11教室）

1. 健幸プラザ

コース お達者コース (4回/月)  
日時 金曜日 10:00-11:30、13:00-14:30、15:30-17:00

## 2. 健康の森公園多目的施設

コース お達者コース (4回/月)  
日時 土曜日 14:00-15:30、18:30-20:00  
月曜日 13:00-14:30

## 3. 保健センター

コース 初心者コース (4回/月)  
日時 水曜日 10:00-11:30、13:00-14:30、15:30-17:00  
コース フォローアップコース (2回/月)  
日時 水曜日 10:30-12:00、14:00-15:30

## ②11~3月 (3会場 12教室)

### 1. 健幸プラザ

コース フォローアップコース (2回/月)  
日時 金曜日 10:00-11:30、13:00-14:30、15:30-17:00

### 2. 健康の森公園多目的施設

コース フォローアップコース (2回/月)  
日時 土曜日 14:00-15:30、18:30-20:00  
月曜日 13:00-14:30

### 3. 保健センター

コース 初心者コース (4回/月)  
日時 水曜日 10:00-11:30、13:00-14:30、15:00-16:30  
コース フォローアップコース (2回/月)  
日時 水曜日 10:30-12:00、13:30-15:00、15:30-17:00

\* フォローアップコース参加者のみ、市内のトレーニング室をいつでも使用できるパスポートを発行。

## (6) トレーニング施設の利用説明会

新規参加者(初心者コース)が継続者向け教室(フォローアップ教室)移行するにあたって、トレーニング室の利用方法の指導を実施

日時: 前期 6月15日(水) 後期 10月12日(水)

会場: 健幸プラザ

対象者: 前期及び後期の初心者コース参加者

## (7) 指導者研修

・フォローアップ研修

日時: 12月9日(金)

会場: 飯塚市役所穂波支所

参加者: 8名(タニタヘルスリンク2・北スポ3・市3)

## 2. 個別運動プログラム教室無料体験会

### (1) 概要

上記「個別運動プログラム教室」の新規参加者の加入促進策とし、無料体験会を実施(体力測定の一部とトレーニング指導を実施)

### (2) 事前準備

一般参加者募集

### (3) 参加者 延べ77名

### (4) 実施場所 飯塚市保健センター

## 3. ウォーキングイベント ~ゴーゴーウォーキング~

### (1) 概要

国の推奨歩数である8,000歩/日を習慣化させる取組として、バーチャル形式(仮想化)を取り入れた連携事業「ゴーゴーウォーキング(\*)」を川崎町と企画し、実施。

(\*)1週間で55,555歩(約8,000歩/日)を完歩する企画。貸与する歩数計により把握可能なバーチャル形式で、自身の好きな時間帯で参画でき、コロナ禍でも対応で

きる企画として実施。

(2) 事前準備

- ・川崎町と連携し企画立案
- ・個別運動プログラム教室の後期参加者へ周知し実施

(3) 参加者 190名 (本市の後期参加者のみの数値)

(4) 実施期間

令和5年1月15日(日)～21日(土)



●募集チラシ

#### 4. カロリーリング交流会

(1) 概要

全世代、障がいの有る人も無い人も一緒に楽しめるニュースポーツ「カロリーリング」を、普及啓発と運動習慣化の促進のツールとし、教室プログラムの1つとして実施するもの。

同事業を実施している隣接自治体：川崎町との連携強化を目的

※コロナ関係で川崎町より申し出があり、最終的には中止

(2) 事前準備

- ・川崎町と連携し企画立案
- ・個別運動プログラム教室の後期参加者へ周知し実施

(3) 対象者

参加者：個別運動プログラム教室参加者(両市町)

協力：スポーツ推進委員(両市町)、飯塚市スポーツ協会

(4) 実施日・時間

予定日：令和5年2月18日(土) 9:00-12:00

会場：飯塚市第1体育館

内容：各教室でチームを編成(約20チーム)

4パートに分けた総当たり形式

※順延日を数回模索し検討したが、最終的に実施に至らず。

# カローリング交流会

飯塚市と同様に個別運動プログラム教室を実施している田川郡川崎町の皆さんとニュースポーツ「カローリング」を体験する楽しい交流会を企画しました。教室単位でチームを編成し、参加していただきます。皆様の参加をお待ちしております！

**と き**  
令和5年2月18日(土)  
9時～正午(予定)  
※8時半から受付開始します

**と ころ**  
飯塚市第一体育館

**内 容**  
・各教室から1チーム(6名程度)を編成します  
・リーグ戦形式で実施します

**準備する物**  
室内用シューズ、動きやすい服装



カローリングとは、氷上で行うカーリングをフロアで手軽にできるように考えられたニュースポーツです。

主 催 飯塚市、川崎町  
協 力 飯塚市スポーツ推進員協議会、川崎町スポーツ推進員協議会

お申込み先

飯塚市健康保健課 健幸都市係  
〒820-8605 飯塚市忠原523番地(穂波支所)  
☎ 0948-22-0380(内線2167～2169)  
平日 8時30分～17時15分



## ●募集チラシ

## 個別処方型運動プログラム参加者を含めた取組

### I. 特別講演 ～「健幸づくり講座」～

#### (1)概要

新型コロナウイルス感染防止のためのマスク着用や長引く外出自粛生活により、例年に比べ熱中症リスクが増加傾向となっている。この啓発のため、熱中症予防と感染症対策についての講演会を開催。講演会にあわせ、体組成測定、簡易的な筋力トレーニング講座も実施。

#### (2)事前準備

- ・個別運動プログラム教室参加者への参加周知
- ・一般参加者も募集

#### (3)参加者 156名

#### (4)指導者

講 師：大塚製薬株式会社 北九州出張所長ほか  
運動指導：飯塚市健康保健課職員

#### (5)実施場所 中央公民館

**いづか健幸ポイント イベントカレンダー** 6月

**健幸づくり講座** 行きましたよポイント対象事業

●日程  
6月11日(土)、12日(日)、18日(土)

●場所  
中央公民館【イヅカコミュニティセンター】  
(飯塚市飯塚14-67)

●内容  
・講話「熱中症予防について」  
・講話「感染症対策について」  
・プチ体操

日時	会場	定員
6月11日(土) ①10:00～11:00	4階 学習室401	各50名
6月12日(日) ②10:00～11:00	2階 展示ホール	各50名
6月12日(日) ③13:00～14:00		
6月18日(土) ④10:00～11:00	4階 学習室401	各50名

駐車場は河川敷駐車場をご利用ください。雨天時等は、コスモスモメン有料駐車場をご利用ください。

## ●募集チラシ



## ●当日の様子

対象者	年代	40歳以上の方 ※個別処方型運動プログラム教室のみ	性別	性別問わず
	条件等	40歳以上の市民でいづか健幸ポイントに参加している方、もしくは新たに参加できる方。かつ、医師から運動制限をされていない方。		
	実際に参加された	前後期ともに、参加者の性別は女性8割、男性2割であった。		

	方の特徴			
	延べ参加人数	4,146 人	実人数	354 人
実施時期	6 月 ~	3 月	総実施回数	293 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) 口コミにより健康情報を拡散する健幸アンバサダー講座を開催。本教室参加者へ直接依頼を行い、全員に健幸アンバサダーになってもらい、本事業を含めた健康情報の声掛けを地域の方に行ってもらった。</p> <p>(2) 内閣府補助金を活用し実施しているインセンティブ事業「いづか健幸ポイント」と連動させ、健康について学べ、楽しく体を動かすことができるイベント（ナイトウォーキング、みんなの健幸・福祉のつどい、フレイル講演会、ゴーゴーウォーキング、バーチャルウォーキング）を開催し、周知した。</p> <p>(3) 市報をはじめとする広報媒体を用いて、正しく恐れるために毎月健康情報を提供するなど広く周知を行った。</p>
<p>事業の効果を上げるために行った工夫</p>	<p>過去 2 年間の事業実績から、従来 7 カ月/クールで教室運営を行っていたが、5 カ月間の実施でも体力年齢の改善や運動の習慣化が図れることが把握できたことから、本年は 5 カ月間を単位として、前後期に分け教室を実施した。</p> <p>このことにより、より多く参加者を受け入れる体制が可能となった。運営面においても指導体制が整備でき、新規参加者に手厚く指導を行うシステムに変更可能となり、初心者コースには本市運動指導員を 3 名投入した体制としたことで、より丁寧できめ細かい指導が可能となった。</p> <p>運営面では運動実績や健康状態が確認できる機器（体組成計やポラール）を使用、日々の努力や改善結果が目に見えるよう工夫した。</p> <p>より参加者がやる気になるような教室を実施するため、委託事業者の意見も取り入れ、双方協議を行った。</p> <p><b>【具体的な工夫】</b></p> <p>(1) 活動量計を使用、歩数や体重等の変化を「見える化」し、運動継続の意識を高めた。</p> <div data-bbox="542 1299 1292 1859" data-label="Diagram"> <p>「はかる」ことから始める健康づくり</p> <p>ご自身の食事や運動、休養などの状況を把握するために、まずは「はかる」ことから始めましょう。</p> <p>・教室で体重や筋肉量をはかる ・活動量計で歩数をはかる</p> <p>はかる</p> <p>わかる</p> <p>きづく</p> <p>かわる</p> <p>プログラムシートや「からだカルテ」を確認すると自分の状況がわかる</p> <p>自分の健康課題にきづく</p> <p>「はかる」「わかる」「きづく」「かわる」のサイクルを回し、健康的な生活習慣を身につけましょう!</p> </div> <p>(2) 心拍センサーを使用し、高齢者や有病者に過度に負荷がかからず、安心して取り組めるよう管理した。</p>





### 心拍計

- (3) 運動指導者を固定することで参加者の健康状態を細かく把握。個人の体力に応じたトレーニング内容を提示した。また、教室参加者と運動指導者とのコミュニケーションを促進し、参加者のモチベーション維持を図った。
- (4) 一方的に指導するのではなく参加者から課題を引き出しながら教室の運営をした。
- (5) 個別プログラムシートや月1回運動実績レポートで現状を把握し、課題に沿った指導をおこなった。



プログラムシート (3か月に1回)

実績レポート (月1回)

- (6) 教室参加者を健幸アンバサダー(健康情報等を身の周りの人に広げるインフルエンサー)として養成し、広告塔の役割を担ってもらった。
- (7) 運動指導者(補助者含む)も活動量計を身につけ、自らをモニターとし、参加者と同じように目標を立て、参加者目線で事業を実施した。

## ○活動風景



個別運動教室 (初心者)

## Ⅲ. 取組内容

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
① 取組名称	
	○ロコトレ教室 ○健幸講座

## ○取組の概要

本市高齢介護課が令和3年度実施した「介護認定等データ分析」により、本市の特徴として、新規認定者は75～84歳に高発生し、85歳で低くなっているという結果が出た。これを受け、少しでも新規要介護認定を遅らせ、介護給付費や医療費を抑制するために「後期高齢者医療証」交付の75歳を節目とし、高齢者を招き、事業を一体的に実施するもの。

事業内容として、令和2年度、3年度の2年間、また、今年度も実施する取組「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」のノウハウを生かし、よりコアな介護予防の取組として実施する。

高齢者を対象に、実施前後のフレイルチェック、体カテストの改善による評価を行い、介護予防としての成果を確認する。

#### ロコトレ教室

- ・ロコモティブシンドロームやフレイルの改善・予防として実施
- ・既存事業への取組強化（安全性の担保された教室運営への取り込み。イイヅカ方式への転換にむけた実証事業）

#### 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・スポーツへの取組を促す
- ・将来的には地域福祉ネットワーク委員等による自走化を目指す（通いの場化）

取組内容	<p><b>ロコトレ教室</b></p> <p>(1)概要          既存事業として実施している本教室に、運動・スポーツ実施の習慣化事業のフォーマット（安全性の担保された効果のある個別処方型プログラムの手法）を取り入れ提供、実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・「脚筋力などの体力測定」「膝、腰、肩痛予防の体操」「ストレッチや筋力アップの体操」「座学（効果的な栄養の取り方）」など</li> <li>・初回と最終回に体力測定やフレイルチェックを行い、プログラムの見直しを実施</li> </ul> <p>(2)事前準備          一般参加者の募集</p> <p>(3)参加者 112 名（延べ1, 019 名）</p> <p>(4)実施場所、実施日・時間 *市内2 会場、計4 コースで実施</p> <p>○穂波福祉総合センター（福祉、健幸づくりの拠点施設）          コース 2 コース ①13：30-14：20、②14：40-15：30          期間 6 月～11 月 月曜日 月 2 回×6 カ月=12 回</p> <p>○二瀬交流センター（まちづくり、健幸づくりの拠点施設）          コース 2 コース ①9：30-10：20、②10：40-11：30          期間 6 月～11 月 月曜日 月 2 回×6 カ月=12 回</p> <p><b>健幸講座</b></p> <p>(1)概要          介護保険ミニ講座（制度周知等）、介護予防教室の体験（口腔ケア等）、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、実施する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「脚筋力などの体力測定」「膝、腰、肩痛予防の体操」「ストレッチや筋力アップの体操」「座学（効果的な栄養の取り方）」など</li> <li>・健幸ポイント事業への参画に加え、ロコトレ教室や個別運動プログラム教室等への参加を斡旋</li> </ul> <p>(2)事前準備          ・関連部署、団体との調整</p> <p>(3)参加者 177 名（延べ数）</p> <p>(4)実施場所、実施日・時間 *モデル地区として1 地区選出          会 場 穎田福祉総合センター（福祉、健幸づくりの拠点施設）</p> <p>期間 4 月～3 月（計 12 回）*毎月第 4 木曜日 10：00-12：00</p>		
	対象者	<p><b>ロコトレ教室</b> 40 歳以上</p> <p><b>健幸講座</b> 高齢化率の高い地区の後期高齢者（75 歳到達者）と協力者</p>	性別
	<p><b>ロコトレ教室</b> 40 歳以上の市民</p> <p><b>健幸講座</b> 高齢化率の高い地区の後期高齢者（75 歳到達者）と協力者</p>		
	<p><b>ロコトレ教室</b> 殆どが 60 歳以上であった。</p> <p><b>健幸講座</b> 平均年齢 70 歳（男女比 1:3）であった。本来の目的である 75 歳到達者はあまり集まらなかったが、一度参加された方は運動を楽しみに複数回参加された。</p>		



	延べ参加人数	ロコトレ教室 二瀬：589 穂波：430 健幸講座 177	人	実人数	ロコトレ教室 二瀬：62 穂波：50 健幸講座 74	人
実施時期	4月～		3月	総実施回数	60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) 内閣府補助金を活用し実施しているインセンティブ事業「いづか健幸ポイント」と連動、健康について学べ、楽しく体を動かすことができるイベント（ナイトウォーキング、みんなの健幸・福祉のつどい、フレイル講演会等）を開催し、都度、事業周知を実施。</p> <p>(2) 市報をはじめとする広報媒体を用いて、正しく恐れるために毎月健康情報を提供するなど広く周知を行った。</p> <p><b>ロコトレ教室</b></p> <p>(3) 個別運動プログラム教室で実施している運営方法の取り込みによる安全かつ効果的な教室プログラムを提供</p> <p><b>健幸講座</b></p> <p>(4) 75歳到達者への後期高齢者証の配布時等での周知</p> <p>(5) 地域ネットワークを活用した口コミでの集客（同上）</p>
事業の効果を上げるために行った工夫	<p>(1) 本市で「運動・スポーツ実施」の拡大を目的として実施している「いづか健幸ポイント事業」（2021年度2000人以上参加）と連動させた事業展開を実施。活動量計を使用、歩数や体重等の変化が見える化し、運動継続の意識を高めた。</p> <p><b>ロコトレ教室</b></p> <p>(2) 指導者を固定することで参加者の健康状態を細かく把握。個人の体力に応じたトレーニング内容を提示した。</p> <p>(3) 一方的に指導するのではなく参加者から課題を引き出しながら教室の運営をした。</p> <p><b>健幸講座</b></p> <p>(4) 自走化を目指すため、実施以降も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。</p>

### ○活動風景



●健幸講座（穎田地区）の様子



●ロコトレ教室の様子

#### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業計画（案）提出</li> <li>・関係部局との事前調整</li> <li>・参加者公募（前期）</li> </ul>
5 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個別処方型運動プログラム教室内容の検討作成（ストレッチング、筋力トレーニング、ステップ運動など）</li> </ul>
6 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室の開始（前期）</li> <li>・特別講演「健幸づくり講座」</li> </ul>
7 月	
8 月	
9 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者公募（後期）</li> <li>・個別処方型運動プログラム無料体験会の実施</li> </ul>
10 月	
11 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室の開始（後期）</li> </ul>
12 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動指導者研修</li> </ul>
1 月	
2 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カローリング交流会（※中止）</li> </ul>
3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業の分析・評価</li> <li>・実績報告書準備</li> </ul>

## V. 事業実施の成果と課題等

項目		評価値		備考
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 %		
	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	94 %		
	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	
		84 %	92 %	
	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	
		91 %	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	95 %	95 %		
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)		65 件		
成果	ア. 身体活動量(1 日あたり平均歩数)の増加→開始前より2,000 歩以上増加※ ※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	1 期(2020 年度からの継続者): 2,419 歩増加 (PRE:平均4,820 歩 POST:7,239 歩) 2 期(2021 年度からの継続者): 710 歩増加 (PRE:平均6,523 歩 POST:7,233 歩) 3 期(2022 年度からの新規者): 151 歩減少 (PRE:平均6,873 歩 POST:6,722 歩)		
		イ. 体力年齢※の若返り→平均5 歳以上の若返り ※サルコペニアやロコモティブシンドロームに関連のみられる握力、開眼片足立ち等の測定項目を含んだ新体力テスト(スポーツ庁)の評価結果に基づく体力水準を示す指標		1 期: 9.2 歳 (PRE:66.2 歳 POST:57.0 歳) 2 期: 6.9 歳 (PRE:65.5 歳 POST:58.6 歳) 3 期: 4.9 歳 (PRE:66.7 歳 POST:67.0 歳)
	ウ. フレイルリスク者※の改善者割合→対象者の50%以上の改善 ※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	1~3 期生: 74%改善		
	エ. 高血圧者※の改善者割合→対象者の50%以上の改善 ※事業参加前に収縮期血圧 140mmHg 以上 拡張期血圧 90mmHg 以上該当者	1 期: 60% (PRE:10 名 POST: 4 名) 2 期: 55% (PRE:20 名 POST: 9 名) 3 期: 25% (PRE:16 名 POST:12 名)		

	<p>オ. 精神・ストレス健康度※の改善者割合→対象者の50%以上の改善          ※WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)による評価(13点未満-精神健康状態が低い者-を対象者とする)</p>	<p>1~3期生:16%(PRE:44名 POST:37名)</p>	
<p>そのほか</p>	<p>昨年度までの成果・課題をもとに、教室の運営方法を見直した。具体的には、①期間(1クール→2クール(前期・後期))と②教室内容(新規参加者と継続者を分けた教室体系)の見直しを図り、効果的かつ効率的な教室運営の見直しを図ったことで、昨年度を大きく上回る参加者を事業に参加させることができた。          参加者一人ひとりに応じた安全性の担保された運動・栄養プログラムを提供、安全で効果的な教室を実施し、体力年齢の改善が見られた。</p>		
<p>課題</p>	<p><b>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</b></p> <p>(1) 個別運動プログラム教室          過年度実績も含めた3年間の事業成果(体力年齢の若返り、数値の改善、運動の習慣化促進等)は確かである。          来年度以降も本市の運動指導事業の核とし実施していくこととしているが、継続希望率が高いことから、継続コースでは抽選漏れもでてきており、現状、教室数を増やすこと等で対応しているものの、現スキームでは、毎年、新規参加コースである約150名/年が継続コースに移行することから、体制面(人員の確保)やコスト面(委託関係)、会場面(会場確保)といった課題がある。</p> <p><b>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</b></p> <p>(2) ロコトレ教室          平成27年度から実施している本教室は、上記「個別運動プログラム教室」開始以前より、ロコモティブシンドローム・フレイル予防対策として、長年、本市の運動・栄養指導の中核事業として、地域単位(12地区)で実施している。参加者層は、上記「個別運動プログラム教室」が平均69歳に対し、本教室は74歳と年齢層も高めで運動強度も軽いものとなっている。今年度、モデル地区にて「個別運動プログラム教室」での運営や指導面のノウハウを活用し、内容がビルドアップされたことにより、効果もあったことから引き続き運動指導事業の核とし実施していく予定であるものの、上記同様、体制面(指導人員、教室数の確保)といった課題がある。</p> <p>(3) 健幸講座          今年度、新規事業として開始した本事業は、体制面においては、地域包括支援センターを中心とし、地域医療機関や介護機関の協力のもと実施体制は予想以上に早く構築でき、自走化可能な体制を整備することができた。一方、対象者の核として、当該地域の翌月75歳の到達者や後期高齢者(15名/月)を計画していたものの事業が進むにつれ少なくなっていた(*)。          (*) 新規参加者数:最大16名/月、最小2名/月参加者数は総定数(15名/月)程度となっているものの、本来の目的である75歳到達者にいかに参加してもらおうかが大きな課題として残った。</p>		

本市の健康づくり・介護予防づくり事業との連携を図り、横断的な連携・実施体制の整備を強化していく。具体的には、前述の事業を展開しつつ、継続可能な実施体制の構築を市全域に展開する。保健指導、介護予防の一体的実施とも連携し、介護予防の成果も確認する。

他部署との連携を強化し、各種事業のスクラップアンドビルドを図り、より効果的・効率的な事業運営が可能となると考える。

#### 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

##### ○個別運動プログラム教室

今年度の実施スキームをベースに実施予定

- ・前期（6-10月）、後期（11-3月）の2クールで実施
- ・後期では1教室（継続者向け）を増設予定

#### 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

##### ○ロコトレ教室

成果（安全で効果的な事業運営、体力年齢の向上）や課題（対象経費の確保、マンパワー等）を生かしながら、モデル地区を拡大するなど、方向性としては事業内容を継続し実施予定。

##### ○健幸講座

今年度の実施地域は、社会福祉協議会や地域医療機関等を主体とした地域母体の力を借り自走化による実施を予定。来年度は新たなモデル地区（筑穂地区）で実施していく予定。

最終的には全市的（12地域）な実施の実現に向け、継続していく。

補助事業終了後の取組

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	熊本県合志市	交付決定額	8,605,000 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	63,794 人	20歳以上人口	48,560 人
65歳以上人口	15,468 人	高齢化率	24.2 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	48.7 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	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	参加受付・連絡窓口
	委員	BIPROGY 株式会社 流通ビジネスサービス第二本部スペシャリスト	アンケートおよびデータ分析
	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、ミニスポーツイベント運営
	委員	甲斐整骨院業績UP チームリーダー	歩行改善プログラム指導者
	委員	健康づくり推進課 課長	プログラムへのアドバイス
	委員	生涯学習課 課長	市内生涯学施設利用者への事業周知
	委員	福祉課 課長	福祉施設への事業周知
	委員	商工振興課 課長	市内事業所への事業周知
	委員	秘書政策課 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	7 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事業目的の共有</li> <li>・ 実施体制について（役割等）</li> <li>・ 実施内容について</li> <li>・ 実施スケジュール</li> </ul>
2	3 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 令和4年度事業報告</li> </ul>

### Ⅲ. 取組内容

①	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	共生社会実現に向けた誰がともに楽しめる運動・スポーツ習慣化促進事業

#### ○取組の概要

合志市は、将来都市像「元気・活力・創造のまち」を実現するために、市民が自ら健康であるとともに、市の行財政も健康でなくてはならないと考え、市全体のあらゆる分野における健康を目指す「健幸都市こうし」を掲げてまちづくりを進めており、合志市総合計画（2016年度～2023年度）においても「生涯スポーツの推進」を基本方針の1つに位置付けています。それにより、市民が健康づくりに取り組み元気に働くことで市の財政の健康につながることであり、将来的に質の高い市民サービスを提供できるようになると考えています。

そこで、施策を進めるために、2015年に地域版次世代ヘルスケア産業協議会「ウエルネスシティこうし」を立ち上げ、市民の健康増進、健康寿命の延伸を図るためにウォーキング大会、体組成・血圧測定会などの健康イベント、ICカードを活用した健康ポイント事業など健康増進推進事業を行ってきました。

さらに、2019年4月には、合志市、熊本大学、株式会社ルネサンス、日本ユニシス株式会社と連携し、共同事業会社 Kuru-Lab 株式会社を設立し、フィットネスクラブ「コレカラダ」を立ち上げ、市民の健康活動とコミュニティの拠点づくり、また産学官連携の拠点づくりを行っています。



＜「コレカラダ」有酸素マシンと動的ストレッチマシン＞

合志市における現状の課題として、主に以下の4点が挙げられます。

(1) 生活習慣病の有病者・予備群のリスクとなる特定健診有所見者の割合が高い

第2次合志市健康増進計画・食育推進計画（2021年3月策定）によると、特定健診有所見者の割合において男女ともに全国と比較して空腹時血糖、HbA1c、LDL-Cが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ます。

特定健診有所見者の割合（全国・県・市比較/性別）

【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）

「第2次合志市健康増進計画・食育推進計画」（2021年3月策定）より抜粋



(2) 運動・スポーツを行っている市民の割合が少ない

2021年度に実施した合志市市民意識調査によると、

- ・ 週1回以上運動している割合が48.7%で、全国（56.4%）と比べて低い傾向があります。
- ・ 年代別に見ると、30代：37.3%、40代：41.9%、50代：39.9%、60代：52.0%と、現役世代の実施率が低くなっています。
- ・ 2018年度に実施したウエルネスシティこうし健康づくりアンケートによると、運動の種類としてはウォーキングが大半で、フィットネスクラブでの運動や、スポーツを行っている割合は非常に少なく、運動指導などが行えていない状況です。その理由としては、当市の面積の約90%が市街化調整区域のため、土地用途上の理由により開発が遅れており民間の運動施設が極めて少ないなど運動実践のための場や機会が少ないことが課題として挙げられます。

(3) 新型コロナウイルス感染拡大による運動機会の減少

新型コロナウイルス感染拡大により、市管理をはじめとする運動施設の閉鎖や、団体活動が制限され、運動機会の減少が課題となっており、また、ウォーキングやランニングなど、コロナ禍であっても運動を始めるきっかけづくりも課題と考えられます。

(4) 障がいのある人となない人が一緒に運動に取り組める環境づくり

持続可能な開発目標（SDGs）においては、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のため、2030年までに17の目標が掲げられています。その一つに「すべての人に健康と福祉を」が掲げられていますが、これまでの本市の市民に対する健康づくり活動は障がいのない人を対象としたものが中心でした。

これからは市民すべての人が健康づくりに取り組めるよう、障がいのある人となない人が一緒に運動に親しめる事業を行うことが求められています。

2022年度では、上記の課題を踏まえ、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きます。

(1) バーチャルウォーキング大会の開催

2021年度は、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ました。

2022年度は、これに加え、障がい者就労支援施設の利用者をはじめとして、障がい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、障がい者就労支援施設等の福祉施設に参加を呼びかけます。

これにより、障がい者就労支援施設等の福祉施設を利用する障がいのある人が、健康で元気に就労できる状態になることを後押しします。

(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しますが、民間企業と連携し、センサー付きのズボンをはき、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り組みを行います。

(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します。この取り組み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ります。

# 1. バーチャルウォーキング大会

## (1) 対象者

合志市民、合志市内事業所勤務者、ウエルネスシティこうし会員、他

## (2) 参加定員

600名

## (3) 参加人数

567名（個人の部：351人、団体の部：72チーム 216人、うち障がいのある人21名）

## (4) 実施期間

令和4年9月1日～11月30日までの3か月間

事前測定：令和4年8月1日～31日 事後測定：令和4年12月1日～26日

## (5) 受付・測定会場

フィットネス&コミュニティ コレカラダ

## (6) 実施内容

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いました。

### ① 申し込み・事前測定

参加者は事前にインターネットから参加申込を行い、大会1か月前の8月1日からコレカラダにて受付・事前測定（体組成・血圧測定、活動量計&活動量計リストバンドの貸与）を実施しました。参加者には申し込み時点でアンケート回答をお願いし、受付に来ていただく流れとしました。

### ② ランキング・お知らせ配信、目標達成度

大会公式LINEとアプリによる週1回のランキング配信と、不定期での目標（7,000歩以上/日以上期間中30日以上）達成日数、事後アンケート回答などのお知らせを配信しました。

取組内容



大会公式LINE



からだステーションアプリ

### ③ 事後測定

大会終了後は、事前にアプリでアンケートを配信し、コレカラダに事後測定（体組成・血圧測定、活動量計&活動量計リストバンドの返却）に来ていただく流れとしました。

### ④ 表彰・抽選会

目標値（1日7,000歩以上を期間中に30日以上）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しました。



<b>3. ミニスポーツイベント</b> (1) 対象 バーチャルウォーキング大会参加者 (2) 実施日 令和5年9月17日、9月24日、10月8日、10月22日、11月5日 (3) 開催場所 合志市内公園、フィットネス&コミュニティ コレカラダ (4) 参加人数 ヨガ…23名、FIGHT D0…19名、ピラティス…5名 (5) 実施内容 人数を15人程度に限定し、青空ヨガやFIGHT D0（格闘技系エクササイズ）、ピラティスといった公園等屋外でも行える内容で、土曜日の8時半～1時間、バーチャルウォーキング大会期間中に全5回、コレカラダスタッフが市内の公園やコレカラダで実施しました。イベント終了後に、コレカラダスタッフが参加者にアンケートを実施、回収しました。								
対象者	年代	18歳以上	性別	男女				
	条件等	合志市民、合志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	(1) バーチャルウォーキング大会 ・参加者全体の男女比は、ほぼ同じであった。 ・20代～50代の働く世代の参加者が約80%であった。 ・団体の部では20代～50代の働く世代が94%を占めた。 (2) 歩行改善プログラム ・参加者全体の男女比は2：8と圧倒的に女性の参加が多かった。 ・年代別の参加者は、60代以上が52%で高齢者の参加が多かった。 ・40歳未満の参加はなかった。 (3) ミニスポーツイベント ・参加者全体の男女比は2：8と圧倒的に女性の参加が多かった。 ・年代別で見ると、40代の参加が1番多かった。						
	延べ参加人数	2246	人	実人数	567	人		
実施時期	8	月	～	1	月	総実施回数	261	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) バーチャルウォーキング大会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同僚や友人、家族で参加できる3人1組の団体の部を設置することで、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ました。</li> <li>・ 活動量計を身に着けるだけで、気軽に誰でも参加できるという特徴を生かし、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ました。</li> </ul> <p>(2) 歩行改善プログラム</p> <p>プログラム終了後に「歩行健康カルテ」を参加者にお渡しすることで、事業終了後も正しい歩き方を確認できるようにしました。</p> <p>(3) ミニスポーツイベント</p> <p>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、子育て世代を取り込むことができました。</p>
<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>・ バーチャルウォーキング大会期間中に大会参加者限定の歩行改善プログラムやミニスポーツイベントを実施することで、歩行を意識することや、オフラインでの参加者同士の交流促進を図りました。</li> <li>・ 週間ランキングをLINEや専用アプリで配信し、参加者自身や他の参加者の状況を把握し、意識することで、モチベーションの維持・向上を図る仕組みとしました。</li> <li>・ 目標値（1日7,000歩以上を期間中に30日以上）を設定し、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・向上を図り、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りました。</li> </ul>

○活動風景



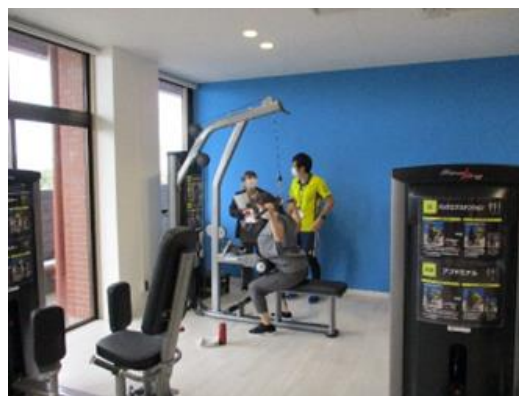
受付（体組成・血圧測定）



歩行解析サービスによる歩き方測定  
（歩行改善プログラム）



歩き方教室（歩行改善プログラム）



ジムで運動トレーニング（歩行改善プログラム）



青空ヨガ（ミニスポーツイベント）



FIGHT DO（ミニスポーツイベント）



#### IV. 事業実施の手順（工程）

時期	内 容
前年度	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 5px;">事業企画</div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 5px;">関係課・事業者との調整</div> </div>
4 月	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 60%; margin: 0 auto;">事業計画書提出</div>
5 月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: 30%;">バーチャルウォーキング</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; width: 30%;">歩行改善プログラム</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;">ミニスポーツイベント</div> </div>
6 月	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 80%; margin: 0 auto;">チラシ作成</div>
7 月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: 30%;">申込受付、事前測定 アンケート</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; width: 30%;">申込受付 参加者決定通知発送</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;">申込受付 参加決定通知発送</div> </div>
8 月	
9 月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: 30%;">大会実施</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; width: 30%;">プログラム実施 アンケート</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;">プログラム実施 アンケート</div> </div>
10 月	
11 月	
12 月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: 30%;">事後測定、端末回収 アンケート、抽選会</div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px; width: 30%;">「歩行健康カルテ」返却</div> </div>
1 月	
2 月	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 80%; margin: 0 auto;">分析・評価 実績報告書作成</div>
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	37 %		
		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	85 %		
		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 %	71 %	
		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	77 %	82 %
	「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	— %	— %		
	カ. これからも障がいの有る人となない人が一緒に行く運動・スポーツに参加したいと思う人の割合。	46 %			
	個別目標	ア. 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。	63%		
		イ. 歩き方教室・歩行改善プログラム参加者のうち、歩行健康度が改善した人の割合。	64%		
ウ. 障がい者就労支援施設等の福祉施設の参加者のうち、日常的に運動に取り組むようになった人の割合。		31%			
そのほか	—				
課題	<p>(1) 共通目標について、共通目標（カ）は目標を大きく下回り、半数以下という結果となりました。その中で最も多い回答は、「どちらでもない 44%」であり、今回の取り組みは誰もが行えるものであったが、障がいのある人となない人の交流がなかったことで、一緒に行っていたという認識が薄く、このような結果になったと考えられます。</p> <p>(2) 個別目標（ウ）の結果から、障がいのある人の運動に対する苦手意識や日常的に運動をするという意識付けがないことが原因と思われ、運動の楽しさの実感や苦手意識を払拭するための取り組みが不十分であったと考えられます。</p>				
補助事業終了後の取組	<p>定常的に歩数や体の状態を管理できる地域ポイントアプリを使って、1日の達成歩数（6,000歩、8,000歩など段階的に）や、スタンプラリーの達成状況に応じてポイントを付与し、貯まったポイントは商品との交換や、自身で選んだ団体（例：こども食堂、障がい福祉事業所等）に寄付を行うことができるなど、身体・精神の健康に寄与する取り組みを実施予定としています。また、年間を通して実施できるため、引き続き、運動の継続・習慣化へと繋がる取り組みとして実施します。</p>				