

平成28年度地方スポーツ振興費補助金

「スポーツによる地域活性化推進事業
(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」

取組事例

スポーツ庁健康スポーツ課
平成 29 年 10 月



スポーツ庁

目次

(平成 28 年度補助事業者一覧)

岩手県	遠野市	1
山形県	酒田市	1
福島県	伊達市	2
栃木県	大田原市	2
千葉県	浦安市	3
	栄町	3
東京都	清瀬市	4
神奈川県	横浜市	5
	相模原市	5
	伊勢原市	6
新潟県	新潟市	6
	小千谷市	7
	見附市	7
三重県	伊勢市	8
大阪府	大阪市	9
	高石市	10
	阪南市	11
兵庫県	西宮市	12
	川西市	13
岡山県	岡山市	13
鹿児島県	指宿市	14

岩手県遠野市

ICT健幸づくり事業

【事業目的】

- ◆ 健幸ポイントを用いて健康づくりに無関心な者を取り込み、継続的な運動や計測により行動変容を促すことで、健康増進と将来の医療費の削減、地域コミュニティや経済の活性化につながることを目的とした。

【実施内容】

- ◆ 市内11地区に配置している地区センターを健康づくりの拠点施設と位置付け、毎週、看護師等の専門スタッフが巡回して計測や運動教室、健康相談を受け付けし、継続性の向上と健康不安の解消につなげた。
- ◆ 事業所単位での参加の場合、計測機器を休憩室等に設置して計測の煩わしさを解消した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 地区センターや地域の団体が主催するスポーツイベントなどもポイント付与の対象とすることで気軽に参加でき、友達からの口コミ効果を図った。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 参加者のうち36.6%が定期計測に合わせて運動教室にも通うようになり、筋力の維持にもつながった。地域内でしか利用できないポイントを活用したことで地域経済にも好循環を与えた。継続可能なものとするために、企業や商店などからのポイント原資負担も検討していく。

〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕



専門スタッフによる巡回計測



定期開催の運動教室



イベントでの体験計測

山形県酒田市

スポーツによる地域活性化推進事業（ノルディックウォーキング）

【事業目的】

- ◆ 手軽に実施できるノルディックウォーキングをきっかけに、市民のスポーツ実施率の向上・健康づくり・生活習慣病の予防等、健康寿命への意識の高揚とともに、地域ににぎわいと健康社会の構築を目的として実施。

【実施内容】

- ◆ コミュニティ振興会単位で年2回以上の教室を実施。専門指導員を派遣し、各地区のコミュニティ振興会や体育振興会が中心となって実施、スポーツ推進委員が補助指導。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 教室及び大会参加者には、温泉施設利用券を配布した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 各地区で継続して取り組んでもらえるよう、指導者の育成や環境整備を図る必要がある。

〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕



福島県伊達市

6 市連携健幸ポイントプロジェクト

【事業目的】

- ◆ H26よりSWC総合特区「6市連携健幸ポイントプロジェクト」として、インセンティブ付のポイントプログラムを提供することにより、運動・スポーツによる健康増進、医療費の抑制効果を実証、併せて地域の活性化を目指す。

【実施内容】

- ◆ 定期的に歩数計等のデータをアップロードする必要があり、その拠点に月2～3回、市民によるサポーターを配置。アップロード率の向上のほか、健康情報のインフルエンサーとしても効果があった。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 運動習慣化の入り口として、誰でも日常的に取り組むことができる「歩く」ことに重点を置いたポイント付与を含めたアルゴリズムを構築した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ H26年参加時にメタボに該当（予備軍含む）していた人が、H27年には13%がメタボ非該当、H28年には36%が非該当となるなど健康度の改善がみられた。また、生活習慣病における年間医療費について一人当たり3.86万円の抑制効果があったことから、今後は規模による事業費と費用対効果を考慮し、持続可能な仕組みを模索しながら事業化を検討していく。



〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

栃木県大田原市

大田原市健幸ポイントプロジェクト

【事業目的】

- ◆ 運動に対するインセンティブ制度について、独自の仮説に基づく課題（参加者の意欲継続、インセンティブの低コスト化、大人数への対応）への検証を実施した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 健幸データ測定会、市主催による様々な分野のポイント付与事業を月1回実施した。ポイント付与事業では地域内事業者等と連携し“参加する面白さ”に工夫を凝らした。また、参加者間のコミュニティ活動の向上を図った。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ アンケート調査では83.0%の参加者が「やって良かった」と回答し、ほか「自分の健康に関心を持つようになった」74.7%、「歩くことなどのスポーツの習慣が身についた」62.8%などの成果を上げた。
- ◆ 今年度事業の成果を踏まえ、仕組みの簡素化を図った新しいインセンティブ制度を構築した。次年度から要綱を定め、市単独事業として継続実施していく。



〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

千葉県浦安市

セーフティウォーキング講座

【事業目的】

- ◆ 健康無関心層を含めた健幸ポイント事業参加者の健康意識の向上を図ること目的に実施。

【実施内容】

- ◆ 市内大学と協力し、いつまでも歩けるよう「歩行寿命を延ばす」をテーマに、理論と実践を兼ね備えたセミナーを開催した。
- ◆ 「セーフティウォークナビ」を使って歩行時の体への負担具合を測定し、無理なく元気に歩き続けられるよう、各自の歩行状態に応じた筋トレやストレッチを紹介した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 健幸ポイント参加者対象限定の講座とし、参加者全員にチラシを配布した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ アンケートで「講座の内容が理解できた・ある程度理解できた」と回答した割合は100%であったことから、歩行寿命を延ばすポイントについて理解していただけたと考えられる。また、「何度も講座を受けたい」というご意見も寄せられていることから、平成29年度以降の実施についても検討していきたい。



〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

千葉県栄町

全2事業

①スポーツ健康増進大会

【事業目的】

- ◆ 健康増進を図る上でのスポーツの重要性や、その効果などを専門家より得ることで、自らの健康増進への新たな意識付けや意識の醸成を促し、スポーツへの参加意識を高めることで、地域の若返りを推進し、地域活性化につなげることを目的として実施。

【実施内容】

- ◆ 順天堂大学より講師を招き、「中高年の健康づくり～いきいきライフの5つのコツ～」をテーマに講演会を実施。併せて、血管年齢測定会を実施し、スポーツチャレンジデーへの参加を促した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 参加者に健康ポイントを付与するとともに、血管年齢の若返り等に応じたボーナスポイントを設ける等、特典を与え参加を促した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 今後は、事業の継続的な実施に向け、スポーツ推進委員、体育協会等が地域事務所と連携し、スポーツイベント等の企画運営をし、実施することを目指す。



講演会



血管年齢測定会

〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

②スポーツチャレンジデー

【事業目的】

- ◆ 軽スポーツ教室やスポーツイベントに参加することにより、参加者同士のスポーツコミットメントを高め、スポーツ活動の継続化に結び付けることを目的とし実施。

【実施内容】

- ◆ 軽スポーツ教室を毎月第2土曜日に実施。体力調査大会を2回実施した。また、話題性のある新規スポーツ「スリングヨガ」を町観光名所の房総のむらに特設会場を設営し実施した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 血流の改善や血管年齢の若返りの効果により、ダイエットや美容を始め、ロコモなど各年代の興味や関心を持ってもらえるような話題性のあるスリングヨガを実施し、男女ともに参加を促した。
- ◆ 健康ポイントを各イベントに付与するとともに、血管年齢が改善した場合等にボーナスポイントを設け、特典を付けることにより参加を促した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 今後は、事業の継続的な実施に向け、スポーツ推進委員、体育協会等が地域事業所と連携し、スポーツイベント等の企画運営をし、実施することを目指す。

〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

→ 軽スポーツ教室



← スリングヨガ



→ 体力調査会



東京都清瀬市

健幸ポイント事業

【事業目的】

- ◆ インセンティブ付き健幸ポイントの仕組みを導入することで、運動無関心層を取り込み、運動の実施率の向上、コミュニティ及び地域経済活性化を通じ、健康寿命を延伸することによる健康長寿社会を実現する。

【実施内容】

- ◆ パソコンに苦手意識を持っている方にも参加しやすいよう、データ取り込み拠点を市内6か所に置き、月8回程度データ登録会を実施。また、エクササイズを同時実施し運動実践への支援を行った。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ イメージカラーはオレンジ色、街路灯へのフラッグ設置、商店へのポスター掲示、ミニのぼり、のぼり旗及び横断幕を設置し、口コミ期間を考慮して募集期間を1か月半設け、市全体が一体となった事業周知を図った。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ スポーツ・運動を通じて「健康への意識が高まった」と感じている参加者が増加。今後は、地域の運動グループの指導者等に運動実践の知識等を高める支援、市内の大学や民間企業、地域団体と協働した連携事業を企画し、「支える」体制の強化を推進する。

〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕



ポスター等



ポイント交換会

神奈川県横浜市

よこはまウォーキングポイント

【事業目的】

- ◆ 自身の健康づくりの必要性を感じているが、なかなか行動に移せない層に対して、誰でも取り組むことのできるウォーキングを通してきっかけを提供。同時に「地域のつながりづくり」を促進し、参加者が記録のため商店街を訪れることで、地域活性化につなげることをねらいとしている。

【実施内容】

- ◆ 参加者に歩数計を無料配布し、市内協力店に設置したリーダーでデータを送信、Web上で確認できるようにした。参加者へのインセンティブとして、3か月に1回、また1年に1回、200ポイント以上獲得者を対象に自動抽選を行い、3,000円の商品券等をプレゼントした。また、市内商店街と連携した参加者限定抽選会や市内三つの動物園と連携した歩数増加につながるキャンペーンも開催。参加者へのメール配信による情報提供も開始。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 参加対象年齢の拡大、WEB申込の開始、インセンティブの拡充、広報PRの更なる実施。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 累計参加者は約23万人にのぼり、アンケート結果によると、参加前は運動していなかった人の6割が運動するようになったと回答していることから、健康行動にもつながる成果となっている。平成29年度も引き続き、運動・スポーツ習慣の定着を目指し、事業を推進する。



平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より

神奈川県相模原市

さがみはら健幸ポイント

【事業目的】

- ◆ 情報通信技術（ICT）の活用とインセンティブを付与する仕組みによって、無関心な市民をスポーツを通じて健康づくりに導くとともにその行動の継続を支援することを目的として実施。

【実施内容】

- ◆ ICTの活用により活動状況（日々の歩数、体組成の計測値）を可視化し、参加者の多様なニーズに対応するべく幅広いインセンティブ付与対象プログラム（参加型の教室やウォーキング大会等各種イベント）を提供。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 今年度は5か月間で最大7,000円分のポイントという魅力的なインセンティブの種類及び獲得方法を設け、スポーツ・運動無関心層の行動変容を促進。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 参加者の1日平均歩数が開始時より約3,000歩も増加。今後も継続による運動習慣の完全な定着化を推進する。



〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

神奈川県伊勢原市

伊勢原市クルリン健康ポイント

【事業目的】

- ◆ 健康づくりの必要性を感じているものの、行動に移せない人々を対象に、楽しみながら気軽に運動に参加できる環境を整備し、運動習慣の定着をねらいに実施した。

【実施内容】

- ◆ 活動量計を使ったポイント付与システムを構築し、楽しくポイント貯めていける事業とした。また、事業期間で講義を9回実施し、参加者が月1回は必ず集まる場を提供した。参加者同士が顔を合わせる機会を多くすることで、健康づくりを一緒に行っている仲間づくりを推進した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 観光協会推奨特産品や市内のスポーツ施設の利用券をインセンティブ賞品とすることによって、スポーツ無関心層に気軽に参加していただけるよう実施した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 各回の講義では、参加者約200人のうち7割近くの人が参加するなど、とても好評であった。



〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

新潟県新潟市

いきいき運動支援事業

【事業目的】

- ◆ 市民の歩くことを中心とした運動に対しインセンティブを付与することで、健康づくりへの動機付けを行い、健康づくり活動の定着を図る。

【実施内容】

- ◆ 参加者が専用歩数計で測定した運動状況と体組成計の測定データをICTを活用して見える化を図った。
- ◆ フォローアップ教室を市内9か所の体育施設等で月2回開催し、継続支援と地域における運動拠点である体育施設の利用促進を図った。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 歩数に応じて、にいがた未来ポイントでインセンティブを付与した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 参加者は、事業に参加することで「歩く機会を増やすように心がけるようになった」また、「筋力トレーニングを自宅でも実施するようになった」人も33%いた。
- ◆ 今後、現参加者の満足度の向上を図り、口コミで参加者拡大を狙う。また、マスコミを活用し、健康づくりの機運を醸成する。



〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

新潟県小千谷市

おぢや健康こいこいポイント

【事業目的】

- ◆ 運動は好きだけどなかなか実施できなかった市民に、健康ポイントによるインセンティブを活用し運動するきっかけを提供する。効果測定によって運動の身体面や精神面における効果・価値を実感してもらうことで、自主的なスポーツ参加やスポーツコミュニティ活動を促進する。

【実施内容】

- ◆ 3か月間の健康への取組に対してポイントを付加し、お楽しみ感覚で運動・スポーツを実施する習慣を身に付ける取組を実施。実施前後の「体力チェック・ヘルスチェック・アンケート」により心身の健康的変化をチェックし事業効果の「見える化」を図った。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 実際の体験者の成果や感想などを紹介し、手軽に参加できることと効果の実感により参加の輪を広げた。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 身近に集うことができる地域施設での実施によりスポーツを通じたコミュニティ活動の推進を図ることができた。総合型地域スポーツクラブ等と連携し継続する活動を支援予定。



平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より

新潟県見附市

健幸ポイントプロジェクト

【事業目的】

- ◆ 運動やスポーツを実施している30～70歳代は約35%にとどまっており、「インセンティブ付スポーツウエルネスサービス」を実施することにより「無関心層」の行動変容を促し、健康行動に取り組む市民を増加させ、社会保障費の抑制を狙うとともに地域の活性化を図る。

【実施内容】

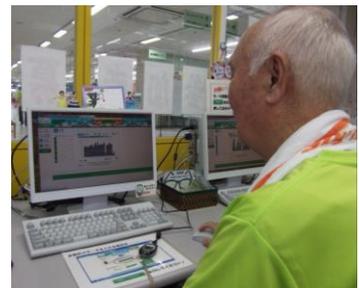
- ◆ ICTを活用したスポーツウエルネスサービスや市の健康づくり事業への入会・実践や、健康度の改善などにより健幸ポイントを付与し、地域商品券等と交換可能とした。また、運動無関心層の継続実践につながるよう、市や健康サポートクラブが実施する健康イベントなどを幅広く周知し、参加促進を図った。また、高齢者等のICT弱者の支援のためデータアップロードの支援を行った。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ ウォーキングもスポーツと捉え、日常生活において歩くことを中心とした身体活動量の増加もポイント対象とし、健診の受診や健康行動によりポイント付与することで、継続を促した。その他、ICTを活用し自らの体組成や身体活動の状況に加え、ポイントの蓄積状況を「見える化」し手軽に確認できる仕組みとすることにより、参加者のモチベーションの維持を図った。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 参加者が健幸ポイントを通じて、健康への意識が高まり、運動やスポーツを実践する割合の増加があった。また約2,000歩の歩数の増加やBMIや筋肉率の改善があり、健診結果についても血圧等で改善状況が確認された。
- ◆ なお、これまでの成果や取組を活かした上で、総合型地域スポーツクラブとの連携などにより、更なる魅力的なインセンティブ制度を目指す。



データアップロードの様子



健幸ポイント参加者向け健康運動教室無料体験会の様子

平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より

健幸ポイント事業

【事業目的】

- ◆ インセンティブ付与による運動・スポーツ無関心層を取り込み、ICTを活用した効果の「見える化」を図ることで、市民の行動変容を促し、将来の健康寿命の延伸を目指す。

【実施内容】

- ◆ 地域団体との連携により、事業体制の土台づくりを図った。また、毎月の測定会や意欲向上につながる講座等開催により、無関心層の取組継続を支援した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 医師会への周知、他部局主催事業でのチラシ配布等、スポーツ分野に関わらず、多方面への周知を徹底した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 参加者1,000人中88.9%が無関心層であった。取組開始3か月時点で参加者の平均歩数が2,604歩増加。取組データのアップロード率は90%台を維持しており、一定の行動変容が見られた。今後は地域との連携を強化し、参加者のスポーツへの興味・関心の向上につなげていきたい。



スポーツ推進委員による取組支援



参加者を対象とした「歩き方講座」

〔 平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より 〕

①スポーツ無関心層を中心とした、ニーズ探索型ワークショップの開催

【事業目的】

- ◆ 運動やスポーツに無関心な人が、運動・スポーツを実施しない（できない）阻害要因を明らかにすること、さらには、その阻害要因を解消するためのアイデア等を引き出し、運動・スポーツをするインセンティブの検討やスポーツ無関心層への事業の企画立案を行うことを目的とした。

【実施内容】

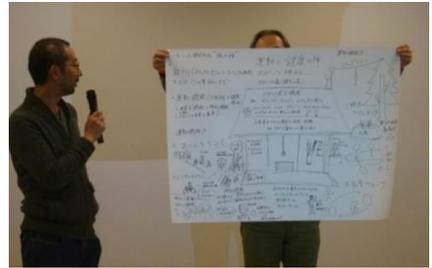
- ◆ 運動・スポーツに無関心な層を対象に、ファシリテーターを置いた参加型のワークショップを開催した。
- ◆ 第1回は大学生、第2回は子育てママ、第3回はビジネスマンを対象に実施した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 第1回では大阪市立大学の協力のもと、授業時にワークショップの参加を促すアナウンス、第2回では普段から子育てでのセミナーやイベントを実施している「子ども・子育てプラザ」の方に御協力いただき、また第3回では本市を拠点に活動するプロスポーツチームの方に御協力いただくなど、それぞれのターゲットにより違った視点からスポーツ・運動の魅力・価値を活かして、無関心層を取り組むよう工夫した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 今年度策定した「大阪市スポーツ振興計画」において、「働き盛り・子育て層など現役世代のスポーツ推進」について記載し、この事業で出てきたアイデアなどを、29年度以降の施策で展開するよう取り組む。（例：企業との連携によるビジネスマンのスポーツ振興など）



②スポーツに関心を持ち始めた層の活動量の調査・分析

【事業目的】

- ◆ 運動・スポーツに関心を持ち始めた層が、運動や・スポーツを恒常的に実施し、健康づくりを実践できるようになるためには、どのような方策・情報が必要かを検討することを目的とした。

【実施内容】

- ◆ 運動・スポーツに関心を持ち始めた層を対象に、骨量や血管年齢などの調査、筋力や持久力標など簡単な体力測定を実施のうえ、活動量計を貸与し、1週間程度の活動量と日常生活活動を計測・分析した。そして、その分析結果と、健康づくりのために必要（理想的）な活動量とを比較し、参加者へフィードバックした。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ スポーツや運動という切り口ではなく、理想的な身体活動量ということで、健康という切り口からアプローチすることにより、スポーツや運動に一定の関心がある層が、より魅力を感じることができるよう工夫した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 本事業により明らかになった生活習慣ごとの課題を調査・分析し、生活習慣のタイプ別に、普段の生活での活動量や理想的な活動量を確保するための生活習慣の改善方法などを検討し、見える化することにより、行動変容につながるよう取り組む。



平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より

大阪府大阪市

③スポーツ関連イベントの開催

【事業目的】

- ◆誰もが、参加しやすいスポーツ体験イベントを開催することにより、運動やスポーツに取り組むきっかけの場を提供した。

【実施内容】

- ◆「スポーツ体験見本市」と題して、「未知なるスポーツを見つけよう、始めよう、続けよう」というテーマでトークショーを開催するとともに、スポーツクライミングなどのニュースポーツの体験、中高齢者を中心にニーズの高い健康・体力指標の測定、スポーツベンチャー企業によるVRなどの新しいスポーツの楽しみ方を提供するなど、誰もが参加しやすいイベントを開催した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆スポーツクライミングやトランポリン、アーチェリーなどの普段できない種目や、VRなどの新たなスポーツの楽しみ方を体験できるコーナーを設けることにより、参加意欲が沸くように工夫した。
- ◆また、だれもが気軽に参加できるように無料のイベントとするとともに、高齢者向けに商店街、子供や現役世代向けに市内の小中学校へ広報するなど、ターゲットを絞ってアプローチした。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ニュースポーツやベンチャースポーツなど、この事業で得たネットワークを活かして、今後、行政だけでなく、民間とも連携したスポーツ振興施策を展開できるよう取り組む。



平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より

大阪府高石市

6市連携健幸ポイントプロジェクト

【事業目的】

- ◆高石市の特色である平坦でコンパクトなウォーキングをするのに適した地勢を生かして、これまでスポーツに興味を示さなかつたいわゆる「無関心層」を含めた多数の住民に促すため、インセンティブ策により行動変容や継続を促し、スポーツを実施する層の増加とそれに伴う健康増進、社会保障費の抑制効果を狙った。

【実施内容】

- ◆インセンティブ付スポーツウエルネスサービスを用意し、参加者の歩数や体組成データをもとに、各個人のスポーツ・運動プログラムの実施（歩数）及び成果（体組成・健診結果）に応じた健幸ポイント（最大22,000円）を付与した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆参加者に貸与した歩数計に蓄積した歩数データ及び体組成データや参加者のプログラムの実施状況の「見える化」を実現するために市内に歩数計データのアップロード拠点を整備し、いつでも自分の歩数や体組成の変化を確認できる環境を整えた。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆健幸ポイント参加者と非参加者の医療費を比較したところ、参加者は非参加者より医療費が7.7万円少なかったことが確認できた。
- ◆医療費の抑制効果を踏まえ引き続き健幸ポイントを実施してゆくが、29年度に発足する健幸のまちづくり協議会において産官学が連携して、29年度以降においても持続可能な制度設計をしていく。
- ◆また、参加者も3000人規模まで増員し、対象年齢も現在の40歳から20歳に引き下げることで、これまで以上にスポーツ活動への啓発に努めていく。

平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より



データアップロードの様子



毎日が元気幸ウォーキング

健幸ポイントプロジェクト

【事業目的】

- ◆ 健幸ポイントによるインセンティブを付与することで、地域住民の7割を占める健康づくり無関心層を中心に、運動を行うきっかけづくりと、継続して健康づくりに取り組む動機付けとなることを目的とし、併せて、参加した市民の健康づくりへの意欲向上と実践による行動の変容を促すことで、医療費、介護給付費の抑制につなげる。

【実施内容】

- ◆ 平成27年度事業参加者で健康づくりに改善がみられ、効果を実感した方にインタビューを行い、広報8月号に掲載することで事業のPRを行った。また、ポイント対象となる運動プログラム、歩数計のデータアップ拠点の拡大を行うとともに、「健診受けたよポイント」を導入し、年1回の健康診査の受診を定着させた。参加者がリアルタイムに歩数や健幸ポイント等を把握できるよう、随時、インターネットに関する相談に対応したり、歩数計のアップロード時や体組成測定時等、参加者が健康づくりを継続する励みとなるよう、スタッフが声掛けを行った。その他、体組成等記録手帳を作成し、体組成測定結果やベースライン歩数を記録できるようにし、貯まったポイントは、市内で使用できる地域商品券と交換できるようにした。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 日々の努力や成果に応じて健幸ポイントを付与し、一定のポイントに達した場合、地域商品券に交換できるというダブルのメリットを、市広報誌やウェブサイト・自治会回覧版、各種団体・公共機関へのチラシの配布、健康講演会及び講習会の実施を通じてPRし、その際は、友人や家族にも口コミで宣伝していただけるよう呼びかけた。新規参加者には歩数計を貸与し、市内の七つの身近な拠点で簡単に歩数計のアップロードができるよう整備し、市があらかじめ指定する教室を6会場45教室に拡大することで、身近な場所で気軽に運動に取り組めるようにした。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 平成30年度からは、本市で実施している健幸マイレージ事業に統合することで、健康づくりの自主的な取組が継続して行えるよう支援するとともに、健幸ポイントプロジェクトの効果・実績を、広報誌やウェブサイトで公表し、健康づくりの啓発を行った。また、アンケートや蓄積されたデータを基に分析を行い、市民のニーズに即した運動プログラム検討し、効果的な運動教室の企画・運営を目指していく。



〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

① トップアスリートによる運動指導

【事業目的】

- ◆ 生活改善の必要性を意識するも、行動に移せていない市民を対象に、健康への意識向上を図りながら、運動・スポーツの継続した取り組みのきっかけづくりを行う。

【実施内容】

- ◆ トップアスリートを講師とし、各競技特有の基礎的な体の動かし方が学べる5回シリーズの運動プログラムを実施した。
- ◆ 管理栄養士又は保健師による健康づくりに役立つ講話も実施し、健康への意識を高め、スポーツ・運動実施につなげていく内容とした。
- ◆ 市内にあるスポーツクラブ21（総合型地域スポーツクラブ）の活動を紹介し、地域での活動継続を促した。



【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 講師の顔ぶれを開催ごとに変え、指導や質疑応答など直接的に関わる機会を設け、受講へのモチベーション維持を図った。
- ◆ トップスポーツ公式戦へ無料招待し、参加率向上を図った。
- ◆ 公共施設だけでなく市内事業者へもチラシ設置の協力を依頼し、周知・広報を図った。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 新たな運動・スポーツの実施率も高い結果となり、行動の変化がみられた。今後も、トップアスリートとの協働により事業実施することは可能なため、運動習慣のない層が健康への理解を深め、運動・スポーツ習慣の定着（週1回以上の運動・スポーツ実施）につながるよう取り組んでいく。

② 保護者のための親子体操教室

【事業目的】

- ◆ 子供を保育所等に預け働く家庭などを対象に、中高年となる以前から運動・スポーツに対する意識の向上を図る。

【実施内容】

- ◆ 序盤では、親子の触れ合いを中心としたプログラムを行い、終盤では幼児と保護者を分けて指導した。回を重ねるごとに運動強度を上げ、保護者へ成人向けプログラムを提供した。
- ◆ 管理栄養士又は保健師による講話を行い、健康に関する理解の向上を図り、スポーツ・運動への関心も喚起する内容とした。



【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 親子間のスキンシップを動機とし、親子で体を動かす楽しさを知ってもらう。また、子供と離れて運動・スポーツに取り組む中でリフレッシュ効果が期待でき、同様の環境を持つ他世帯との交流によるコミュニティ形成などをインセンティブとし参加を促した。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 新たな運動・スポーツの実施率も高い結果となり、今後も中高年に至る以前から健康に関する意識を高め、継続して（週1回以上の運動・スポーツ実施）行動に移す方を増やすよう、そのきっかけとなる事業実施に向けて取り組んでいく。

〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

かわにし健幸マイレージ2016

【事業目的】

- ◆ 運動・スポーツ無関心層に対して、行動変容の喚起を促し、運動・スポーツの習慣化につなげることで、健康寿命の延伸を図ることなどを目的に実施。

【実施内容】

- ◆ ICTの活用により、健康ポイントの付与や歩数等のデータの見える化を図った。また、地域活動団体や民間事業者と連携し、地域へのポイント還元などで地域の活性化を目指した。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 新規参加募集の際には、既参加者の口コミで情報を拡散。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 参加者の歩数が継続して国が推奨する身体活動量を上回っているため、今後、参加者の循環を図り、運動習慣化する市民を増やしていく。

〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

< 健幸測定会 >



運動指導



体組成測定

岡山県岡山市

健幸ポイントプロジェクト

【事業目的】

- ◆ 歩くこと（歩数）、スポーツジムの利用、健診受診、健康状態（体組成データ、健診結果）の改善等に対してインセンティブ（地域商品券等と交換可能なポイント）を付与することで、無関心層を含む市民が運動・スポーツを開始し、継続することを後押しするとともに、健康状態の改善や医療費の適正化を図った。

【実施内容】

- ◆ ICT（パソコン等）を活用して取組内容（歩数、体組成・健診データ、獲得ポイント等）の見える化を図ることにより、参加者の継続意欲の向上を図った。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ インセンティブには市内の多数の店舗で利用可能な商品券等を選定し、さらに地元商店街の協力のものとポイント交換にプレミアムを付けるなどの魅力向上を図った。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 8,000歩/日以上歩いている人の割合が、参加時の26%から1年後には52%に増加。
- ◆ 本事業参加前の健康診断においてメタボ該当・予備群であった参加者のうち、39%が参加後の健康診断においてメタボ非該当に移行。
- ◆ 参加者と非参加者における、事業開始前から事業開始後にかけての一人あたり年間医療費の増加額を比較すると、参加者のほうが60歳代は4.1万円、70～74歳は7.6万円抑制。

〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕



指宿市健幸ポイントプロジェクト

【事業目的】

- ◆ ICTを活用したインセンティブの付与による市民の自主的かつ積極的な健康づくりを行うきっかけづくりと、スポーツ・運動無関心層へのポピュレーションアプローチの手法として参加者を700名に拡大し、市民の健康づくり等に対する成果分析と、ヘルスリテラシーの向上を目指す。

【実施内容】

- ◆ 個別対応プログラムの運動教室での活用をメインとし、日常生活で健康づくりに取り組むといったライフスタイル型での事業展開を実施。
- ◆ ポイント対象プログラムについては、総合型地域スポーツクラブとの連携を強化し、対象の教室数を増加、新たに民間のスポーツクラブへの入会を2施設対象とし、民間スポーツクラブの会員数増加に向けた取り組みも行った。
- ◆ また、市内の民間企業のインストラクターを起用した運動教室を定期的に開催し、民間のノウハウを生かした効果の出る運動の情報発信や指導を行った。
- ◆ 参加者が獲得したポイントの交換先としては、地元商店街で使用可能な2種類の商品券を交換先として選定し、地域経済への波及を図った。

【スポーツ無関心層を取り込むために行った工夫】

- ◆ 参加者間のコミュニティの向上によるスポーツ・運動の習慣化を図ることを目的に、教室間の参加者が情報交換を行う特別講習の機会を設定した。実施にあたっては、本市観光課とも連携し、観光地指宿として、スポーツ・健康づくりと旅を結びつけた講話等も行い、口コミによる波及を行った。

【実施成果、今後の展望など】

- ◆ 参加者数拡大による無関心層の取り込みや口コミによる参加者の割合が向上し、本事業参加の86.3%がスポーツ・運動無関心層・不十分層であることが確認された。参加者の1日当たりの歩数の伸び率では、全体で開始後から4か月後に2,237歩増加し、事業参加による確実な成果が確認できた。
- ◆ 歩数の増加と医療費抑制効果の分析結果も多数報告されており、本事業の拡大による医療費の抑制効果についても期待できる。



健幸運動教室



ポールウォーキング教室



歩数計・体組成計取り込み

〔平成28年度地方スポーツ振興費補助金「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より〕

【取組事例】平成 28 年度地方スポーツ振興費補助金
スポーツによる地域活性化推進事業
(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)

スポーツ庁健康スポーツ課



スポーツ庁