平成３０年度地方スポーツ振興費補助金

スポーツによる地域活性化推進事業

運動・スポーツ習慣化促進事業
取組事例集

スポーツ庁健康スポーツ課
令和元年 10 月

スポーツ庁

目次

（平成30年度補助事業者一覧）

岩手県	遠野市 ・・・・・・・・・・・・・・・・	1
山形県	中山町 ・・・・・・・・・・・・・・・・	9
宮城県	柴田町 ・・・・・・・・・・・・・・・・	16
福島県	伊達市 ・・・・・・・・・・・・・・・・	22
栃木県	大田原市 ・・・・・・・・・・・・・・	28
千葉県	木更津市 ・・・・・・・・・・・・・・	40
東京都	清瀬市 ・・・・・・・・・・・・・・・・	48
神奈川県	相模原市 ・・・・・・・・・・・・・・	55
	伊勢原市 ・・・・・・・・・・・・・・	61
新潟県	小千谷市 ・・・・・・・・・・・・・・	68
静岡県	三島市 ・・・・・・・・・・・・・・・・	73
	松崎町 ・・・・・・・・・・・・・・・・	82
三重県	伊勢市 ・・・・・・・・・・・・・・・・	89
	名張市 ・・・・・・・・・・・・・・・・	96
大阪府	泉大津市 ・・・・・・・・・・・・・・	103
福岡県	北九州市 ・・・・・・・・・・・・・・	110
鹿児島県	指宿市 ・・・・・・・・・・・・・・・・	114

平成30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	岩手県遠野市	交付決定額	3，633，000 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	27,657 人	20歳以上人口	23,698 人
65歳以上人口	10,561 人	高齢化率	38.0 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	24.9 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	(20～64歳：24%) (65歳以上：46%) %
総合型地域スポーツクラブ	11 クラブ		
地域包括支援センター	1 か所	スポーツ推進委員	20 人

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	松田 勝郎 ◎会長	遠野市運動普及推進員協議会 会長	会員からのボランティアへの応募、運動教室等健康づくり事業参加者募集支援
	山﨑 浩幸	株式会社ぴーぷる 代表取締役社長	運動教室運営業務受託
	久野 譜也	株式会社つくばウエルネスリサーチ 代表取締役社長	健幸コンシェルジュ養成プログラム開発、講義開催
	須藤 義幸 ○副会長	遠野すずらん振興協同組合 理事長	加盟店（小売店）を通じた運動教室等健康づくり事業参加者募集支援
	佐々木 孝彦	株式会社遠野施設管理サービス 代表取締役	市民体育館等指定管理者（トレーニング室等の運動施設を活用した健康づくりイベント企画）
	及川 増徳	（一財）遠野市教育文化振興財団 代表理事	東京2020ｵﾘﾝﾋﾟｯｸ・ﾊﾟﾗﾘﾝﾋﾟｯｸ競技大会ﾎｽﾄﾀｳﾝ登録における国内外に向けたスポーツの推進
	樋口 邦史	（一社）遠野みらい創りカレッジ 代表理事	スポーツ推進のための各施設の利用促進、ヘルスツーリズムの推進
	藤田 春雄	とおのスポーツクラブ 代表	市内スポーツクラブへの情報提供、イベント企画
	照井 文雄	綾織スポーツクラブ 代表	〃
	及川 元一	小友スポーツクラブ 代表	〃
	藤田 秀敏	早池峰スポーツクラブ 代表	〃
	菊池 敏行	松崎スポーツクラブ 代表	〃
	阿部 弘	小鳥瀬地域スポーツクラブ 代表	〃
	菊池 守	青笹スポーツクラブ 代表	〃

委員	佐々木達郎	宮守町総合型地域スポーツクラブ　代表	市内スポーツクラブへの情報提供、イベント企画
	林崎　清吾	上郷センニンスポーツクラブ　代表	〃
	菊池　長悦	NPO法人オヴェンセ　理事長	〃
	河野　宣好	遠野市体育協会　会長	各地区体育協会への情報提供
	内舘　充幸	遠野市区長連絡協議会　会長	地域での健康づくりに対する機運の醸成、運動・スポーツイベントの告知チラシ等配付
	海老　糸子	遠野市地域婦人団体協議会　会長	運動教室等健康づくり事業参加者募集支援
	菊池　英子	遠野市保健推進委員協議会　会長	健診受診勧奨支援、運動教室等健康づくり事業参加者募集支援
	菊地　セツ子	遠野市食生活改善推進員団体連絡協議会会長	運動教室等健康づくり事業参加者募集支援
	朝倉　優香	生涯学習スポーツ課　課長	医療連携室との連絡・調整、各イベントや関係機関への情報提供
	荻野　弘美	市民協働課　課長	〃
	菊池　一郎	遠野地区センター　所長	マップ作成への助言、地域住民への周知
	奥瀬　好宏	綾織地区センター　所長	〃
	冨松　浩昭	小友地区センター　所長	〃
	新田　忠	附馬牛地区センター　所長	〃
	米田　幸生	松崎地区センター　所長	〃
	及川　有市	土淵地区センター　所長	〃
	菊池　秀尚	青笹地区センター　所長	〃
	宮田　実	上郷地区センター　所長	〃
	村上　順一	宮守地区センター　所長	〃
	阿部　寿	達曽部地区センター　所長	〃
	菅原　直徳	鱒沢地区センター　所長	〃
事務局	菊池　寿	医療連携室　室長	各関係機関との連絡・調整、事業運営
	伊藤　和也	医療連携室　主査	〃
	川原　恭一	医療連携室　保健師	〃

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	7　月	平成30年度スポーツ庁補助事業の事業内容説明
2	8　月	平成30年度遠野市スポーツ推進協議会第2回定例会における健幸アンバサダー養成の説明
3	8　月	平成30年度スポーツ庁補助事業の事業内容説明と地区センターへの依頼事項の説明

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**健幸づくりサポーター養成事業**

○取組の概要

<table>
<tr><td>目的</td><td colspan="4">平成 28 年度より実施している健幸ポイント事業に加えて、本市の特性である旧 1 町 10 か村(『昭和の大合併』以前の旧町村)の地域コミュニティ衰退を防ぐため①健幸づくりサポーター(健幸アンバサダー、健幸コンシェルジュ、健幸運動普及員)の養成と②まちなかを人々が歩く風景を創出するスポーツウォーキング事業(ウォーキングタイム、ウォーキング教室)を行い、無関心層も含めた地域コミュニティを再構築し、住民の健康寿命延伸を達成し、切れ目のない運動・スポーツを推進する。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">≪健幸アンバサダー≫
・健幸ポイント事業参加者をはじめ、保健推進委員や民生委員等の地域づくりを担う人材や一般市民を対象に養成講座を実施した。
・養成方法は、スマートウエルネスコミュニティ協議会の健幸アンバサダー養成カリキュラムに準じた内容とした。
・健幸アンバサダーに認定された方の、フォローアップと無関心層への健康情報拡散のために、健幸アンバサダー通信（糖尿病予防・睡眠負債について）を配布した。

≪健幸コンシェルジュ≫
・市内で運動教室やスポーツクラブを運営・指導を実施している民間企業の有資格者（健康運動指導士、管理栄養士、看護師等）や地区センター職員を対象に養成講座を実施した。
・養成方法は、スマートウエルネスコミュニティ協議会の健幸コンシェルジュ養成カリキュラムに準じた内容とした。

≪健幸運動普及員≫
・運動の習慣化を図るために、地区センター単位（小学校区単位）で、自立性・継続性がある運動教室を運営する人材を養成した。
・養成方法は、健幸ポイント事業参加者を対象とし、㈱ぴーぷるの健康運動指導士から、ストレッチングや筋力トレーニングの方法について指導した。
・継続した自主的な運動教室とするため、㈱ぴーぷるに委託し運動プログラム（ストレッチング・筋力トレーニング）の DVD 及びマニュアルを作成し、健幸運動普及員へ配布した。
・健幸運動普及員による各地域での定期的な運動教室を実施した。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>特に設定していない</td><td>性　別</td><td>男女とも</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">○健幸アンバサダー：市民、市内事業所職員
○健幸コンシェルジュ：年齢・性別は問わないが、対象者の健康状態やニーズを把握することが必要であるため、できる限り有資格者（健康運動指導士、管理栄養士、看護師等）とする。
○健幸運動普及員：原則として健幸ポイント事業参加者とする。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>７３２　人
内訳：
○健幸アンバサダー養成講座:154 人
○健幸コンシェルジュ養成講座:26 人
○健康運動普及による運動教室:552 人</td><td>実人数</td><td>２７２　人
内訳：
○健幸アンバサダー養成講座:154 人
○健幸コンシェルジュ養成講座:26 人
○健康運動普及による運動教室:92 人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>７　月　～　　３　月</td><td>総実施回数</td><td>９５　回
内訳：
○健幸アンバサダー養成講座: 2 回
○健幸コンシェルジュ養成講座: 1 回
○健康運動普及による運動教室:92 回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	・広報誌のほかケーブルテレビ、周知用チラシ配布、健（検）診や各種団体の会議等にて講座の周知を図った。 ・団体の長等が集まる各種会議において事業の周知を図った。 （例：保健推進委員会議 191 人） **≪健幸アンバサダー≫** ・インフルエンサーとなる健幸アンバサダーを養成し、スポーツや健康づくりに関する情報を、口コミを活用して無関心層に届けた。 **≪健幸コンシェルジュ≫** ・運動教室へ携わっている看護師や健康運動指導士などのスタッフがコンシェルジュになることで、市民の健康状態やニーズを把握し、適切な運動教室へ導くことができた。 **≪健幸運動普及員≫** ・自主的な運動を促進するため、運動プログラムの資料（DVD・マニュアル）を作成した。 ・活動場所を小さな集落単位（地区センターや公民館等）としたことで、集まりやすい環境とした。
事業の効果を上げるために行った工夫	**≪健幸アンバサダー・コンシェルジュ養成講座≫** ・スマートウエルネスコミュニティ協議会のカリキュラムに準ずることで、より専門的で科学的根拠に基づいた講座を開催した。 **≪健幸運動普及員による運動教室≫** ・定期的に保健師や健康運動指導士が会場に行き、正しい運動方法や健康相談等を実施した。

〇活動風景

≪健幸アンバサダー養成講座≫

（2018 年 10 月 6 日　あえりあ遠野会場）

（2018 年 10 月 5 日　宮守ホール会場）

≪健幸コンシェルジュ養成講座≫

（2018 年 10 月 21 日　あえりあ遠野）

（2018 年 10 月 21 日　あえりあ遠野）

≪健幸運動普及員≫

（2018 年 12 月 14 日　宮守老人憩いの家）

（2018 年 12 月 6 日　土淵町五日市コミセン）

②　取組名称	**スポーツウォーキング推進事業**

〇取組の概要

目的	まちなかを人が歩くことにより、ソーシャルキャピタルの醸成や身体的活動量の増加による医療費・介護費の抑制、地域経済への波及効果を目的とする。			
取組内容	**≪ウォーキングマップの作成≫** ・健幸ポイント事業参加者へふだんのウォーキングコースを聞き取り、それらをもとに各地区のコースを設定した。その後、選定したコースのウォーキングマップを発行した。 ・各地区で選定したコースをもとに 11 地区でウォーキング講習会を実施し、172 人が参加した。 **≪ウォーキングタイムの設定≫** ・「ウォーキングタイム」の時間を、子供たちの登下校の時間帯である午前 7:30～10:00、午後 3:00～5:00 と設定した。 ・ウォーキング講習会時等において、参加者に対しウォーキング等の有酸素運動の必要性を伝えるとともに、ウォーキングタイムの時間帯に多くの人が歩くことによってまちににぎわいが見られることなど説明した。			
対象者	年　代	特に設定していない	性　別	男女とも
	条件等	市民 特徴：平日の昼間に開催したこともあり、実際には、その時間に参加しやすい高齢者が参加した。		
	延べ参加人数	１７２　人	実人数	１７２　人
実施時期	８　月　～　11　月		総実施回数	２２　回 〇マップ作成：11（地区） 〇スポーツウォーキング講習会：11

〇取組の工夫

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	**≪ウォーキングマップ≫** ・各地区のまちなかを中心にコースを設定したことで、歩く姿が興味・関心がない人へ見えるようにした。 ・マップには、遠野遺産（市独自の認定制度）を書き込むことで、その土地の「たからもの」がどこにあるか分かるようにし、興味・関心を引くものとした。 **≪ウォーキングタイム≫** ・ウォーキングタイムは、子供たちの登下校の時間帯に設定したことで、「歩く」だけではなく「見守る」という意味も加わったため、ウォーキングに興味がなくても、「見守る」という観点から取り組みやすいようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	**≪ウォーキングマップ≫** ・ウォーキングコースをふだん歩いている人から聴き取ったこと。 ・コース上に、トイレや飲食店のほかに、「遠野遺産」を入れたこと。 **≪ウォーキングタイム≫** ・ウォーキングタイムの意味（集団で歩くことでにぎわいが生まれることや、地域の見守りにもつながること等）を周知した。 ・スポーツウォーキング講習会時に遠野市内ケーブルテレビに取材していただき、ウォーキングの取組の様子やウォーキングタイムについて放送した。

〇活動風景

≪ウォーキングマップ≫

市内全 11 地区のウォーキングマップ

≪スポーツウォーキング講習会≫

（2018 年 11 月 1 日　達曽部地区）

（2018 年 11 月 12 日　遠野地区）

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	H28.10～健幸ポイント事業スタート
6　月	
7　月	実行委員会会議①（事業内容説明）
8　月	実行委員会会議②・③スポーツ推進委員への説明 各地区センター所長との協議 各養成講座、マップ等の検討（部内） アンケート調査（事前）
9　月	健幸アンバサダー養成講座・健幸コンシェルジュ養成講座募集開始 健幸ポイント事業参加者へのウォーキングコース聞き取り・集計 ウォーキングコースの検討（印刷会社・各地区センター職員・ 市ウォーキング協会）
10　月	健幸アンバサダー養成講座実施（2 日間） 健幸コンシェルジュ養成講座実施 スポーツウォーキング講習会参加者募集
11　月	健幸ポイント事業参加者へ健幸運動普及員の説明会及び募集 各地区スポーツウォーキング講習会実施
12　月	健幸運動教室開始
1　月	アンケート調査（事後）
2　月	
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		34.6 ％	
		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		82.2 ％	
		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	
			36.3 ％	51.4 ％	
		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	71.3 ％	74 ％	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	84.1 ％	93.2 ％	

<table>
<tr><td rowspan="6">成果</td><td rowspan="5">個別目標</td><td>ア.BMI25 以上の参加者の体重が減少した者の割合増加</td><td>目標：60.0%
基準値：55.5%</td><td>事業後：
49.3%</td><td>基準値は H29 年度の結果から</td></tr>
<tr><td>イ.参加者の１日あたり平均歩数 8,000 歩以上達成者の割合増加</td><td>目　標：35%
基準値：29.7%</td><td>事業後：
28.8%</td><td>基準値は H29 年度の結果から</td></tr>
<tr><td>ウ.市内で開催する運動・スポーツ実践者の増加</td><td>目標：10,000 人
基準値:7,892 人</td><td>事業後：
9,375 人</td><td>基準値は H29 年度の結果から</td></tr>
<tr><td>エ.運動習慣者（１日 30 分以上週２回以上の運動習慣あり）数の割合増加</td><td>目　標：43.0%
基準値：37.8%</td><td>事業後
男性：31.5%
女性：30.4%</td><td>基準値は H29 年度の結果から</td></tr>
<tr><td>オ.スポーツを推進する人材（健幸アンバサダー・健幸コンシェルジュ・健幸運動普及員）の養成</td><td colspan="3">目標値　事業後
健幸アンバサダー：　150 人　154 人
健幸コンシェルジュ：　12 人　26 人
健幸運動推進員：　11 人　13 人</td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">本事業をやって良かったこと：健幸アンバサダーとして認定された方々が、家族や友人の他に各地域の小さな集落単位での集会等でも運動の必要性や正しい健康情報を広める活動がされていた。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">スポーツを推進する人材（健幸アンバサダー・健幸コンシェルジュ・健幸運動普及員）の養成やウォーキングを推進する取組により、運動・スポーツのきっかけづくりから習慣化までの切れ目のない支援をすることができた。しかし、個別目標の達成に至らなかった。その要因として、きっかけづくりにより運動・スポーツに取り組む人は増えたが、まだ習慣化されていない人や身体的成果が得られるための運動強度が低い人が多いと考えられる。課題としては、新しく運動・スポーツを始めた人に対して、習慣化することの大切さや科学的根拠に基づいた運動・スポーツの指導を実施することで、より内容を良くしていくことである。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">平成 30 年度のスポーツ庁補助事業では、運動のきっかけづくりから習慣化までの切れ目のない支援を大きな目的とし取り組んだ。その結果、市内ではウォーキングする姿や小さな集落単位での自主的な運動サークルが増えてきている。しかしながら、歩数の増加や運動の習慣化の達成状況が目標値よりも低かった。本補助事業により醸成された運動への取組を更に発展させ、住民の健康寿命の延伸、医療費・介護給付費の削減させることを目的に、2019 年度は、飛び地型自治体連携 SIB ヘルスケアプロジェクト事業に取り組む。この事業では、ICT を活用し５市町（山口県宇部市、鹿児島県指宿市、岩手県遠野市、京都府八幡市、埼玉県美里町）連携の取組により、年間 12 億円の医療費・介護給付費の抑制を目指す。本補助事業で作成したウォーキングマップの活用や健幸アンバサダーの活動等を上手に活用することで運動無関心層を取り込み、運動の習慣化につなげられるよう取り組む。</td></tr>
</table>

補助事業者名	山形県中山町	交付決定額	8，838，000　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	11,389　人	20 歳以上人口	9,644　人
65 歳以上人口	3,796　人	高齢化率	33.3　%
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	21.5　%	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	50　%
総合型地域スポーツクラブ	1　クラブ	スポーツ推進委員	14　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	中山町長	会務の総理
	副会長	中山町議会議長、中山町副町長、中山町教育委員会教育長、中山町体育協会長	会長の補佐
	委　員	中山町議会副議長、中山町議会議員	事業推進
	委　員	中山町体育協会理事長	事業推進
	委　員	中山町スポーツ推進委員会　会長、副会長	事業推進
	委　員	中山総合スポーツクラブ　理事長、専務理事	事業推進
	委　員	中山町生活スポーツ推進員会　会長	事業推進
	委　員	中山町商工会　会長	事業推進
	委　員	中山町観光協会　会長	事業推進
	委　員	中山町区長連絡協議会　会長	事業推進
	委　員	中山町小中学校校長会　会長	事業推進
	委　員	中山町民生児童委員協議会　会長	事業推進
	委　員	中山町女性団体連絡協議会　会長	事業推進
	委　員	中山町芸術文化協会　会長	事業推進
	委　員	中山町社会福祉協議会　事務局長	事業推進
	委　員	中山町老人クラブ連合会　会長	事業推進

委員	委　員	中山町シルバー人材センター　理事長	事業推進
	委　員	中山町消防団　団長	事業推進
	委　員	ＪＡやまがた　ひまわり支店長	事業推進
	委　員	中山町建設同友会　会長	事業推進
	委　員	社会福祉法人中山福祉会　理事長	事業推進
	委　員	株式会社中山町振興公社　社長	事業推進
	委　員	青山建設株式会社　中山公園事業部長	事業推進
	委　員	中山町食生活改善推進協議会　会長	事業推進
事務局	事務局長	教育委員会教育課長	
	事務局次長	政策推進課長、健康福祉課長	
	事務局員	教育課、政策推進課、健康福祉課職員	

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	6　月	実行委員会の設立、会則及び役員等の決定、事業概要の決定
2	9　月	前期事業総括、後期事業計画の決定
3	2　月	平成 30 年度事業総括、平成 31 年度事業概要の決定

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**ウォーキングタイム・ウォーキングゾーンの設定と、スポーツウォーキング教室（いきいきタイム）の開催**

〇取組の概要

目的	・これまで本町では見慣れない「まちなかを人が集まって歩く風景」を日常的に見ることによって歩くことを意識させる「健幸ショーウインドー効果」により、無関心層をはじめとする多くの町民に行動する（歩く）ことをアピールする。 ・事業参加者が健康度の改善を実感することにより意欲が向上し、周囲へ健康づくりを伝える健幸アンバサダーとして社会的役割を担う。
取組内容	**≪ウォーキングタイム・ウォーキングゾーンの設定≫** 午前、午後それぞれ２時間のウォーキングタイムと町内二つの小学校区に一つずつのウォーキングゾーンを設定して、全町民に対してできるだけそれらの時間・場所を歩いてもらうよう呼びかけた。 **≪スポーツウォーキング教室（いきいきタイム）の開催≫** 毎週水、日の午前中２時間、町総合体育館等で健康運動指導士の指導の下、㈱つくばウエルネスリサーチが提供する ICT を活用したシステム及び個別に設定された目標に基づき、安全かつ効果的にウォーキングや筋トレ（筋トレチューブ活用)、ストレッチング

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5">などの運動に取り組む教室を開催した。参加料は年 3,000 円と有料とし、300 人の定員に対し 288 名の参加があった。いきいきタイムは中山総合スポーツクラブに委託して 64 回開催し、そのほかに参加者に効果を実感してもらうための体力測定会を第１期及び第２期スタート時と年度末に各２回、計６回開催した。また、取組 B で養成した健幸アンバサダーから、サポーターとして運営補助を担っていただいた。
　参加者募集は７月スタートの第１期と 10 月スタートの第２期の２回に分けて行い、チラシ、ポスター及びのぼりを作成した。また、第２期参加者募集のため、町の恒例イベント「健康と福祉のフェスティバル」において筑波大学大学院久野譜也教授の講演会を開催した。
　参加者に配付した歩数計にはプリンターラベルを活用して ID を表示し、インターネット環境を町内施設３か所（データアップロード拠点として総合体育館と保健福祉センター、参加者管理を行った中央公民館）に整備した。
　総合体育館と保健福祉センターには体組成計も設置し、参加者には月１回以上の体組成測定及びデータアップロードを呼びかけた。参加者の体組成測定及びデータアップロードに対する支援体制は、保健福祉センターは常駐する町職員が行い、総合体育館は管理業務を委託している中山総合スポーツクラブに委託した。アップロード拠点では、体組成測定の際アルコール綿を使用し、測定後は参加者にデータをプリンタから印刷して渡し、必要に応じて参加者からの質問に対する回答やアドバイス等を行った。
　参加者に対するアンケートは第１期及び第２期スタート時と年度末の２回行った。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td colspan="2">30 歳以上</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">中山町民又は中山町内在勤者
参加者実人数のうち、性別では女性が ６ 割、年代別では多い順に６０歳代が４割、７０歳代が２割であった。</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>１，９３０　人</td><td>実人数</td><td>２８８　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>７　月　～　　３　月</td><td>総実施回数</td><td colspan="2">７０　回</td></tr>
</table>

○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	・まちなかを人が歩く非日常の風景が現れコミュニティをつくりだす「健幸ショーウインドー効果」により、スポーツに興味・関心がない人を取り込んだ。 ・ICT を活用して科学的根拠に基づく成果の確認されたプログラムを利用することで、参加者が早期に運動の効果を実感できて習慣化にも結び付いた。
事業の効果を上げるために行った工夫	・スポーツウォーキング教室（いきいきタイム）に保健師や管理栄養士など専門職を月２回派遣して、参加者に健康相談や栄養指導などを通じて事業効果を上げるための指導等を行った。 ・ウォーキングを通じた社会貢献として「道路パトロール」「ごみ拾い」「登下校時見守り」などのメニューを設定することにより、やりがいを持ちながら継続できるよう後押しした。 ・300 人の募集定員を 150 人ずつ７月スタートの第１期と 10 月スタートの第２期に分けて募集することにより、きめ細やかなケアができ、スムーズに事業に参加することができた。

〇活動風景

ウォーキングタイム

いきいきタイム（筋トレ）

② 取組名称	**健幸アンバサダー養成講座の開催**

〇取組の概要

目的	・社会的役割は、運動と栄養に続き健康長寿の３本柱の一つであり、本事業の取組を通じてソーシャルキャピタルの醸成による健幸長寿社会の構築を目指す。 ・ウォーキングタイム、スポーツウォーキング教室（いきいきタイム）を通じて健康づくりの効果を実感し意欲を高めた参加者が、新たにアンバサダーになることで相乗効果を生み出す。
取組内容	· SWC（スマートウエルネスコミュニティ）協議会と連携し、８月と２月に口コミで健康情報を無関心層にも届ける健幸アンバサダーの養成講座を開催し、合わせて 71 名の健幸アンバサダーを養成した。 · 健幸アンバサダーには健幸アンバサダー通信を２回発行し、周りの人に健康情報を届けてもらったほか、週２回開催しているスポーツウォーキング教室（いきいきタイム）の運営の一部を担っていただいた。 · ８月に、個々人に適切なスポーツプログラムを紹介する健幸コンシェルジュの養成講座を開催し、10 人の健幸コンシェルジュを養成した。 · 健幸コンシェルジュが常駐する総合体育館及び保健福祉センターの２か所を 12 月から「健幸スポーツの駅」として開設し、作成した「運動・スポーツプログラム」を活用して町民が健康づくりに取り組む際の相談窓口となっている。

対象者	年　代	30 歳以上	性　別	男女
	条件等	主としてスポーツウォーキング教室参加者 ７１名の参加者のうち、女性は５４％であった。		
	延べ参加人数	７１　人	実人数	７１　人
実施時期		８　月　～　２　月	総実施回数	３　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	健幸アンバサダーにスポーツウォーキング教室（いきいきタイム）の運営の一部を役割として担ってもらうことで、アンバサダーが当該教室への参加を呼びかけるなど無関心層へのアプローチを図るようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	・SWC 協議会が発行する健幸アンバサダー通信を送り、身近な人に口コミで健幸情報を伝えるきっかけとした。 ・健幸コンシェルジュを養成して町内２か所に「健幸スポーツの駅」を設置することで、健幸アンバサダーに刺激を受けた町民が自分に適した運動プログラムに取り組めるよう環境を整備した。

○活動風景

健幸アンバサダー養成講座

健幸アンバサダーによる
データアップロードのサポート

③　取組名称	**２町交流事業の実施**

○取組の概要

<table>
<tr><td>目的</td><td colspan="4">・静岡県松崎町と本町との連携による緩やかな競争と相互交流を行うことで参加者の意欲を高め、継続率や運動量を増やす。
・本取組を通じて同様の地域課題を抱える全国の自治体にとってのモデルをつくりだし、複数の自治体が参画可能な飛び地連携プラットフォームを構築する。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">・職員による事業企画や施策評価及び意見交換のための合同ミーティングを開催し、より高い成果を挙げるための環境整備を行った。
・ICT を活用して、２町間でスポーツウォーキング教室参加者歩数の平均目標達成率を、８～12 月の５か月に渡って月ごとに競い、発表することで、参加者の意欲を高めた。
・スポーツウォーキング教室参加者のうち目標歩数達成率の上位者が松崎町を訪問し、交流活動を行った。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>30 歳以上</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">スポーツウォーキング教室参加者、町長ほか町職員</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>３２　人</td><td>実人数</td><td>１０　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>５　月　～　３　月</td><td>総実施回数</td><td>７　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	・９月に開催した中山町のイベント「健康と福祉のフェスティバル」において松崎町の紹介コーナーを設けて特産品や観光名所など松崎町の素晴らしさを PR し、町民の関心が高まるようにした。 ・目標歩数達成率上位者による松崎町の訪問に際しては、町から旅費の一部を助成することで、意欲向上につながるようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	・職員による合同ミーティングでは、事前に成果と課題などの調書を作成して臨むことにより、より効率的で成果が挙がるように努めた。 ・２町間競争においては、負けた町の町長が特産品を持参して先方の町を訪問することにして参加者の歩数増につながるようにした。

〇活動風景

中山町の佐藤町長（右）が松崎町の長嶋町長を訪問

中山町の参加者と松崎町の参加者による
合同ウォーキング

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	
5　月	静岡県松崎町との合同ミーティング
6　月	なかやま健幸くらぶ実行委員会総会（第１回）
7　月	なかやま健幸くらぶ事業説明会兼参加者説明会、参加者体力測定会、 いきいきタイム開催（～３月)、松崎町との合同ミーティング
8　月	健幸アンバサダー養成講習会、健幸コンシェルジュ養成講習会
9　月	なかやま健幸くらぶ実行委員会総会（第２回)、第 2 期参加者説明会
10　月	参加者体力測定会
11　月	
12　月	健幸スポーツの駅開設、松崎町との合同ミーティング
1　月	
2　月	健幸アンバサダー養成講習会
3　月	参加者体力測定会、松崎町との交流事業

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	10.3%		
		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	54.6%		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 65.2%	事業後 60.8%	
		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	84.3%	84.3%	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	99%	100%	
	個別目標	スポーツウォーキング教室事業参加者の継続率の目標 75%以上		63.5%	第１期参加者のデータアップロード率
		事業参加者の身体活動量の増加	5,000 歩	6,500 歩	第１期参加者の月平均歩数
		健幸アンバサダー養成人数 100 人以上		71 人	
		健幸コンシェルジュ養成人数 10 人以上		10 人	
		ウォーキングタイムで連携する商店・スポーツ組織等の数 30 団体以上		26 団体	実行委員会における連携団体
	そのほか	今後も事業を継続することにより、医療費抑制の効果を検証する。			
課題	スポーツウォーキング教室への参加者は目標とした 300 人にはわずかに届かなかったことから、今年度の３つの取組について一層の周知を図ることでより効果的に連携させるとともに、民間企業や団体等とも一層連携を強化することで、事業効果を高める必要がある。また、健幸アンバサダー等参加者による事業支援なども呼びかけを強化するなどして一層のコミュニティ活性化を図ることが重要である。				
補助事業終了後の取組	・健幸アンバサダーは３年間で 300 人の養成を目指しており、これらの人々が核となって周囲の人に健康情報を伝えていくことで、一定規模の確保と事業効果が期待できる。 ・スポーツウォーキング教室を通じて健幸アンバサダーの活動に関心を持つ人々を増やしていき、これらの人々がウォーキングなど主体的に実施できるよう支援する。 ・医療費抑制等の効果を得るためにはより大規模な事業展開が必要であることから、スポーツウォーキング教室、健幸アンバサダー養成、２町交流事業の取組は、新たな工夫を加えながらスケールアップしていく。 ・スポーツウォーキング教室を「なかやま健幸くらぶ」として、次年度以降は健幸ポイントの導入と商工会など民間との連携強化を通じて、500 人の参加者と自発的な運動による健康づくり、更なるコミュニティ活性化を目指す。				

補助事業者名	宮城県柴田町	交付決定額	４，３４３，０００　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	37,891　人	20 歳以上人口	31.316　人
65 歳以上人口	10.855　人	高齢化率	4.898　％
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	41.2　％	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	50.0　％
総合型地域スポーツクラブ	1　クラブ	スポーツ推進委員	11　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	柴田町体育協会　会長	企画班
	委員	柴田町社会福祉協議会　会長	健康推進班
	委員	柴田町総合型地域スポーツクラブ　事務局長	スポーツ推進班
	会長	仙台大学　学長	企画班
	委員	柴田町行政区長会　会長	企画班
	委員	柴田町地域包括支援センター　管理者	健康推進班
行政内部局		総務課　課長	企画班
		健康推進課　課長	健康推進班
		福祉課　課長	健康推進班
		生涯学習課　課長	スポーツ推進班
		スポーツ推進課　課長	スポーツ推進班
事務局		仙台大学　健康福祉学科　教授	
		仙台大学　健康福祉学科　教授	
		仙台大学　スポーツ健康科学研究実践機構室長	

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	9　月	会長選出・事業内容説明
2	2　月	事業中間報告
3	3　月	事業最終報告

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**すべての町民が健やかで幸せに暮らせる 「健康タウンしばた」プロジェクト**

〇取組の概要

目的	手軽に実施できる健康運動・スポーツをきっかけに地域住民の健康運動・スポーツの実施の定着化とその実施率の向上を通じ、健康づくり、生活習慣病予防等の推進に併せて、健康寿命引上げの取組に対する意識の高揚を促し、すべての町民が健やかで幸せに暮らせる「健康タウンしばた」作りを目指す。 その際、42 行政区という町の自治組織を通じた啓もう活動の強化による公民館単位での地域住民個々人の健康運動・スポーツへの参加の拡大に加え、事業所（企業）単位での参加も積極的に拡大することにより、成人の週 1 回以上のスポーツ実施率 50%を目標とする。
取組内容	健康運動・スポーツとして次のメニューを準備した。 **１．心浮き浮き「健康運動・スポーツ促進教室」への取組** 仙台大学において、教育研究の一環で試行的に実施されてきた「地域の高齢者等を対象にレクリエーション的な要素を取り入れた健康運動やニュースポーツ」を事業メニュー化して実施。仙台大学と柴田町（福祉課、健康推進課）、地域包括支援センター等の地域の健康支援に日頃からかかわるスタッフが連携し、健康運動・スポーツの実施のきっかけづくりとしての「健康運動・スポーツ教室」（以下、健康教室と略す）を開催。 42 行政区の区長会等を通して教室の開催を告知し、仙台大学若しくは各地域の集会所等を会場に行政区単位で参加者を募り 1 回 60 分程度の教室を行った。 教室のプログラムとしては、①健康測定（体組成測定）、②健康運動（体操・ストレッチング・筋力トレーニング）、③ニュースポーツ等を実施した。また、事業所単位では 4 事業所で開催。参加者には、インボディによる体組成計測値を参加者ごとに可視化（健康運動・スポーツ手帳作成）することで各人のインセンティブにつなげ、受講者のニーズに応じて、柴田町にある運動やスポーツの社会資源（運動・スポーツ教室、運動・スポーツサークル、運動する場所、運動・スポーツイベント等）を紹介し、健康運動・スポーツの継続を促した。 **２．心浮き浮き「ノルディックウォーキング」への取組** 柴田町と仙台大学が連携し、運動やスポーツの実施のきっかけづくりとして「運動・スポーツ体験・お試し教室」を実施するが、その一つのプログラムとして「心浮き浮きノルディックウォーキング教室」（以下、Nw と略す）を開催した。柴田町在住の 20 歳以上の町民で、運動のきっかけが欲しい方、Nw を始めたい方、Nw を続けたい方を対象に実施する事業である。 Nw の経験や体力レベルに応じて、 2 コースの教室を設定し、参加者本人の希望に応じて、更に細分化したグループで運動を楽しんでもらおうという企画である。指導者は、指導実績豊富で毎回好評を得ている①国際ノルディックウォーキング連盟公認ナショナルトレーナー（NT）、②日本ノルディックフィットネス協会公認マスターインストラクター（MI）にお願いし、本物の Nw を学べるプログラムである。さらに、本教室では、教室前後で高精度体成分分析装置(Inbody)や腕時計型光学心拍計(Fitbit)、映像の遅延再生ソフト(Dartfish)などを活用し、運動の目的や成果を明確に評価した。具体的な教室の 2 コースは、下記の通りである。

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5">

≪運動のきっかけづくりコース≫

目　的：運動のきっかけづくりとして、30～60 分程度の Nw を楽しめるような体力と技術を習得する。また、Nw を楽しむ仲間を増やすことを目的とする。

≪スポーティノルディックコース≫

目　的：Nw を続けてもらうための「きっかけづくりコース」の仲間との再会プログラム。よりスポーティでかっこいい Nw を実践するため、国際ノルディックウォーキング連盟(INWA)が示す 10 のテクニック習得を目指す。

１、2 の健康運動・スポーツの取組を実施することにより、参加者の身体活動量、体組成データ等の健康データを仙台大学スポーツ科学研究実践機構が一元管理し、これらのデータを踏まえ、柴田町総合型地域スポーツクラブや仙台大学スポーツ科学研究実践機構のスタッフによる参加者への個々にカスタマイズされた健康運動・スポーツ指導を実施する体制づくりを行った。

事業期間の終了時には、健康運動・スポーツ増進大会として、健康増進を図る上で展開してきた参加者による健康運動・スポーツの発表・交流会を行うことにより、お互いの運動実施状況の情報交換等を行うことで、健康運動・スポーツの継続を促した。発表・交流会の実施を通じ、健康運動・スポーツの重要性やその効果などを専門家の評価や講評を得ることで、自らの健康増進への新たな意識付けや意識の向上を促し、健康運動・スポーツへの参加意識を高めることにより地域の活性化につなげた。

</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>１．健康教室：60 歳未満 24%、60 歳以上 76%
２．Nw　　：60 歳未満 17%、60 歳以上 83%</td><td>性　別</td><td colspan="2">１．健康教室：男 28%、女 72%
２．Nw　　：男 26%、女 74%</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">柴田町在住　又は　事業所所在地が柴田町であること</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>１．健康教室　527
２．Nw　193　人</td><td>実人数</td><td colspan="2">１．健康教室 508
２．Nw　69　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>１．健康教室　10 月 ～ 3 月
２．Nw　9 月 ～ 2 月</td><td>総実施回数</td><td colspan="2">１．健康教室　22（交流会も含む）回
２．Nw　5 回</td></tr>
</table>

○取組の工夫

<table>
<tr><td>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</td><td>

１．健康教室

(1) 行政区長、児童民生委員等からの口コミ勧誘。
(2) 御近所お友達１名お誘い参加。
(3) Inbody 測定による現状の見える化（健康信念モデル：このままの体はよくないと気付く→運動しなくてはと思う→みんなで運動・スポーツを実施する（行政区単位の運動コミュニティの形成）→楽しさを体験する→体に変化がある→運動習慣化につながる）

２．Nw

(1) 運動の成果の見える化に関する情報を提供した。
体成分の見える化（筋肉量、脂肪量など）→　高精度体成分分析装置(Inbody)
運動強度の見える化(心拍数など)　→　腕時計型光学心拍計(Fitbit)
運動動作の見える化(姿勢、動作の質)　→　映像の遅延再生ソフト(Dartfish)
(2) 運動を続ける場を提供・紹介した。(再会教室の設定、地域サークルの紹介)
(3) 「健康運動スポーツ手帳」を配布し、種々の健康データを管理することによる運動の動機付けを行った。

</td></tr>
</table>

事業の効果を上げるために行った工夫	**1. 健康教室** (1)「健康運動スポーツ手帳」＋健康測定（手帳に運動実施期日・内容と測定結果をレコーディングすることによる運動・スポーツ実施の見える化と意識付け。 (2)町役場（スポーツ振興課)、大学（体育大学)、社会福祉協議会、地域包括支援センター、行政区長会のこれまで培ったネットワークの活用。（現代 GP のレガシー：現代 GP における地域密着型の取り組みで醸成された連携の活用） **2. Nw** 　仙台大学は体育系大学であり、本事業は先進のスポーツ健康科学に関する様々な施設機器を活用することで、参加者の満足度を高める工夫を行った。具体的には上記の運動の見える化に関する機器を使用し、運動を行う施設は「国際基準となる全天候型の 400 メートルトラック」「屋根付きハンドボール場」などを使用した。 　また、本学の学生を補助学生として参加してもらったが、体育を学んでいる元気で明るい学生たちが全体の明るい雰囲気を作りの一助となった。

〇活動風景

健康教室

NW

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	
4　月	
5　月	
6　月	
7　月	事業計画作成・交付申請
8　月	

時期	内　容
9　月	連絡協議会発足・Nw 開催
10　月	開講式開催・Nw 開催
11　月	健康教室開催・Nw 開催
12　月	健康教室開催
1　月	健康教室開催・Nw 開催
2　月	健康教室開催・Nw 開催・閉講式開催・連絡協議会開催
3　月	健康教室開催・連絡協議会開催

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><td rowspan="14">成果</td><td colspan="2">項　目</td><td colspan="2">評価値</td><td>備　考</td></tr>
<tr><td rowspan="8">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">37.5%</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="2">93.0%</td><td>はっきりそう思う＋
ややそう思うと答えた方</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ウ．事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>67.6%</td><td>59.2%</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>78.9%</td><td>67.6%</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>91.5%</td><td>98.6%</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">個別目標</td><td>ア</td><td colspan="3">参加団体数の増加
目標：事業への参加について、柴田町 42 全行政区の参加を目標とする。また、柴田町内に所在する従業員数 30 人以上の企業等 64 社のうち 3 社以上を参加団体数の目標値とする。
結果：実施地区は 15 箇所　実施企業：3 社</td></tr>
<tr><td>イ</td><td colspan="3">各団体の参加者数の増加
1.健康教室：目標：柴田町 42 全行政区および柴田町内の企業等 3 社についてそれぞれ 10 名の参加（450 人）を目標とする
結果：実施地区 15 箇所、実施企業 3 社　参加者延べ人数 527 名
2.Ｎｗ　：目標：柴田町民 125 人の参加を目標とする。
結果：参加者延べ人数 193 名</td></tr>
<tr><td>ウ</td><td colspan="3">参加者の運動・スポーツ習慣の週当たりの取組数
週当たり、1 回以上運動・スポーツを行う習慣を身につけた参加者数の目標について、事業参加者 575 人中 288 人（50%）とする。
結果：事業参加者　実人数 577 人のうちアンケート有効回答数 490 人中 313 人（63.9%）</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="1">成果</td><td>その他</td><td>ＮＷ事業によるその他の成果等について
(1) 体組成の変化　①筋肉量　　事業前 37.4 kg→事業後 37.4 kg　変化なし
　（平均）　　　②体脂肪量　事業前 19.4 kg→事業後 19.8 kg　0.4 kg増
※事業後の測定を 2 月に行ったため、 1～2月は悪天候の日が多く、運動を積極的に行うことができなかったため、体組成の変化があまりみられなかったと考えられる。

(2) Ｎｗの正しい運動動作を獲得できたか
10 の評価項目について、平均 5.4 項目の運動動作の習得ができた。
※本事業ではＮｗの 10 のテクニックを習得し、かっこいいノルディックウォーカーを目指した。事業期間が短かったことなどから、平均 5.4 項目の運動動作の習得に留まったが、ベーシックインストラクターレベル（7 項目以上の習得）も 3 名おり、本事業の継続により、多くの参加者がインストラクターレベルに達すると思われた。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="2">１．健康教室
事業への参加者数は当初目標を超えたが、スポーツ無関心層への働きかけは不十分な結果に終わった。運動習慣のある者が近隣の無関心層を口コミ等で勧誘する計画だったが十分に機能しなかった。今後に向けた展望としては、スポーツ無関心層の生活習慣を含む状況を分析し、健康教室リピーターがスポーツ無関心層へ効果的に介入できる事前研修等を実施し、リピーターの活性化を事業に加える。（リピーター活性化プログラムとそれに関連したインセンティブの検討）

２．Nw
本事業では、体成分の見える化（筋肉量、脂肪量など)、運動強度の見える化(心拍数など)、運動動作の見える化(姿勢、動作の質)など、体育系大学の機能をフルに活用し実施した。こうした健康スポーツ科学のハードとソフトを活用することは、参加者の行動変容に有効であることを改めて感じた。

課題は、運動無関心層又は未実施層の参加者への効果的なアクセスであり、今後検討が必要である。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="2">2019 年度運動・スポーツ習慣化促進事業へエントリーして、①健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践、地域における運動・スポーツ無関心層へのアプローチへ発展的に事業展開する。ターゲットは、ビジネスパーソン、高齢者、女性（中学生や高校生などの若年層又は成人）を対象に検討する。補助事業終了後も、仙台大学の協力をもらい、引き続き本事業の成果を生かし運動指導者の養成講座を行う。又、補助事業により育成した「心浮き浮き運動普及リーダー」が指導に当たることにより、柴田町の運動指導者の拡充につなげ、区単位で、町の資源を使い、他の介護予防事業や生活習慣病予防事業と融合させながら、健康づくりコミュニティの構築を促進する。今後建設が予定されている新総合体育館を、運動・スポーツ実践及び健康増進の拠点として、今回「町ジム＆スポーツカフェ」事業の結果を踏まえて「町ジム＆スポーツカフェ」の本格的稼働を検討していく。
（町ジムの主機能、ルーティーンプログラム、企画プログラム、インセンティブ、使用料などの検討を進める。）</td></tr>
</table>

補助事業者名	福島県伊達市	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	61,128 人	20 歳以上人口	51,710 人
65 歳以上人口	20,824 人	高齢化率	34.1 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	20～30 代 22.4 % 40～50 代 25.7 % 60 代 40.2 % 70 代以上 38.4 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	20～30 代 40 % 40～50 代 40 % 60 代 60 % 70 代以上 50 %
総合型地域スポーツクラブ	0 クラブ	スポーツ推進委員	62 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	西村 淑	日本郵便株式会社 東北支社 担当部長（みまもり・健康増進サービス）	事業システム提供・管理 市内郵便局との連携整備
	菅野 恭史	日本郵便株式会社 本社 トータル生活サポート事業部 係長	〃
	小川 潤	日本郵便株式会社 本社 トータル生活サポート事業部 主任	〃
	佐藤 淳	一般社団法人伊達市スポーツ振興公社 課長	ポイント付与対象事業の運営（スポーツイベント等）
	黒木 貴	株式会社コーチズ	ポイント付与対象事業の運営（健康運動教室等）
	田島 聖也	一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション	ポイント付与対象事業の運営（元気クラブ等）
	一條 孝之	公益社団法人伊達市シルバー人材センター	ポイント付与対象事業の運営（健康増進室）
	菅野 広貴	伊達市健康福祉部健康推進課 地域成人係長	ポイント付与対象事業の運営（がん検診）
	金安 美菜子	伊達市健康福祉部高齢福祉課 副主幹兼高齢支援係長	ポイント付与対象事業の運営（後期高齢者健診）
	佐藤 喜也	伊達市健康福祉部国保年金課 副主幹兼給付係長	ポイント付与対象事業の運営（特定健診）
	白岩 高教	伊達市教育部教育総務課 社会教育係長	スポーツ関係の調整

事務局	長沢　弘美	伊達市健康福祉部 健幸都市づくり課 課長	事業の管理運営
	藤原　里香	伊達市健康福祉部健幸都市づくり課 健幸都市推進係長	〃
	長谷川　徳也	伊達市健康福祉部健幸都市づくり課 主査	〃
	鈴木　徹	伊達市健康福祉部健幸都市づくり課 主任主事	〃
	西村　梅子	伊達市健康福祉部健幸都市づくり課 専門主事	〃

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	7　月	事業の経過・現況に基づく、今後の事業展開について
2	11　月	事業の経過・現況に基づく、今後の事業展開について
3	3　月	今年度の実績等に基づく、来年度の取り組みについて

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**伊達市健幸ポイント事業**

〇取組の概要

目的	健幸都市の実現に向け、市民一人一人が健康づくりへの関心を高め、健康的な生活習慣の定着を推進することを目的に、健康・スポーツ無関心層を含めた多数の市民が、各地域で運動・スポーツを開始し、継続するためのインセンティブ策として、市民の活動やその成果に応じて「健幸ポイント」を付与するのが本事業である。 さらに、本事業では、関係する庁内部署、関係組織、民間、市民等、地域が一体となった健康増進・スポーツ活動による地域を目指す。
取組内容	(1) 市内 5 地域での事業参加説明会の実施 (2) 定期的な事業参加説明会（随時）の実施 (3) 郵送による事業参加の実施 (4) 市内 15 局の郵便局での健康管理 (5) 健幸ポイント（pt）の付与 ・指定のスポーツ・運動プログラムへの参加日数　200pt/月（20pt/日） ・歩数の増加および推奨される歩数を達成した場合　800pt/月 ・BMI・筋肉率の改善または基準範囲内である場合　1,000pt/3 か月 ・6 か月連続で健幸ポイント獲得ができた場合　500pt/6 か月 ・健診（検診）を受診したことが確認できた場合　2,000pt/年 (6) ポイントを付与したスポーツ運動・健康プログラム ・健康運動教室 ・高齢者筋力トレーニング事業（元気クラブ） ・健康増進室

<table>
<tr><td rowspan="1">取組内容</td><td colspan="4">・いきいきウォーキング
・市民プール
・元気じゃ脳教室
・献血
・伊達市チャレンジデー
・元気づくり会
(7) 市が認定した事業へ参加した本事業参加者へのポイント付与（認定事業）
(8) サポーターによる継続支援（データ取り込みサポート）
(9) 事業参加者への定期的なお知らせ（文書）の発送
(10)保有ポイント（pt）に応じたインセンティブの付与（地域商品券等との交換）
・2,000～3,999pt ⇒ 500 円分
・4,000～7,999pt ⇒ 1,000 円分
・8,000～11,999pt ⇒ 2,000 円分
・12,000pt 以上 ⇒ 3,000 円分</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>40 歳以上</td><td>性　別</td><td>限定なし</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">福島県伊達市に住民登録があること。
実際の参加者内訳：年代別では団塊の世代が多く、男女比としては女性の比率が高かった。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>５０，８２０　人</td><td>実人数</td><td>１，５４２　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>４　月　～　３　月</td><td>総実施回数</td><td>１，３６４　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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) 事業参加時に活動量計（歩数計）を無料配布 (2) 気軽なウォーキングに対するポイントの付与 (3) ICT（スマートフォン・専用 WEB サイト・IC カード）の活用で健康管理 (4) ICT だけでなく誰でも気軽に参加できる仕組みの構築 ・スマートフォンを所有していない参加者でも歩数・体組成を「歩数記録表」に記入して市へ提出することで、システムに反映される仕組み (5) 地域ごとの事業拠点の整備（体重体組成計や専用パソコンの設置） (6) 若い世代へのアプローチとして自分で設定コースを新設 ・書類の郵送を行い、ホームページの動画説明等により、自分で設定するコースを新設し、参加申込方法を充実 (7) 運動やスポーツだけでなく様々な健康づくり等に対してのポイント付与 (8) 団体等主催のウォーキング事業へのポイント付与 (9) 市ホームページや WEB サイトへの誘導促進 ・お知らせや広報チラシ等への「QR コード」埋め込み、市ホームページのアクセスや事業 PR を実施

事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 日本郵便株式会社との事業連携 ・市内 15 局の郵便局に体組成計や対面窓口を設置 ・市内 15 局の郵便局に事業 PR としてポスター掲示やのぼり旗を設置 ・郵便局配布のポケットティッシュに参加者募集チラシの折り込み (2) スポーツ部局・関係部署との連携 (3) 市民で構成するサポーターによる支援体制 (4) 参加者への定期的なお知らせ（文書）の発送 (5) 商店街との連携による地域経済への波及 ・ポイントに応じたインセンティブは地域商品券等 ・商店街等でも参加者募集の周知 PR（ポスター掲示）を実施 (6) 広報紙や市ホームページへ参加者の変化や効果を掲載（成果の公表） (7) 実績に基づいたインセンティブの付与 ・抽選等の方式ではなく、実績（保有ポイント）に基づいた付与 ・同等の努力や成果に対しての不平等性が生じない仕組み

〇活動風景

事業参加説明会

データ取り込みサポート

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度	ポイント付与システム化の検討
4　月	日本郵便との定例会
5　月	日本郵便との定例会、参加者へのお知らせ発送
6　月	日本郵便との定例会、ポイント付与のシステム化
7　月	第 1 回実行委員会、日本郵便との定例会、参加者募集、参加者へのお知らせ発送
8　月	日本郵便との定例会、参加者募集、参加説明会（市内 5 地域開催）
9　月	日本郵便との定例会、参加者募集、参加説明会
10　月	参加者募集、自分で設定コース（郵送）の新設、参加説明会、参加者へのお知らせ発送
11　月	第 2 回実行委員会、日本郵便との定例会、参加者募集、参加説明会
12　月	日本郵便との定例会、参加者募集、参加説明会、参加者へのお知らせ発送
1　月	日本郵便との定例会、参加者募集、参加説明会
2　月	日本郵便との定例会、参加者募集、参加説明会、事業参加者アンケート調査、参加者へのお知らせ発送
3　月	第 3 回実行委員会、日本郵便との定例会、ポイントと賞品交換、参加者へのお知らせ発送

Ⅴ. 事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><th rowspan="20">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="7">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">39.0　％</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="2">88.3　％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ウ. 事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>65.6　％</td><td>73.7　％</td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>79.0　％</td><td>83.6　％</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>89.4　％</td><td>95.6　％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="12">個別目標</td><td rowspan="2">オ. 10 分間以上運動・スポーツをする日が増加した参加者割合　40％</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>76.8　％</td><td>81.0　％</td></tr>
<tr><td rowspan="2">カ. 運動習慣化支援事業への参加者数
400 人以上</td><td>事業開始時</td><td>事業開始後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>506 人（実）</td><td>871 人（実）</td></tr>
<tr><td>キ. スポーツ振興公社イベントでのポイント付与　100 人／月以上</td><td colspan="2">6 月…157 人
7 月…158 人
8 月…213 人
9 月…243 人
10 月…253 人
11 月…250 人
12 月…207 人
1 月…265 人
2 月…273 人</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ク. 参加者の 1 日当たり平均歩数の 1,000 歩増加</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>40-64 歳
男性　5,752 歩
女性　5,209 歩

65 歳以上
男性　5,967 歩
女性　5,223 歩</td><td>40-64 歳
男性　7,281 歩
女性　5,802 歩

65 歳以上
男性　7,351 歩
女性　5,639 歩</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ケ. 参加者のうち、体組成データが基準値範囲内の割合 70％（健康度の改善）</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>67.5　％</td><td>65　％</td></tr>
<tr><td rowspan="2">コ. 参加者の健康行動の向上（健診受診率 80％）</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>80.3　％</td><td>80.5　％</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="1">成果</td><td>そのほか</td><td>運動無関心層や運動不十分層の積極的な参加が見られ、運動習慣の定着とともに健康意識の変化が見られた。地元経済への還元（獲得ポイントは、地元商品券等に交換）が図られ、商店街の賑わいの創出とともに、歩きたくなるまちづくりにつながっている。市民への継続支援として、月１回各地区交流館にて、市民サポーターによる体組成測定等のサポートを実施しており、称賛や励ましをし、本人の継続意欲の喚起ともなり、モチベーション維持にもつながっている。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="2">≪達成状況からみた課題≫
本事業は 40 歳以上を対象としているが、参加者の年代別でみると 40 代・50 代の参加率は他年代に比べ低い。さらに、本事業の男性の参加率は女性と比較すると低い。
これまでの健康づくりの事業においても男性の参加率は低い状況であるため、男性の参加が得られるような工夫と仕組みづくりが必要であるとともに、幅広い世代の多くの市民が気軽に参加できる運動やスポーツなどに取り組むための魅力あるプログラムが求められている。
本市における参加者の身体活動量（歩数）については、開始前と比較すると増加傾向であるものの、今後も自主的に活動が継続できる支援が必要である。
≪今後に向けた課題≫
(1) 運動習慣化の継続
本市では、高齢になっても健康で元気に暮らせるまちを目指し、健康を基軸にした健幸都市の実現に向け、運動習慣化支援事業を重点的に展開している。
多くの市民に運動やスポーツに親しんでもらえる機会を増やし、多くの市民が身近なところで気軽に参加できる運動・スポーツなどに取り組める環境づくりの強化を目指す。
(2) 身体活動量（歩数）の増加
本市における参加者の身体活動量（歩数）は、開始前と比較し、歩数が増加している傾向であった。しかしながら、冬季の影響や、気温の低下、上昇などの影響により、厚生労働省が提示する目標歩数には届かない状況である。
日常的にウォーキングに取り組んでいる方の継続意識、日々の生活で“歩く”を意識させる対策、さらには運動無関心層を本事業へ取り込み、歩くことの習慣化につながる取り組み支援をする必要がある。そのため、本事業で構築された、関係機関・スポーツ関係団体・地域との連携を強化し、交流や運動人口を増やし、継続できる健康づくりを検討していく。
(3) 自主管理への移行
本事業の目的は、運動の契機と継続支援である。運動が習慣化し健康意識の向上が図られた参加者については、自主管理で健康づくりを継続できるような仕組みづくりへの転換が必要である。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="2">超高齢社会に対応した取組として、健康への投資（予防）は必要不可欠である。そのためには、住民自身の健康に対する意識（ヘルスリテラシー）の向上が必要であり、それを促す策として健康情報等を提供し、地域のヘルスリテラシーの底上げに努めていく。
補助事業終了後も持続可能な事業として、ポイント対象プログラムの拡充と一定期間事業に取り組んだ方については、自主管理へつなぐような仕組みを構築する。</td></tr>
</table>

補助事業者名	栃木県大田原市	交付決定額	7，017，000 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	71,787 人	20 歳以上人口	59,441 人
65 歳以上人口	20,066 人	高齢化率	27.9 ％
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	68.2 ％	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	80.0 ％
総合型地域スポーツクラブ	2 クラブ	スポーツ推進委員	34 人
地域包括支援センター	3 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	大田原商工会議所会頭	「健幸ステーション」設置協力、インセンティブ付与事業開催協力、市内企業間連絡調整
	〃	大田原観光協会会長	インセンティブ付与事業開催協力
	〃	大田原商店連盟会長	「健幸ステーション」設置協力、インセンティブ付与事業開催協力
	〃	大田原市健康長寿都市推進委員会委員長	インセンティブ付与事業開催協力
	〃	大田原市スポーツ推進委員会委員長	インセンティブ付与事業開催協力
	〃	(株)大田原まちづくりカンパニー代表取締役	「健幸ステーション」設置協力、インセンティブ付与事業開催協力
	〃	(株)カワチ薬品 ヘルスケア推進部ドラッグインフォメーション室グループリーダー	「健幸ステーション」設置協力、インセンティブ付与事業開催協力
	〃	（株）オカモト創造特販課（ドコモショップ大田原店）	「健幸ステーション」設置協力、インセンティブ付与事業開催協力
	〃	(株)エスプイコンストラクション（王冠ボウル）代表取締役	インセンティブ付与事業開催協力
	〃	富士通株式会社栃木支店	健幸ポイントシステム協力
	〃	大塚製薬株式会社大宮支店宇都宮出張所	インセンティブ付与事業開催協力
	〃	(株)奈良スポーツ取締役本店長	インセンティブ付与事業開催協力

委員	〃	一般財団法人日本健康財団理事長	研修講師派遣、インセンティブ付与事業開催協力
	〃	大田原市教育部スポーツ振興課長	インセンティブ付与事業開催協力
	〃	大田原市教育部生涯学習課長	インセンティブ付与事業開催協力
	〃	大田原市保健福祉部高齢者幸福課長	広報周知支援
	〃	大田原市産業振興部商工観光課長	「健幸ステーション」設置協力、インセンティブ付与事業開催協力
	〃	大田原市市民生活部生活環境課長	公共機関(市営バス)利用支援
事務局	事務局長	大田原市保健福祉部健康政策課長	事業総括
	担当者	大田原市保健福祉部健康政策課主幹	関係者間連絡調整
	〃	大田原市保健福祉部健康政策課主査	事業企画・実施

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7　月	(1) 健幸ポイントプロジェクトの現況 (2) ポイント付与対象事業の拡大について (3) コンシェルジュサービスについて (4) その他 ・新規参加者の募集について ・健幸ポイントプロジェクトの今後
2	3　月	(1) 平成 30 年度健幸ポイント事業の実績及び成果の報告 (2) 健幸ポイント付与対象事業の新規募集について (3) その他

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**健幸ステーションにおけるコンシェルジュ事業**

○取組の概要

目的	インセンティブ事業参加者の運動量（歩数）記録や体組成の測定を行うことでデータの「見える化」を行う。それらの「見える化」したデータに関する活用方法や目標設定などの個別相談・指導を行うとともに、地域内のスポーツイベント等の情報を案内するコンシェルジュ機能を健幸ステーションにおいて実現することで、インセンティブ事業における参加者の運動・スポーツに対する興味関心や運動・スポーツに取り組むことによる改善効果を向上させる。

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">大田原市健幸ポイントプロジェクトでは、事業参加者の運動量（歩数）の記録や体組成の計測を行う「健幸ステーション」を開催しており、この「健幸ステーション」において参加者が運動・スポーツの効果を実感できるよう「身体データの見える化」を行っている。この取組ではこの「健幸ステーション」を基盤に「コンシェルジュ」機能を付け加えることで、インセンティブ事業の機能拡大を図ることとした。
具体的には、既存のボランティアスタッフ（健幸ポイントサポーター)44 人を健幸コンシェルジュとして育成し、健幸ステーションに配置することで参加者の様々な個人相談を受けるとともに、雑談による定期的なコミュニケーションの場が生まれるよう働きかけた。また相談内容に関係するスポーツイベント等の案内も同時に行うこととした。
健幸コンシェルジュの配置にあたり、相談等の業務はインセンティブ事業の通常業務と並行して行うことから、これまで以上に綿密な能力・技能が必要となると想定されたため、能力を養成する「健幸ポイントサポーター養成講座」を７月から８月にかけて合計４回実施した。
健幸コンシェルジュのサービスは、この養成講座の成果を踏まえて平成 30 年８月から開始し、活動実績として合計 840 件の相談記録を得ることができた。
このほか、健幸ステーションを運動・スポーツに関する地域内情報の提供の場として位置づけ、運動教室やイベントなどのチラシ配布を来訪者全員に対して手渡しで行い、必要に応じて有料施設利用等の案内を行った。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>20 歳以上（主に 60 歳代）</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">健幸ポイントプロジェクト参加者
（市内に居住するか、市内事業所に勤務している 20 歳以上の男女）
実際には、定年退職や子育ての一段落により、ある程度自由に使える時間と資金があり、自身の健康に不安を感じ始める年齢層が中心となっていた。男女構成比は男性：37％、女性:63％であった。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>１５，８９３　人</td><td>実人数</td><td>２，０７７　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>５　月　～　　３　月</td><td>総実施回数</td><td>１７０　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	このプロジェクトにおいては「習慣化させる」ことが事業の核心である考えており、その具体策が健幸ステーションへまず参加させるという仕組みである。 インセンティブを何らかの結果に付与するだけでは制度として不十分であり、月１回特定の場所に通う、そこで体組成の測定（見える化）を行うという生活習慣をまず形成し、その習慣を基盤に様々なスポーツなどの体験を複数組み合わせていくという手法が大田原市の経験に基づく工夫である。 また、歩くことに対するインセンティブ評価基準を累積歩数とすることで、歩いた歩数が全てカウントされ無駄にならなくなっている。これにより、参加者が「歩くこと」に感じる難易度が低くなっており、「自分でも続けられるのではないか」と感じることで、無関心層が健幸ステーションへ通い続ける効果が発生している。 今年度事業の中核となるコンシェルジュサービスにおいては、相談や案内の機能のほかに、第三者の目による監視効果が発揮するような対応方針を健幸コンシェルジュに指示した。

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	具体的には、健幸コンシェルジュが参加者の歩数の履歴や体組成の測定結果について「褒める」コメントをすることを徹底するようにし、過剰なプレッシャーにならないよう留意しながら、参加者が「誰かに見られている」という視線を感じられるようにした。 これにより、数値の改善が評価されるという経験や、改悪が第三者にさらされるという緊張感が生まれ、「インセンティブ制度における習慣化」、「体組成等の数値改善のための運動に対する関心」をより高める相乗効果の仕組みとして機能したのではないかと評価している。
事業の効果を上げるために行った工夫	定期的な健幸ステーションの開催を定着させ、体組成等の測定による「見える化」、インセンティブポイントの集計・交換、イベント等の案内が全て連結するようにワンストップサービス化を図った。 これら業務については、健幸ポイントサポーターによる現場運営とすることで職員の省力化をはかり、担当職員2人で 2,000 人規模の事業を継続して維持している。 これまでの本市の経験から、特にシニア層においては月に1回でも雑談によるコミュニケーションの場があるということは貴重なことであり、健幸ステーション内で健幸コンシェルジュがその受皿となるように仕向けることで、参加者間の“共助”体制が構築でき、好循環が形成されたものと考えている。 そのほか、別事業としている「インセンティブによる運動・スポーツ習慣の形成事業」を連動させることによって、事業全体の効果を高めるよう努めた。

○活動風景

一般店舗内での健幸ステーション

コンシェルジュサービス（相談風景）

②　取組名称	インセンティブによる運動・スポーツ習慣の形成事業

○取組の概要

目的	1,000 名規模のインセンティブ付与事業において、運動・スポーツに関するイベントを効率的かつ低負担で開催する方法を検証し、運動習慣が地域内に定着するようモデル化を図る。
取組内容	次の２つの戦略を念頭に、月１回程度の間隔でインセンティブポイントを付与するイベントを実施する計画をたて、合計 20 事業（うち、補助事業期間中は 19 事業）を実施した。

取組内容	(1) 庁内各課、民間事業者等の関係事業者のリソースを積極活用する。また、市以外の他の団体等主催のイベントに対しても、インセンティブポイントを付与していく。（インセンティブイベントの外製化） (2) イベントの開催に際して、参加者に開催経費の一部負担を求める試みを開始する。手法として、有料スポーツ施設利用に対するインセンティブポイント制度の開始と、イベント参加時の自己負担金の徴収を採用する。（インセンティブイベントの有料化） これら戦略に基づき、平成30年度は外製化事業11件、有料化事業３件を実施するとともに、合計４施設の有料施設利用プログラムを対象とするインセンティブ付与制度を開始した。 **≪開催実績≫** (1) 「誰でもできる！グラウンドゴルフ体験」 ・ 協力事業者：大田原市グラウンドゴルフ協会大田原支部、(株)奈良スポーツ ・ 実施日：平成30年５月23日、24日、26日 ・ 参加者：２７１人 ・ 内容：健幸ポイント事業参加者のスポーツ習慣の形成を促すため、全くの初心者、高齢者を対象とした「グラウンドゴルフ体験会」を開催した。 (2) 「日常生活の危険回避セミナー」 ・ 協力事業者：大田原警察署、あいおいニッセイ同和損害保険(株) ・ 実施日：平成30年６月19日 ・ 参加者：４２８人 ・ 内容：ウォーキング中の交通事故防止に関する知識の取得と日常生活における安全確保をテーマとするセミナーを開催した。 (3) 「セリエ流・ハードトレーニング講座」 ・ 協力事業者：大田原市地域おこし協力隊　芹江匡晋氏 ・ 実施日：平成30年６月24日、７月１日 ・ 参加者：８３人 ・ 内容：特にハードなトレーニングを望んでいる層に対して、ボクシングスタイルのトレーニング講習を実施した。 (4) 「第１回健康セミナー」【外製化事業】 ・ 主催者：大田原市健康長寿推進委員会 ・ 実施日：平成30年７月25日 ・ 参加者：３０１人 ・ 内容：健康づくりに関するセミナーを開催した。 ・ 題名：「ロコモ・フレイル外来、予防と治療」 (5) 「健幸太極拳・本格演武」 ・ 協力事業者：龍志なでしこ健幸太極拳同好会（代表　廣田哲男） ・ 実施日：平成30年７月26日、27日、28日、31日 ・ 参加者：２３７人 ・ 内容：スポーツ無関心層やあまり強い運動をすることができない層を対象に、太極拳を紹介し、実際に体験する講習を開催した。

取組内容	(6) 「女性の心と体の健康講座」【外製化事業】 ・ 主催者：大田原市政策推進課 ・ 実施日：平成 30 年 7 月 28 日 ・ 参加者：３４人 ・ 内容：女性を対象とするセミナーを開催した。 ・ 題名：「知っておきたい女性の心と健康に関するお話」 (7) 「第 2 回健康セミナー」【外製化事業】 ・ 主催者：大田原市健康長寿都市推進委員会 ・ 実施日：平成 30 年 8 月 20 日 ・ 参加者：３９５人 ・ 内容：健康づくりに関するセミナーを開催した。 ・ 題名：「笑顔のもとに笑顔が集まる」 (8) 「運動に役立つスマホ・ケータイ講座」 ・ 協力事業者：(株)オカモト（ドコモショップ大田原店） ・ 実施日：平成 30 年 8 月 24 日、30 日、31 日 ・ 参加者：１４３人 ・ 内容：スマートフォン等による「思い出に残る画像」の撮影をテーマとして、関係事業者の支援を受けながら ICT 活用に関する操作講習とフィールドワークを実施した。 (9) 「健幸運動教室・ペットボトル筋トレ」 ・ 委託先事業者：一般財団法人日本健康財団 ・ 実施日：平成 30 年 9 月 25 日、27 日、30 日 ・ 参加者：４１１人 ・ 内容：健康や筋肉の衰えに不安を感じるシニア層を対象に、毎日手軽にできる筋トレに関する講習をテーマに、運動の無関心層が運動に取り組むきっかけを作る事業を開催した。 (10)「第 3 回健康セミナー」【外製化事業】 ・ 主催者：大田原市健康長寿都市推進委員会 ・ 実施日：平成 30 年 10 月 20 日 ・ 参加者：４０２人 ・ 内容：健康づくりに関するセミナーを開催した。 ・ 題名：「なぜあなたの疲れはとれないのか 疲労科学が解明した本当の疲労回復法」 (11)「第 8 回サウンドクロス in 大田原」【外製化事業】 ・ 主催者：大田原市中心市街地活性化協議会 ・ 実施日：平成 30 年 10 月 21 日 ・ 参加者：２５７人 ・ 内容：中心市街地活性化策の一環として、街なかで開催された音楽イベントを会場としたスタンプラリーを実施した。 (12)「ロコモ度チェック・体力測定プログラム」【有料化事業】 ・ 関係事業者：早稲田イーライフ大田原、アルケア株式会社 ・ 実施日：平成 30 年 11 月 11 日、18 日 ・ 参加者：２１１人　　【会費 200 円】 ・ 内容：体組成測定を活用した意欲向上を図るため、運動能力測定サービスを試行し、参加者の身体　能力に関する状況を把握した。

取組内容	(13)「メディカル講座」【外製化事業】 ・ 主催者：那須赤十字病院 ・ 実施日：平成 30 年 11 月 17 日 ・ 参加者：１２０人 ・ 内容：医療機関による健康セミナーを開催した。 ・ 題名：「今日からはじめる糖尿病予防」 (14)「体力づくり実技研修会」【外製化事業】 ・ 主催者：大田原市健康長寿都市推進委員会 ・ 実施日：平成 30 年 12 月 11 日 ・ 参加者：１５９人 ・ 内容：体力づくりのための実技講習を開催した。 ・ 題名：「ロコモ・フレイル予防トレーニング」 (15)「与一逸品物語スタンプラリー」　【外製化事業】 ・ 主催者：大田原商店連盟、大田原商工会議所 ・ 実施日：平成 30 年 12 月 1 日～平成 31 年 1 月 19 日 ・ 参加者：３９９人 ・ 内容：街なかの店舗を巡るスタンプラリーイベントを開催した ・ 参加店舗数：41 店舗 (16)「市民力アップ講座」【外製化事業】 ・ 主催者：大田原市政策推進課 ・ 実施日：平成 31 年 1 月 19 日 ・ 参加者：３３０人 ・ 内容：男女共同参画、ライフスタイルに関するセミナーを開催した。 ・ 題名：「多様性時代の学び方・働き方」 (17)「ありがとうの会チャリティー講演会」【外製化事業】【有料化事業】 ・ 主催者：大田原ありがとうの会、大田原商工会議所 ・ 実施日：平成 31 年 2 月 16 日 ・ 参加者：１５４人【会費 1,000 円】 ・ 内容：フードバンク事業と協力し、チャリティーイベントを実施した。（ミュージカル落語） (18)「道路の真ん中でラジオ体操」 ・ 協力事業者：大田原市道路建設課 ・ 実施日：平成 31 年 2 月 17 日 ・ 参加者：４６９人 ・ 内容：新道路の開通イベントに合わせて、開通前の道路でラジオ体操の講習を実施した。 (19)「ワンコイン体操教室」【外製化事業】【有料化事業】 ・ 主催者：一般社団法人えんがお ・ 実施日：平成 31 年 3 月 15 日、16 日 ・ 参加者：９８人【会費５００円】 ・ 内容：街づくりと世代間交流を目指す組織と連携し、日常動作の改善トレーニングを開催した。

<table>
<tr><td rowspan="1">取組内容</td><td colspan="4">≪有料スポーツ施設インセンティブ付与対象≫
平成 30 年 11 月から(早稲田イーライフのみ 1 月から）次の関係事業者等との共同体制を構築し、ポイント付与プログラムを開始した。

(1) ハニーラルヴァ（地域おこし協力隊 芹江匡晋トレーニングジム）
月 2,000 円～4,000 円程度のプログラム利用を対象に、２か月連続して利用した場合に、インセンティブポイント付与した。
利用者数：１１人

(2) 王冠ボウル
ボウリング 2 ゲームを 1 回として、15 回のプレイに、インセンティブポイントを 1 ポイント付与した。
利用者数：２９人

(3) 公共温水プール
指定管理者による公共温水プール（２か所）の 30 回利用に対して、インセンティブポイントを付与した。
利用者数：４８人

(4) 早稲田イーライフ（介護予防施設）
施設が主催する体幹トレーニング回数券（4 回 9,000 円）の購入に対して、インセンティブポイントを付与した。
利用者数：４人

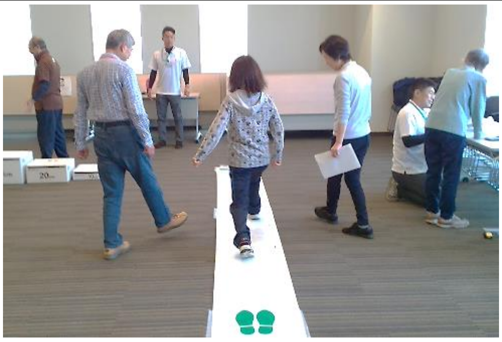
これら事業の実施に当たっては、健幸ステーションを周知、応募、連絡の拠点と位置付け、健幸ステーション内においてチラシ配布を行うとともに、健幸ポイントサポーター（コンシェルジュ）による案内活動を行った。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>20 歳以上（主に 60 歳代）</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">健幸ポイントプロジェクト参加者
（市内に居住するか、市内事業所に勤務している２０歳以上の男女）
実際には、定年退職や子育ての一段落により、ある程度自由に使える時間と資金があり、自身の健康に不安を感じ始める年齢層が中心となっている。男女構成比は男性：37%、女性:63%である。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>４，９０２　人</td><td>実人数</td><td>２，０７７　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>５　月　～　３　月</td><td>総実施回数</td><td>３１　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	運動・スポーツの習慣の形成に対しては、実際に経験し「楽しさ」を感じることが重要であることから、様々な分野との連携を図ることで「楽しさ」の演出を図った。 平成 30 年度において新規に関係を構築した分野として、ウォーキング中の交通安全や町なかの“音楽”イベント会場内でのスタンプラリー、“道路開通式典”と連動したラジオ体操イベントなどが挙げられる。

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	このように様々な異分野との連携を図ることで、スポーツに関心がない層に対して、スポーツとは別の方向の興味からアプローチするとともに、セミナー等において疾病の予防や食に関する情報などを提供することで、運動習慣の必要性を浸透させた。 これらのイベント情報については、主に健幸ステーションにおいて広報周知を行い、健幸ステーションにおけるコンシェルジュサービスと連動させることで、無関心層の関心の向上を図った。 また、かねての課題であった有料スポーツ施設の利用に関するインセンティブ付与制度を開始し、自発的な運動習慣の形成や維持に対してインセンティブポイントを付与し、運動・スポーツの継続意欲に対して褒賞が得られるようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	イベントの開催に当たっては、前述のとおり全ての事業において地域内の関係事業者と連携体制を構築し、インセンティブ事業におけるイベント開催が地域活性化に役立つよう、様々な立場から活用できる事業となることを心掛けた。 このインセンティブ事業が今後も継続していくためには、地域内の関係事業者に理解と直接の利益があり、必要とされることが重要であることから、健幸ステーションやインセンティブ付与事業内における営利活動を許可し、営業用チラシの配布や事業者独自のサービスなどの広報活動を行えるようにした。 これにより、個別店舗の営業や商工団体のイベントに集客効果が発揮されており、例えばチャリティー講演会では昨年の２倍以上の収益を得られた、などの成果があったことから、次年度以降の連携に対して好意的な声が寄せられている。 参加者への個別連絡手段については、健幸ステーションにおける個別配布のほか、本市が運営しているメール配信サービスである「よいちメール」による配信を全てのイベントにおいて実施した。現在の登録者数は 782 名(37.6%)であり、この「よいちメール」を活用して情報を配信することで、主に日中勤務している若年層、壮年層への情報伝達の効率化を図った。

〇活動風景



有料ロコモチェック

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度	第２期健幸ポイントプロジェクトの開始
４　月	年度事業計画の立案・承認、新規参加者募集活動開始（２月まで）
５　月	インセンティブ付与事業の企画、実施（以降、毎月１回程度）
６　月	

時期	内　　容
7　月	「健幸ポイントサポーター養成講座」によるコンシェルジュの育成 第１回関係者会議の開催
8　月	コンシェルジュサービスの開始、第１回アンケート調査
9　月	
10　月	
11　月	有料スポーツ施設利用に対するインセンティブポイント付与開始
12　月	
1　月	
2　月	第２回アンケート調査
3　月	第２回関係者会議の開催、事業の分析、総括、実績報告

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><th rowspan="11">成　果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="7">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">95.7 ％</td><td>事業前後の「全く実施していない」回答者数から算出(114人/119人)×100</td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="2">60.2 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>79.8 ％</td><td>80.6 ％</td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>34.0 ％</td><td>36.4 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>73.0 ％</td><td>75.4 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">個別目標</td><td>ア．健幸ステーションで、運動量の記録、体組成測定などの「見える化」を利用した参加者の割合を毎月70％以上で維持する</td><td colspan="2">年度平均参加率77.52％</td><td></td></tr>
<tr><td>イ．健幸ステーションにおけるコンシェルジュ機能の述べ利用者数800名以上</td><td colspan="2">相談記録件数 840件</td><td></td></tr>
<tr><td>ウ．関係事業者が主催または関係するスポーツ・運動・健康増進に関するインセンティブ付与事業の10回以上の開催</td><td colspan="2">事業実施数 合計20事業
（延べ31回）</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>そのほか</td><td colspan="4">健幸コンシェルジュによる相談記録を分析した結果、次の成果やノウハウを獲得することができた。

(1) 相談サービスの受付を開始したところ、参加者自らが意欲的になって相談をするケースや、運動・スポーツイベントなどの案内を求めてくる事例は少なかった。むしろ、健幸ポイントサポーターから声掛けをした方が会話のきっかけとなり、その後の会話が弾むことから、10月以降の健幸ステーションでは月ごとに「語り掛けテーマ」を設定し、相談件数の増加に努めた。</td></tr>
</table>

	そのほか	(2) 相談内容については、運動等のレベルアップよりも、日々の生活習慣や身体の悩みなどを聞いてほしいという内容が大半を占めた。特に歩数や体組成計により測定した自分自身の数値が「普通かどうか」という確認が大半を占めていたと推測される。このことから健康状態や身体機能について、「自分は標準である」ということを確認するニーズがあり、不安の解消が求められていると考えられる。 (3) 参加者から相談を受けていた健幸ポイントサポーターからは、a)高齢者の筋肉量をどのレベルまでつけさせるべきなのか、などの年齢による適正範囲の捉え方、b)病気などの身体の状況を踏まえた運動量の設定、c)医学的な根拠や明確な基準がないままに話をしてしまうこと、に対して抵抗感があるとの感想が寄せられている。運動・スポーツ習慣による身体の改善を勧める際に、どこまでの向上や改善を求めるのか、統一された目標値やその根拠を想定しておく必要性があると考えらえる。 (4) 大人数に対応する効率化の一環として、健幸コンシェルジュ、市職員、保健師等専門職による階層構造を構築し、相談の深刻度に応じて対応を変えることで、健幸コンシェルジュ段階での相談時間短縮を図った。選別のため、相談記録表の回覧や上位の累積歩数記録の回覧などを実施したが、幸いにして健康指導につながるような深刻なケースはなかった。これは、参加者がもともと運動可能な程度の健康レベルであったことに加えて、健幸ポイントサポーターが情報伝達の中心となることにより、健康に対する情報・知識が浸透したことから、個別相談のニーズが減っていったのではないかと考えられる。 ほか、毎月の健幸ステーションへの参加実績が 1,500 人規模になっており、この場での広報活動が各種イベントへ 100 人～400 人を集めるほどの集客効果を発揮するようになっている。関係事業者にもこの効果が浸透したことから、外製化有料プログラムが徐々に増加するようになった。 このようにコンシェルジュ機能を実装したことで健幸ステーションの機能が充実し、参加者個人の意欲や動向に関する新たな知見を得ることができたほか、インセンティブ付与事業数の増加によって、関係事業者と健幸ポイントプロジェクトの連携やそれによる相乗効果が相当に発生したと推測される。
課題	**1．大集団に対する対応** (1) 健幸ステーション 健幸ステーションに配置している健幸ポイントサポーターを育成することにより、コンシェルジュサービスの充実を図った。従前から予想されたことであるが、新規登録者の増加により健幸ステーションへの来訪者が 1 日 100 人～150 人規模となったことから、一人当たりの対応時間は 5 分程度が限界となり、より時間をかけて相談をしたいとの声が参加者のアンケート調査では寄せられている。 今年度の体制として、健幸ポイントサポーター（コンシェルジュ）が雑談から簡易な相談までを引き受け、記録票を残すことにより必要に応じて市職員や保健師等専門職につなぐ体制を整えたが、自由参加方式による健幸ステーション開催と個別相談の受け入れは、会場の制約や対応可能人数の制約があることから相性が悪く、別日程での相談の受け入れを検討する必要がある。 (2) コンシェルジュサービス 今年度のコンシェルジュサービスにおいては、840 件の相談件数を記録したところであるが、大半の相談が「自分の測定数値は標準かどうか」という確認であったと推測され、参加者がさらに運動・スポーツをしたいと思うような意欲の向上には至っていない。	

<table>
<tr><td>課
題</td><td>
また、コンシェルジュサービスの実施に際して、参加者からの相談を受ける側の健幸ポイントサポーターから、「数値化した体組成データや歩数記録などにおいて、どのレベルを適正として指導するべきか分からない」との声が寄せられている。
これは「性別、年齢や健康状態によってことなる参加者に対して明確な判断基準や提示すべき目標数値が明らかではないことから、責任をもってこの話をしてよいのか」、という悩みのほか、「市としてどの程度の筋肉量や体脂肪量を適正とするのか、シニア層に余剰の筋肉をつけさせることが果たして必要なのか」など、健康政策に対する根本的な思想を問う声が寄せられていることが印象的であり、コンシェルジュサービスの実施に際しては、参加者に提示する目標数値や「あるべき姿」を明確に設定する必要がある。

<u>２．インセンティブ事業からの意欲の派生効果</u>
上述のとおり相談内容の大半を占めているのは、「自分の数値（体組成や歩数）が普通かどうか」の確認であった。これは、参加者の思いとして自身の運動能力や健康度を向上させたいというよりは、不安の払しょく、または安心感を得たいという要望が強いと推測される。
当初目論んでいた、相談からの運動・スポーツに関する個別案内や誘導に対しては興味関心が薄かったが、これはインセンティブ事業において、「インセンティブが付くことしかやらない」という意欲の固定化の可能性を示していると考えられる。
当市のインセンティブ事業は、おおむね健康な人々が、自分の健康を確認し、自信をもって維持するための事業となっており、運動・スポーツをもっとやろう、という気持ちの向上には至っていない可能性があるため、インセンティブ制度から始まる波及効果を高めるためには、さらに事業に対する工夫が必要である。

<u>３．インセンティブ付与事業の連携強化</u>
参加者が 2,000 人を超え、会場等の物理的制約や運営のマンパワー、費用等の要請はさらに悪化したが、外製化・有料化によるポイント付与事業の設定が進んだことで、今年度はインセンティブ付与事業の回数を増やすことができた。本プロジェクトは、当初より地域経済の活性化や市内の様々な関係者との体制構築を指向しており、大集団となったことで関係事業者にとっても、波及効果や相乗効果が増しているのではないかと推測している。一方で、それぞれの関係事業者とはインセンティブ付与事業は、市との１対１で相対した形式での開催が多かった。さらなる地域の活性化のためには、協力事業者間の連携や集積について検討を進める必要がある。
</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td>
参加者の獲得や継続参加率の実績、アンケートの集計結果、地域事業者と連携したイベント開催の経験などが蓄積することで、安定してインセンティブ事業を継続できるノウハウを得たことから、平成 31(2019)年度においても健幸ポイントプロジェクトを実施する。
当該プロジェクトは３年間の事業期間を区切って実施しており、平成 31(2019)年度が最終年度となる。現時点では、第２期事業の後継となる事業については未定であるが、現在構築している仕組みや関係を生かした何らかの形を地域に残すことを念頭に、後継事業の検討を進めていく。
また、これまで実施してきた事業が参加者に対してどのような影響を与えてきたのか、医療費や介護給付費の変化、意識改善の様子等について評価する必要があると考えており、次年度から複数年度のデータを一括して分析する手法について検討を行う。併せて平成 30 年度に実施したロコモチェックイベントにおいて参加者の運動能力に関する基礎データを得たことから、次年度においても同様の体力測定を行い、シニア層のロコモ予防の視点から健康政策として成立する事業を生み出せないか、関係事業者と協議を行うこととしている。
</td></tr>
</table>

補助事業者名	千葉県木更津市	交付決定額	3，604，000 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	135,056 人	20歳以上人口	110,742 人
65歳以上人口	36,687 人	高齢化率	27.16 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	45.0 %	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	3 クラブ	スポーツ推進委員	26 人
地域包括支援センター	4 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	木更津市健康こども部・部長	総括
	副委員長	木更津市健康こども部こども保育課・課長	事業の評価・分析・助言
	副委員長	木更津市スポーツ推進委員会・副会長	事業の評価・分析・助言
		木更津市体育協会・会長	事業の評価・分析・助言
		木更津市スポーツ少年団・副本部長	事業の評価・分析・助言
		きさらづスポーツコミッション・副理事長	事業の評価・分析・助言
		社会福祉法人大正会・主任保育士	事業の評価・分析・助言
		こあらの会（子育て支援団体）・会長	事業の評価・分析・助言
		株式会社ティップネス	取組①教室の運営
		株式会社ティップネス	取組②教室の運営
		木更津市健康こども部健康推進課・課長	事業の評価・分析・助言
		木更津市健康こども部子育て支援課・課長	事業の評価・分析・助言
		木更津市健康こども部スポーツ振興課・課長	事業の評価・分析・助言
		木更津市教育委員会教育部生涯学習課・課長	事業の評価・分析・助言
事務局		木更津市健康こども部スポーツ振興課	運営事務局

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	10　　月	事業計画について報告、事業内容、PR 方法について検討
2	1　　月	進捗状況、教室の様子について報告
3	3　　月	成果について報告、次年度計画について検討

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**こどもと一緒に親を運動に呼び込む運動あそび教室事業**

〇取組の概要

目的	運動・スポーツ無関心層といわれる子育て世代は、子育てで自分の時間をとりにくい半面、子供が喜ぶイベントであれば積極的に参加する傾向にある。また、「自分自身が運動する」ものであるとためらう人であっても、「子供の遊びに保護者も参加する」ものであれば参加の抵抗感が減少することが期待される。 そこで本取組は「親子運動あそび教室」として実施し、子供の遊びと一緒に親も体を動かす定期的な運動機会を提供し、子育て世代の運動習慣化を狙う。
取組内容	**１．運動あそびの啓発ツール作成** 運動あそびの意義や保護者の役割、家庭でできる運動あそびメニューの紹介などを盛り込んだ冊子を作成し、講演会・体験会で配布して教室参加を呼び込んだ。また、市役所及び関連施設でも掲出・配布し、本事業の周知を図った。 **２．運動あそびに関する講演会開催** 運動あそびの意義や保護者の役割などについて理解を深めるために講演会を開催し、教室参加への動機付けを図った。 また、親子運動あそび教室体験会、教室の開催について周知し参加を促した。 **３．親子運動あそび教室体験会開催** 本教室の意義・効果を説明し、教室体験を通じて本教室の価値を体感してもらうことを目的に計４回開催した。 **４．親子運動あそび教室開催** 親子で参加する運動あそび教室を12月～３月まで隔週で計14回開催した。 ≪教室プログラム例≫ （開始前）自由に親子で遊び、空間になれる。 (1) 挨拶、今日の流れを説明 (2) じゃれつき遊び、音楽に合わせて親子でリズム遊び (3) 準備運動・ストレッチ、親子で楽しく歩きながら模倣遊び (4) 親子で運動遊び、親子で力を合わせて全身を使った運動遊び (5) サーキット遊び、いろいろな遊具で様々な動きに挑戦 (6) 操作運動、用具操作遊び (7) 集団運動遊び、鬼ごっこ、リレーなど各週様々な運動遊び (8) バルーン遊び、全員で音楽に合わせてバルーン操作遊び (9) リズムダンス、クールダウン (10)後説、次回の案内など

対象者	年　代	２～４歳程度の子供を持つ保護者とその子供	性　別	問わない
	条件等	実際には、２０～４０代の特に女性の保護者に参加していただいた。		
	延べ参加人数	７４０　人	実人数	２３８　人
実施時期		10　月　～　3　月	総実施回数	１９　回

〇取組の工夫

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	・子育て世代は、子育てに関する情報収集に熱心であることから、まずは幼少期の子供にとって運動あそびの重要性を保護者に理解してもらうために、啓発ツールの作成や運動あそびの重要性についての講演会を開催した。運動あそびの意義を理解した上で教室に参加してもらうことで、継続的な教室参加につなげるとともに、子供の運動への前向きな変化も継続へのモチベーションとしてもらいながら、保護者自身の運動・スポーツの習慣化を図った。 成人の運動習慣向上が事業目標であるが、無関心層対策であるため、まずは子供が楽しみ、繰り返し参加したいと希望する教室に親を巻き込んでいくというステップで、保護者の運動・スポーツの習慣化を狙った。 ・市内の保育施設、幼稚園に通う対象年齢の子供を持つ保護者にチラシを配布し PR した。 ・本教室前に教室体験会を実施し、教室の内容を体験する機会を設けた。また、体験会の様子を動画サイトで配信し PR した。 ・駅前ビルの公民館が入るフロアの共用スペースを会場とすることで、教室の様子を見た公民館利用者による口コミ効果を狙った。 ・自宅で行う運動あそびメニューの資料を作成・配布し、日常的に親子で運動あそびに取り組めるようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	・各回テーマ（動物、食べ物、運動会など）を決めて教室の内容を飽きさせないようにした。 ・出席カードを作成し、子供に毎回好きなキャラクターのスタンプを押してもらい、子供の教室参加への意欲を刺激した。

〇活動風景

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	
4　月	
5　月	
6　月	
7　月	
8　月	
9　月	講演会・体験会の周知、参加者募集
10　月	講師・サポーター事前打合せ、予行演習 講演会（事前アンケート調査） 体験会（事前アンケート調査） 教室の周知、参加者募集
11　月	体験会（事前アンケート調査）
12　月	教室（事前アンケート調査）
1　月	教室
2　月	教室 講演会・体験会のみ参加者へ事後アンケート調査
3　月	教室（事後アンケート調査）

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	33.9 ％		
		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	87.0 ％		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 35.7 ％	事業後 32.7 ％	
		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	75.0 ％	64.8 ％	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	90.2 ％	100.0 ％	

<table>
<tr><td rowspan="7">成　果</td><td colspan="2">項　目</td><td>評価値</td><td>備　考</td></tr>
<tr><td rowspan="3">個別目標</td><td>ア.「教室参加を通じて体を動かすことへの心理的な抵抗感が減った」と回答した者の割合</td><td>92.6 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>イ.「運動あそびに関する理解が進んだ」と回答した者の割合</td><td>96.3 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>ウ.「同じような教室が実施されたら、また参加したい」と回答した者の割合</td><td>88.9 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">そのほか</td><td>教室の満足度</td><td colspan="2">【満足】63％　【やや満足】33％　【普通】4％</td></tr>
<tr><td>教室の開催頻度</td><td colspan="2">【ちょうどよい】70％　【やや少ない】11％
【どちらともいえない】19％</td></tr>
<tr><td>子供が教室に来るのを楽しみにしている</td><td colspan="2">【とても当てはまる】56％
【まあまあ当てはまる】37％　【普通】7％</td></tr>
<tr><td>課　題</td><td colspan="4">・個別目標及びその他のアンケート項目の結果から、子育て世代にとって「子供と一緒に参加する」形態は、運動・スポーツ習慣の入口として有効であると考えられる。しかし、週１回以上のスポーツ実施率は、目標値（65％）を大きく下回る結果となった。隔週で開催した教室以外にも自宅での運動あそびを促すため、ホームワーク資料を配布し習慣化を狙ったが十分な効果は得られなかった。教室以外で、親子で一緒に運動あそびを実施する機会を増やすための工夫が今後の課題である。また、育児や家事で忙しい子育て世代にとって、毎週子供と一緒に教室に参加することは負担になると考えられる一方で、教室開催頻度については、やや少ないという意見も一定数あった。参加しにくい要素を減らした上で、開催頻度や日程について検討する必要がある。なお、今回の教室は土曜日の午後に開催したが、午前中の開催を希望する意見が多くの参加者から寄せられた。

・「共通目標エ.」の結果のとおり、ほとんどの参加者が「運動・スポーツは健康に有効である」という認識を持ちながらも「健康である」と回答した割合は目標値（65％）を下回り、かつ、事業前後で数値が下がっており、実際に自身が健康になったと実感するまでに至らなかった。保護者の運動頻度や負荷が低かったことが一つの要因であると考えられるため、教室内容について検討し、保護者自身に運動・スポーツをしているという実感をより与えられるかが今後の課題である。

・補助終了後も地域において持続可能な取組とするために、毎回講師のサポーターとして、包括協定を結ぶ地元大学の保育学部生に参加してもらった。大学と協議を重ね、今後は本取組を学生の実習の場とする等、地域における協力体制を強めていく。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="4">・本市スポーツ推進計画に掲げる「成人の週１回以上のスポーツ実施率の目標値 65％」を目指して、子育て世代を対象とした本取組を継続する。

・参加者アンケートの回答内容を踏まえ、開催日程や教室内容について見直しを検討する。

・市内の大学やスポーツ団体、子育て支援団体と連携し事業を進めてきたが、今後は更に総合型地域スポーツクラブや商工会議所等とも協力する体制整備に努め、より広く、より多くの地域コミュニティを巻き込んだ運動習慣化対策へ発展させていくことを目指す。</td></tr>
</table>

②　取組名称	日ごろの疲れ回復！　リフレッシュ教室事業

〇取組の概要

<table>
<tr><td>目的</td><td colspan="4">　内閣府の平成27年の調査によると、男女ともに若い世代の方が高齢者に比べて運動実施頻度が少ないという結果になっており、若い世代向けの対策がより求められている。しかし、運動・スポーツ無関心層にとって、激しい運動やスポーツは敷居が高いと考えられる。
　そこで、成人の運動習慣化対策のひとつとして、「リフレッシュ」をテーマに掲げ、20代～50代のビジネスパーソンを対象に誰でも気軽に参加しやすい内容の教室を実施し、無関心層に運動習慣をつけてもらう入口を提供する。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">リフレッシュをテーマに疲労回復メソッド教室と姿勢改善メソッド教室を 10～３月まで、それぞれ月１回、計 10 回（各教室５回）開催した。

<u>１．疲労回復メソッド教室開催</u>
　ヨガのポーズや呼吸法により筋肉や関節をほぐし、ゆがみやずれを調整すると共に、深いリラクゼーション効果を得ることで心とカラダのバランスを整える。レッスンを通じて、疲労回復のポイントを運動・栄養補給・睡眠の面から学ぶ。
≪各回テーマ≫
（1）ストレスケア
（2）疲労をリセット
（3）体の内側から体質改善
（4）回復力を高める
（5）心と体のバランスを整える

<u>２．ワークアウト・姿勢改善メソッド教室開催</u>
　クモの巣状に体全体を包み込んでいる筋膜を、ボール等を使いほぐす。また、体の機能改善をもたらすストレッチ等を行う。レッスンを通じて、普段の生活でのカラダの使い方のクセを知り、姿勢が及ぼすカラダへの影響を学ぶ。
≪各回テーマ≫
(1) 姿勢を整える
(2) 姿勢を維持する
(3) シェイプアップ
(4) 動ける体になる
(5) 体力アップ</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>20～50 代の勤労者</td><td>性　別</td><td>問わない</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">実際には、２０～５０代の勤労者に参加いただき、男女の比率はほとんど変わりなかった。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>１２０　人</td><td>実人数</td><td>３９　人</td></tr>
<tr><td>実施時期</td><td colspan="2">10　月　～　　　３　月</td><td>総実施回数</td><td>１０　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	・公民館や駅構内等でチラシを掲出したほか、駅前や市内企業でチラシを配布し PR した。 ・駅前ビルの公民館が入るフロアの共用スペースを会場とすることで、教室の様子を見た公民館利用者による口コミ効果を狙った。 ・自宅で行う“リフレッシュ”メニューの資料を作成・配布し、日常的にストレッチ等に取り組めるようにした。
事業の効果を上げるために行った工夫	・教室時に“調子”測定器（委託業者開発アプリ）を用意し、参加者が自身の“調子”を把握した上で教室に参加できるようにした。 ・教室初回と最終回にカラダに関する数値を測定し、教室参加による改善効果を確認できるようにした。

〇活動風景

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度	
4　月	
5　月	
6　月	
7　月	
8　月	
9　月	教室の周知、参加者募集
10　月	教室（事前アンケート調査）
11　月	教室（事前アンケート調査）
12　月	教室
1　月	教室
2　月	教室（事後アンケート調査）
3　月	教室（事後アンケート調査）

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><th rowspan="15">成
果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="6">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">61.5 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="2">100.0 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>37.1 ％</td><td>53.3 ％</td></tr>
<tr><td>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
・「健康である」と回答した者の割合</td><td>事業前
71.4 ％</td><td>事業後
50.0 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>100.0 ％</td><td>100.0 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">個別目標</td><td>ア．「教室参加を通じて体を動かすことへの心理的な抵抗感が減った」と回答した者の割合</td><td colspan="2">86.7 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>イ．「姿勢の改善と動けるカラダを実感する」と回答した者の割合</td><td colspan="2">46.7 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>ウ．「同じような教室が実施されたら、また参加したい」と回答した者の割合</td><td colspan="2">93.3 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">そのほか</td><td>教室の満足度</td><td colspan="3">【満足】47%　【やや満足】53%</td></tr>
<tr><td>教室の開催頻度</td><td colspan="3">【ちょうどよい】33%　【やや少ない】33%
【どちらともいえない】27%　【やや多い】7%</td></tr>
<tr><td>教室の開催時間</td><td colspan="3">【満足】13%　【やや満足】27%
【普通】33%　【やや不満】27%</td></tr>
<tr><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td colspan="5"></td></tr>
<tr><th>課
題</th><td colspan="5">・教室参加がきっかけとなり、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は 61.5%となった。もともと運動習慣がない者をターゲットにしたため、目標値（65%）に近い数値となった。一方で申込率が定員の約半分、参加率が定員の約４分の１と満足いくものにならなかった。
ターゲットが曖昧だったことが一つの要因と考えられ、アンケートでは、会場近くで勤務する者にとっては開催時間がやや遅く、通勤に１時間程度かかる市内在住の者にとっては開始時間がやや早いという意見がみられた。月１回の教室開催頻度については、やや少ないという意見も多く、今後はターゲットを明確にした上で日程を見直し、魅力的な教室内容にすることが課題となる。</td></tr>
<tr><th>補助事業終了後の取組</th><td colspan="5">・本市スポーツ推進計画に掲げる「成人の週１回以上のスポーツ実施率の目標値 65%」を目指して、ビジネスパーソンを対象とした取組は継続する予定だが、ターゲットや教室内容については、参加者のアンケート内容も踏まえて、実行委員会で見直しを検討する。

・市内スポーツ団体と連携し事業を進めてきたが、今後は更に地元企業や商工会議所等とも協力する体制整備に努め、より広く、より多くの地域コミュニティを巻き込んだ運動習慣化対策へ発展させていくことを目指す。</td></tr>
</table>

補助事業者名	東京都清瀬市	交付決定額	9，875，000 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	74,797 人	20 歳以上人口	61,861 人
65 歳以上人口	20,838 人	高齢化率	27.9 ％
成人の週１回以上のスポーツ実施率	56.3 ％（東京都調査より）	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	70.0 ％（東京都調査より）
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	4 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		一般社団法人清瀬市文化スポーツ事業団　課長	事業一部運営、全体調整
		特定非営利活動法人清瀬市体育協会　会長	対象プログラム開発・実施
		セントラルウエルネスクラブ清瀬　店長	対象プログラム開発・実施、講師派遣
		一般社団法人総合型地域スポーツクラブキラリ　代表	対象プログラム開発・実施、講師派遣
		清瀬商工会　事務局長	地域商品券等管理、会員調整
		国立看護大学校　講師	スポーツ教室実施協力、事業評価・検証
		明治薬科大学　教授	スポーツ教室実施協力、事業評価・検証
		清瀬市シニアクラブ連合会　会長	広報活動、対象プログラム実施
		スポーツ推進委員　委員長	広報活動、対象プログラム実施
		健康づくり推進員　会長	広報活動、対象プログラム実施
事務局		健康推進課　課長	事業所管
		生涯学習スポーツ課　課長	地域スポーツ団体調整・スポーツ情報ワンストップ化所管
		企画課　課長	各課企画連携調整
		秘書広報課　課長	広報所管
		水と緑の環境課　課長	各事業調整
		地域包括ケア推進課　課長	各事業調整

事務局		高齢支援課　課長	各事業調整
		産業振興課　課長	各事業調整
		健康推進課　係長	事業評価・分析、事業者との連絡調整、教室運営
		健康推進課　主事	教室運営・事業者との連絡調整、参加者対応

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	10　月	事業進捗状況/各団体での取組状況等情報交換/今後の取組
２	3　月	事業報告/各団体での事業報告/次年度の健幸ポイント事業について/インセンティブについて/歩数目標について

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**2018　健幸ポイント事業を核とした運動習慣化促進事業**

〇取組の概要

目的	インセンティブ事業を実施することにより、運動無関心層を捉えることができ、セルフエフィカシー（運動に対する自信）が低くてもインセンティブの効果により歩数の増加が期待される。このノウハウを活かし、運動習慣化の促進、新規運動実施者の獲得、歩数の増加、さらに筋肉量を増加させ、介護リスクを抑制し、健康寿命を延伸することによる健康長寿社会を運動・スポーツを通じて実現するため引き続き実施する。
取組内容	**１．事業開始** 4 月～3 月：継続参加者 5 月～3 月：平成 29 年度キャンセル待ち者 7 月～3 月：新規参加者 **２．健幸ポイント付与対象となるスポーツ・運動プログラムの提供**（4 月～3 月） ・ 100 件の対象プログラムを設定し、参加型の教室（4 月～3 月までの参加者数 1,359 名）と ICT を活用した自宅型運動プログラムを実施し、運動継続を促した。 ・データ登録会と同時に実施する運動サポート会をポイント付与対象プログラムとし、コンディショニングエクササイズで運動できるからだのコンディションを整えるとともに、ヨガストレッチや体幹力を高めるプログラムも提供し、参加者のモチベーションを高めた（全 60 回）。 **３．健幸ポイント付与の実施**（4 月～） ・歩数計を活用し、歩数の増加、体組成計測による BMI、筋肉率の変化、健診受診及び健診データの変化、様々なプログラムへの参加等、その努力と成果に応じてポイント付与した。 ≪付与の種類≫　付与の種類は以下の 8 種類 (1)「頑張ってますポイント」：歩いた歩数に応じて付与 (2)「変わりましたポイント」：体重・筋肉率の状態により付与 (3)「健診受けたよポイント」：健診受診の確認により付与

取組内容	(4)「がん検診・歯科健診受けたよポイント：検（健）診受診の確認により付与 (5)「行きましたよポイント」：ポイント付与対象プログラムに参加した場合に付与 (6)「続けたよポイント」：6ヶ月連続でポイントが獲得できた場合に付与 (7)「健康になったよポイント」：健診結果が改善した場合に付与 (8)「サポーターポイント」：スポーツボランティア等を行った場合に付与 ≪付与の仕組み≫ ・歩数計や体組成計測データをパソコンに取り込み、データ集積し、エビデンスに基づく歩数との比較や体組成データによりポイントを付与した。 ・データ取り込み拠点を市内公共施設 6 カ所に置き、さらに月 6 回程度（全 73 回）データ登録会を設けデータアップロードを支援した。 ・参加者に ID とパスワードを付与し、自宅のパソコンで WEB サイト「マイページ」にアクセスしデータ取り込みを可能とした。 **４．新規参加者募集・事業説明会・事業実施** (1) 広報活動（5 月） ・5 月 15 日号にて「健幸ポイントで地域貢献」とした小学校へのスポーツ・体育備品の寄贈品や行きましたよポイントの対象プログラムの教室一覧とともに募集記事を掲載、庁内広報モニターにて掲示 ・公共施設、市内商店等にポスター、チラシ、ミニのぼり、のぼり旗の設置、配布 ・スポーツ推進委員や健康づくり推進員、健康環境サポーター等（地域団体等）とともに広報活動の実施 ・教育委員会と連携した中学生の保護者へのチラシ配布 (2) 抽選会の実施（6 月） 100 名募集のところ、216 名の応募があり、体育協会会長を立会人として抽選会を実施し、当選者とキャンセル待ち者として事業説明会の案内を発送 (3) 事業説明会の実施（6 月） 事業説明会は土日を含み 5 回、その後個別説明会を順次実施し、事業説明及び歩数計貸与、体組成計測を実施 (4) 事業実施（7 月～3 月） **５．スポーツイベントの実施**（10 月～3 月） ・市内の大学のグラウンドにてノルディックウォーキング教室を実施（4 回）。 ・サッカー場にて青空ラジオ体操＆ノルディックウォーキング教室を実施（1 回）。 ・健康力講座～歩く編～として、歩くことの効果とからだのバランス調整や筋力アップなどを含むウォーキング教室を実施（1 回）。 ・骨密度測定や開眼片足立ちの測定、自分の周りの人へ運動の効果を伝えるワンポイントレッスン等を含む運動教室を実施（5 回）。 **６．ポイント交換の実施**（3 月） ・ポイント交換通知及び交換商品を送付し、参加者が予め希望した市内の商店で利用できる地域商品券コース、市内の農家で生産しているジュースやドレッシングなどの特産物コース、市の運動施設の利用券コース、市立小学校へのスポーツ・体育備品を寄贈する地域貢献コースに交換した（継続者：最大 22,000 ポイント　新規参加者：最大 13,500 ポイントまたは 11,500 ポイント　として 1 ポイント 1 円として交換）。

対象者	年　代	30 歳以上の清瀬市民		性　別	男女
	条件等	定期的に歩数計のデータ取り込みができる方 アンケート調査に協力できる方 参加者説明会へ参加できる方			
	延べ参加人数	2，849　人		実人数	986　人
実施時期		4　月　～　3　月		総実施回数	93　回

〇取組の工夫

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	■広報活動 ・薬剤師会や歯科医師会、市体育協会やスポーツ推進委員、健康づくり推進員、既に健幸ポイント事業に参加している継続参加者等とともに広報活動の実施し、口コミ効果を狙った多方向からの情報流入による参加意欲の向上を図った。 ・健幸ポイントのイメージカラーをオレンジ色とし、チラシやポスターは 30 代～40 代の層をターゲットとしたデザインで作成。商店へのポスター掲示、チラシ配置、ミニのぼり、のぼり旗及び清瀬駅前シティプロモーション看板にポスターの掲示等、市全体が一体となった事業周知を図った。 ・30 代～40 代の層を多く取り込むため、教育委員会と連携し中学校の保護者へチラシ配布を実施した。 ■健幸ポイントの利用店舗の拡充 獲得したポイントは商工会や農家と連携し市内の商店にて使用できる地域商品券、地域特産物、市の運動施設にて使用することができる利用券、地域貢献（小学校への寄附）として、ポイント獲得に意欲を持つ仕組みとした。市内の商店の店舗数は、コンビニでも利用が可能となるなど、220 店舗から 250 店舗と拡大した。 ■健幸ポイント付与方法 歩数計を利用した誰でも気軽に取り組むことのできる日常生活における身体活動量の増加や体組成計測データの体重や筋肉率の状態、健診受診、講演会などへ参加することで、簡単にポイントが付与できる仕組みとした。ポイント交換は抽選ではなく、参加者全員を対象としており、参加者の日々の努力と成果に対してインセンティブを与えた。 ■健幸ポイント対象プログラムの内容 健幸ポイント対象プログラムを、市内で実施している教室 100 件とし、友好都市である立科町との交流事業や大学と連携したウォーキング事業等も含んだ楽しみながら市民が積極的に参画できる事業をメニューとした。新たにラジオ体操連盟の参画により、毎朝、実施するラジオ体操が対象プログラムになることにより、なお一層の習慣化を促進することができた。また、市内のスポーツクラブと連携し、レッスンに参加するとポイントがつくプログラムとしたほか、ICT を活用した自宅型運動プログラムでは、４つのコース（美 BODY コース・ダンディコース・寝たきりにならないぞコース・ハードトレーニングコース）にてライフスタイルに応じて取り組むことができる内容を提供した。

事業の効果を上げるために行った工夫	■参加者同士の情報共有、交流の場となるデータ登録会を月 6 回程度（全 73 回）、運動サポート会（全 54 回）を実施し、毎回、歩数や BMI 等の数値を印刷して渡し、数値の変化を画面にて説明することで、継続する意欲を高める仕組みを設けた。さらに、運動サポート会では、2 人組やグループで取り組む内容を取り入れることにより、コミュニケーションが生まれ、参加者同士のつながりを深められるよう工夫して実施した。 ■運動サポート会の内容を膝痛腰痛予防、からだをほぐすヨガストレッチ、コンディショニングエクササイズ、体幹力 UP の 4 項目に分け、具体的に提供することにより、集客率をアップさせるとともに、運動を自宅でも継続的に実践できるようなプログラムを提供した。 ■データ取り込み拠点を市内公共施設 6 か所に、事業案内やデータ登録会の案内をわかりやすく掲示するとともに、メール配信機能を利用して事業案内等を適宜配信した。 ■健幸ポイント付与を管理する ICT システムには、自宅型運動プログラムも搭載しており、歩数や体組成測定結果により個別の目標が数値化されることで「見える化」され、運動習慣がなくても無理なく開始・継続を可能とするプログラム内容を設け実施した。 ■健幸ポイント付与ルールとして、対象プログラムに参加したときだけに付与するのではなく、スポーツや運動の実践による日々の努力や成果にポイントを多く配分することで、自己効力感を高め、意欲の継続及び個別目標の達成を促す仕組みとした。そのため、もっとも励みとなった項目として、がんばってますポイントがもらえることが最も高くなっており、継続率の向上につながった。 ■データ登録会や運動サポート会は土日にも開催し、また、子育て中の方も参加しやすいように保育付きのプログラムを提供し、集客を図った。

〇活動風景

ノルディックウォーキング教室

サッカー場でラジオ体操＆ノルディックウォーキング

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	
4　月	継続参加者事業開始/データ登録会・運動サポート会開始/参加者説明会実施
5　月	新規参加者事業開始（前年度キャンセル待ち者）/新規参加者募集開始
6　月	抽選会実施
7　月	新規参加者事業開始/アンケート調査
8　月	
9　月	
10　月	ノルディックウォーキング教室
11　月	ノルディックウォーキング教室
12　月	ラジオ体操＆ノルディックウォーキング教室
1　月	事業終了
2　月	ポイント集計/アンケート調査
3　月	骨密度測定会/ノルディックウォーキング教室/ポイント交換実施

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	392.7 ％		
		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	95.3 ％		
		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	
			75.5 ％	79.7 ％	
		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	83.6 ％	83.4 ％	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	93.4 ％	97.7 ％	
	個別目標	事業参加者のうち運動無関心層の割合の増加（目標：平成 30 年度参加者 75%）	83 ％		
		事業参加者の月平均歩数の増加（目標：1,000 歩）	2,322 歩		（H30 参加者）
		事業に参加してよかったと思う参加者の割合の増加（目標：平成 28 年・29 年度参加者80%、平成30年度参加者75%）	H28 参加者　88.7 H29 参加者　88.5 ％ H30 参加者　82.7		

<table>
<tr><th rowspan="9">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th>評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="6">個別目標</td><td>健康づくりの効果を実感した割合の増加（目標：平成 28 年・29 年度参加者 55%、平成 30 年度参加者 45%）</td><td>H28 参加者　59.8
H29 参加者　57.2 ％
H30 参加者　53.8</td><td></td></tr>
<tr><td>地域で活動しているレクリエーション団体の催し物への参加者の増加（目標：平成 28 年・29 年度参加者 30%、平成 30 年度参加者 20%）</td><td>H28 参加者　30.2
H29 参加者　34.5 ％
H30 参加者　38.7</td><td></td></tr>
<tr><td>スポーツボランティアを行ったことのある市民の割合の増加（目標：10%）</td><td>H28 参加者　12.7
H29 参加者　14.4 ％
H30 参加者　16.2</td><td></td></tr>
<tr><td>ポイント対象プログラムの増加（目標：80 プログラム）</td><td>100 プログラム</td><td></td></tr>
<tr><td>スポーツレクリエーション団体数の増加（目標：35 団体）</td><td>33 団体</td><td></td></tr>
<tr><td>スポーツの窓の設置数（目標：2 か所）</td><td>4 か所</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="3">同じ歩数計を持った市民同士が、声を掛け合い、健幸ポイントの話題で知り合いになるという、新しいつながりが生まれている。運動の教室に参加し、名前も知らない市民同士が「また来月ね」と声を掛け合い、その教室で姿が見えないと「今日は来てないけどどうしたのかしら」と心配している。健康を基軸とした世代を超えた新たなつながりを確信することができ、育てていきたいと考える。</td></tr>
<tr><th>課題</th><td colspan="4">■運動・スポーツの習慣化の促進
9 割以上の人がこれからも運動・スポーツを続けたいとする意図があるにもかかわらず、参加前後の運動やスポーツの行動変容ステージの変化が行動に顕著に表れていない。もともと運動実施量の低い人や肥満度の高い人は中断しやすいため、中断しないようなイベントや声かけの実施等、一人一人の状況に応じた働きかけを行う等の方策を講じ習慣化を促進する必要がある。
■新規参加者獲得のための口コミによる集客策の仕組み化
運動不十分層のさらなる取り込みを進めるため、参加者の情報源である口コミによる集客策を仕組み化する必要がある。</td></tr>
<tr><th>補助事業終了後の取組</th><td colspan="4">市民の反響と健幸ポイント事業の効果も見込まれることから、市の施策としてインセンティブ事業である健幸ポイント事業を今後も継続して実施する予定である。平成 31 年度は、1,000 名を定員とし、より多くの運動不十分層を取り込み、このプログラムを卒業しても運動を継続できる ICT の仕組みを構築し、歩数計に加え、スマートフォンも利用可能なツールとし、対象年齢を 30 歳以上から 20 歳以上に引き下げ、地域のスポーツ団体へデータ登録会を一部委託する等、地域団体も巻き込んだ運営方法を取り入れる予定である。
また、チラシの配布やポスターの掲示等に協力いただける方の募集を開始したところ、「このくらいならできる」「地域全域にチラシを配布するのか」「今もやっているからやる」などの数多くの市民からの反響が返ってきている。活動に協力いただける方を登録し、健康づくりサポーターとして組織化するとともに、地域団体や企業等にも登録できる仕組みを構築し、地域が一体となった口コミを利用した健康づくりを展開する。
■健康づくり応援サポーターとして広報活動協力者、地域団体・企業と連携した広報活動の実施
■継続率維持・向上に向けた取り組み
自治会や地域のサークル単位でも参加できるイベントの開催
上位チームへの表彰やチーム単位でのインセンティブの付与</td></tr>
</table>

「運動・スポーツ習慣化促進事業」取組概要

補助事業者名	神奈川県相模原市	交付決定額	7，417，000 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	722,668 人	20 歳以上人口	602,984 人
65 歳以上人口	182,173 人	高齢化率	25.4 %
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	57.2 %	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	63.7 %
総合型地域スポーツクラブ	14 クラブ	スポーツ推進委員	232 人
地域包括支援センター	29 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

〇実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員		さがみはら市民健康づくり会議　会長 相模原市ラジオ体操連盟　会長	健幸ポイント制度に関する助言 事業の評価・分析
		相模原市体育協会　専務理事	健幸ポイント制度に関する助言 事業の評価・分析
		相模原市健康づくり普及員連絡会　会長	健幸ポイント制度に関する助言 事業の評価・分析
		スマートウエルネスシティさがみはら　代表	健幸ポイント制度に関する助言 事業の評価・分析
		スマートウエルネスシティさがみはら	健幸ポイント制度に関する助言 事業の評価・分析
		相模原市教育委員会教育局生涯学習部 生涯学習課　課長	健幸ポイント制度に関する助言 事業の評価・分析
		相模原市教育委員会教育局生涯学習部 スポーツ課　課長	健幸ポイント制度に関する助言 事業の評価・分析
		相模原市健康福祉局保険高齢部 地域包括ケア推進課　課長	健幸ポイント制度に関する助言 事業の評価・分析
		相模原市健康福祉局保険高齢部 国民健康保険課　課長	健幸ポイント制度に関する助言 事業の評価・分析
事務局		相模原市健康福祉局保健所健康増進課　課長	
		相模原市健康福祉局保健所健康増進課 総括副主幹	
		相模原市健康福祉局保健所健康増進課 副主幹	

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	7　月	・平成29年度実績報告と平成30年度の取組について ・健幸ポイントモデル事業を通しての課題と平成31年度以降の制度の考え方
2	11　月	・平成29年度の実施結果（評価）について ・平成31年度以降の事業案について
3	2　月	・平成31年度以降の事業の実施について ・その他

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**健康ポイントモデル事業＆健康づくり活動啓発キャンペーンを通じた健康づくりコンシェルジュ機能の整備**

〇取組の概要

目的	多くの市民が運動・スポーツに興味を持って活動し習慣化させていくため、本市では、平成28年度から30年度に渡り、ICTを活用したインセンティブ付与事業である「健康ポイントモデル事業」を実施している。 平成30年度は、当事業により運動・スポーツに取り組むきっかけを得た参加者が、その活動を更に継続し運動習慣として最終的にインセンティブがない状況でも実施できるレベルを目指し定着させていく段階を展開するために実施する。 また、より多くの人に健康づくり活動に取り組んでもらい継続させていくため、健康づくり活動の促進啓発キャンペーンを展開するとともに、身近なところで健康づくりに係る有益な情報を提供できる環境を整備する一環として、健康づくりコンシェルジュ機能の整備に取り組む。
取組内容	**1．ポイント（インセンティブ）の付与** 運動に無関心な市民を、スポーツを通じた健康づくりに導くとともに、その行動の継続を支援するため、次の取組に対して健幸ポイントを付与した。 獲得した健幸ポイントは、１ポイント＝１円として、「商品券（全国共通商品券）」、「社会貢献（寄附）」「さがみはらポイント（マイキープラットフォーム）」に交換。 **2．参加者の多様なニーズに対応したポイント付与対象プログラムを提供** 市役所庁内や公益財団法人、市スポーツ施設等の指定管理者、市民組織等との連携により、参加者の多様なニーズに対応したポイント付与の対象プログラムを提供し、運動無関心層が運動・スポーツに取り組みやすい環境を整備した。 ・ポイント付与対象プログラム　330事業 ・参加者数（延べ人数）　1,025名 **3．地域におけるスポーツウェルネス推進体制の検討** 当年度に実行委員会を３回実施した中で、平成29年度の当事業の実績報告や今後の持続的な制度の在り方を検討することと併せて、各団体が地域においてスポーツや健康づくり活動をするにあたり、課題や目指す姿、効果的な情報発信の仕方などを検討した。

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">

4．ICT を活用し活動の見える化を図った

参加者に歩数計を配布し、計測した歩数と体組成データを歩数管理システムにアップロードすることで、活動の可視化（見える化）を図った。

・参加者数　965 名

5．運動・スポーツ継続のための情報発信

運動・スポーツへの興味の継続、運動（活動）の継続を図るため、参加者に対してメール等の機能により、スポーツなどのイベント情報、一般的なスポーツや健康に関する情報などを定期的に発信した。

また、ホームページでは、活動の上位者（平均歩数のトップ 20）や区ごとの平均歩数比較等の情報を提供するなどし、さらなる活動への意欲を引き出す情報を掲載した。

6．成果の分析

ICT システムを活用したデータの蓄積及びアンケート調査により、その分析・評価を実施した。

7．健康づくり活動実践啓発キャンペーンと健康づくりコンシェルジュ機能の整備

本市の統一キャッチコピーとして、「健活！さがみはら～みんなで伸ばそう健康寿命～」を掲げ、実践啓発のキャンペーンを実施した。健康づくりコンシェルジュ機能の整備として、市内 4 か所の保健センターにおいて、市民からの健康相談時に、「健幸ポイント対象プログラム一覧」や「健活さがみはら」のホームページを活用して、相談者に合った健康づくり事業等の紹介を実施した。

8．「ラジオ体操」普及啓発

正しいラジオ体操の普及等に向けた講習会の実施

イベント等におけるラジオ体操の普及啓発

ラジオ体操実施会場マップ 2018 の作成・配布

</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>40 歳以上</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">市内在住者。働き盛り世代を含め幅広い年代の方に参加いただいた。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>６４１，０７３　人</td><td>実人数</td><td>９６５　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>４　月　～　　　３　月</td><td>総実施回数</td><td>２，５２７　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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) 年間最大 18,000 円分という魅力的なインセンティブを設定するとともに、全参加者がウォーキングをはじめとした活動の努力と成果に対してインセンティブを獲得できる制度としたことで、無関心な方々の行動変容を促進した。 (2) 幅広いジャンルから合計 330 のポイント付与対象プログラムを提供することで、スポーツ・運動無関心な方々に意識づけを促進し、より気軽に取組を始めやすい環境を整備した。

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	(3) 参加者にとって、ポイントの獲得を実感（システムの画面で確認や毎月のメール配信）することで更なる意欲の向上と継続につながることから、ポイントの獲得機会を広げるために健康診断結果（写し）の提出や6か月連続でポイントを獲得した場合のボーナスなど、魅力的なポイントの獲得方法を提供した。 (4) 「みる」ことによってスポーツに関心をもってもらうため、地元チームの試合観戦（5試合分）をポイント付与対象とし、スポーツ観戦経験のない層をスタジアムに呼び込むきっかけを提供した。 (5) 統一キャッチコピーとして「健活！さがみはら～みんなで伸ばそう健康寿命～」を掲げ、健康づくり活動の実践啓発キャンペーンの一環として、ポスター掲示、チラシ配布、イベント等での啓発や、「健活さがみはら」のフェイスブックページを立ち上げ、健康づくり関連情報を発信した。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) システムの画面で1か月ごとに毎日の歩数をグラフで表示し、参加者が歩数の状況をビジュアルに確認できるようにし、意欲の向上や継続しようとする気持ちの醸成につなげた。 (2) システムの画面では、参加者ごとに、ベースライン歩数等に応じて歩数等の目標値が設定され、毎月の活動状況に応じて、達成度や今後の活動に向けたアドバイスが確認できるようにした。 (3) 参加者には、歩数等データのシステムへの取込みを月1回は実施するように勧奨し、自宅のパソコンからもデータの取り込みができるシステム（Webサイト）環境を提供した。 (4) 自宅にパソコンがない人や、高齢者等パソコン操作が不得手な参加者でも登録ができるように、市内に8か所のデータアップロード拠点を整備した。また各アップロード拠点には、体組成計も配備し、体組成の計測とデータの取り込みが一度にできる環境を提供した。 (5) 各アップロード拠点では、施設等の職員が体組成の計測やデータ取り込み等のパソコン操作を手伝い、特に保健センターにおいては、体組成の計測値等について必要に応じて健康づくり活動のアドバイスをするなど、参加者が気軽に来場してもらえるような対応を行い、活動の継続に寄与した。 (6) 月1回、参加者ごとの歩数の状況や獲得ポイント、一般的な運動継続のアドバイス等を記載したお知らせメールを配信し、参加者が活動を継続する意欲につなげた。 (7) 本市の統一キャッチコピーとして「健活！さがみはら～みんなで伸ばそう健康寿命～」を掲げ、健康づくり活動の実践啓発キャンペーンの一環として、ポスター掲示、チラシ配布、イベント等での啓発や、「健活さがみはら」のフェイスブックページを立ち上げ、今年度は不定期に健康づくり関連情報を発信（59回）した。

〇活動風景

ポイント付与対象プログラム（ラジオ体操講習会）

体組成の計測
（データアップロード拠点）

ポイント付与対象
プログラム
（骨密度測定 DE 骨元気
アップセミナー）

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度	
4　月	〇健幸ポイントの付与（参加者の健康づくり実践） 〇ICT を活用した歩数・体組成データの見える化 〇ポイント付与対象プログラムの提供
5　月	
6　月	〇健康づくり活動の啓発 ・アンケートの実施
7　月	・第 1 回実行委員会開催
8　月	・アンケートの実施
9　月	・ホームタウンチーム試合（ノジマ相模原ライズ、SC 相模原）
10　月	・ホームタウンチーム試合（ノジマステラ神奈川相模原、SC 相模原） ・ラジオ体操普及啓発
11　月	・アンケートの実施 ・第 2 回実行委員会開催
12　月	
1　月	・ラジオ体操普及啓発
2　月	・第 3 回実行委員会開催
3　月	・健幸ポイントの付与（商品券の発送等）

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><th rowspan="13">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="7">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">85.6　%</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="2">95.1 %</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>82.3 %</td><td>84.4 %</td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>87.2 %</td><td>89.9 %</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>98.3 %</td><td>97.2 %</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">個別目標</td><td>ア．事業実施期間を通じての運動の継続得率</td><td colspan="2">80%</td><td></td></tr>
<tr><td>イ．参加者の１日あたりの平均歩数の増加状況（2000 歩以上の増加の維持）</td><td colspan="3">事業開始から２ヶ月目までに
2,000 歩以上増加し、その後も維持</td></tr>
<tr><td>ウ．対象プログラム参加者 1000 人以上を目標</td><td colspan="3">参加者 1,025 人で目標達成</td></tr>
<tr><td>エ．参加者から提出される健康診断結果により、腹囲、中性脂肪、HbA1c の項目で基準範囲内の参加者の増加</td><td colspan="3">増加せず、達成に至らなかった</td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">参加者アンケートで「歩行・運動の励みになった」、「運動する習慣が出来た」、「今後もこの事業を続けてほしい」等の声を多数寄せられた。</td></tr>
<tr><th>課題</th><td colspan="5">(1) 当事業は、対象者約 1,000 人で実施し、様々な成果を得たところであるが、当市の人口約 72 万人という規模において、スポーツ実施率・健康づくり実施率を向上させていてく必要があり、より多くの人が参加でき、かつ持続可能で効率的な事業を検討していく必要がある。
(2) これまでの事業の成果として、多くの運動無関心層の参加（約 77.3%）、新たに運動・スポーツを実施するようになった（85.6%）、これからも運動・スポーツを続けたい（95.2%）などの効果が表れているが、一方で、開始当初の歩数が少ない参加者ほど継続率が低い、BMI が 27.5 以上の参加者の継続率が低いなどの状況があり、継続率を高めるために、友人や家族と一緒に健康づくりに取り組むなど、インセンティブ以外の工夫も検討してく必要がある。</td></tr>
<tr><th>補助事業終了後の取組</th><td colspan="5">(1) インセンティブを要する事業・要しない事業の両方の観点から、健康づくり（運動・スポーツの習慣化）を図る事業として、今年度「健活！さがみはら～みんなで伸ばそう健康寿命～」をキャッチコピーに掲げ進めてきた健康づくり活動の実践啓発（ポピュレーションアプローチ）をベースとし、その一環として上記のインセンティブ事業を実施していく予定。
(2) 引き続き、市内の健康づくり教室・講座等を取りまとめた情報を集約し、各保健センターや健康づくり普及員等において、健康相談時等に相談者のニーズに合った健康づくりの情報提供を図るなど、スポーツ実施率や健康づくりの実践に結び付けるよう、健康づくりコンシェルジュ機能の充実に取り組む。</td></tr>
</table>

補助事業者名	神奈川県伊勢原市	交付決定額	3，549，000 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	102,143 人	20 歳以上人口	84,268 人
65 歳以上人口	25,857 人	高齢化率	25.3 ％
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	54.5 ％	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	2 クラブ	スポーツ推進委員	39 人
地域包括支援センター	4 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

〇実行委員の構成

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	伊勢原市体育協会・会長	事業に対するアドバイスと協力
	委員	伊勢原市スポーツ推進委員協議会・会長	事業に対するアドバイスと協力
	委員	伊勢原市レクリエーション協会・会長	事業に対するアドバイスと協力
	委員	健康いせはらサポーターの会・会長	事業に対するアドバイスと協力
	委員	伊勢原市自治会連合会・会長	事業に対するアドバイスと協力及び広報・周知等協力
	委員	東海大学・健康科学部・学部長	専門的な見地からのアドバイスと分析・評価等協力
	委員	伊勢原市商工会・会長	事業に対するアドバイスと協力及び広報・周知等協力
事務局	事務局	伊勢原市保健福祉部・健康づくり担当部長	事業全般の統括
	事務局	伊勢原市保健福祉部健康づくり課・課長	広報・周知、事業協力
	事務局	伊勢原市保健福祉部保険年金課・課長	事業協力及び分析・評価調査
	事務局	伊勢原市保健福祉部スポーツ課・課長	事業全般の運営管理

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	7 月	・実行委員会について、事業概要について事業内容確認など
2	11 月	・事業の実施状況について
3	3 月	・平成 30 年度事業の報告について、平成 31 年度事業について事業評価

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**インセンティブ付運動プログラム「クルリン健康ポイント事業」**

〇取組の概要

目的	ふだん運動を行わないスポーツ無関心層や自身の健康づくりの必要性を感じているものの、行動に移せない市民に対し、楽しみながら気軽に運動に参加できる環境を提供し、目に見える効果が得られる達成感とインセンティブを提供することにより、運動習慣の定着や健康に対する意識の向上を推進していく。これにより、スポーツを通じた健康増進への興味と関心を継続させるとともに、地域コミュニティの促進と活性化を図る。				
取組内容	(1) 参加者に活動量計を貸与し、歩数に応じてポイント付与をすることにより、達成度を目に見える形として、健康づくりに取り組めるよう事業を行った。日々のウォーキングに加え、月１回の講義や実技を通して知識や体力の向上を図るとともに、参加者を会場に集めることで仲間意識を育て、事業への参加意欲が高まるよう努めた。 (2) ポイント付与は、2,000 歩／ポイントで１日最大５ポイントまでの合算とするとともに、加算ポイントとして、特定健（検）診の受診及び月１回プログラムの皆勤者に対し 50 ポイント加算とした。 (3) 活動量計に蓄積された歩数の記録を、専用パソコンのリーダーにかざすことで、簡単にデータの読み取り作業ができるようなシステムを利用し、市役所のほか市内公民館等に３台設置し、参加者が、簡単に読み取り作業ができるような環境を作った。 (4) 日々の歩数結果等を把握できるよう、事業開始の際にカレンダー形式の記録表を作成し、歩数・体重・獲得ポイントが各自で記録できる用紙を配布した。獲得ポイントの状況を、講義や実技の会場で一覧として張り出しをし、やる気の継続につなげた。 (5) 200・400 ポイントの達成者には、市観光協会で利用できる金券をプレゼントし、700 ポイント以上には協賛企業からの提供品をインセンティブとして抽選し、プレゼントした。 (6) ポイントの付与期間は、活動量計のテスト期間を考慮して、９月８日から２月 22 日までの 168 日とした。 (7) 事業の効果測定として、事業の始めと終わりに形態体力測定を行った。また、ロコモティブシンドロームなどの評価を行うとともに、参加者へのアンケートを実施し、事業実施前後での意識の変化、体力の変化等を確認した。 (8) 伊勢原市と包括的連携協定を締結している東海大学伊勢原キャンパスをほぼ全日程において借用し実施した。 (9) 各講義などの会場でも活動量計の読み取りを行うとともに、活動量計の不具合や事業に対する不安などの個人対応も行った。				
対象者	年　代	20 歳以上		性　別	男女
	条件等	伊勢原市民であることを条件に募集。実際には、60 代、70 代が全体の 76％を占めた。また、性別については、女性が約 68％となった。			
	延べ参加人数	１，５２３　人		実人数	２４４　人
実施時期		９　月　～　　３　月		総実施回数	16　回

〇取組の工夫

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) 市で行っている特定健診の問診において、75 歳以下で運動習慣がないと答えた人（一部除外対象者あり）1,606 人に対して個別に参加案内を行い、スポーツ無関心層の参加率を高めた。参加者 244 人のうち 26 人の方が個別通知により参加した。 (2) 参加申込日を２回に分け、初回の申込日には、既経験者は新規参加者と一緒でなければ申込ができないようにした。２回目の申込日には、初心者も既経験者も１人での申込を可能とした。 (3) 自治会回覧や商店会加入店舗でのポスター掲出などにより、地域のスポーツ無関心層に対し、身近な取組として周知を図った。 (4) 日本遺産に認定された「大山詣り」を基に、文化財をめぐりながらのウォーキングや、月に一度の講義の際に、筋力トレーニングなどの実技指導を行うなど、机上だけではない事業構成を行った。 (5) 個人のレベルに対応した講義を実施したことで、個人にあったアプローチができ、健康づくりへの意識高揚が図れた。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) パンフレットの自治会回覧や公共施設での配布に加え、ポスターを作製し、商店会加入の店舗への掲出を行うことで多くの市民に周知を図るとともに、運動・スポーツ無関心層への情報発信を行った。 (2) 途中リタイアを防ぐため、事業期間中に月１回の講義等を実施し、参加者が集まる場及びコミュニケーションの機会を提供、また個別に相談・アドバイスを行った。 (3) 参加者同士が顔を合わせる機会を多くすることで、仲間意識を育むとともに、ポイント達成意識を促すことができた。 (4) 形態体力測定の結果は、講義の中で自分自身の現状把握としてしっかりと理解していただくとともに、今後の改善方法など健康づくりへの関心を持っていただける講義へとつなげるよう努めた。

〇活動風景

形態測定会

講義

②　取組名称	**運動プログラム「クルリン健康ポイントモデル事業」**

〇取組の概要

目的	クルリン健康ポイント事業の目的をベースにし、本事業の更なる周知を図るとともに、自治会館など身近な場所で事業を行うことによるスポーツ無関心層の参加を促進する。			
取組内容	(1) 地域でラジオ体操を実施している会の方へ下肢筋力の重要性を説明し、協力していただいた。 (2) 転倒防止や寝たきり防止につながるよう、下肢筋力を鍛える簡単な運動プログラムを実施した。参加者一人一人の状態を確認しながら、難易度を変更するなど、無理なく継続可能な運動プログラムを指導した。 (3) 月１回の実施日には、参加しやすいよう曜日と時間を固定し、身近な自治会館で事業を実施した。 (4) 目安となる歩数などを具体的に助言しながら、日々のウォーキングに努めていただいた。参加者全員が貸与された活動量計によって自分の歩数を確認することができることにより、継続意識を高めることにつながった。 (5) 歩数に応じたポイント付与は設定せずに、運動プログラムを重視し、健康づくりの関心を促すとともに健康寿命延伸に向けた取組とした。 (6) 事業の効果測定として、事業の始めと終わりに形態体力測定を行い、ロコモティブシンドロームなどの評価を行った。また、アンケート調査を行い、事業実施前後での意識の変化、体力の変化等を確認した。 (7) 実施会場でも活動量計の読み取りを行うとともに、活動量計の不具合や事業に対する不安などの個人対応も行った。			
対象者	年　代	20 歳以上	性　別	男女
	条件等	「新屋体操をする会」に所属する者。実際には、参加者は、全て 60 歳以上となり、全体の 80％が男性であった。		
	延べ参加人数	９８　人	実人数	１５　人
実施時期		９　月　～　　２　月	総実施回数	８　回

〇取組の工夫

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) 地域で活動している場所へ出向いて事業を実施することで、日頃行っている環境と変わらなく実施できることにより、運動・スポーツをすることのハードルを下げることで参加意欲を促すことができた。 (2) 地域で実施することでコミュニケーションの場にもなり、一緒に運動プログラムを実施することにより、参加しやすい雰囲気を作った。 (3) 自分の身体の痛みや、ウォーキングを実施して感じたことなど、リタイアにつながるような状況も、お互いの会話を通して共有できる雰囲気作りができ、定期的な参加につながった。 (4) ウォーキングの指導だけではなく、月１回ロコモティブシンドロームの予防とした講義や実技を行うことで継続可能な取組として実施した。
事業の効果を上げるために行った工夫	形態体力測定の結果は、現状把握のため個人に配布し、個々の状況にあった無理のない目標を設定することで、達成感が感じられるよう促した。

〇活動風景

実技・講習会

測定会

③　取組名称	**運動プログラム「クルリン健康ポイントヘルス＆ビューティ事業」**

〇取組の概要

目的	クルリン健康ポイント事業の目的をベースにし、本事業の更なる周知を図るとともに、過去に実施した調査において、30 歳代や女性の運動・スポーツの実施率が低いことから、美容・食育・運動・休養のプログラムを実施することで、ヘルス＆ビューティを意識した運動習慣のきっかけづくりを行い、運動・スポーツの実施率を上げる。				
取組内容	(1) 市内の幼稚園・保育園等の保護者へ周知のため、チラシとポスターを作成し周知の協力を依頼した。 (2) 市内商店会加入店舗や、駅前等の商業施設へチラシの配布及びポスター掲出などにより、年齢、職種等幅広い参加者を募ることができた。 (3) 参加者には、活動量計を貸与し、ウォーキング等を通じた健康づくりに取り組めるよう指導を行った。また、簡単にできる体操等を紹介し、運動の継続性を図った。 (4) 歩数に応じたポイント付与は設定せずに、運動プログラムを重視し、健康づくりの関心を促すとともに健康寿命延伸に向けた取組とした。 (5) 事業の効果測定として、事業の始めと終わりに形態体力測定を行った。また、アンケート調査を行い、意識の変化を確認した。 (6) 実施会場でも活動量計の読み取りを行うとともに、活動量計の不具合や事業に対する不安などの個人対応も行った。				
対象者	**年　代**	20 歳以上 39 歳以下	**性　別**	女	
対象者	**条件等**	伊勢原市民であること。実際は、15 人中 10 人が 20 歳代となった。			
対象者	**延べ参加人数**	５１　人	**実人数**	１５　人	
実施時期		９　月　～　　１２　月	**総実施回数**	６　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) スポーツや運動に興味関心がない方でも、「ヘルス＆ビューティ」をテーマに掲げ、美容・食育・運動・休養などの知識を深めることで、運動・スポーツの重要性を理解していただき、実施率の向上を図った。 (2) 美容については、スキンケアやメイクアップレッスン、食育については、身体が健康的になる食材や調理方法の紹介、また試食会も実施し、様々な観点から指導を行った。休養については、入浴剤を１か月間使用し、効果を体感してもらった。運動やスポーツと併せて実施し、継続することでの効果や重要性を実際に体験していただき、習慣化へつながるよう工夫した。 (3) 事業内容は、ウォーキング等の歩数確認だけではなく、ヨガやストレッチングなどの簡単に場所を取らずにできる運動等を紹介し、継続性を図った。
事業の効果を上げるために行った工夫	形態体力測定の結果は、現状把握のため個人に配布するとともに、無理なく継続できる運動を紹介するなど、健康づくりへの関心度アップにつなげるよう努めた。

○活動風景

測定会

実技・講習会

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度	事業内容検討
4　月	事業内容検討
5　月	事業内容確定
6　月	実行委員依頼及び関係各所依頼
7　月	実行委員会実施
8　月	参加者募集開始・広報いせはら掲載・参加者確定
9　月	インセンティブ付きプログラム事業説明会及びアンケート調査 モデル事業説明会及びアンケート調査 ビューティー事業　事業説明会及びアンケート調査
10　月	各事業実施
11　月	各事業実施
12　月	実行委員会実施、モデル事業アンケート調査
1　月	各事業実施
2　月	モデル事業説明会
3　月	実行委員会実施、事業終了

Ⅴ. 事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="10">成果</td><td rowspan="6">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">30.5 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="2">91.8 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>ウ. 事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前
75.0 ％</td><td>事業後
85.0 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>80.3 ％</td><td>86.8 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>93.8 ％</td><td>96.3 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3">個別目標</td><td>運動実施率（週１回 30 分以上）30％の増加</td><td>75.0 ％</td><td>85.0 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>健康づくりに関心のある人同士のつながりができた」と回答した参加者の割合 50％の向上</td><td>75.0 ％</td><td>77.0 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>ヘルス＆ビューティを維持するため、美容・食育・運動等の継続性を理解した参加者の割合 50％の向上</td><td>26.7 ％</td><td>64.2 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">そのほか</td><td>体力測定における 30 秒椅子立ち上がりテストの向上</td><td>22.7 回</td><td>23.4 回</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">運動や健康づくりに対して興味がある方へ、市の運動健康づくり事業や総合型地域スポーツクラブ等の紹介を効率的に実施できた。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">本事業を通じて、運動・スポーツ実施率の増加など、健康づくりに対する意識高揚が図れたものと考える。しかしながら、アンケートにもあるように事業実施前から運動実施率が高いことから、健康意識の高い者の参加が多いことがわかる。本来の事業目的を十分に達成するためには、参加者の口コミによる事業周知と更なる運動・スポーツ無関心層を獲得していく必要がある。
また、本事業については参加者の満足度が高いことから、参加者が毎年継続的に参加することを希望する一方で、市としてはより多くの市民に対して事業への参加を呼び掛けたいことから、新規参加者とリピーターのバランスを考えていく必要がある。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">運動・スポーツの習慣化事業として、運動・スポーツ無関心層を取り込む事業展開を図りたい。具体的には、平成 30 年度中に実施したように、インセンティブ付き運動プログラムの中には、形態体力測定や講義、運動実践などが含まれているが、無関心層にはハードルが高いと感じられる内容もあることから、より気軽に参加できるオープン参加型事業を実施する。
また、「市民の健康寿命の延伸」に向け、運動だけではなく、食育・健(検)診・生きがいづくりを含めて再編し、運動習慣の定着化や健康に関する意識の向上を目的に実施したいことから、健康づくり主管課を本事業の担当課に据え、本事業を継続実施する</td></tr>
</table>

補助事業者名	新潟県小千谷市	交付決定額	2,525,000 円

Ⅰ．地方公共団体の基本情報（事業開始時の最新情報）平成30年4月末

総人口	35,986 人	20歳以上人口	30,225 人
65歳以上人口	11,931 人	高齢化率	33.1 ％
成人の週1回以上のスポーツ実施率	41.0 ％	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	1 クラブ	スポーツ推進委員	19 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

〇実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	村山　敏夫	新潟大学人文社会教育科学系准教授	制度設計アドバイザー、データベースの構築、測定結果分析
委員	太田　武司	新潟県警察本部交通部交通企画課長	運動による交通事故抑止プロジェクト、道路横断シミュレータ測定結果分析
委員	吉原　正幸	総合型地域スポーツクラブ こいこいスポーツクラブおぢや理事長	健康こいこい教室、ヘルス・体力チェック実施、生活習慣記録機データ収取・分析、企業・地域との連絡調整・連携支援、ゆるスポーツ考案普及
委員	小見山 紘喜	小千谷市スポーツ推進委員協議会長	健康づくりをテーマとしたスポーツコミュニティ自主的活動団体支援、ゆるスポーツ考案普及
委員	阿部　千明	小千谷市保健推進員協議会長	推進員を通じた参加者募集、事業実施支援、健康づくりをテーマとした講習会の開催
委員	大渕　明子	小千谷市食生活改善推進委員協議会長	委員を通じた参加者募集、事業実施支援、食生活を通じた健康への講習会の開催
委員	根本　忠	小千谷市魚沼市医師会　副会長	診療等を通じた参加者募集、事業実施支援、医師会の先生方と連携した健康増進の講演会等の実施
委員	仲　巳津夫	小千谷商工会議所　専務理事	商工会会議所を通じた企業や産業別組合などの参加者募集、協力いただける企業や団体との連携
事務局	久保田 千昭	小千谷市教育委員会生涯学習課長	事業実施事務局
事務局	長谷川 秀樹	小千谷市保健福祉課長	事業実施事務局 デイホーム事業等地域福祉団体との連携
事務局	阿部　尚子	小千谷市健康センター長	事業実施事務局 医療・保健事業等関連団体との連携
事務局	渡邊　善則	小千谷市公民館長	公民館分館等地域関連団体との連携

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	6　月	事業内容説明
2	8　月	コンシェルジュ機能検討会
3	10　月	進捗状況報告等
4	1　月	進捗状況報告等、事業報告検討
5	2　月	事業報告、事業内容見直し検討

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**おぢや「健康こいこいポイント」**

〇取組の概要

目的	楽しく運動できるように教室の開催や、体力などの測定で身体の変化を「見える化」し、ポイント制度によるインセンティブの付与と、運動無関心層が運動をするきっかけとなるために、相談窓口設置やゆるスポーツ、美と体操体験を実施し、「運動の習慣化」「スポーツによる健康増進」につなげる。
取組内容	(1) 健康こいこい教室の実施 ①地域編　②一般編 a 平日夕方　b 休日　③企業編を設定 ・①：７月から３か月を１期として６教室（会場）で実施 各教室（10 回の健康教室、２回の体力、ヘルスチェック） ・②：７月から３か月を１期(２教室)として２期実施 各教室（10 回の健康教室、２回の体力、ヘルスチェック） 希望者に生活習慣記録機（ライフコーダ）を貸与 ・③：5 企業で２回の日常生活活動指導や運動教室実施。2 回の体力ヘルスチェックを実施。生活習慣記録機（ライフコーダ）を貸与 ・３か月間に教室以外のポイント付加項目も設定。 ・体力、ヘルスチェック及びアンケートは原則教室開催期間の前後に実施。 ・新潟県警察本部交通企画課の協力による「道路横断シミュレータ」を用いた交通安全指導を実施（①のみ）。 (2) プチ健康こいこい教室の実施 ・「癒やし」「美」の体験と併せて、リラックス体操を実施。 ・内容：化粧品メーカーのエステティシャンによるハンドマッサージと運動指導員によるストレッチポール体験。 ・実施期間：７月～10 月　計 12 回 ・会場：日帰り温泉施設、女性が集う飲食店 (3) 体力・ヘルスチェックの定期開催 ・目的：体組成、運動機能測定による運動開始、継続の意識の向上 ・実施期間等：７月から１月　月１～２回実施　計８回 ・会場：総合体育館、商業施設など

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5">(4) 運動コンシェルジュ機能体制整備
・地域スポーツクラブ、民間スポーツクラブ２社、行政（健康部門、スポーツ部門）で運動を始めたい人が相談できる窓口設置（10 月～）

(5) ゆるスポーツの考案、普及
・内容：小千谷の文化がわかる「小千谷ふるさとかるた」と運動メニューが融合した「おぢや健康かるた」を考案。
・普及：１月２日に「新春かるた大会」を実施。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td colspan="2">18 才以上の方（市内勤務者含む）</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">健康こいこい教室地域編の参加者は、60 才以上の高齢者であり、企業編を除き、他の内容も女性の参加者が大半であった。</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>１，９４４　人</td><td>実人数</td><td>２０５　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>７　月　～　　２　月</td><td>総実施回数</td><td colspan="2">１６０　回</td></tr>
</table>

○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	・「プチ健康こいこい教室」「体力・ヘルスチェックの定期開催」「運動コンシェルジュ機能体制整備」「ゆるスポーツの考案、普及」の新規事業による運動実施きっかけづくりの創出や運動継続促進 ・生活習慣記録機（ライフコーダ）附帯による生活習慣の見直し意識付け、運動実施の意識向上 ・健康診断結果などにより保健事業からフレイル・ロコモ予防をかねて運動実施への促進 ・地域編の健康こいこい教室では、教室終了後も町内で自主的に継続できるよう支援
事業の効果を上げるために行った工夫	・ インセンティブを活用し、運動実施への動機づけを行った。 ・ 個人の運動機能や集団の成果を数値化しデータの「見える化」し、運動継続への意欲を図った。 ・ 業務時間内で体力測定や運動指導を行うなど民間企業等との連携を行った。 ・ ・年間を通じての活動支援として、地域での継続的な教室を開催した。

○活動風景

地域編

新春かるた大会

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度	関係団体調整
4　月	
5　月	
6　月	事業内容の検討決定、参加者募集
7　月	事業開始
8　月	事業実施、コンシェルジュ機能検討会
9　月	事業実施
10　月	事業実施、進捗状況報告等
11　月	事業実施
12　月	事業実施
1　月	事業実施、進捗状況報告等、事業報告検討
2　月	事業終了、事業報告、事業内容見直し検討
3　月	

Ⅴ. 事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><th rowspan="9">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="7">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">59.7 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="2">91.7 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ウ. 事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>56.8 ％</td><td>70.5 ％</td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>83.6 ％</td><td>69.3 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>96.4 ％</td><td>98.8 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>個別目標</td><td>・こいこい健康教室参加者の体力・運動能力の向上</td><td colspan="2">体力運動能力の向上した者の割合<table><tr><th>項目</th><th>目標値</th><th>結果</th></tr><tr><td>脚力
（パワー）</td><td>56％</td><td>52％</td></tr><tr><td>脚力
（スピード）</td><td>48％</td><td>48％</td></tr><tr><td>握力
（左右両方）</td><td>30％</td><td>29％</td></tr></table></td><td></td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="7">成果</td><td colspan="2">項　目</td><td>評価値</td><td>備　考</td></tr>
<tr><td rowspan="4">個別目標</td><td>・教室参加による地域や職場の人とのコミュニケーションの増加</td><td>目標値：83%　結果：78.8%
（56.9%⇒78.8%）</td><td></td></tr>
<tr><td>・若い世代の参加者の増加</td><td>目標値：30%　結果：41%</td><td></td></tr>
<tr><td>・運動コンシェルジュを介した事業参加者取込</td><td>目標値：８％　結果：８％</td><td></td></tr>
<tr><td>・特定健診受診者の運動習慣者の割合の増</td><td>目標値：37%　結果：35.0%</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="3">運動不足は生活習慣で改善したい内容で最も多く、運動に取り組みたいと思っても個人で継続して実行し、習慣化に至らないと言う人は多い。定期に開催される運動教室に参加することは、個人の生活に時間確保ができ、参加することで仲間意識や励み・楽しさを感じることになり、教室終了時のアンケートでは「とても満足」67.0%、「まあ満足」32.9%で満足度は高かった。
１教室の通算回数は、地域の教室では 12 回で企業の教室は４回であった。そのため 企業で実施した教室は、参加者の健康意識などの変化が、地域で実施した教室より少なかった。特に「今後運動やスポーツを定期的に行いたい」と回答した参加者の割合は 77.8%で全体の 91.7%より 13.9 ポイント少なかった。週１回位の教室開催を３か月間行うことが、行動変容の意識を向上すると考えられる。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="4">地域での活動は、各地域でそれぞれ広まりを見せている。地域の集会所で行う教室を今回６会場で実施し、その内２会場で次年度以降も自主開催で引き続き教室を開催する予定である。健康寿命の延伸、地域コミュニティの活性化などに本事業は大いに貢献しているものと考える。
企業で実施した教室のアンケート結果は、最近１か月間全く運動を実施していない人は終了後で 50%であり、現在の運動習慣に満足していない人の割合は 50%、また今後運動やスポーツを定期的に行いたい人の割合は 77.8%である。
教室前後の変化として現在、健康維持増進、楽しみのため運動・スポーツの実施について「全く行っていない」という割合が 55.6%⇒44.4%（11.2 ポイント減少）であり、「今は行っていないが近いうちに行うつもりだが、今は行っていない」割合は、5.6%⇒16.7%（11.1 ポイント増加）である。
運動実施率向上の鍵は、働き盛り世代をどのように運動の場へ導き、運動継続、習慣化を図るかであると考える。運動実施への意欲はあるため、運動実施の阻害要因を検証し、行動変容を促せる多様な運動への機会の創出が必要であると考える。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="4">(1)　地域での教室開催
高齢者向けの運動教室を未実施地域で開催。地域コミュニティを生かした事業展開を図る。
(2)　運動教室の開催
一般向けの運動教室を公共施設で開催。働き盛り世代向けに、平日夜間及び休日開催。
(3)　体力・ヘルスチェック定期測定会の実施
体力測定会を定期的に実施し、チェックする機会を設けることで、運動の習慣化を促す。
(4)　運動コンシェルジュ（相談窓口）開設
民間スポーツ事業所、スポーツ関係団体、行政が連携し、スポーツ、運動を始めたい人の相談窓口となり、運動のきっかけづくりや後押しをする。
(5)　おぢや健康かるたの普及
子供から高齢者まで、体力、年齢に合わせた運動メニューを考案し、様々な場や用途で利用していただき、ふるさと小千谷の文化、歴史を知るとともに、軽い運動、コミュニケーションを図る機会の創出をする。保育園やデイホームなどにて活用を促している。</td></tr>
</table>

補助事業者名	静岡県三島市	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	110,916 人	20 歳以上人口	91,404 人
65 歳以上人口	31,147 人	高齢化率	28.08 ％
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	42 ％	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	60 ％
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	39 人
地域包括支援センター	4 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	副委員長	シンコースポーツ（株） 静岡県総合健康センター　所長	・事業の評価 ・講座内容について助言
	委員	スポーツ・ウエルネス総合企画研究所 みしま健幸塾　スーパーバイザー	・事業の評価 ・講座内容について助言
	委員	三島市体育振興会連絡協議会　会長	・事業の評価 ・講座内容について助言
	委員長	三島市スポーツ推進委員会　会長	・事業の評価 ・講座内容について助言 ・会議の司会進行
	委員	三島市保健委員会　会長	・事業の評価 ・講座内容について助言
	委員	三島市老人クラブ連合会　会長	・事業の評価 ・講座内容について助言
	委員	（一社）ママとね　代表	・事業の評価 ・講座内容について助言
	委員	健康推進部長	・事業の評価 ・講座内容について助言 ・関係各課への連絡
	委員	スポーツ推進課長	・事業の評価 ・講座内容について助言 ・スポーツ推進委員及び体育振興会との連絡調整
	委員	保険年金課長	・事業の評価 ・講座内容について助言
	委員	介護保険課長	・事業の評価 ・講座内容について助言
	委員	地域包括ケア推進課長	・事業の評価 ・講座内容について助言
	委員	広報広聴課長	・事業の評価 ・講座内容について助言
	委員	商工観光課長	・事業の評価 ・講座内容について助言

事務局	事務局	健康づくり課長	事業総括
	事務局	健康づくり課長補佐	事務担当
	事務局	健幸政策室　主事	事務担当
	事務局	健幸政策室　主事	事務担当

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7　月	(1) 実行委員長・副委員長の選任について (2) みしま健幸体育大学企画運営業務の今年度の事業展開について (3) みしま健幸体育大学事業の公募による事業提案型の仕様書（案）について
2	3　月	(1) 平成30年度スポーツ庁補助金事業報告 (2) 次年度の事業展開について（協議）

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**みしま健幸体育大学企画運営事業**

○取組の概要

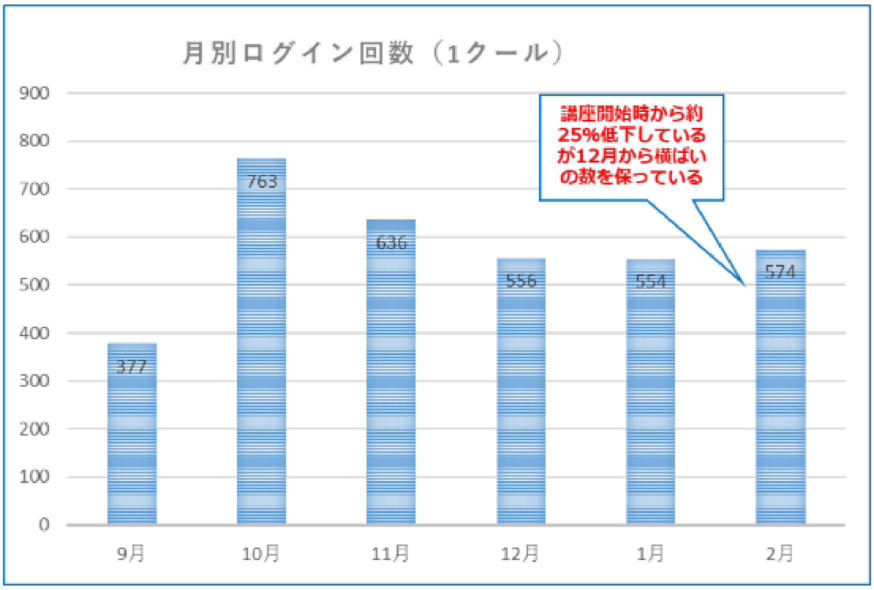
目的	市内各所において、誰でも取り組みやすい運動・スポーツに関するプログラムメニューを増やすことにより、スポーツ実施率の低い子育て世代の女性や高齢者、生活習慣病罹患（りかん）者を含めた地域住民に対する運動・スポーツへの参画機会の提供を行うとともに、同メニューに参加することによるコミュニティ形成の促進により、まちの活性化を図る。また、コミュニティが継続できるよう指導者を育成する。
取組内容	(1) 期間：講座期間は９月～２月までの６か月間とする。 (2) 講座の対象者：原則、市民・市内在勤在学　※みしまタニタ健康くらぶ会員であること (3) 講座は、基本的に連続講座（１シリーズ＝月２回以上３か月間）を開催。 (4) 各講座教室後にフォローアップ教室を単発で実施する。 (5) 講座内容は競技スポーツに特化したものだけでなく、市民が参加しやすい運動・スポーツの内容とし、以下の事業内容を含むものとする。 ≪受託者提案枠≫ ① 高齢者向け教室の開催（認知症、虚弱化予防向け教室を含む） ② 一般向け教室の開催（生活習慣病予防教室、男性限定教室、女性限定教室を含む） ≪地域団体連携枠≫ ① 地域の関係団体向け指導者育成教室の開催 ② 高齢者向け教室の開催（認知症、虚弱化予防向け教室を含む） ③ 子育て世代（20 代～40 代）女性向け教室の開催 ④ 生活習慣病重症化予防向け教室の開催

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">(6) 医療機関と連携し、生活習慣病理患者を対象に教室を実施する。
① 期間：平成 30 年 9 月～平成 31 年 2 月　6 か月間
② 会場：中郷文化プラザ
③ 内容：医療機関考案の運動プログラム
　２種類の教室を毎週開催　（ベーシック教室、パワーアップ教室）
④ 対象：糖尿病、高血圧、肥満等の生活習慣病の疾病を持つ方
　※医療機関の推薦者
⑤ 講師：健康運動指導士</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>制限なし</td><td>性　別</td><td>制限なし</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">原則、市民・市内在勤在学
　※みしまタニタ健康くらぶに入会することを条件とする。
男女比：女性が 85%、男性が 14%
年代：60 代以下が 27%、60 代が 33%、70 代以上が 39%
体型判定では標準体型の方が最も多く 66%、生活習慣病リスクのある肥満該当者が 14%、サルコペニアリスクのあるやせが 20%であった。脂質異常症、高血圧などの生活習慣病有病者が最も多く、体型判定でリスクがなくても、血管関連の疾患を有している方が一定割合参加していた。（アンケート調査より）</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>２，０９８　人</td><td>実人数</td><td>３８３　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>９　月　～　　３　月</td><td>総実施回数</td><td>２０５　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

<table>
<tr><td>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</td><td><u>１．持続可能とする仕組みの構築</u>
　自治会と連携して、身近な町内の公民館を活用することでコミュニティを醸成し、事業終了後も自己負担で教室が継続できるよう誘導。スポーツ推進課と連携し、小学校区ごとに地域の体育振興を目的に組織された三島市体育振興会を対象とした指導者育成コースを実施し、地域に根付いた指導者の育成を図った。

<u>２．自治会での自己負担による講座継続</u>
　教室終了後、フォローアップ教室にて体組成の成果を見せ、運動を継続して経過を「見える化」することのメリットを伝え、講師の紹介をすることで自己負担による講座継続を促した。</td></tr>
<tr><td>事業の効果を上げるために行った工夫</td><td><u>１.「見える化」によるデータの活用</u>
　みしまタニタ健康くらぶ事業と連携し、活動量計を身に着けて生活し、それと連動した体組成計でからだの変化を計測することにより、事業効果の見える化を行い、教室終了後も継続できる仕掛けを行った。また、そのデータを活用し、講座対抗で歩数を競うイベント「測歩選手権」を開催し、コミュニティの醸成を図った。</td></tr>
</table>

事業の効果を上げるために行った工夫	**2．みしまタニタ健康くらぶの導入成果** 活動量計を持って日々の活動量を測り、専用のアプリ「からだカルテ」内でデータの管理を行うシステムの活用状況（からだカルテログイン数の推移）を分析すると、入会後からログイン数は減っているが、12 月以降、一定の推移を保っていることから参加者は事業終了後も歩数や活動量を日常的に意識していることがわかり、継続性があったと推測する。 

〇活動風景

インスパイリング講座風景

男性限定ヨガ風景

ゴルフレッスン風景

三島再発見ウォーク風景

②　取組名称	運動・スポーツ習慣化促進分析事業

〇取組の概要

目的	地域住民の健康に影響を与える総合的な要因に係る情報を取得・分析・評価し、課題を「見える化」することで、今後行うスポーツと健康づくり施策の指針とし、効果的な事業展開を図る。			
取組内容	**1．三島市民の特性及び傾向の把握** みしま健幸体育大学の参加者を対象に事業実施前後のアンケート調査を行い、健康意識や行動変容のほか、みしまタニタ健康くらぶと連携することにより、体組成・活動量データによる体重、体脂肪率、筋肉量、歩数、消費カロリー等を分析、検証することで、参加者の特性や傾向を把握し、今後の健康施策に生かす。 **2．医療費抑制効果等のシミュレーション** 生活習慣病重症化予防向け教室に関しては、医療機関と連携し、参加者アンケート、体組成・活動量データのほか血液検査を行い、検査結果を基にした分析評価をするとともに、医療費抑制効果もシミュレーションする。			
対象者	年　代	制限なし	性　別	制限なし
	条件等	みしま健幸体育大学参加者 ・全年齢を対象としたスポーツ無関心層 ・スポーツ実施率の低い 20 代～40 代の子育て・就労世代（特に女性） ・生活習慣病予備群 ・認知症、フレイル（虚弱）予防として 70 歳以上の高齢者 ・生活習慣病重症化予防として生活習慣病罹患者		
	延べ参加人数	３２２　人	実人数	３２２　人
実施時期		９　月　～　　３　月	総実施回数	２　回

〇取組の工夫

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	**成果の見える化** 各事業実施前後の参加者アンケート調査による健康意識の変化や行動変容、参加者の体重、体脂肪率、筋肉量、歩数、消費カロリー等の体組成・活動量データによる改善状況を「見える化」することで運動・スポーツの習慣化を図った。
事業の効果を上げるために行った工夫	**みしまタニタ健康くらぶとの連携** 日々の活動量を測る活動量計を日々身に着けることで身体を動かすことに関しての意識変化を促した。また、講座前後で測った体組成の結果をフォローアップ教室で参加者に説明し、講座終了後も継続して測定すること、歩数を意識することの重要性を伝えた。

○活動風景

生活習慣病重症化予防講座　教室風景

生活習慣病重症化予防講座　各種検査等の風景

③　取組名称	**ICT を活用した健康づくり支援事業**

○取組の概要

目的	仮想現実である VR（バーチャルリアリティ）と連動した健康づくりを実践するとともに、ICT を活用することにより、新たなスポーツの価値を見出し、若年層を含む多世代へ運動・スポーツの実施を促し、行動変容に結び付け習慣化を促進する。
取組内容	**1．みしま健幸塾での無料体験** みしま健幸塾の認知動作型トレーニングマシンのうち、全身をバランスよく強化する船漕ぎトレーニングマシンの動きと連動した VR システムを導入し、VR システムを使用した運動を実施。VR を装着することでトレーニングをしながら実際に船を漕いでいるかのような景色を楽しみながら運動ができる。予約不要でいつでも体験できる体制を整備した。 8 月～1 月：予約体験　　2 月～3 月：随時通常体験 **2．出張体験会の実施** 3 月 17 日のノルディックウオーキング全国大会同時開催の健康イベントと連携し、出張体験会を実施。ブース出店により運動無関心層の掘り起こしを行った。また、イベント開催に合わせて新たなトレーニングメニューとしてキノコ採りゲームを導入。地面に落ちているキノコを拾う動作を行うことでスクワットトレーニングの効果を得られるメニュー。

取組内容	2 月 15 日：みしま健幸塾にて体験テスト実施 3 月 15 日：みしま健幸塾にて納品完了 3 月 17 日：「A・RU・KU～三島せせらぎ散策と楽寿園～2019」にて体験ブース出店			
対象者	年　代	18 歳以上	性　別	制限なし
	条件等	男女比：女性が 75%、男性が 46% 年代：30 代以下が 19%、40 代・50 代が 16%、60 代が 15%、70 代以上が 7% 就労者世代の参加者が多かった。 １．みしま健幸塾での無料体験：みしま健幸塾でトレーニングマシンを利用する会員に声かけを行った。 ２．出張体験会の実施：健康イベント参加者に声かけを行った。		
	延べ参加人数	１６１　人	実人数	１４６　人
実施時期		８　月　～　３　月	総実施回数	1.みしま健幸塾での無料体験 81 回 2.出張体験会の実施　1 回

〇取組の工夫

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	**認知動作型トレーニングマシン（船漕ぎ）との連動** 東京大学　小林寛道名誉教授によって開発されたトレーニングシステムであり、走能力向上・歩行動作の改善、足腰の強化、体幹パワーの強化など多数の効果が得られるトレーニングマシンと連動。中でも船漕ぎタイプは仮想現実内で景色と船漕ぎ動作をつなげてリアルに再現しやすいものであったため採用された。 **イベントでの出張体験会開催での無関心層取り込み** 他イベントと体験会をバッティングさせることにより、運動無関心層の取り込みを図った。イベント参加者に対して、運動というフレーズは出さず、VR で遊んでみませんか？と興味を引いてもらえるように声かけを行った。また、みしま健幸塾にて、来店者及びトレーニング利用者に対し定期的に声かけを行い、参加者を募るとともにみしまタニタ健康くらぶ会員に対して体験した方限定ポイントを付与することでリピーター拡大を図った。
事業の効果を上げるために行った工夫	**安全性の確保** みしま健幸塾の体験時用に対応マニュアルを作成。同意書を記入していただき、乗り物酔いする方の体験はヘッドセットを着用し VR 映像だけ見てもらい体調に問題ないか確認している。その後、大丈夫ならば 1 分間体験させ、再度体調を確認し継続する場合、随時声かけを行った。 **ゲーム性を持たせたトレーニングメニューの導入** 地面に生えているキノコをかがみながら採り、カゴの中に入れる動作を導入。かがむ動作はスクワット効果を持たせ、楽しみながら運動をするゲーム性を強化した。

〇活動風景

イベント出張体験時の風景

通常体験時の風景

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	
4　月	事業内容検討
5　月	
6　月	関係団体への周知・説明
7　月	プロポーザル公募開始
8　月	委託業者決定
9　月	第 1 クール講座開始
10　月	↓
11　月	↓
12　月	第 2 クール講座開始
1　月	↓
2　月	↓
3　月	事業報告

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

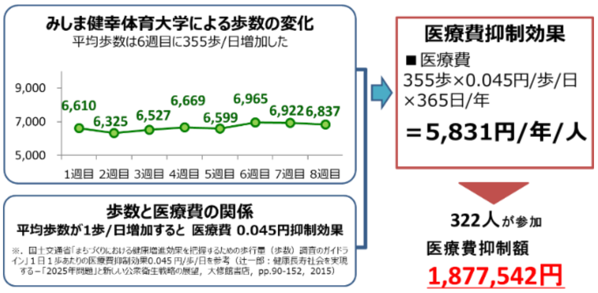
<table>
<tr><td rowspan="16">成果</td><td colspan="2">項　目</td><td colspan="3">評価値</td></tr>
<tr><td rowspan="13">共通目標</td><td rowspan="2">ア. これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合</td><td>みしま健幸体育大学</td><td colspan="2">64.1 %</td></tr>
<tr><td>ICT 活用事業</td><td colspan="2">54.3 %</td></tr>
<tr><td rowspan="2">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</td><td>みしま健幸体育大学</td><td colspan="2">95.5 %</td></tr>
<tr><td>ICT 活用事業</td><td colspan="2">87.8 %</td></tr>
<tr><td rowspan="3">ウ. 事業参加者の週 1 回以上のスポーツ実施率</td><td></td><td>事業前</td><td>事業後</td></tr>
<tr><td>みしま健幸体育大学</td><td>70.0 %</td><td>82.5 %</td></tr>
<tr><td>ICT 活用事業</td><td>61.9 %</td><td>62.7 %</td></tr>
<tr><td>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</td><td></td><td>事業前</td><td>事業後</td></tr>
<tr><td rowspan="2">・「健康である」と回答した者の割合</td><td>みしま健幸体育大学</td><td>89.6 %</td><td>90.5 %</td></tr>
<tr><td>ICT 活用事業</td><td>87.4 %</td><td>81.9 %</td></tr>
<tr><td rowspan="2">・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>みしま健幸体育大学</td><td>95.4 %</td><td>96.3 %</td></tr>
<tr><td>ICT 活用事業</td><td>90.9 %</td><td>93.1 %</td></tr>
<tr><td rowspan="2">個別目標</td><td>健幸アンバサダー数</td><td>目標：300 人養成</td><td colspan="2">実績：285 人</td></tr>
<tr><td>健幸スポーツの駅の設置数</td><td>目標：10 施設設置</td><td colspan="2">実績：7 施設</td></tr>
</table>

成果

個別目標

参加者の医療データの改善度、医療費抑制効果に関する予測（運動実施者数の増加、体組成データの改善、血液データの改善等）から将来の医療費抑制額をシミュレーションする。

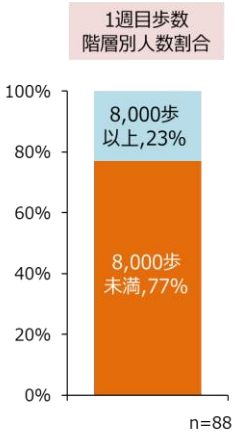
7,580 円/年/人（7,580 円/年/人((8,000 歩/人-5,929 歩/人)×0.061 円/歩/日×60 日/年)

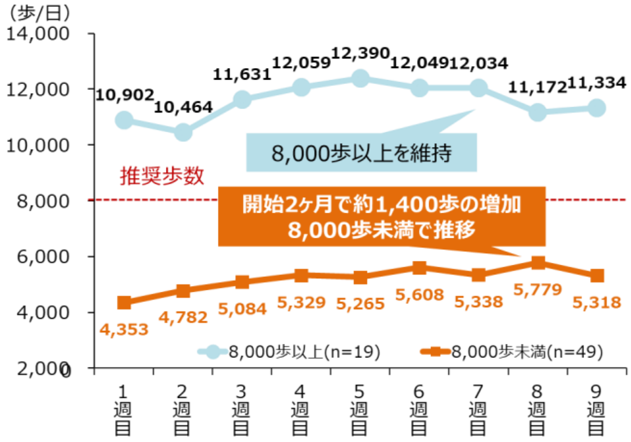


そのほか

１週目歩数階層別歩数の推移

歩数データのある 88 名のうち、開始時歩数が 8,000 歩未満者は 77%であり、7 割以上の運動不充分層が参加した。8,000 歩未満者については参加 2 ヶ月で 1,400 歩増加した。

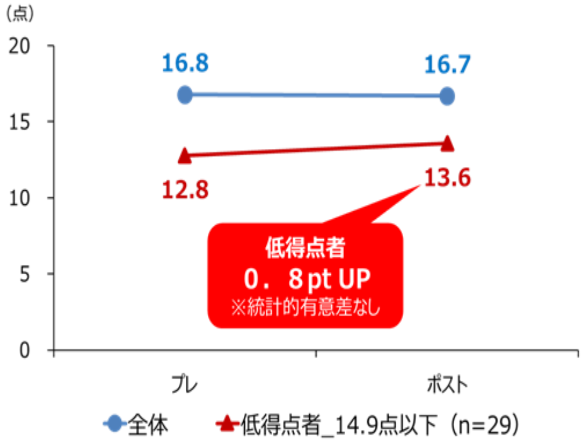




課題

ヘルスリテラシーの変化

個人が、健康課題に対して適切な判断を下すために必要となる、基本的な健康情報やサービスを獲得、処理し、理解する能力であるヘルスリテラシーの変化が、平成 30 年度の分析において、統計的有意差が見られない結果となっているため、運動する意義、メリットを正しい健康情報とともに知ってもらい、市民のヘルスリテラシーの向上を図ることで、運動継続への意識改革、行動変容につながる取組が必要となる。



補助事業終了後の取組

補助終了後も持続可能な事業展開の仕組み形成

今まで運動・スポーツを実施していなかった者が新たな運動・スポーツをはじめたきっかけとなっていること、これからも運動・スポーツを続けたいと答えた参加者が多いことを踏まえ、今後、継続的な運動・スポーツ習慣化の取り組みを進めていくためには補助終了後の持続可能な事業展開の仕組みを検討していく必要がある。また、習慣化に向けて活動量計の導入を行い、体を動かすことの意識付けを促すことにつながったため、この活動量計を今後も継続して使用するフォロー体制の充実を図っていく。さらに運動無関心の市民が運動・スポーツを始め、習慣化していく道筋を明確にし、その道筋に沿った目的を各事業に持たせることで補助が終了した後も、市財源のみで事業を展開していく適切な政策を確立させる。

補助事業者名	静岡県松崎町	交付決定額	６，８３５，０００ 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	6,837 人	20 歳以上人口	6,174 人
65 歳以上人口	2,949 人	高齢化率	43 ％
成人の週 1 回以上の スポーツ実施率	29 ％	成人の 1 回以上の スポーツ実施率の目標	50 ％
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	5 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	松崎町商工会　事務局長	事業周知
	委員	松崎町観光協会　事務局長	事業周知
	委員	松崎町社会福祉協議会　事務局長	事業周知
	委員	松崎町振興公社　事務局長	事業周知
	委員	松崎町体育協会　会長	事業周知
	委員	松崎町スポーツ推進委員会　委員長	事業周知
	委員	ウェルネスまつざき　代表	事業周知
	委員	であい村　蔵ら　代表	事業周知
	委員	松崎町文化協会　会長	事業周知
	委員	松崎マチュアくらぶ　代表	参加者意見取りまとめ
	委員	ノルディックウォーキングインストラクター	事業運営補助
事務局	事務局	松崎町企画観光課　課長	統括
	事務局	松崎町企画観光課　係長	主担当
	事務局	松崎町健康福祉課　室長	事業担当
	事務局	松崎町教育委員会　主事	イベント担当
	事務局	松崎町総務課　課長補佐	統括補佐

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7　月	事業概要、研修
2	11　月	事業の現状と課題、健幸アンバサダー・健幸コンシェルジュについて

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**ウォーキングタイム・ウォーキングゾーンの設定とスポーツウォーキング健幸教室の開催**

〇取組の概要

目的	参加者が健康になることを実感し、ウォーキングの重要性を認識してもらうことで習慣化を図る。また、街中をまとまって人が歩く風景を見た健康無関心層が、健幸ショーウインドウ効果により、事業に興味、関心を持ってもらい、参加を促すことを目的とする。			
取組内容	**1．ウォーキングタイム・ウォーキングゾーン** ・毎日、9:00～11:00、14:00～16:00 をウォーキングタイムとし、街中付近の人の目にとまる区域をウォーキングゾーンと設定し、ウォーキングゾーンで同じ時間に、できるだけまとまって歩いてもらうことを説明会や教室開催のたびに呼びかけ、ショーウインドウ効果により、健康無関心層の取組を図った。 **2．スポーツウォーキング健幸教室の開催** ・毎週水、日曜日の午前中を基本に、町営体育館等を会場に、専門指導者の下、ウォーキング方法やストレッチ、筋肉トレーニング、ヨガ体操など、年齢に応じて安全に運動に取り組む教室を開催した。 ・会場にはできるだけ歩いて来てもらうよう呼びかけ、歩くことの大切を伝えると共に、日常生活だけではつけにくい筋力を向上させる方法や、身体作りを実施した。			
対象者	年　代	指定なし（主に高齢者）	性　別	男女
	条件等	運動を制限されていない方（制限されている場合は医師等に要確認） 全参加者の約 75％が女性、約 75％の方が 65 歳以上であった。		
	延べ参加人数	２，２４４　人	実人数	９７　人
実施時期		７　月　～　３　月	総実施回数	６８　回

〇取組の工夫

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	・ウォーキングタイム・ウォーキングゾーンの健幸ショーウインドウ効果により、健康無関心層の取り込みを図った。 ・専用歩数計を毎日身に着け、システムに取り込むことにより、自分の目標値や成果、達成度などを目に見える形で知ることができ、モチベーションの向上、ウォーキングの習慣化に寄与した。
事業の効果を上げるために行った工夫	・参加者に自主性を持ってもらい、将来の自立を図るため、健幸アンバサダーを活用し、体力測定の説明や計測など、できることは参加者で行った。 ・自主性を持つことで、参加者自らウォーキングタイムを活用し、10 月のハロウィンや 12 月のクリスマスに合わせた仮装ウォーキングを企画、実施した。これにより健康無関心層に広く事業の周知を行うことができた。

〇活動風景

② 取組名称	**健幸アンバサダー養成講座の開催**

〇取組の概要

<table>
<tr><td>目的</td><td colspan="4">・健幸教室事業への参加により、健康づくりの効果を実感し、意欲を高めた参加者が、健幸アンバサダーの資格を取得することで、「自身のヘルスリテラシーの向上」と「健康無関心層への積極的な働きかけ」という目的を達成する。
・健康長寿の 3 本柱である「運動」、「栄養」、「社会的役割」の「社会的役割」にフォーカスし、ソーシャルキャピタルの醸成による健康長寿社会の構築を目指す。
・さらに、健幸コンシェルジュの養成や、健幸アンバサダーの働きかけにより、健康づくり無関心層が健康づくりに対する意識が芽生えたときに、個人の健康状態やニーズに応じたスポーツプログラムを紹介・提案できる仕組を構築する。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">・SWC（スマートウエルネスコミュニティ）協議会と連携して健幸アンバサダー養成講座を開催し、45 名が受講した。これにより、町内合計 80 名の健幸アンバサダーが養成された。
・筑波大学大学院の久野教授を講師に、健幸情報に関する講義、健幸アンバサダー通信の活用などについて学び、健幸アンバサダーの認定を受けた。
・さらに、10 名の健幸コンシェルジュを養成した。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>指定なし（基本 20 歳以上）</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">実際には、20 代から高齢はまで幅広い層が参加した。
参加者の 87％が女性であった。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>５５　人</td><td>実人数</td><td>５５　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>９　月</td><td>総実施回数</td><td>２　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	・健幸アンバサダーには、スポーツウォーキング健幸教室の際の準備・片付けや体力測定の説明や計測などの役割を与えることにより、事業に対する責任感を持ち、率先して健康無関心層に参加を呼びかけるよう働きかけた。
事業の効果を上げるために行った工夫	・健幸アンバサダーを中心に、参加者自らイベントを企画してもらい、10 月にはハロウィンパレード、12 月にはクリスマスパレードを実施した。多くの参加者が仮装して町を歩く姿は、健康無関心層への大きな PR となった。 ・健幸アンバサダー通信を配布すると同時に事業への参加の呼びかけを依頼し、周囲の人々への健康情報の提供、事業の PR を行った。

〇活動風景

③　取組名称	**2 町間交流事業**

〇取組の概要

目的	・ 山形県中山町と連携して同様なプログラムを実施し、課題や成功事例を共有することで、小規模自治体でも持続可能なスポーツ健康事業モデルを確立する。 ・ 将来的な自治体共通のプラットフォームの開発に向け、複数の自治体が参加でき、楽しみながらスポーツ実施率の向上に向けた取り組みが出来るプログラムの開発を目指す。 ・ ２町間で共通の基準に沿って歩数を競うことにより、参加者のモチベーション向上を図る。
取組内容	・ 課題や成功事例を共有し、意見交換を行うための合同ミーティングを開催した。 ・ ２町間の参加者の歩数を毎月集計し、歩数を競った。個人の目標歩数に対しての達成度を算出し、８月～12 月の各月ごとに勝敗を決定。 ・ 歩数競争では、負けた自治体の町長が地元の特産品を持って相手方の町へ訪問するというルールで行った結果、全月松崎町が勝利したため、３月 19 日～20 日に中山町長を代表とした訪問団に来町いただき、交流を図った。

対象者	年　代	指定なし（健幸教室参加者）		性　別	男女
	条件等	健幸教室参加者			
	延べ参加人数	９７　人		実人数	９７　人
実施時期		５　月　～　　３　月		総実施回数	５　回

〇取組の工夫

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	・健幸教室時に２町間歩数競争の結果や全国歩数ランキングを貼り出すことで、参加者のモチベーション向上を図った。 ・健幸教室や実行委員会において、中山町の取組事例を紹介することで、当町における事業の参考とした。
事業の効果を上げるために行った工夫	・２町間歩数競争では、負けた自治体の町長が地元の特産品を持って相手方の町へ訪問するというルールつくることで、事業への注目度を高め、参加者のモチベーション向上を図った。 ・合同ミーティングにおいて、共通の進捗状況や課題を報告することで、効率的、効果的なミーティングを行うことができた。

〇活動風景

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	事業の検討
４　月	事業準備
５　月	事業準備
６　月	参加者募集
７　月	実行委員会、説明会、講演会、PRE アンケート調査、体力測定、事業開始
８　月	事業実施

時期	内　容
9　月	事業実施
10　月	事業実施
11　月	実行委員会、第２期参加者募集、説明会
12　月	第２期参加者体力測定、事業実施
1　月	事業実施
2　月	事業実施
3　月	POST アンケート調査、事後体力測定

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><th rowspan="15">成果</th><th colspan="2">項　目</th><th colspan="2">評価値</th><th>備　考</th></tr>
<tr><td rowspan="8">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">25 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="2">90.4 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>69.7 ％</td><td>76.5 ％</td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>85.7 ％</td><td>84.8 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>97.2 ％</td><td>100 ％</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">個別目標</td><td>事業参加者の継続率の目標 75％以上</td><td>１期生：54％</td><td>２期生：50％</td><td></td></tr>
<tr><td>事業参加者の身体活動量の増加
（参加時歩数より月平均 1,500 歩の増加）</td><td>1期生:1,153 歩増</td><td>２期：29 歩減</td><td></td></tr>
<tr><td>健幸アンバサダーを 60 名養成する</td><td></td><td>累計80 人養成</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">・参加者の 77％が事業開始時の月平均歩数が 8,000 歩未満であったことから、運動不充分層を取り込むことに成功した。
・身体活動量については、2017 年度からの継続者では１か月間の平均歩数が開始前 6,666 歩より開始後 7,819 歩で 1,153 歩増加が見られた。
・健幸アンバサダー計 80 人の養成により、１人当たり平均で 15 人、同じ人に１年に４回繰り返し情報を伝えていることが確認されていることから、2018 年度は、1,200 人に情報が届けられ、繰り返しを入れると延べ 4,800 回の情報提供がされたと試算できる。</td></tr>
</table>

課題	運動・スポーツの重要性を理解し、自らの健康のために歩こうと参加されている方は、みるみると健康になる姿を目にすることができた。一方、募集人数に対する集客達成率が約 40%（募集 250 名、参加 97 名）であったことから、より多くの町民に情報が行き渡るような広報戦略の見直しが必要である。 また、事業評価に重要な歩数計アップロード率が 48%と低く、参加者が自身の活動実績と目標値を確認しながら、モチベーションを保って取り組むことができる体制を整えることが必要である。
補助事業終了後の取組	・健幸づくりには、運動・スポーツが必要であることから、引き続き事業の継続を図る。今年度は、募集人数 250 名の目標に対し、97 名の参加となり参加者の拡大が課題である。要因として、チラシ、口コミを中心に集客を図ったが、本事業に参加することで得られる効果、健康のためには運動が不可欠であることの周知が足りていなかった。今後、専門家の講演や健幸アンバサダー、健幸コンシェルジュの活用による健康意識の醸成を図っていく。また、現在の週 2 回の教室に、ノルディックウォーキング専門の教室を加え、新たな参加者の取組を図る。また、グループ制の導入や新規参加者紹介制度をつくり、健康無関心層を誘い、参加に導きやすい仕掛けづくりをする。 ・健幸アンバサダーについては、今回の事業により、80 名が養成された。健幸を町民に広める重要な役割を担っていることから、来年度以降も継続して、アンバサダーの育成、フォローアップを進めていきたい。町単独では財源に乏しく、継続した取組にするためにも、近隣市町と共に、県が行う健幸アンバサダー養成やフォローアップを賀茂地域で実施してもらうよう呼びかけ、賀茂地域全体で健康に対する意識を高めていきたい。 ・２町間連携については、来年度以降も継続して、情報交換や参加者のモチベーションを高めるための取組を実施する。 ・今年度は同様のスキームでの取組で行ってきたが、より 2 町間での取組の効果を図るため、各々が別々の取組も取り入れ、どちらの施策が効果的かなどの情報を交換し、複数自治体連携モデルの構築を進めたい。

補助事業者名	三重県伊勢市	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	127,024 人	20歳以上人口	105,731 人
65歳以上人口	37,281 人	高齢化率	29.3 %
成人の週1回以上のスポーツ実施率	40.9 %	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	43.0 %
総合型地域スポーツクラブ	8 クラブ	スポーツ推進委員	61 人
地域包括支援センター	4 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	自治会代表	委員会の議事進行
	会長職務代理者	民生委員代表	委員会の議事進行補助
	委員	介護保険被保険者代表（公募）	事業のあり方検討にかかる提言
	委員	スポーツ推進委員・会長	事業運営とスポーツ普及の促進
	委員	総合型地域スポーツクラブ・クラブマネージャー	クラブ入会促進の検討
	委員	民間スポーツクラブ・取締役社長	事業との連携とあり方の検討
	委員	スポーツジム・専務理事兼事務局長	事業との連携とあり方の検討
	委員	伊勢市レクリエーション協会・会長	ポイント付与対象行事の検討
	委員	まちづくり協議会・事務局長	事業効果の地域還元
事務局	事務局	高齢者支援課　課長・副参事・主査・主事	実行委員会の運営と調整
	事務局	スポーツ課　主幹・嘱託職員	助言と協議結果のフィードバック
	事務局	健康課　係長	助言と協議結果のフィードバック

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	8 月	平成28・29年度事業の効果検証と平成30年度事業内容の検討
2	2 月	(1)医療費抑制等効果分析・評価結果の検証 (2)平成28年度参加開始者の事業効果分析 (3)次期健幸ポイント事業制度の検討

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**いせ健幸ポイント事業**

〇取組の概要

目的	運動無関心層を含む多数の市民に対しインセンティブを付与することで、ウォーキングをはじめとしたスポーツの習慣化と、市民の将来的な健康寿命の延伸を図ることを目的とする。 SWC 総合特区実証自治体 6 市の先行事例では、医療費の抑制効果が算出されており、当市においてもメタボ改善効果が見られていることから、医療費抑制効果にも期待ができる。また、インセンティブの対象に地域商品券や地域団体への寄附を設定し、事業費の地域還元を図ることで、地域活性化に結びつける。 さらに、取組期間中には体組成測定会や歩数イベント等、事業参加者を対象とした多数のイベントを企画する。また、既存のスポーツ施設利用やスポーツ行事、ボランティア活動に対してインセンティブを付与し、利用や参加を推奨する。このことによって事業参加者間での交流を促し、コミュニティ形成や社会参加を図っていくことも、本取組の目的の一つとして位置づける。
取組内容	参加者が自ら実施する健康づくりや運動に対してポイントを付与した。事業参加時に配付した歩数計に蓄積されたデータ（歩数・体組成）を、ICT システムを介してアップロードすることで、取組結果に応じたポイントが自動付与される仕組みである。 健康づくり及び成果の「見える化」を図ることによって、市民のヘルスリテラシー及びセルフエフィカシーを向上させ、スポーツの習慣化を促す。 **<u>１．ポイント（pt）付与ルール</u>** (1) １か月間の平均歩数が増加または推奨歩数に達した場合。（最大 800pt/月） (2) 指定したスポーツ教室やイベント等に参加した場合。（最大 200pt/月） (3) BMI や筋肉量が改善、または数値が基準範囲内であった場合。（最大 1,000pt/３か月） (4) ６か月連続でポイントを獲得した場合。（500pt/６か月） (5) 健康診断を受診した場合。（1,000pt/年） (6) 指定した有料スポーツクラブに新規入会した場合。（1,000pt または 3,000pt） (7) 健康診断結果が改善、または数値が基準範囲内であった場合。（最大 3,000pt/２年） (8) 指定の検診を複数受診した場合。（最大 1,000pt/年） (9) まちづくり協議会への参画、ボランティア活動への参加。（最大 400pt/月） **<u>２．参加者</u>** 新規参加者を 1,000 人募集した。約３週間の募集期間で 1,065 人の応募がある等、大きな反響を得ることができた。 参加者の取組期間は２年間と設定しており、平成 28 年度からの参加者（卒業生）1,000人及び平成 29 年度からの参加者 1,000 人とあわせた 3,000 人に対するポピュレーションアプローチが可能となった。 **<u>３．ポイント付与対象プログラム</u>** 行政内の他部局及び外部団体が主催するスポーツ行事への参加をポイント付与の対象とすることで参加者の増加を図り、地域のスポーツ活性化につなげた。 平成 30 年度は行政内のスポーツ部局や健康部局、産業観光部局、市民病院等が主催する行事を対象とした。また、総合型地域スポーツクラブ、民間スポーツクラブ、まちづくり協議会等の外部組織が行うスポーツ行事・教室に対しても積極的にポイントを付与した。

取組内容

また、昨年度、試験的に導入したボランティア活動に対するポイント付与について、他部署に働きかけ今年度から対象事業数を拡大することで、ボランティア活動を通じた社会参加の促進による健康寿命の延伸を図った。

４．インセンティブの内容

参加者が獲得したポイントは１ポイント 0.5 円に換算し、下記のいずれかとの交換を行った。（希望するインセンティブは参加者に照会）

(1) 伊勢ポイントカードお買物券（地域商品券）
(2) クオカード
(3) 三重交通 IC カード「emica」
(4) 三重交通 IC カード「emica」チャージ券
(5) まちづくり協議会への寄附

５．体組成測定会の実施

ポイント事業参加者を対象に、体組成測定とデータアップロード支援を行う体組成測定会を 52 回開催し、延べ 2,103 人が参加した。

測定会では上記内容に加え、保健師、看護師による健康指導を実施した。また、秋にはスポーツ推進委員による体力測定会デラックスを同時開催した。

今年度からは新たに民間スポーツクラブの無料開放によるサルコペニア予防のためのトレーニングマシンによる筋力アップを目的とした運動指導及び自宅でも実施可能なストレッチングの指導を実施した。

6. いせ健幸ポイント講演会の開催

ポイント事業参加者のモチベーション維持と筋力向上を目的とした講演会を２回開催した。１回目は筑波大学の久野教授を講師に迎え、新規参加者募集にかかる事業周知を兼ねて５月に実施した。２回目は運動量が低下する冬期に、NHK「TV シンポジウム」医療シンポジウム司会者の久田直子氏を講師に迎えて実施した。

７．理学療法士による運動指導（１期生対象同窓会）

ポイント付与が終了し昨年度までの定期測定会の実施がなくなった１期生に対し、活動継続を図りつつ、筋力向上を目的とした自宅でできるトレーニング方法などを指導した。

８．医療費抑制効果の検証

平成 28 年度から健幸ポイント事業に参加した１期生について事業参加前の平成 27 年度と事業参加２年目となる平成 29 年度の医療費について、非参加者の医療費との比較を行ったところ、参加者１人１年当たり 3.5 万円の抑制効果があることが分かった。

これにより本事業は健康増進のみならず、市財政にとっても効果があることが分かった。

９．ICT の無料提供期間の設定

平成 28 年度から健幸ポイント事業に参加した１期生については、昨年度末をもって事業終了とする予定であったが、自らの活動量の把握とそれによる運動習慣継続を図る観点から、１年間、無料で ICT の利用を可能とした。

しかしながら、開始 28 ヶ月目における ICT 利用率は約１割であり、データ取込み方法や活用方法の理解不足などスタッフの支援がない中での利用は難しい状況であった。

10. 事業サポーターの募集

平成 28 年度から健幸ポイント事業に参加した１期生を対象に、測定会などにおける支援を目的に、サポーターを募集し、６名に参加してもらった。このことにより、新規参加者へも丁寧な説明が可能となり、スムーズな事業開始が可能となった。

<table>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td colspan="2">40 歳以上</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">・伊勢市に住民票がある
・参加者説明会に参加できる
・参加規約、利用者情報登録へ同意できる
・アンケート調査に協力できる
・歩数管理サービスに登録できる
・自身で定期的に歩数計のデータ取り込むことができる</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>３，６０９　人</td><td>実人数</td><td>２，９０９　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td colspan="2">４　月　～　　　　３　月</td><td>総実施回数</td><td>７４　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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．運動無関心層の取り込み** 　より多くの運動無関心層を取り込むため、新規参加者 1,000 名を募集した。周知に際しては、新聞折り込みによるチラシの全戸配布、ポスター掲示、のぼり設置等のほか、地域自治会や民生委員、スポーツ推進委員等、市民に密着した既存組織へ働きかけを行い、かつ、既存参加者を軸とした口コミによる広報戦略を展開した。 　また、昨年度から連携を開始した小学校区別の地域住民組織である「まちづくり協議会」（23 か所）への依頼により、地域に向けた働きかけを強化した。 　その結果、定員を超過する 1,065 名の応募を得ることに成功し、かつ参加者のうち 89.9％が運動無関心層に該当した。平成 28 年度から継続して約 9 割の無関心層の取り込みに成功したといえる。 **２．習慣化させるための工夫** 　運動無関心層に該当する市民に対し、スポーツをはじめるきっかけをつくり、それを継続させていくためのエビデンスに基づき事業構築を行った。かつ、努力の成果に応じた商品が必ずもらえるという仕組みによって意欲醸成を図った。 　また、ICT を活用した取組成果の「見える化」によってモチベーションの維持に努めた。自身のデータは、自宅のパソコンやスマートフォンで閲覧可能である他、市内 10 か所に専用パソコンと体組成計を設置することで利便性の向上を図った。 　さらに、定期開催する測定会においても、専門職が取組結果を見ながら健康指導や運動指導を実施し、また今年度は民間スポーツクラブの無料開放により効果的に筋力アップや柔軟性の取得のための方法を指導することで、参加者のヘルスリテラシーとセルフエフィカシーを高め、スポーツの習慣化を促進した。
事業の効果を上げるために行った工夫	前年度に続き本年度もポイント付与対象となるイベントを拡大し、総合型地域スポーツクラブが特別に実施する行事「リフレッシュ合同教室」の案内を参加者への個別配布物と同時に送付し、開催の周知を図った。 　また、当地域特有の文化的財産を巡るウォーキングをポイント付与事業とすることで運動だけにこだわらない多角的な視点から、健康づくりが実施できるよう図った。 　さらに、昨年度初めて実施した、ICT システムを活用したバーチャルウォーキングイベントの実施回数を増やし、単に歩くのみではない楽しみながら運動できるよう支援した。

事業の効果を上げるために行った工夫	5 月と 11 月には健康づくりに関する講演会を開催し、筑波大学教授、NHK 番組司会者を講師に招き、筋力トレーニングや食事等、ウォーキング以外の側面からのアプローチを図り、また、住み慣れた地域でよりよく生きるための工夫など、幅広い視点からの啓発と健康増進を促した。 今年度初めて卒業生となった平成 28 年度参加者に対しては、卒業後の活動を支援しつつ、歩くのみではない、筋力アップの視点を取り入れた理学療法士による指導を実施した。

○活動風景

民間スポーツクラブでの運動指導

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内容（全体）	１期生（H28 開始）	２期生（H29 開始）	３期生（H30 開始）
前年度	委託業者との契約	2 年間のポイント付与期間終了	ポイント付与 2 年目 （H30.2～H31.1）の開始	
4　月		ポイント付与なしでの活動開始		
5　月	講演会	歩数イベント （沖縄編）開始	歩数イベント （沖縄編）開始	新規参加者の募集
6　月			体組成測定会	
7　月		歩数イベント （沖縄編）終了	歩数イベント （沖縄編）終了	・参加者説明会 （事業開始時調査） ・体組成測定会
8　月	平成 30 年度 第 1 回実行委員会		・事業開始 1 年後調査 ・体組成測定会	体組成測定会
9　月			体組成測定会	・体組成測定会 ・新規参加者の追加募集
10　月	歩数イベント （ハワイ編）開始	事業開始 2 年後調査	体組成測定会	・事業開始 3 ヶ月後調査 ・追加参加者説明会 （事業開始時調査） ・体組成測定会
11　月	講演会	同窓会	体組成測定会	体組成測定会
12　月	歩数イベント （ハワイ編）終了		体組成測定会	体組成測定会 （デラックス含む）
1　月			体組成測定会	・体組成測定会 ・事業開始 3 ヶ月後調査 （追加参加者）
2　月	・歩数イベント （イギリス編）開始 ・平成 30 年度 第 2 回実行委員会			
3　月	歩数イベント （イギリス編）終了			体組成測定会

Ⅴ. 事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><td rowspan="13">成果</td><td colspan="2">項　目</td><td colspan="2">評価値</td><td>備　考</td></tr>
<tr><td rowspan="6">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">21.0 %</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="2">92.6 %</td><td></td></tr>
<tr><td>ウ. 事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前
58.3 %</td><td>事業後
71.3 %</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>86.2 %</td><td>89.6 %</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>79.9 %</td><td>90.1 %</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="5">個別目標</td><td>事業参加者の１ヶ月あたりの平均歩数の増加（対事業開始時）</td><td colspan="2">1,888 歩増</td><td></td></tr>
<tr><td>事業参加者の体組成の維持改善
・肥満者（BMI 25 以上）のうち体重減少者の割合
・筋肉率の維持または増加した参加者の割合</td><td colspan="2">ＢＭＩ　51.6%
筋肉率　28.8%</td><td></td></tr>
<tr><td>事業参加者の取組み継続率の維持（歩数データアップロード率）</td><td colspan="2">81.5%</td><td></td></tr>
<tr><td>参加者の「事業に参加して良かったと思う」と回答した事業参加者の割合</td><td colspan="2">81.7%</td><td></td></tr>
<tr><td>他団体・組織との連携による事業開催数の増加</td><td colspan="2">41 回</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">いせ健幸ポイント事業の平成 28 年度参加開始者は平成 30 年度に 3 年目を迎え、ポイント付与がない中で、いかに運動・スポーツの習慣化を定着させるかを焦点とした。結果としては、歩数のみならず運動・スポーツの実施回数、運動継続意欲、主観的健康感等においてもポイント付与期間中のそれらの値を下回る結果となった。ただし、参加開始時に比べれば改善されており、ある程度の定着は達成したと思われる。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5"><u>１. 週１回以上のスポーツ実施率の向上</u>
ポイント付与期間中である今回の調査では参加前に比べ高い達成率を示したものの、今後、ポイント付与終了による実施率の減少が危惧される。運動を継続させるためにポイント付与を継続するのか、または他の方法により運動継続を図るのか検討が必要である。

<u>２. 事業参加者の平均歩数の増加</u>
事業開始時に比べ歩数の増加は見られたものの、時間の経過とともに減少することや、目標とされる推奨歩数 8,000 歩を達成していないことから、継続的な歩数増大への意識付けや推奨歩数達成に向けた働き掛けの強化が必要である。</td></tr>
</table>

補助事業終了後の取組	平成28年度から開始した健幸ポイント事業は今年度をもって3か年間の取組を終了した。 平成28年度参加者である1期生は昨年度に2年間のポイント付与期間を終え、今年度はポイント付与がない中でいかに運動習慣を継続していくかを課題として取り組んだ。主観的健康感等を含め、ポイント付与期間中に増大した値が減少したが、事業参加前に比べればある程度の習慣化を維持している状態である。 これは2年間では、ポイント付与に左右されない主体的な意思に基づく運動習慣が継続されにくかったことを意味する。 事実、アンケート調査においても、運動を実施していない、または活動量が減った 205人のうち、約3割の59人が「ポイント付与がないこと」を、運動を実施しない理由としている。 来年度はこれまで続けた新規参加者の募集を止め、ポイント付与の継続是非を含めた、事業のあり方を検討する。 その際、今年度事業において実施した医療費分析により確認した1人、1年当たり3.5万円の医療費抑制効果の一部も含め、ポイント付与のための財源確保を検討する。

補助事業者名	三重県名張市	交付決定額	2，827，000　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	79,167　人	20 歳以上人口	66,121　人
65 歳以上人口	24,584　人	高齢化率	31.1　％
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	37.8　％	成人の 1 回以上のスポーツ実施率の目標	43.0　％
総合型地域スポーツクラブ	4　クラブ	スポーツ推進委員	25　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	中森　博文	名張市体育協会　会長 名張市スポーツ推進審議会　会長	名張市スポーツ推進計画の策定及び進捗管理
	森岡　秀之	名張市スポーツ推進審議会　副会長	〃
	川合　滋	名張市レクリエーション協会　会長 名張市スポーツ推進審議会	〃
	森田　知容	名張市地域づくり代表者会議 名張市スポーツ推進審議会	〃
	松尾　大介	近畿大学工業高等専門学校 名張市スポーツ推進審議会	〃
	梶田　淑子	名張市スポーツ少年団 名張市スポーツ推進審議会	〃
	松村　典彦	名賀医師会　理事 名張市スポーツ推進審議会	〃
	寺嶋　哲司	名張市小中学校校長会 名張市スポーツ推進審議会	〃
	山本　晃	名張市身体障害者互助会 名張市スポーツ推進審議会	〃
	森岡　秀之	名張市スポーツ推進委員協議会　会長	名張市スポーツ推進計画に基づく事業実施
	鈴木　啓史	名張市スポーツ推進委員協議会　副会長	〃
	山岡　徳幸	名張市スポーツ推進委員協議会　副会長	〃
	橋岡　敬子	名張市スポーツ推進委員協議会　副会長	〃
	山口　斉紀	名張市スポーツ推進委員協議会　企画部長	〃
	松本　雅次	名張市スポーツ推進委員協議会　企画部副部長	〃
	梅村　訓利	名張市スポーツ推進委員協議会　事業部長	〃
	川合　頼子	名張市スポーツ推進委員協議会　事業部副部長	

<table>
<tr><td rowspan="16">委員</td><td>奥田　和彦</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会　指導部長</td><td>名張市スポーツ推進計画に基づく事業実施</td></tr>
<tr><td>森嶋　清尚</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会　指導部副部長</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>鈴木　幸栄</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会　女性部長</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>橘　久美子</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>鎌田　妙子</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>和田　雅博</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>西垣　貴樹</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>福本　進治</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>古谷　和江</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>野田　健彦</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>尾嶋　弘務</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>松尾　雄二</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>山口　敦司</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>中西　隆之</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>木平　雅和</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td>谷岡　敏博</td><td>名張市スポーツ推進委員協議会</td><td>〃</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事務局</td><td>田中　弘二</td><td>教育委員会事務局市民スポーツ室・室長</td><td rowspan="2">名張ケンコー！マイレージ制度を活用し、市民がスポーツ関連行事に参加する中で、参加者自身が次の関連行事にも参加したくなるイベント企画に繋げていくことで、運動・スポーツの習慣化に寄与する。</td></tr>
<tr><td>渡邉　秀樹</td><td>教育委員会事務局市民スポーツ室・係長</td></tr>
</table>

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	4　月	名張市スポーツ推進委員協議会全体会：事業計画策定
2	9　月	第１回名張市スポーツ推進審議会：スポーツ推進計画見直し準備協議
3	12　月	名張市スポーツ推進審議会小委員会：スポーツ推進計画見直し審議
4	2　月	第２回名張市スポーツ推進審議会：スポーツ推進計画見直し(案)及び答申確認

■名張市ケンコー！マイレージ推進プロジェクトチーム

〇実行委員の構成

<table>
<tr><th colspan="2">本実行委員会における役職</th><th>所属・役職等</th><th>主な役割</th></tr>
<tr><td rowspan="5">委員</td><td>山崎美穂</td><td>健康福祉部健康子育て支援室・室長</td><td>総括</td></tr>
<tr><td>山口敦司</td><td>地域環境部地域経営室・室長</td><td>委員</td></tr>
<tr><td>田中康生</td><td>市民部保険年金室・室長</td><td>委員</td></tr>
<tr><td>福田浩士</td><td>産業部商工経済室・室長</td><td>委員</td></tr>
<tr><td>田中弘二</td><td>教育委員会事務局市民スポーツ室・室長</td><td>委員</td></tr>
<tr><td rowspan="2">事務局</td><td>石田和歌子</td><td>健康福祉部健康・子育て支援室・係長</td><td>事務局</td></tr>
<tr><td>渡邉秀樹</td><td>教育委員会事務局市民スポーツ室・係長</td><td>事務局</td></tr>
</table>

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	11　月	実施要領（案）検討
2	1　月	ポイント制度

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**体育・健康フェスタ事業**

〇取組の概要

<table>
<tr><td>目的</td><td colspan="4">健康増進の達成が顕著な実績のあった優良者（団体）や、全国大会等で優秀な成績を収めたスポーツ優良者（団体）への顕彰、健康・スポーツの識見者による講演会及び健康・スポーツの体験コーナーを展開することによる市民への健康・スポーツに触れ合う機会を提供する。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">庁内部局のみならず、地元医師会、市体育協会等多種多様な関係機関と連携を図りながら、体育の日関連事業においては、体育施設の無料開放等による広く市民がスポーツに触れる機会の提供を図り、また良い歯のコンクール 8020 等の健康増進の達成が顕著な実績のあった優良者（団体）や、全国大会等で優秀な成績を収めたスポーツ優良者（団体）への表彰等を、より集客性の高い「とれたて名張 2018」において表彰式を実施することで、スポーツ及び健康増進に関心のない層へも啓発した。

・10 月８日　体育の日！スポーツ体験会　　参加者　５５４人
名張市総合体育館を中心に、８種目（弓道・ホッケー・ターゲットバードゴルフ・にゅースポーツ・バドミントン・軟式テニス・硬式テニス・ゲートボール）の体験を協会指導者（ボランティア）の指導の下、スポーツに親しむ機会の提供を行った。

・11 月 11 日　とれたて！名張 2018　　参加者　１，０９２人（延人数）
（表彰式部分及び一部スポーツ体験）（名張市スポーツ大賞・名張市体育協会努力賞・良い歯８０２０）</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>未就学児～80 代</td><td>性　別</td><td>不問</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">スポーツへの関心が低い老若男女、スポーツをすることが、第一の目的としない市民等、普段は、自宅等インドア派の方</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>１，６４６　人</td><td>実人数</td><td>１，６４６　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>10　月　～　　11　月</td><td>総実施回数</td><td>２　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	「とれたて！なばり 2018」で名張市の特産品の購入目的に来場した市民にも、運動・スポーツに触れ合うきっかけとなるよう各種スポーツ体験コーナーで気軽に体験してもらい、さらに「名張！ケンコー！マイレージ」のポイントを付与することにより、継続して、次の健康やスポーツのイベントにも行ってみようという「次へ繋げる」という、効果促進を促した。
事業の効果を上げるために行った工夫	ホッケー体験を行った市民等が、ガチャガチャマシンを１回廻せるスタンプカードをもらえるようにした（ガチャガチャマシンとは、コイン等を入れたカプセルが出てくるアミューズメントマシンで、カプセルには、三重とこわか国体ＰＲグッズを入れた）。本取組を図ることで、ホッケー体験をすれば、ガチャガチャマシンを廻すのみならず、ちょっとしたグッズをもらえるという、自然にスポーツ体験をする仕掛けづくりを行った。

〇活動風景

② 取組名称	**スポーツ振興プログラム推進業務事業**

〇取組の概要

目的	本市内の体育施設及び学校体育施設といった希少なスポーツ資源を有効かつ効率的に活用するため、市民が予約等の手続きにおけるワンストップ化による利便性の向上を図り、市民がより身近にスポーツに触れる機会の提供を行うことで生涯スポーツ振興及び地域スポーツの普及の向上に寄与する。
取組内容	本市のスポーツの拠点である名張中央公園での運営及び学校体育施設開放関連の円滑かつ効率的な運営、地域や関係団体との連携を図る。（予約及び支払手続きのワンストップ化：夜間までの受付業務　※土日を含む） 学校開放利用者数：139,846 人（延べ）・4,558 人（実人数） 指定管理者と連携し、幅広い世代がスポーツに取組やすくなるよう初心者向けの体操教室やテニス教室を実施。また、自分で取組やすくなるようエクササイズルームを開放し、その講習会を実施した。 体操教室：毎週月曜日、水曜日、木曜日　全 272 回　参加者 527 人 テニス教室（初心者向け）：毎週水曜日、木曜日、金曜日　全 81 回　参加者 345 人 エクササイズルーム講習会：毎月 5 日、10 日、15 日、20 日　全 43 回　参加者 177 名

対象者	年　代	成人	性　別	不問
	条件等	スポーツへの関心が低い老若男女、スポーツをすることが、第一の目的としない市民等、普段は、自宅等インドア派の方		
	延べ参加人数	１４０，８９５　人	実人数	５，６０７　人
実施時期		４　月　～　　３　月	総実施回数	３９６　回

〇取組の工夫

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	指定管理者が実施する各３種教室において、名張ケンコー！マイレージ制度を活用し、初回時及び参加率（７割以上）の条件を満たした参加者へスタンプを付与し、スポーツをするきっかけづくりはもとより、継続してスポーツしていくことに寄与することが出来た。
事業の効果を上げるために行った工夫	当初計画の市内小中学校、高等学校等の教育機関及び企業等への啓発強化の他、女性専用の体験教室を展開した。また、スポーツをする以前に家の中にこもりがちな市民等をいかにお出かけさせる魅力ある企画立案に苦慮し、指定管理者等との相談・協議に時間を要した。

〇活動風景

③　取組名称	スポーツ普及・指導者養成事業

〇取組の概要

目的	名張市武道交流館いきいき指定管理者である名張市体育協会と連携することで、所属している競技種目協会とともに、「体育健康フェスタ」や「いきいきフェスタ」を通じ、市民がスポーツに対して、関心を喚起させる取組を図り、関心をもった市民に対して、円滑に運動・スポーツの習慣化に向けた誘因を図る。
取組内容	名張市体育協会との連携により、名張市武道交流館いきいきで開催したいきいきフェスタ 2018 や、各競技協会が実施した教室を通じ、市民誰もが気軽に参加できるイベントの企画運営に取り組んだ。ひいては、これらの事業実施により、指導者及び後継者を育成、選手の競技力強化のみならず、関係団体の組織力等の向上に繋げることが出来た。 委託先：名張市体育協会 ・いきいきフェスタ 2018　　6 月 23 日　　参加者　800 人 ・市民大会 7 月　7 日　弓道市民大会　参加者　15 人 7 月　8 日　空手道市民大会　参加者　88 人 7 月　8 日　ソフトテニス市民大会　参加者　250 人 参加チーム　一般男子 25 チーム、一般女子 8 チーム 中学男子 50 チーム、中学女子 42 チーム 7 月 15 日　バドミントン市民大会　参加者　83 人 8 月　5 日　バレーボール市民大会　参加者　54 人　参加チーム 6 チーム 8 月 19 日　卓球市民大会　参加者　104 人 8 月 19 日　水泳市民大会　参加者　89 人 8 月 19 日　陸上競技市民大会　参加者　134 人 8 月 19 日　ソフトボール市民大会（女子）　参加者　29 人　参加チーム 3 チーム 8 月 23 日　ゴルフ市民大会　参加者　148 人 8 月 26 日、9 月 2 日、3 日　野球市民大会　参加者　108 人　参加チーム 12 チーム 9 月 23 日　剣道市民大会　参加者　20 人 10 月　7 日　ソフトボール市民大会（男子）　参加者　47 人　参加チーム 5 チーム 10 月　7 日　ボウリング市民大会　参加者　11 人 10 月　8 日　体育の日！スポーツ体験会　参加者　554 人 11 月　4 日　アーチェリー市民大会　参加者　32 人 11 月 11 日　テニス市民大会　参加者　34 人 3 月　2 日　名張市スポーツ指導者研修会　参加者　26 人 3 月 17 日　ゲートボール市民大会　参加者　50 人 3 月 21 日　ハンドボール市民大会　参加者　133 人

<table>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td colspan="2">成人</td><td>性　別</td><td>不問</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">全般スポーツへの関心が低い老若男女、スポーツをすることが、第一の目的としない市民等、普段は、自宅等インドア派の方</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>２，８０９　人</td><td>実人数</td><td>２，００９　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>４　月　～　　　３　月</td><td>総実施回数</td><td colspan="2">２１　回</td></tr>
</table>

○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	指定管理者が実施する各種教室において、名張ケンコー！マイレージ制度を活用し、参加者へスタンプ付与を行った。具体的には各教室やイベントにおいて、初回時及び参加率（７割以上）の条件を満たした参加者へスタンプを付与し、スポーツをするきっかけづくりはもとより、継続してスポーツしていくことに寄与することが出来た。
事業の効果を上げるために行った工夫	当初計画の市内小中学校、高等学校等の教育機関及び企業等への啓発強化の他、女性専用の体験教室を展開した。また、スポーツをする以前に家の中にこもりがちな市民等をいかにお出かけさせる魅力ある企画立案に苦慮し、名張市体育協会・指定管理者等との相談・協議に時間を要した。

○活動風景

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	関係機関との調整
４　月	名張市スポーツ推進委員協議会全体会：事業計画策定
５　月	
６　月	
７　月	
８　月	
９　月	第１回　名張市スポーツ推進審議会：スポーツ推進計画見直し準備協議
10　月	体育の日！スポーツ体験会開催
11　月	とれたて！名張 2018 開催
12　月	名張市スポーツ推進審議会小委員会：スポーツ推進計画見直し審議
１　月	
２　月	第２回　名張市スポーツ推進審議会：スポーツ推進計画見直し（案）及び答申確認
３　月	

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><td rowspan="11">成果</td><td colspan="2">項　目</td><td colspan="2">評価値</td><td>備　考</td></tr>
<tr><td rowspan="7">共通目標</td><td>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</td><td colspan="2">90.0 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>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</td><td colspan="2">72.0 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>43.8 ％</td><td>39.1 ％</td></tr>
<tr><td>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</td><td>事業前</td><td>事業後</td><td></td></tr>
<tr><td>・「健康である」と回答した者の割合</td><td>76.6 ％</td><td>77.8 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合</td><td>43.8 ％</td><td>39.1 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">個別目標</td><td>各体育・健康関連行事参加者数増</td><td>H29 参加者数
延 182,300 名</td><td>H30 参加者数
延 178,533 名</td><td>対前年度比
△２％</td></tr>
<tr><td>名張！ケンコー！マイレージ制度によるポイントカード商品交換者数増</td><td>H29 ポイントカード商品交換者数　376 名</td><td>H30　ポイントカード商品交換者数　710 名</td><td>対前年度比
88%</td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">アンケートの自由記載より
・スポーツ体験で、市民テニスコートを利用し、テニスをやってみたいと感じた。しかしながら、テニスコートの舗装面が破れていることから、「次も利用したい」と思えるような施設の維持に努めてほしい。
・三重県名張市のスポーツに対する取組等詳しく教えてほしい（スポーツ行政もうひとつと思っている）。
・身体を使うものがあれば、なんでもやってみたい。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">各種教室を企画するにあたり、一人よりも二人、二人よりも三人と、友だち、家族がともに出かけるような気持ちにさせるようなアイディアが必要であることを改めて痛感した。具体的には、名張！ケンコーマイレージ制度の活用の中で、ポイント達成した場合の拡充（拡大）を図る必要がある。このことは、名張！ケンコーマイレージプロジェクトチームにおいても、議論された。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">・体育協会やこれまで連携を図ってきた機関の他、スポーツに関心の高い企業のヒト・モノ・カネを活用した事業展開を図る。
・三重とこわか国体（2021 年開催）の啓発ともリンクした事業展開、国体開催競技種目指導者間の交流強化事業を実施する。
・前述の課題で、記載した名張！ケンコーマイレージプロジェクトチームにおいても、議論された、名張！ケンコーマイレージ制度の活用の中でのポイント達成した場合の拡充（拡大）を策として、市内のコミュニティバスの乗車引換兼や市内の日帰り温泉無料引換券を取り入れるなど、次のお出かけ・体を動かすきっかけづくりに寄与した。
・以上のように、一朝一夕とはいかないものの、市内のさまざまな資源を活用しながら取組を行っている。</td></tr>
</table>

補助事業者名	大阪府泉大津市	交付決定額	6，482，000 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	75,235 人	20歳以上人口	60,954 人
65歳以上人口	18,768 人	高齢化率	24.9 ％
成人の週1回以上のスポーツ実施率	35.5 ％	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	48.0 ％
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	20 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	大阪体育大学　体育学部　教授	事業の企画・運営
	委員	株式会社　ティップネス協業事業部　部長	事業の企画・運営
	委員	総合型地域スポーツクラブ（OZUスポ）会計	事業の企画・運営
	委員	体育協会　副理事長	事業の企画・運営
	委員	スポーツ推進委員協議会　委員	事業の企画・運営
	委員	泉大津市教育委員会　教育部　部長	事業の企画・運営
	委員	泉大津市　健康福祉部　部長	事業の企画・運営
事務局		教育委員会　スポーツ青少年課長	事業実施事務局
		教育委員会　スポーツ青少年課 スポーツ振興係長	事業実施事務局
		健康福祉部　健康こども政策統括監	事業実施事務局
		健康福祉部　子育て応援課長	事業実施事務局
		健康福祉部　子育て応援課長補佐	事業実施事務局
		健康福祉部　子育て応援課 あんしんサポート係長	事業実施事務局
		健康福祉部　子育て応援課 あんしんサポート係　総括主査	事業実施事務局

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7　月	運動・スポーツ習慣化促進事業の取組概要について
2	9　月	運動・スポーツ習慣化促進事業の取組に係る役割について
3	1　月	次年度以降の継続展開のあり方について
4	3　月	運動・スポーツ習慣化促進事業の総括と検証について

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	親子で運動あそび教室

〇取組の概要

目的	子育て世代の運動実施率が他の世代と比べて低調なことから、子育て世代を対象とした親子で楽しみながら運動する教室を開催した。 親子で遊びながら全 10 回の運動教室に参加し、自宅でもできる運動を紹介することで、忙しい子育て世代でも自宅で気軽に継続的に体を動かすことができることを伝え、習慣化することを目的とした。			
取組内容	３～５歳児とその保護者を対象に、総合体育館で 10 回の運動教室を開催した。無関心層に対し、認定こども園の対象児童に募集チラシを配布した。また８、９月開催のアルザ親子イベントで申込をするなど、無関心層に対して PR をした。 取組内容は、特別な競技ではなく、子供との遊びの中で保護者が動くプログラムを作成し、親子でトランポリン・ダンス・体を使った遊びを行い、成人の運動を促した。１時間のプログラムは、親子で自由遊び（ボールやフラフープ）・親子で準備体操、チームで親子ボール運び、サーキット遊び・親子でトランポリンなど体を使っての運動遊びをした。 10 回講座で親子の運動習慣化を図り、聞き取りを行い他のスポーツ教室を案内するなど、習慣化につなげた。			
対象者	年　代	３～５歳児とその保護者	性　別	男女
対象者	条件等	実際には３～５歳児と２０～４０代の保護者が参加した。		
対象者	延べ参加人数	１，１３２　人	実人数	１１０　人 （大人 51・子供 59）
実施時期		10　月　～　　３　月	総実施回数	２０　回

〇取組の工夫

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	保育所・幼稚園・認定こども園の対象児童全員にチラシを配布し、親子で楽しめる運動遊びイベントがあることを周知することを目的とした。 ・子育て世代に向け SNS でイベントを周知し、子どもが運動遊びを楽しんでいる写真を SNS に多く掲載することで楽しいイメージを発信し、運動が苦手な方でも参加しやすいように、メールでの申し込みを受け付けた。 ・教室では、自宅でできる運動遊びを多く取り入れた。 ・欠席が続いた場合、電話やメールで連絡し、振替案内のフォローを行った。
事業の効果を上げるために行った工夫	・週末の午前中に隔週で開催することで、毎週参加しないといけないという負担感を減らした。 ・運動遊びのテーマを毎回変え、飽きないようにした。 ・１回目と 10 回目に親子体力測定を行い、見える化を図った。

〇活動風景

②　取組名称	**親子で楽しむ運動遊び・成人向けヨガ体験 （教室につなげるためのイベント　商業ビルアルザ運動あそび啓発イベント）**

○取組の概要

目的	子育て世代のスポーツ無関心層をターゲットに、商業施設内で「親子で楽しむ運動あそび」を実施し、気軽に体を動かすことの楽しさを周知することで、10 月からの親子運動遊び教室（全 10 回）の参加意欲を高め運動習慣につなげる。 また、ヒーリング音楽をかけながらヨガを開催し、商業施設内にたまたま遊びにきていた成人に対し、家庭でも気軽にできるリフレッシュストレッチを紹介し、体を動かすことの習慣化を図る。			
取組内容	募集チラシを、認定こども園の対象児童に配布し、駅前や商業ビルの中で当日呼び込みをするなど、無関心層の参加を募った。 **1．親子で楽しむ運動あそび** 子供の興味を引くハーフサイバーやトランポリンを置き、サーキット遊びを親子で実施するなど、ダンスや親子で体を使った遊びを実施する。 **2．成人向けヨガ体験** 初心者でも参加しやすいように、ヒーリング音楽をかけながらヨガを行い、体を動かした。親子運動遊び教室 10 回の受付を本事業の終了前、終了後で行った。アンケートを行い、その後も親子運動遊びのチラシやスポーツイベントなどの案内をし、習慣化を図った。			
対象者	年　代	親子で楽しむ運動遊び：３～５歳児とその保護者 成人向けヨガ体験：成人	性　別	男女
	条件等	親子で楽しむ運動遊び：実際には商業施設を利用していた３～7 歳くらいまでの児童と 20～50 代の保護者が参加した。 成人向けヨガ体験：実際には商業施設を利用していた 20～50 代以上の男女が参加し、その子供も一緒に参加した。		
	延べ参加人数	３８４　人	実人数	２２０　人
実施時期	８　月　～　９　月		総実施回数	１６　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	・駅前の商業施設内で開催し、買物客などの無関心層を呼び込んだ。 ・当日、駅前や商業施設でチラシを配布し、集客に努めた。 ・10 月からの親子運動教室（10 回講座）の案内・受付をし、市が開催するスポーツイベントの情報を発信した。 ・自宅でできる運動を紹介し、日常の中で気軽に体を動かす習慣がつくことを伝えた。 ・イベント後も、郵送・メールで屋外遊びやヨガ教室など、スポーツ情報を発信した。
事業の効果を上げるために行った工夫	・対象児童である認定こども園などにチラシを配布した。 ・SNS（市の Facebook など)、地元の FM ラジオ、駅前にチラシを置くなど、無関心層の目に留まるようにイベント周知をした。 ・成人のみを対象にしたヨガを、親子での受講も可能にした。 ・楽しい・気軽を前面に出し、普段着でも参加できることを伝え参加を促した。

〇活動風景

③ 取組名称	**歯科健診後の親子で運動遊び教室**

〇取組の概要

目的	子育て世代である保護者の運動習慣化を誘引するため、親子を対象とした子供が参加したくなる「運動遊び」の啓発を行い、「運動遊び」を通じた子育て世代の運動習慣化を目的とする。			
取組内容	3 歳児歯科健診案内に運動遊び教室のチラシを同封して告知した。3 歳児歯科健診会場の１階下の部屋で運動遊び教室を開催することにより、健診後の寄り道として親子で参加できるようにした。教室内に１～２名のスタッフを配置して、家庭でもできる運動として、動物の動きを取り入れた準備運動、音楽に合わせたダンスを行った。また、家庭ではできない運動として、平均台、ハーフサイバー、ドレミマット、トンネル等を使用したサーキット遊び等を親子で体験してもらった。教室終了後にアンケート調査を行うと共に、本市スポーツ青少年課が開催する運動イベントのチラシを渡すことで、運動の習慣化を図った。			
対象者	年　代	３歳児歯科健診後の子供と保護者	性　別	男女
	条件等	実際には３歳児とおおむね２０～４０代の保護者が参加した。		
	延べ参加人数	１７６　人	実人数	１７６　人 (大人 88・子供 88)
実施時期		８　月　～　２　月	総実施回数	７　回

〇取組の工夫

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	･3 歳児歯科健診対象者と保護者を運動遊び教室の参加対象者とすることによって、スポーツを目的としない来所者（スポーツ無関心層）の取り込みを図った。 ・健診会場の１階下の部屋で運動遊び教室を開催することによって、スポーツ無関心層が気軽に参加できるものとした。 ・親子で参加することによって、運動習慣のない保護者を取り込むことができた。 ・運動遊び教室で市主催のスポーツ関連事業の情報提供を併せて行い習慣化を図った。 ・誰でも遊びたくなるようにするため、家庭ではできないサーキット遊びを取り入れることによってスポーツ無関心層の取り込みを図り、動物の動き等の家庭でもできる運動を取り入れることで習慣化を図った。

事業の効果を上げるために行った工夫	・3歳児歯科健診対象者へ健診案内文を送付する際、運動遊び教室の案内文を同封することで参加促進を図った。 ・途中参加可とすることで待ち時間なしで参加できるようにし、時間にあまり余裕がない人が参加しやすいよう努めた。 ・健診終了後、可能な範囲で個別に声をかけて参加を促した。 ・運動遊び教室の扉を常に開放することで、教室前を通った時に楽しい情景が目に映るようにした。 ・参加者に対し、本市スポーツ青少年課から各種スポーツ関連行事の案内を送付する等して、習慣化を図った。

〇活動風景

④　取組名称	**スポーツ屋台村はじめました！ 親子で屋外あそびイベント（教室につなげるためのイベント開催）**

〇取組の概要

目的	スポーツ無関心層の中でも、子育て世代に対し、身近にある公園でスポーツのブースを屋台のようにいくつも設け、外で体を動かすことの楽しさを体験してもらう。また、公園という身近にある場所で、親子で楽しく気軽に体を動かすことができることを認識してもらい、親子の屋外での運動習慣を図る。
取組内容	・ 対象児童に対し、認定こども園に案内チラシを配布した。 ・ 歯科検診イベントや、アルザ親子運動遊び参加者にも案内チラシを送付した。 ・ 大阪体育大学と総合型地域スポーツクラブ「OZUスポ」が、公園にあるものを利用し、「気軽で」「楽しい」親子で体を動かすスポーツの屋台を実施した。 **スポーツ屋台**：でかパン競争・ボール運び競争・みんなでダンス・クライミングウォール・ぶらさがりロープ・スラックライン・あしゆびコーナーなど その後アンケートを実施し、スポーツ教室や大人を対象にした運動の紹介をするなど、習慣化を図った。

<table>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td colspan="2">３～５歳児とその保護者</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">実際には、１～６歳児と３０～４０代の保護者が参加した。</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>２３０　人</td><td>実人数</td><td>１０１組の親子</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>11　月　～　12　月</td><td>総実施回数</td><td colspan="2">２　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	・認定こども園などで対象児童全員にチラシを配布した。 ・公園に遊びに来ていた親子に声掛けをし、参加を促した。 ・申込不要、当日参加可とし、途中参加や出入りを自由にした。 ・自宅でできる運動遊びを紹介した。 ・親子の運動遊びの重要性を記載した啓発資料を配布し、運動習慣の啓発を行った。
事業の効果を上げるために行った工夫	・認定こども園などで対象児童全員にチラシを配布した。 ・公園に遊びに来ていた親子に声掛けをし、参加を促した。 ・申込不要、当日参加可とし、途中参加や出入りを自由にした。 ・自宅でできる運動遊びを紹介した。 ・親子の運動遊びの重要性を記載した啓発資料を配布し、運動習慣の啓発を行った。

〇活動風景

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度 4　月	事業計画作成
5　月	
6　月	
7　月	第１回実行委員会開催
8　月	②親子で楽しむ運動遊び・成人向けヨガ体験の実施（８月・９月） ③歯科健診後の親子で運動遊び教室の実施（８月～２月）
9　月	第２回実行委員会開催
10　月	①親子で運動遊び教室の実施（10月～３月）
11　月	④スポーツ屋台村はじめました！親子で屋外あそびイベントの実施（11月・12月）
12　月	
1　月	第３回実行委員会開催
2　月	
3　月	第４回実行委員会開催

Ⅴ．事業実施の成果と課題等　　①~④は取組番号

		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	① 50 %　② 44 % ③ 21 %　④ 13 %		
		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	① 93 %　② 87 % ③ 83 %　④ 84 %		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 ① 23 % ② 35 % ③ 38 % ④ 16 %	事業後 ① 28 % ② 35 % ③ 23 % ④ 26 %	
		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	① 63 % ② 74 % ③ 79 % ④ 65 %	① 67 % ② 83 % ③ 90 % ④ 84 %	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	①100 % ② 94 % ③ 98 % ④ 93 %	① 95 % ② 94 % ③100 % ④ 90 %	
	個別目標	オ．本教室皆勤出席者の割合	80 % （目標数値）	43 %	
		カ．子どもと一緒に運動することが習慣化された割合	40 % （目標数値）	① 28 %　② 15 % ③ 37 %　④ 19 %	
		キ．スポーツ関係団体組織の参加人数	100 人 （目標数値）	152 人	
		ク．親子運動あそびを通じて運動・スポーツを始めたいと思った参加者の割合	70 % （目標数値）	① 94 %　② 94 % ③ 91 %　④ 89 %	

課題	各事業により評価値にばらつきがあり、親子運動教室が中心となるため、親子の健康状況を確認すると、妊娠者が多く、また親が骨折しているなど運動が出来ないとの声があった。 10 回講座の皆勤出席者の割合が低かった原因は、教室が冬場開催だったため、インフルエンザなどの病気での欠席者が多く見られたためと思われた。 電話等で、スポーツイベントなどを紹介したが、時間があえば参加するとの声が多かった。働き世代は忙しく時間を確保することが難しいため身近で楽しめる運動を紹介し、継続性を持たせることが課題である。 また、アンケートの回答時に、「運動とは、目的をもって階段を使うことも含まれます」と記載しているが、周知しきれていない部分があったように思う。アンケート回収時にわかりやすく明記する必要がある。
補助事業終了後の取組	親子運動遊び教室のうち、１グループを親子分離型に変更し、成人にアプローチする。 また、歯科検診イベントは運動・スポーツ無関心層をターゲットとし、継続的に参加者の運動習慣化をフォローできるよう事業の継続性をもたせる。さらに、歯科検診イベントは認定こども園のプレスクール８回講座で開催し、引き続き無関心層の運動・スポーツの習慣化を図る。

補助事業者名	福岡県北九州市	交付決定額	6，290，000 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	961,552 人	20 歳以上人口	795,687 人
65 歳以上人口	284,913 人	高齢化率	29.7 ％
成人の週 1 回以上のスポーツ実施率	51.5 ％	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	9 クラブ	スポーツ推進委員	269 人
地域包括支援センター	24 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

〇実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	構成員	北九州市医師会・理事	医療機関としての意見・助言
	構成員	北九州商工会議所・共済部長	中小企業支援としての意見・助言
	構成員	全国協会けんぽ福岡支部	保険者としての意見・助言
	構成員	北九州市健康づくり推進員の会・会長	地域・健康づくり団体としての意見・助言
	構成員	NPO 法人北九州ウオーキング協会・理事長	ウオーキング、ボランティアとしての意見・助言
	構成員	北九州市保健福祉局健康推進課・課長	市健康づくり推進担当課
	構成員	北九州市市民文化スポーツ局 スポーツ振興課・課長	市スポーツ振興担当課
事務局	事務 取りまとめ	北九州市保健福祉局健康推進課	実行委員会事務

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	7 月	健康アプリの企画コンペ実施
2	8 月	アプリの名称選定、デモを受けての改修確認、スケジュール管理
3	1 月	事業実施報告、事業評価、今後のアプリの活用

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**ICT を活用した健康づくりインセンティブ事業**

〇取組の概要

<table>
<tr><td>目的</td><td colspan="4">本市では、平成 30 年３月に『「オール北九州で健康（幸）寿命を延伸する」－元気でＧＯ！ＧＯ！プラス２歳へスクラムトライ！－』をスローガンとして「第二次北九州市健康づくり推進プラン」を策定した。
健康寿命の延伸のためには、若い頃から積極的に健康づくりに取り組み、継続していくことが重要であるが、策定における議論の中で、若い世代のほうが、意識･行動が高齢者より弱いという課題も浮かび上がってきた。
そこで、これまで運動やスポーツに取り組んでいない無関心層に、医療費削減効果が認められているウオーキングを通して将来につながる健康づくり習慣のきっかけづくりを提供し、健康寿命の延伸を目指すもの。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">北九州市健康アプリ「GO！GO！あるくっちゃ Kita Q」を平成 30 年９月 20 日にリリースし、アプリを通じて市民への健康づくりのきっかけづくりを促進した。
アプリは、歩数に応じてポイントを付与し、そのポイントに応じて景品抽選に参加できる仕組みとなっており、個人の運動量や歩数に応じた医療費削減効果を表示できるほか、個人、団体でのランキング機能、市事業を周知確認できるカレンダー機能、アンケート機能、GPS によるナビ機能を搭載している。また、市内 258 か所のウオーキングコースの掲載、日替わりで市キャラクターや健康標語の表示を行うこととし、幅広い世代での利活用を図った。
アプリは、平成 30 年９月 20 日にリリースし、市政だよりや市ホームページ、公式 LINE、Facebook、チラシやポスターの配布による周知のほか、実行委員会の委員である北九州市医師会の医療機関（約 1,000 か所）でのポスター配布、北九州市健康づくり推進員の会による市内全市民センターへの個別周知活動、NPO 法人北九州ウオーキング協会が主催し約 10,000 人が参加するウオーキングイベント「北九州無法松ツーデーマーチ」でのコラボ PR、北九州商工会議所及び協会けんぽ福岡支部のメールマガジンでの複数回掲載や専用サイト開設など、官民一体となって PR を行った。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">対象者</td><td>年　代</td><td>制限なし</td><td>性　別</td><td>男女問わず</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">北九州市民または市内通勤及び通学者
実際には、60 歳代までの方が９割以上を占めた。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>３，８７８　人</td><td>実人数</td><td>３，８７８　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>９　月　～　１２　月</td><td>総実施回数</td><td>１　回</td></tr>
</table>

〇取組の工夫

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	市内の 258 か所のウオーキングコースをアプリ内で掲載し、GPS によるナビ機能を連動させ、地元以外の地域でも安心してウオーキングができるよう工夫を行い、単に歩数だけの確認ではなく、ゲーム感覚でアプリが活用できるようにスポーツ無関心層へのアプローチを図った。

事業の効果を上げるために行った工夫	全国初の取組として、国際市民スポーツ連盟公認ウオーキング大会である「第 12 回北九州無法松ツーデーマーチ」でコラボ PR を実施した。同イベントの全 8 コースをアプリ内で表示させ、GPS 機能によるコースナビを実施した。 また、会場内にアプリ PR 用の特設ブースを設置し、アプリをダウンロードし、利用登録が完了した来場者に記念品を配布するとともに、市のがん検診の PR も併せて実施した。 また、アプリの機能面からも、様々な機能の実装によるコンテンツを充実させ、(①医療費削減額の表示、②個人・団体でのランキング機能、③市事業を確認できるカレンダー機能、④アンケート機能、⑤GPS によるナビ機能等)、事業の効果を上げるための工夫を行った。

〇活動風景

画像は、コースナビ画面。
GPS を利用して、現在地や
経路などの確認が随時可能。

ツーデーマーチ会場内の
アプリ PR ブース風景。

ツーデーマーチでは、
開催 2 日間でユーザー
登録数が約 800 人を記録。

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	補助事業計画書提出
4　月	健康アプリの情報収集
5　月	補助事業内定通知、健康アプリの情報収集
6　月	補助事業交付決定、健康アプリ企画コンペ説明会実施
7　月	健康アプリ企画コンペ実施＜実行委員会（1 回目）＞（健康アプリ決定）
8　月	健康アプリ改修
9　月	実行委員会（2 回目）開催、SNS 等広報活動開始、健康アプリのリリース（事業開始)、イベントコラボ PR、アンケート開始
10　月	各地域でのデモなど説明会実施、新聞・ラジオでの PR
11　月	各地域でのデモなど説明会実施
12　月	各地域でのデモなど説明会実施、TV での PR、アンケート回収、事業終了
1　月	事業及びアンケート分析、実行委員会（3 回目）開催
2　月	スポーツ庁報告
3　月	補助事業報告書作成

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	18.0　%		
		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	91.3　%		
		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	
			62.7 %	63.9 %	
		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	75.7 %	81.4 %	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	96.2 %	96.2 %	
	個別目標	20～64 歳における運動習慣（週１回以上かつ 30 分/回以上）のある者の割合の増加	事業前	事業後	
		男性 31.2%(H28)⇒目標値 33.0%(H30)	31.2%(H28)	集計中	令和２年調査予定
		女性 21.4%(H28)⇒目標値 25.0%(H30)	21.4%(H28)	集計中	令和２年調査予定
		成人におけるスポーツ実施率（週１回以上スポーツ・運動を行う）の増加	事業前	事業後	
		51.5%(H28)⇒目標値 59.0%以上（H30）	51.5%(H28)	集計中	令和２年調査予定
		総合型地域スポーツクラブにかかわる人（会員・指導者等）の増加	事業前	事業後	
		約 2,300 人(H28)⇒目標値約 3,150 人(H30)	約 2,300 人(H28)	集計中	令和２年調査予定
課題	健康アプリについては、近年、様々な種類のものが企業や自治体などから提供されている。今後も健康アプリ「GO！GO！あるくっちゃ KitaＱ」が発展していくためには、継続的に利用者数を増加させ、市民が飽きないようコンテンツを充実させるというサイクルを築くことが重要である。 一方で、利用者が一定数に達した場合、維持費も増加することが想定されており、そのような場合には、協賛団体を募るなど対応が必要である。				
補助事業終了後の取組	今後は、アプリの特性を生かし、特定健診実施医療機関の名簿掲載や集団検診の日程表を掲載し、健診の受診率向上のためアプリ内のお知らせ機能等の強化を進める必要がある。 また、全面禁煙や健康に配慮したメニューを提供する飲食店等「きたきゅう健康づくり応援店」やスポーツクラブ利用者や健康イベント参加者、健診受診によるポイント付与等について検討し、更なるユーザーの獲得や市民の健康づくりの継続を図る。 さらに、団体登録している企業内の部署別ランキングを提供し、従業員の健康増進を促し、企業にも広く波及するよう取組を検討する。 一方で、利用者が一定数に達した場合、維持費も増加することが想定されるが、そうした場合には、協賛企業を募り、企業へのインセンティブとして一定数に達したアプリ利用者へ健康に関連した自社広告を掲載することができる仕組みの構築を検討する。 企業にとってはアプリ内での企業情報の発信、市民にとっては有益な情報やお得なクーポンの享受、本市にとっては安定した健康アプリの運営と三者にとって有益となるような仕組みの構築を図っていきたい。				

補助事業者名	鹿児島県指宿市	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	40,435 人	20歳以上人口	35,143 人
65歳以上人口	14,698 人	高齢化率	35.1 ％
成人の週1回以上のスポーツ実施率	38 ％	成人の1回以上のスポーツ実施率の目標	50 ％
総合型地域スポーツクラブ	1 クラブ	スポーツ推進委員	30 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	特定非営利活動法人いぶすきスポーツクラブ（総合型地域スポーツクラブ）・理事長	・健幸運動教室の実施 ・特別講習会の実施 ・就業者向け運動メニューの共同開発
	委員	指宿市スポーツ推進委員会・会長	・出前型運動教室の普及，実践 ・健幸アンバサダーとしての普及活動
	委員	指宿ウォーキング協会・会長	・ウォーキングイベントにおける指導
	委員	指宿商工会議所・会頭	・加盟企業を単位とする事業への取り組み勧奨 ・健幸アンバサダーとしての普及活動 ・健康経営サポート教室開催 ・ポイント交換品準備
	委員	指宿医師会・会長	・就業者向け運動メニューに対する医学的助言 ・各種運動教室における健康相談・健康指導
	委員	筑波大学久野研究室・教授	・事業運営に係る助言 ・事業実施後の分析・評価
	委員	㈱タニタヘルスリンク・代表取締役社長	・健幸ポイントプロジェクト参加者データ管理システムの運用
事務局	事務局	健幸・協働のまちづくり課・課長	・事業運営事務局 ・各種団体との調整 ・就業者向け運動メニューの共同開発 ・健幸ポイントプロジェクト実施 ・事業効果の分析評価 ・特別講習の実施 ・ころばん体操の普及啓発
	事務局	長寿介護課（地域包括支援センター）	・ころばん体操のプログラム実施，普及啓発 ・健幸アンバサダーとしての普及活動
	事務局	スポーツ振興課・課長	・スポーツ推進委員との事業連携
	事務局	商工水産課・課長	・商工会議所との連携 ・駅前商店街におけるイベント開催
	事務局	健康増進課・課長	・保健予防事業の実施 ・市民からの健康相談 ・健幸アンバサダーとしての普及活動

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	4　月	・運動・スポーツ習慣化推進担当者会 （事業運営方法の検討，環境整備，就業者向け運動メニュー開発協議）
2	6　月	・運動・スポーツ習慣化推進検討会担当者会 （健幸運動教室，健幸ポイントプロジェクト新規募集広報策の検討，参加者事前アンケート項目の検討，就業者向け運動メニュー開発協議）
3	7　月	・運動・スポーツ習慣化推進検討会担当者会 （就業者向け運動メニューの開発，各団体が実施する事業内容の整理，実施に向けての連携，健幸アンバサダー養成講座受講対象者の選定）
4	8　月	・運動・スポーツ習慣化推進検討会 （就業者向け運動メニュー完成に伴う普及のための関係機関連携協議）
5	10　月	・運動・スポーツ習慣化推進検討会担当者会 （各団体が実施している事業内容の進捗状況の確認・成果の向上に向けた事業内容の再検討）
6	11　月	・運動・スポーツ習慣化推進検討会担当者会 （就業者向け運動メニューの普及率調査，健幸運動教室・健幸ポイントプロジェクト参加後アンケート項目の検討，健幸アンバサダー活動成果の集約）
7	12　月	・運動・スポーツ習慣化推進検討会担当者会 （事業最終調整・見直し）
8	3　月	・運動・スポーツ習慣化推進検討会 （平成 30 年度事業評価・次年度以降事業内容協議）

Ⅲ．取組内容

①　取組名称	**いぶ好き！働き世代の元気アップ運動普及事業**

○取組の概要

目的	本市は、日本一健康なまち「IBUSUKI」を目指し、市民が明るく、楽しく、健康で幸せに暮らせるまちづくりに取り組んでおり、そのツールとして、スポーツに取り組むきっかけとして、運動・スポーツ無関心層の取り込みに努めるため、「ウォーキング」の推進を図り、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運動・スポーツ無関心層へのポピュレーションアプローチの手法と事業実施による成果分析を目的に、ICT を活用したインセンティブ制度として、平成 27 年度から「健幸ポイントプロジェクト」を実施している。 平成 29 年度の参加者数は 755 名となり、無関心層への取り込みにも効果（参加者の 94.3％が運動・スポーツ無関心層又は不十分層）を得ている。また、参加者の一日当たりの歩数は参加時より増加したことが確認されており、無関心層にも一定の行動変容があったことが確認された。 一方で、課題も見えており、健幸ポイントプロジェクトをはじめ、事業への参加者は女性の割合が非常に多く（健幸ポイントプロジェクト平成 29 年度新規参加者における女性の割合 69.7％）、男女ともに 60 歳代が中心となっており、全体的な男性の割合改善や男女の働き世代における運動の習慣化については、普及が図られていない。 この課題は、全国的に実施されている多くの運動教室等においても同様の傾向が見られることから、今回、働き世代の運動・スポーツ習慣化の課題解決に向けて、これまでの個人をターゲットとしたアプローチではなく、企業等関係機関との連携を更に強化し、インセンティブ制度による自主的な運動・スポーツへの参加施策を充実させると同時に、職場というコミュニティを活用したアプローチと、観光地指宿の魅力を取り入れた、

目的	誰もが始めやすく継続しやすい運動メニューの開発と普及、既存事業の拡大による習慣化の意識づけを行い、課題となっている年齢層を含む市民へ週 1 回以上の運動・スポーツの習慣化を図ることを目的とする。
取組内容	本事業の実施に当たっては、行政内部局をはじめ、「指宿市運動・スポーツ習慣化推進検討会」の構成メンバーを中心に連携体制の整備を行い、新規施策の展開と、健康度の改善への成果が確認されている既存事業の一体的な展開を図った。 就業者向け運動メニューの開発に関しては、検討会の組織団体である指宿市スポーツ推進委員会、いぶすきスポーツクラブ等と連携し開発。普及業務は、各団体等で実施している運動教室を中心に周知活動を実施したほか、観光課が実施している大型ウォーキングイベントで準備運動として実施した。また、企業や団体単位での事業紹介・体験による普及も行った。 そのほか、今年度新たに要請した健幸アンバサダーを活用した「口コミ」による情報提供も併せて実施した。 **≪就業者向け運動メニューの開発、実践、普及≫** (1) 指宿市運動・スポーツ習慣化推進検討会構成機関のメンバーが連携し、目的や課題、開発に向けてのノウハウの共有を行い、運動メニューの開発を行った。 (2) 運動メニューの内容は、ターゲットとなる年齢、実施場所等を考慮し、一定の負荷がかかる運動やストレッチング等の種目を中心に構成。 (3) 指宿商工会議所、指宿建設業組合等と連携し、企業・団体を単位とする健幸ポイントプロジェクト及び健幸アンバサダー養成講座への参加勧奨。 (4) 健幸アンバサダー養成講座を開催し、認証を受けた健幸アンバサダーから健康情報を市民に提供することによる普及展開。 (5) 参加者間の交流を目的とした特別講習の実施。 **≪健康度の改善と事業効果の測定≫** (1) 健幸ポイントプロジェクトで使用されているポイント付与のロジックは、対象の運動・スポーツプログラムに入会した場合や携行する歩数計のデータに基づき、一定量の歩数増加や推奨歩数を達成した場合や、毎月測定する体組成計データに基づき、BMI や筋肉率が改善された場合にポイントが付与される仕組みとなっており、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インセンティブ制度となっている。このロジックは、これまで中央省庁と連携し健康ポイント事業の実証評価でも実績があるもので、信頼性が非常に高いと考えられるほか、これまでの実績からも参加者の健康度やセルフエフィカシーの改善に一定の効果が確認されていることから、平成 30 年度においても同システムを活用し、参加者の健康度の改善データを収集し、分析した。 また、平成 29 年度から民間が運営するシステムに移行し、事業運営費の削減を図ったところであるが、さらに事業運営費の削減を図るため、新たに事業者の選定を行い、参加者の目的にあったシステムに変更を行った。 (2) 健幸ポイントプロジェクト参加者及び各運動教室等の参加者に対しては、携行する歩数計データとともに、参加時と参加後にアンケートを実施し、共通目標である習慣化や健康度の改善に対する参加者の意識調査を行い、事業効果を測定した。

対象者	年　代	20 歳以上		性　別	問わない
	条件等	市内に居住する市民			
	延べ参加人数		３，９６５　人	実人数	２，９７１　人
実施時期		４　月　～　　３　月		総実施回数	１２２　回

〇取組の工夫

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) 就業者向け運動メニューの開発に当たっては、市民とのつながりや、既存事業での活用を想定し、普及拡大を推進するため運動・スポーツ習慣化推進検討会を構成する関係機関が連携し開発した。 (2) 就業者向け運動メニューの内容は、時間が拘束される働き世代、子育て世代をターゲットとし、就業の時間に実施できるよう一定の負荷がかかる種目やストレッチング等を中心に構成した。 (3) 教室等の実施に当たっては、コミュニティ単位での普及を目的に、企業や団体、地域の高齢者といった構成される年齢層に絞った事業展開を図った。 (4) 健幸ポイントプロジェクトにおけるポイント付与は、対象プログラムでの健康づくりに取り組むだけでなく参加者自身の日常生活での身体活動量増加など努力と成果に応じた設定とし、無関心層が気軽に始められる内容とした。また、ICT 活用により参加者自身もスマートフォンや PC で好きなときに手軽に自身の獲得ポイントを閲覧できる仕組みを継続して実施した。 (5) 健幸アンバサダーの養成に当たっては、健幸ポイントプロジェクト参加者をはじめ、市民に身近な立場であるスポーツ推進委員や民生委員等が健幸アンバサダーとなることで、インフルエンサーとしての役割を果たすことができるよう参加協力を依頼した。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 取り組む事業を目的別に整理し、成果を意識しながら取り組むこととし、既存事業の拡大を含め、「運動を始めるきっかけづくり」「にぎわいの場をつくる」「情報を伝える」という 3 点をキーワードに事業を実施した。 (2) 就業者向け運動メニューの開発に当たっては、ふだん、運動教室や出前講座等を実施しているスポーツ推進委員、いぶすきスポーツクラブ、市インストラクターから担当者を選出し、ニーズにあった効果が期待できるメニューの内容を検討し、開発を行った。 (3) 高い継続率を維持しているころばん体操については、体力測定結果で柔軟性の低下がみられることから、柔軟を意識した新たな種目を開発普及したほか、自主運営による教室運営の在り方を再検討し、フォローアップ等の機会を増やした。 (4) 地域と密接につながっているスポーツ推進委員、民生委員等をはじめ、平成 29 年度から健幸ポイントプロジェクトや既存の運動教室に積極的に参加している参加者を対象に健幸アンバサダー養成講座を開催し、インフルエンサーとして事業の普及を図った。また、企業や団体の経営者へ働きかけを行うことを目的に、団体や組合の年始会等で運動メニューの体験会を実施した。

事業の効果を上げるために行った工夫	(5) 健幸ポイントプロジェクトの参加者に対しては、自身の運動目標を理解しながら取り組んでもらうため、参加者に対し、アップロード拠点等での取り込み、説明会等の際、サポートをできるスタッフの体制を整えた。 　また、データアップロード拠点を1か所増設したほか、夜間のデータ取り込みができる拠点を整備する目的から、管理システム運用会社の選定を行い、コンビニエンスストアでのデータ送信が可能なシステムを導入し、参加者の利便性を図った。 (6) 事業周知の施策については、市広報誌をはじめ、鹿児島県国保連合会が放送している情報番組等で本事業の紹介を行ったほか、同団体の機関誌で特集を掲載した。また、ポイント交換率の向上は、地域商品券としての地元への経済波及効果を得るとの観点から、商工会議所会員企業へも健幸ポイントプロジェクトの参加勧奨を行った。

○活動風景

特別講習でのいぶトレ実施

福祉事業所でのいぶトレ実施

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度	・健幸ポイントプロジェクト事業における課題整理 ・平成29年度指宿市運動・スポーツ習慣化推進検討会（関係機関への情報共有と協力依頼）
4　月	・健幸運動教室実施（平成29年度継続参加者　毎週水･木曜日 AM/PM　4教室） ・健幸ポイントプロジェクト実施（平成29年度継続参加者） ・ころばん体操実施（平成29年度現在実施地区63か所） ・健幸運動教室ステップアップ研修（4/16　10:00～、19:00～） ・データアップロード
5　月	・健幸運動教室実施（平成29年度継続参加者　毎週水･木曜日 AM/PM　4教室） ・自治会代表者向けころばん体操説明会（5/9） ・ころばん体操全体交流会（指宿会場）（5/30） ・ころばん体操全体交流会（開聞会場）（5/30） ・データアップロード

時期	内　容
6　月	・健幸運動教室実施（平成 29 年度継続参加者　毎週水･木曜日 AM/PM　4 教室） ・健幸運動教室参加者募集（平成 30 年度新規参加者　6/5～6/12） ・健幸運動教室ステップアップ研修（6/15　10:00～、14:00～） ・健幸運動教室参加者説明会（平成 30 年度新規参加者　6/19　3 回） ・成果測定事前アンケート実施（対象：健幸運動教室平成 30 年度新規参加者） ・データアップロード
7　月	・健幸運動教室実施（平成 30 年度参加者　毎週火曜日 PM 2 教室、毎週水曜日 AM/PM 2 教室、毎週木曜日 AM/PM 2 教室） ・健幸ポイントプロジェクト参加者募集（平成 30 年度新規参加者　7/2～7/12） ・ニュースポーツ出前講座（7/1、7/11、7/20） ・健幸ポイントプロジェクト参加者説明会 （平成 30 年度新規参加者　7/23～24、7/26、7/29　全 11 回） ・成果測定事前アンケート（対象：健幸ポイントプロジェクト平成 30 年度新規参加者） ・ころばん体操体験会（7/27） ・平成 30 年度スポーツ推進委員研修会（7/31） ・データアップロード
8　月	・健幸運動教室実施（平成 30 年度参加者　毎週火曜日 PM 2 教室、毎週水曜日 AM/PM 2 教室、毎週木曜日 AM/PM 2 教室） ・健幸ポイントプロジェクト開始（平成 30 年度新規参加者） ・平成 30 年度スポーツ推進委員研修会（8/10） ・スポーツや運動に関する意識調査（8/15～9/7 まで） ・ニュースポーツ出前講座（8/4、8/25、8/31） ・特別講習（8/7、8/24） ・データアップロード
9　月	・健幸運動教室実施（平成 30 年度参加者　毎週火曜日 PM 2 教室、毎週水曜日 AM/PM 2 教室、毎週木曜日 AM/PM 2 教室） ・平成 30 年度スポーツ推進委員研修会（9/1） ・健幸運動教室追加参加者募集（平成 30 年度追加参加者、9/8～14 まで） ・健幸アンバサダー養成講座（9/8） ・健幸ポイントプロジェクト歩数計交換・新規参加者説明会（9/10） ・特別講習（9/13、9/25） ・第 1 回就業者向け運動メニュー開発担当者会（9/14） ・第 2 回就業者向け運動メニュー開発担当者会（9/28） ・ころばん体操リーダー研修（9/18～20　4 回） ・健幸運動教室追加参加者説明会（9/21、AM/PM2 回） ・健幸ポイントプロジェクト団体戦（9/1） ・データアップロード
10　月	・健幸運動教室実施（平成 30 年度参加者　毎週火曜日 PM 2 教室、毎週水曜日 AM/PM 2 教室、毎週木曜日 AM/PM 2 教室） ・ニュースポーツ出前講座（10/2、10/7、10/20） ・ころばん体操リーダー研修（10/3、10/5） ・健幸ポイントプロジェクト歩数計交換・新規参加者説明会（10/10） ・特別講習（10/4、10/25） ・健幸運動教室指導者研修会（10/23） ・就業者向け運動メニュー普及（10/23、10/24） ・データアップロード

時期	内　容
11　月	・健幸運動教室実施（平成 30 年度参加者　毎週火曜日 PM 2 教室、毎週水曜日 AM/PM 2 教室、毎週木曜日 AM/PM 2 教室） ・就業者向け運動メニュー普及市職員対象（11/1～30　22 回） ・就業者向け運動メニュー普及（11/14、20、21、27～29　6 回） ・健幸ポイントプロジェクト歩数計交換・新規参加者説明会（11/12） ・ニュースポーツ出前講座（11/13、11/17、11/18） ・特別講習（11/9、11/20） ・健幸運動教室ステップアップ研修（11/26　10:00～、14:00～） ・市民体力テスト（11/29） ・データアップロード
12　月	・健幸運動教室実施（平成 30 年度参加者　毎週火曜日 PM 2 教室、毎週水曜日 AM/PM 2 教室、毎週木曜日 AM/PM 2 教室） ・就業者向け運動メニュー普及（12/3、12、19、20、21、26　6 回）・健幸運動教室実施（平成 30 年度参加者　毎週火曜日 PM 2 教室、毎週水曜日 AM/PM 2 教室、毎週木曜日 AM/PM 2 教室） ・就業者向け運動メニュー普及（12/3、12、19、20、21、26　6 回）
1　月	・健幸運動教室実施（平成 30 年度参加者　毎週火曜日 PM 2 教室、毎週水曜日 AM/PM 2 教室、毎週木曜日 AM/PM 2 教室） ・就業者向け運動メニュー普及（1/7、8、9①、9②、13、16～18、22、23、25～27　13 回） ・健幸ポイントプロジェクト歩数計交換・新規参加者説明会（1/10） ・ニュースポーツ出前講座（1/16、1/23） ・特別講習（1/17） ・データアップロード
2　月	・健幸運動教室実施（平成 30 年度参加者　毎週火曜日 PM 2 教室、毎週水曜日 AM/PM 2 教室、毎週木曜日 AM/PM 2 教室） ・ニュースポーツ出前講座（2/9　2 回） ・健幸ポイントプロジェクト歩数計交換・新規参加者説明会（2/12） ・ころばん体操リーダー研修（2/14） ・就業者向け運動メニュー普及（2/20、2/27） ・データアップロード
3　月	・健幸運動教室実施（平成 30 年度参加者　毎週火曜日 PM 2 教室、毎週水曜日 AM/PM 2 教室、毎週木曜日 AM/PM 2 教室） ・就業者向け運動メニュー普及（3/6、15） ・ころばん体操体力測定勉強会（3/7） ・健幸運動教室ステップアップ研修（3/8　10:00～、14:00～） ・健幸ポイントプロジェクト歩数計交換・新規参加者説明会（3/11） ・ニュースポーツ出前講座（3/9、3/12） ・平成 30 年度指宿市運動・スポーツ習慣化推進検討会（3/12） ・健幸ポイント交換、地域商品券等発送（3/15） ・ころばん体操新規参加地区 10 か所 ・事業評価・分析 ・データアップロード

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	38.5 ％		
		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	92.4 ％		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 71.9 ％	事業後 73.7 ％	
		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	84.3 ％	90.4 ％	
		・「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	81.3 ％	91.7 ％	
	個別目標	ア．就業者向け運動メニューの新規取組企業数と、既存する自主運営による運動教室等での取組数の増加	目標数	実績	
		・新規取組企業数	10 団体	3 団体	
		・既存教室等での取組数	30 教室	28 教室	
		イ．事業への参加を起因とする市民（参加者）の健康度の改善	目標数	実績	
		・セルフエフィカシー得点の増加（H29 年度 13.1 点）	15 点	14.6 点	
		・推奨歩数の達成割合の増加（H29 年度 33.9％）	40％	32.9％	
		運動・スポーツ継続率の割合の増加（H29 年度 46％）	50％	47.8％	
	そのほか	・平成 30 年１月時点で事業へ参加していた 568 人の歩数データアップロード率を確認したところ、１年後の平成 30 年 12 月時点におけるアップロード率は 90％を維持していた。 ・健幸ポイントプロジェクト参加のきっかけとなった情報源として、「口コミ」と回答した参加者の割合 85％で第１位であった。そのうち、口コミの相手として「職場の人」と回答した割合が 76％となり、「家族」の 67％を抜いて１位となった。 ・推奨歩数（8,000 歩）の達成割合について、「BMI30 以上＝肥満」「18.5 未満＝やせ」の参加者において、いずれも 40％未満となり特に低いことがわかった。 ・推奨歩数（8,000 歩）の達成割合について、健康づくりにかける費用で「費用はかけたくない」「月に 5,000 円以上かける」と回答した参加者の達成割合は約 50％と多く、中程度費用をかけると回答した参加者の達成割合は比較的少なかった。			

課題	(1) 健幸ポイントプロジェクト実施による参加者の活動量の増加等については効果が得られているものの、事業拡大には、広報誌等の媒体による個人へのアプローチでは限界があり、組織単位での取り込みを推進するために企業に直接的なメリットを生むような制度設計の見直しが必要である。 (2) 参加者の拡大とともに運用コストの拡大がこれまでも懸念されており、事業拡大には限られた予算の中で、効率的に運用するための手法が求められる。民間資金活用事例等を参考にしながら、自治体連携や民間企業との連携を推進する。 (3) 健幸ポイントプロジェクトの参加者には、既に習慣化に結び付いている参加者が含まれている。より多くの無関心層を取り込むために、参加者の入替え制度を導入するとともに、退会後も継続して運動・スポーツを実施できるようサポート体制を整える。 (4) 今回開発した運動メニューについては、事業所等で就業者向けに実施することを目的としており、経営者等に対し導入に向けたアプローチを継続して行う。 (5) 環境整備として、身近な場所で運動・スポーツに触れる機会を促すため、きっかけづくりとなる特別講習等の開催数を拡大し、地域内での運動・スポーツを通じた交流を継続して推進する。 (6) スポーツや運動に関する意識調査において、前回の調査結果に比べ、20～30 歳代の週 1 回以上のスポーツ実施率が下回る結果であったことから、ターゲットとする対象年齢を広げるとともに、全体的な底上げを行い、全国平均を上回るような取組を行う。 (7) コミュニティの醸成を目的とした特別講習等では、参加者に行ったアンケートでも非常に良い成果が得られた。地域全体への普及・展開を図るには、スタッフの体制等を整える必要があるため、地域におけるスポーツ推進委員の協力をはじめ、企業との連携を行い、経営者等への理解を求め、企業における普及活動をより推進する。 (8) 口コミによる効果は、今回も有効であることが確認された。口コミを活用した情報発信には、コミュニティ内におけるアンバサダーの存在が必要であり、健幸アンバサダー養成講座を定期的に開催し、様々なコミュニティを活用した情報の拡大を図る必要がある。また、口コミによる参加者拡大を想定し募集期間を通年とするなどの変更についても検討する。
補助事業終了後の取組	(1) 口コミでの事業参加率が多いことから、健幸アンバサダー養成講座については、引き続き開催することとし、毎年 100 人を目標に養成を図る。 (2) これまでの事業で参加者の運動習慣化に一定の効果が出ている健幸ポイントプロジェクトについては、今後も参加者数を拡大し、2023 年度の目標値として 3,000 人の参加を図る。 (3) また、参加者の拡大とともに懸念される事業運営費については、獲得ポイント数や継続年数を基準とした参加者入替え制による実施体制を 2019 年度から実施する。 (4) 事業運営、業務委託については、より成果を重視した取組となるよう成果連動型報酬契約とし、自治体と企業の双方にとってメリットとなるような運営体制を 2019 年度から実施する。 (5) 地元中小企業と連携を強化し、事業の拡大に取り組むため、ポイントの交換商品である商品券については、使用状況について、大型店舗で消費されることが多い一般の商品券に代わり、2019 年度から中小企業に使用が限定された商品券を設定し、地元経済の活性化を図り、事業参加者による企業職員の健康経営の一助となるような取組になるよう展開を図る。 (6) 事業費の総体的な運用コストを下げるため、同種の健幸ポイントシステムを使用している自治体と連携し、企業側と交渉することでシステム運用コストの削減を図るほか、地元企業、金融機関と連携し、民間資金を活用した経費削減策を図る。

【取組事例集】平成 30 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

スポーツ庁健康スポーツ課