

## &lt;目標分野&gt; ※該当するものに全て○

- ① スポーツを活用した経済・社会の活性化
- ② スポーツを通じた健康増進・心身形成・病気予防
- ③ 自然と体を動かしてしまう「楽しいまち」への転換

## &lt;目標内容&gt;

「運動習慣の普及・定着」と「高血圧ゼロのまちプロジェクト」の両輪で健康寿命を延伸！

生涯現役で社会参加できる町を実現！

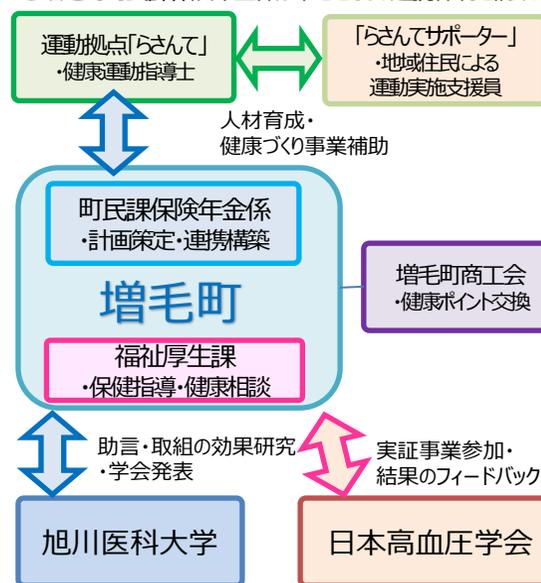
- ・運動習慣の定着でメタボ解消とフレイル予防 KPI：運動施設「らさんて」の利用者数3,600人(R2)→6,500人(R5)
- ・今活躍している人を病気から守り、人口減少でも活力を維持 KPI：65歳～74歳の介護認定率3.9%(R2)→3.0%(R5)

## &lt;PRポイント&gt;

【入浴宿泊施設に運動施設「らさんて」の開設】・・・冬期間の運動不足解消や健康運動指導士による指導  
 【「高血圧ゼロのまち」モデルタウン第1号】・・・日本高血圧学会の実証実験に参加し、高血圧対策を推進  
 【高齢者がまちの労働力の担い手】・・・生涯現役で働き続けられる健康づくりにより、町の産業の衰退を防ぐ

## &lt;継続的な取組を確保できる体制（図）&gt;

○増毛町町民課保険年金係が中心となり、連携体制を構築



<概要> 計画期間：令和2年4月1日～令和6年3月31日

## &lt;現状・課題&gt;

- ・魚介類や果物が豊富な本町の食環境と、厳しい冬期間の自然環境による運動習慣の普及と定着の難しさにより、メタボ、フレイルの状態にある住民が、関節疾患、脳・心疾患を引き金に要介護状態となり、要介護認定率が国や北海道平均よりも高い状態にある。
- ・定年のない本町の産業の強みを活かすため、町民を病気で倒れさせず、就業やスポーツ、文化活動に参加し続けられる対策が必要。

## &lt;総合的な取組内容&gt; 増毛町まちづくりプラン基本目標「元気で長生きできるまちづくり」

（具体的事業）・企業版ふるさと納税制度を活用し各事業を推進



運動施設・健康づくり教室・サポーター育成

運動施設「らさんて」の開設により、天候等に左右されない運動環境を整備。健康運動指導士や地域おこし協力隊、運動実施支援員「らさんてサポーター」らによる健康づくり教室の実施等により体を動かすという習慣の普及を図ります。



運動イベントの開催

住民が気軽に参加できるよう歩数計を活用した「どこでも健康ましけウォーキング」を開催。日常のウォーキングの歩数を距離換算して、楽しく北海道一周を目指すことで、継続的な運動意欲を高め、心と体の健康増進を図ります。



ましけ健康ポイント事業

運動教室、スポーツイベントを始めとした健康寿命の延伸、介護予防の取り組みを推進する事業への参加にポイントを付与し、商工会商品券と引換。スポーツ事業等の参加と町内消費を促進します。



「高血圧ゼロのまち」プロジェクト

高血圧に起因する疾患による介護認定の割合が高く、治療者も降圧目標に達しない背景にメタボの可能性があることから、スポーツと高血圧対策の両輪で事業を進めます。

【フォローアップ欄】令和4年度以降における計画の進捗状況

## 各種基礎データ

- スポーツ部局の所属先 教育委員会地或学課
- 地方スポーツ推進計画 増毛町社会教育推進計画（令和3年4月）
- 地方版総合戦略： 増毛町まちづくりプラン（令和2年3月）
- 地域スポーツコミッション：無
- ホストタウンの相手先：無



【増毛町HP】