補助事業者名	滋賀県	交付決定額	3,751,000 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	1,414,105 人	20 歳以上人口	1,133,489 人
65 歳以上人口	364,345 人	高齢化率	26.0 ％
成人の週１回以上のスポーツ実施率	44.1 ％	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	55 クラブ	スポーツ推進委員	544 人
地域包括支援センター	51 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		近江高校教諭	・事業の評価・分析 ・運動スポーツ無関心層（女性）の取込みのためのノウハウの提供
委員		滋賀ダイハツ販売株式会社代表取締役	・事業の評価・分析 ・企業での取り組み事例共有 ・運動スポーツ無関心層の取込みのためのノウハウの提供
委員		びわこ成蹊スポーツ大学スポーツ学部准教授	・事業の評価・分析 ・事業効果等の検討
委員		米原市立坂田小学校教諭	・事業の評価・分析 ・運動スポーツ無関心層（女性）の取込みのためのノウハウの提供
委員		立命館大学スポーツ健康科学部准教授	・事業の評価・分析 ・事業効果等の検討
委員		（公財）滋賀県スポーツ協会常務理事	・事業の評価・分析 ・事業効果等の検討 ・所属団体等への周知・案内
委員		NPO 法人きのもと eye’s 理事	・事業の評価・分析 ・総合型地域スポーツクラブでの実施検討 ・総合型地域スポーツクラブへの事例共有
委員		京都新聞編集部長	・事業の評価・分析 ・事業の広報、効果の周知方法等の検討
委員		オーパルオプテックス（株）代表取締役	・事業の評価・分析 ・企業での取り組み事例共有 ・運動スポーツ無関心層の取込みのためのノウハウの提供
委員		同志社大学スポーツ健康科学部教授	・事業の評価・分析 ・事業効果等の検討

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
オブザーバー		株式会社ビードリーム	・運動・スポーツ実践事業の実施 ・事業内容の報告
		株式会社ビードリーム	・運動・スポーツ実践事業の実施 ・事業内容の報告
		健康寿命推進課 健康しが企画室　副主幹	・健康部局との連携 ・健康しが共創会議加盟団体への事業参加依頼 ・健康しが共創会議での取組事例の共有
事務局		スポーツ課課長	
		スポーツ課交流推進室長	
		スポーツ課交流推進室主任主事	

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	11　月	・本事業内容の共有・評価 ・実施率向上にかかる意見交換
2	3　月	・事業結果報告 ・次年度に向けた意見等 *※書面により事業結果報告等を各委員に送付し、意見を求める形式とした。*

Ⅲ．取組内容

①	取組分類	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン）
	取組名称	**お買い物ウォーキングフェア@イオンモール草津**

〇取組の概要

背景・目的	本県では、県民がその人らしく生き生きと生活していくために、スポーツを通じて一人一人が主体的に健康づくりに取り組むとともに、健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目指し「健康しが」として広く県民の健康づくりに取り組んでいる。 令和元年度に県民のスポーツに関する意識及び実態を把握することを目的として実施した「滋賀県スポーツ実施状況調査」（以下、県調査）では、週に１日以上運動やスポーツを行っていると回答した人は全体の 44.1%であり、国の「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の調査結果（53.6%）と比較して低い状況となっている。 また、県調査の結果では年代別では 30 歳代～50 歳代の働き盛り世代の実施率が低く、性別では男性に比べて女性の実施率が低い状況であり、運動・スポーツに取り組めていない理由の多くは「機会がないから」「したいと思わないから」「お金がかかるから」が上位を占めている。 こういったことから、働き盛り世代や女性をターゲットとして、運動・スポーツに気軽に参加できる機会や、取り組みたくなるような魅力的なメニューの提供を行うことで、普段運動・スポーツに取り組むことができていない県民の運動・スポーツに取り組むきっかけづくり及びその習慣化を図ることを目的として、4 つの取組を実施した。 本事業への参加を通じて、少しでも自分の体や健康について考えるきっかけとなること、また、今回限りで終わらないように、参加者が BIWA-TEKU アプリを活用し、継続的に自分の体や健康について意識するようになることを目的とする。

取組内容

1. <u>ウォーキング講座や肩こり・腰痛解消講座の開催（12 回）</u>

柔道整復師による、美しく正しい姿勢・歩き方、正しい階段の上り方や、ふだんデスクワークが多い方へ肩こり・腰痛解消講座などを実施。（1 日 2 回）

■美しく正しい歩き方教室（全 12 回）

開催日時・場所・参加者：

① 1 月 16 日（土）イオンモール草津　13:00～　18 人参加
② 1 月 16 日（土）イオンモール草津　15:00～　16 人参加
③ 1 月 17 日（日）イオンモール草津　13:00～　9 人参加
④ 1 月 17 日（日）イオンモール草津　15:00～　12 人参加
⑤ 2 月 20 日（土）イオンモール草津　13:00～　11 人参加
⑥ 2 月 20 日（土）イオンモール草津　15:00～　13 人参加
⑦ 2 月 21 日（日）イオンモール草津　13:00～　15 人参加
⑧ 2 月 21 日（日）イオンモール草津　15:00～　8 人参加
⑨ 2 月 27 日（土）イオンモール草津　13:00～　14 人参加
⑩ 2 月 27 日（土）イオンモール草津　15:00～　15 人参加
⑪ 2 月 28 日（日）イオンモール草津　13:00～　18 人参加
⑫ 2 月 28 日（日）イオンモール草津　15:00～　20 人参加

内容：講義（20 分）美しい歩き方のコツ、骨盤の使い方について
　　　実技（10 分）骨盤を使った歩き方を練習

2. <u>BIWA-TEKU アプリの活用・周知（1 月 16 日～2 月 28 日　6 日間）</u>

健康推進アプリ「BIWA-TEKU※1」を周知し、館内を歩くことでポイントがたまる「バーチャルラリー」の体験。

開催日時：1 月 16 日（土）、17 日（日）
　　　　　2 月 20 日（土）、21 日（日）、
　　　　　27 日（土）28 日（日）

内容：イベント期間中にイオン草津に来場された方にスタッフが直接声掛けし、BIWA-TEKU アプリのダウンロードを推奨。また、会場内でスタンプラリーを同時開催し、実際にアプリを活用していただき、買い物中の歩数を視える化することで、日常の中での運動への気付きを促す。

※1 BIWA-TEKU（ビワテク）：ポイント獲得型の健康推進アプリ。滋賀県各市町が実施するモバイルスタンプラリーや、歩いた歩数でマイルストーン※2 を獲得できるバーチャルウォーキングラリーへの参加や、各種健診の受診、健康に関する目標を達成することで、健康ポイントをためることができるアプリケーション。たまったポイントは、1 年に 1 度、市町から提供される景品の抽選応募で利用することができる。

※2 マイルストーン：ゴールに向かうまでの一定の距離ごとに置かれた経過点。

3. <u>各種健康測定（骨密度・血圧・血管年齢チェックなど）（12 回）</u>

「健康しが共創会議※3」参画団体と連携し、各種健康に関する測定を実施。

※3 健康しが共創会議：滋賀県内で健康につながる食・学び・運動・スポーツ・休養・観光等で活動されている団体、あるいはこれから活動をされようとしている団体で構成されており、各々の活動内容を共有し、アイデアを持ち寄り、語り合い、協力関係を構築して、県民の健康づくりに資する活動の創出につなげていくことを目的としている。（参画団体：約 160 団体）

出展者／内容

(1) 一般社団法人健康・福祉総研（2 月 20 日、21 日）参加者 112 人
　100 歳大学※4 の案内。

取組内容

※4 100 歳大学:シニア世代が明るく元気に生き抜くための大学。老いを自分らしく生き切るため、高齢者・シニア層と若者との世代間交流を通じて、共に支えあう「まちづくり」に挑戦し、"長生きして良かった"と心の底から言える社会づくりを目指す。

(2) サン・クロレラジャパン株式会社（1 月 16 日、17 日） 参加者 148 人
天然由来の栄養素・成分をそのままを食べること、健康づくりの基本は毎日の食事が大切であることをアピール。

(3) 日本健康運動指導士会滋賀県支部（2 月 28 日） 参加者 142 人
肩こり解消講座、ロコモチェックテストの実施。

(4) 味の素株式会社（2 月 27 日） 参加者 120 人
アミノインデックス®リスクスクリーニング（AIRS®）※5 のサービスの紹介。

※5 アミノインデックス®リスクスクリーニング(AIRS®):血液中のアミノ酸濃度バランスから、さまざまな疾病リスクを１回の採血で評価。その結果に基づき生活習慣に起因する疾病の発見や予防の機会創出をサポートし、健康寿命の延伸に貢献するサービス。

(5) 株式会社いずみ 21（1 月 16 日、17 日、2 月 27 日） 参加者 180 人
体成分分析装置 In Body を用いた筋量や体脂肪率等の測定及び体前屈の測定結果に応じたストレッチングやトレーニング方法などをアドバイス。

(6) 株式会社木村牧場（2 月 21 日、22 日、28 日） 参加者 230 人
骨密度測定、健康飲料（牛乳、ヨーグルト）を紹介。

(7) 株式会社ポーラ　近畿エリア滋賀ゾーン（1 月 16 日、17 日、2 月 21 日） 参加者 165 人
健康バランスチェックを実施。健康に関する生活アドバイスの提供と肌に合った商品や手入れ方法などを紹介。

(8) SOMPO ひまわり生命保険株式会社（2 月 27 日） 参加者 65 人
脳の健康チェック、認知症に関わる情報提供、野菜摂取量の測定を実施。

(9) 立命館大学研究部 COI（2 月 20 日）参加者 36 人
拠点情報誌「ACTIVE」※6 の配布、Biosignal Art※7 コーナー（Web アプリ紹介）

※6 拠点情報誌「ACTIVE」:地域に対してアクティブに取り組んでいる薬局薬剤師の取り組みを一つのコンテンツにし、活動をアピールするために創刊された情報誌。

※7 Biosignal Art:お手本のトレーニング動画に従って自身のトレーニングする姿を録画すれば、その良しあしによって音楽効果が変わる Google Chrome(ウェブブラウザ)上で動作する web アプリ。

「健康しが共創会議」参画団体のうち、ひこね元気クラブ 21、一般社団法人日本介護美容セラピスト協会は新型コロナウイルスの影響で出展辞退。

4. **<u>買い物ウォーキングフェア　スタンプラリーの開催</u>**（1 月 16 日～2 月 28 日：6 日間）
お買い物ウォーキングフェアのイベント参加時に台紙を配布し、上記講座等に参加された際にスタンプを押した。また、県内の商業施設（イオンモール草津）内にもスタンプ地点を一か所設置し、買物をしながらスタンプを集めることで自然とウォーキングにつながるように実施。参加者 802 人。

対象者	年　代	イオンモール草津来場者（主に 20 代後半～50 代のファミリー層）	性　別	男女
	条件等	イオンモール草津の来館者		
	実際に参加された方の特徴	30 代～40 代が参加者全体の 7 割を占めており、親子で一緒に参加した方が多かった。また、男女比では女性が 65%、男性が 35%で、職業は会社員の方が全体の約 6 割を占めた。		
	延べ参加人数	877　人	実人数	802　人
実施時期		1　月　～　2　月	総実施回数	36　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) イオンモール草津の来場者を対象とすることで、スポーツに興味・関心のない方にも健康測定や健康講座に参加してもらえるようスタンプラリーや抽選会を実施した。また、健康測定や健康講座を通して運動・スポーツの必要性を認識してもらえるよう測定結果をその場でフィードバックすることで自身の身体の状態を把握できるようにし、健康講座においては参加者も一緒に身体を動かす場面を設定した。さらに、商業施設内でスタンプラリーを実施することで買物をしながら楽しく自然とウォーキングができるよう工夫した。 (2) 参加者が継続してウォーキングするよう、イベント時に BIWA-TEKU アプリのダウンロードを促し、当日の歩数を可視化することで買物中の運動の要素に気付いてもらい、日常の中でも運動に対する意識を持ってもらえるように働きかけた。また、継続的に歩くことでポイントを貯めると、景品と交換できるなどのインセンティブの案内を実施した。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) イオンモール草津の来場者のうち、働き世代（30～50 歳代）にできるだけ多く参加してもらうため、その子供の興味・関心をひくようマスコットキャラクターの着ぐるみなどを活用して集客を図った。 (2) 参加者が自分の体や健康について考え、継続的に意識するよう、身体の状態を知れるような趣向を凝らした出展者に協力してもらい、様々な体験・相談ブースを用意した。 (3) スタンプラリーの地点をあえて商業施設内の対角側に設置し、距離をとることで、楽しくスタンプラリーをするだけで自然とウォーキングにつながるようにした。

〇活動風景

WMG マスコットキャラクター

ウォーキング講座

スタンプラリーチラシ

ブース出展の様子①

ブース出展の様子②

ブース出展の様子③

スタンプラリー台紙

②	取組分類	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン）
	取組名称	**はじめよう！自転車通勤　TRY TO RIDE**

〇取組の概要

<table>
<tr><td>背景・目的</td><td colspan="4">ふだん、電車や車での通勤者に対して、自転車（スポーツバイク）を貸し出すことで、日常の通勤の中で運動に取り組んでもらうことを目的とする。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">県内企業のうち、日創研 滋賀経営研究会の会員企業 47 社へ案内し、ご賛同いただいた 6 事業所を優先的に選定した。自転車（スポーツバイク）を、最大 18 台（予算の都合上）について 1 事業所 5 台を目安に貸出し、自転車通勤を促した。
12 月から 2 月のうち、各事業所が任意に設定した 1〜3 か月間、希望した従業員に自転車通勤を推奨していただいた。自転車は、原則的に自前の自転車を用いることとし、自転車を所有していない方には県が貸し出した自転車を使用していただいた。なお、貸し出す自転車についてはレンタサイクル事業者が加入する自転車保険を適用するとともに、通勤災害等の取り扱いについては、各事業所の規定に基づくものとした。一人当たり、おおむね週 3 日以上、往復 6km/日以上を参加条件とした。また、通勤だけでなく、営業など業務時間内の移動手段としても活用するよう促した。実施状況については各事業所に定期的に様子を伺い、ヒアリングを行った。事業終了後も自転車利用を継続していただけるよう、自転車購入の案内を実施した。

■実施事業所
(1) 逸京ダイニング 守山庵（貸出 5 台）
推奨期間 12 月 24 日〜3 月 1 日（全 67 日実施、参加一人当たり平均 40 日実施）
参加者　5 人（男性 5 人、女性 0 人）
(2) biwa 桜　南草津店（貸出　2 台）
推奨期間 12 月 24 日〜3 月 1 日（全 67 日実施、参加者一人当たり平均 40 日実施）
参加者　2 人（男性 1 人、女性 1 人）
(3) biwa 桜　近江八幡店（貸出　2 台）
推奨期間 12 月 24 日〜3 月 1 日（全 67 日実施、参加者一人当たり平均 40 日実施）
参加者　2 人（男性 0 人、女性 1 人）
(4) キタイ設計株式会社（貸出　3 台）
推奨期間 1 月 15 日〜3 月 1 日（全 45 日実施、参加者一人当たり平均 29 日実施）
参加者　3 人（男性 3 人、女性 0 人）
(5) 株式会社エヌイーエフ（貸出　4 台）
推奨期間 1 月 15 日〜3 月 1 日（全 45 日実施、参加者一人当たり平均 29 日実施）
参加者　4 人（男性 4 人、女性 0 人）
(6) 株式会社エムズドリーム（貸出　2 台）
推奨期間 1 月 15 日〜3 月 1 日（全 45 日実施、参加者一人当たり平均 29 日実施）
参加者　2 人（男性 1 人、女性 1 人）</td></tr>
<tr><td rowspan="2">対象者</td><td>年　代</td><td>20 代後半〜40 代のビジネスパーソン</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">上記 6 事業所に勤める方で、おおむね週 3 日以上、往復 6km/日以上利用することを宣言した方。</td></tr>
</table>

対象者	実際に参加された方の特徴	30代、40代の男性が多く、全体の約8割を占めた。 ふだんから自転車通勤していた方は全体の約7割だった。		
	延べ参加人数	18　人	実人数	18　人
実施時期		12　月　～　2　月	総実施回数	336　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)『「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」において、感染の拡大を防止するため、政府及び地方公共団体は、自転車通勤を含め人との接触を低減する取組を自ら進めるとともに、事業者に対して必要な支援等を行うこと』とされたことを踏まえて、スポーツに興味・関心がない方にも感染症対策の一環として参加してもらえるように試みた。 (2) 本取組について参加者となる従業員に直接周知するのではなく、まずは県から各事業所に対して本取組に参加協力してもらえるように依頼し、その趣旨にご賛同いただいた上で、事業所単位で社員に案内してもらったことで、参加者の確保に繋がった。 (3) 継続的な自転車通勤が行えるよう、貸出用自転車の回収時に本取組の協力会社である(株)きゅうべえのご厚意によりレンタル自転車の同等品を特別価格で案内し、自転車の購入を勧めたところ、1名が購入された。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 寒冷時期でも実施ができるよう、参加者には自転車を貸し出す際にハンドルカバーも付与した。 (2) 比較的性能の高いスポーツバイクを貸し出したことで、普段使っている自転車以上の快適さ・爽快感を感じてもらうことができ、そのことが通勤だけでなく日中の営業等でも活用していただくなど、より日常生活の一部となることができた。 (3) 「健康しが共創会議」や「日創研 滋賀経営研究会」などの県内企業の集合体に対して参加募集を実施することで、今回参加した事業所だけでなく、県内各企業に本取組を広く周知した。

○活動風景

貸出自転車（スポーツバイク）

通勤の様子

③	取組分類	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン）
	取組名称	**歩いて健康☆貯めてポイント☆滋賀観光ウォーキングツアー**

〇取組の概要

背景・目的	県内各地の観光地やきれいな景色等を体感できるコースを巡るなどの観光を目的としながら、自然と１日の目標歩数（約 8,000 歩）以上のウォーキングを体験してもらいながら、「BIWA-TEKU」アプリを活用することで歩数を可視化し、歩数やチェックポイントの通過によりポイントを付与することでインセンティブを与え、歩くことの楽しさを実感してもらう。そのことを通じて、普段の生活において自宅周辺など身近にある魅力を発見するなどの楽しみを感じながら、継続的にウォーキングを実施してもらうことを目的とする。
取組内容	1. <u>**地元の観光ボランティアガイドが観光地等を案内**</u> 県内の名所・旧跡等をボランティアガイドに案内してもらいながら順に巡るコースを設定し、１周巡ると自然と約 8,000 歩、歩けるようにした。また、ガイドブックでは得ることのできない地元ならではの情報や活動などを紹介し、参加者の興味関心を引いた。 ・開催日時：12 月 5 日（土）9:00～12:00 コース　：奥びわ湖エリア①（約 6km） 北国街道木之本宿→黒田御廟所→黒田観音→樹徳寺→JR 木ノ本駅 参加者　：2 人 ボランティアガイド：1 人 ・開催日時：12 月 6 日（日）9：00～12：00 コース　：奥びわ湖エリア②（約 7km） JR 余呉駅→余呉湖一周→JR 余呉駅 参加者　：9 人 ボランティアガイド：2 人 ・開催日時：12 月 12 日（土）9：00～12：00 コース　：長浜エリア（約 8km） JR 長浜駅→長浜城跡→琵琶湖畔→鉄道スクエア慶雲館→北国街道→JR 長浜駅→旧開知学校→曳山博物館→豊国神社→JR 長浜駅 参加者　：5 人 ボランティアガイド：1 人 ・開催日時：12 月 13 日（日）9：00～12：00 コース　：米原エリア（約 12km） JR 米原駅→番場宿（蓮華寺見学※要拝観料 300 円）→蒸気機関車避難壕→JR 米原駅 参加者　：8 人 ボランティアガイド：1 人 ・開催日時：12 月 19 日（土）9：00～12：00 コース　：安土エリア（約 8km） 安土城跡ハイキングコース 参加者　：11 人 ボランティアガイド：1 人 ・開催日時：1 月 17 日(日)9：00～12：00 コース　：坂本エリア（約 8km） 坂本比叡山口→日吉大社※要拝観料 300 円→西教寺※要拝観料 500 円→京阪・坂本比叡山口 参加者　：7 人 ボランティアガイド：1 人

取組内容	・開催日時：1月24日（日）9：00～12：00 コース　：草津エリア（約7km） JR南草津駅→清宗塚→野路一里塚→黒門跡→立木神社→常善寺→街道交流館 →草津宿本陣→de愛広場→JR草津駅 参加者　：5人 ボランティアガイド：1人 ・開催日時：1月30日（土）9：00～12：00 コース　：彦根エリア（約6km）　城下町ぐるっと散策コース 参加者　：6人 ボランティアガイド：1人 ・開催日時：1月31日（日）9：00～12：00 コース　：水口エリア（約8km） 近江鉄道・水口城南駅→水口城跡・水口城資料館→水口教会堂（ヴォーリズ設計） →大徳寺→旧水口図書館（ヴォーリズ設計）→水口歴史民俗資料館（曳山の館） →近江鉄道・水口城南駅 参加者　：9人 ボランティアガイド：1人 ・開催日時：2月6日（土）9：00～12：00 コース　：近江八幡エリア（約9km） 近江八幡駅→池田町洋風住宅街→本願寺八幡別院→京街道（朝鮮人街道）→明治橋 →日牟礼八幡宮→仲屋町通り→中筋通り・魚屋町通り→近江八幡ヴォーリズ建築を紹介 参加者　：7人 ボランティアガイド：1人 ・開催日時：2月13日（土）9：00～12：00 コース　：日野エリア（約9km） 日野駅→蒲生氏郷光像→曳山モニュメント→新応館→新町の町並み→信楽院 →近江日野商人館→日野駅 参加者　：4人 ボランティアガイド：1人 ・開催日時：2月14日（日）9：00～12：00 コース　：守山エリア（約7km） 守山駅→勝部神社→十王寺→一里塚→本像時→土橋→東門院→道標→源内塚 →中山道街道文化交流館→本陣跡→町家うの家→石部道道標→高札場跡→守山駅 参加者　：4人 ウォーキング講師：1人 ・開催日時：2月20日（土）9：00～12：00 コース　：堅田エリア（約9km） JR堅田駅→本福寺→浮御堂→光徳寺→伊豆神社→道の駅びわ湖大橋米プラザ→JR堅田駅 参加者　：16人 ボランティアガイド：2人 ・開催日時：2月21日（日）9：00～12：00 コース　：大津エリア（約8km） JR大津京駅→皇子が丘公園→近江神宮→皇子が丘公園→新羅善神堂 →三井寺（要拝観料600円）→京阪浜大津駅 参加者　：8人 ボランティアガイド：1人 2. **BIWA-TEKUアプリとの連動** 参加者には事前に「BIWA-TEKU」アプリをダウンロードしてもらい、当日歩き出す前にアプリの操作方法等を教えた上で、歩きながらアプリ内の「バーチャルラリー」や「スタ

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5">ンプラリー」を体験してもらうことで、ポイントを獲得し景品等との交換へつなげる。景品は健康しが共創会議参画団体等、県内協賛企業より用意した。
(1) ポイントの獲得方法
・バーチャルラリー：約 1,400 歩で 1 ポイント獲得
・スタンプラリー:県内に設置された地点を通過すると 10～30 ポイント獲得
(2) ポイントの獲得により交換できる景品
一口 1,000P で応募可能
（景品例）
・ 県内で使用可能な食事券 1,000 円分
・ 県内温泉入浴券
・ 県内特産品（食品・飲料等）
・ 竹生島クルーズ乗船券
・ 滋賀レイクスターズ観戦チケット
・ オムロン体重体組成計
・ オーダー枕　　　　等
 </td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td colspan="2">40 代～70 代</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">自前のスマートフォンに BIWA-TEKU アプリをダウンロードし、運動・スポーツに関するアンケートに回答が可能な方。</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">20 代以下 5%、30 代 25%、40 代 30%、50 代 11%、60 代 11%、70 代 11%。夫婦や子供連れの家族が多く、男女比の差はみられなかった。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td colspan="2">101　人</td><td>実人数</td><td>50　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>12　月　～　2　月</td><td>総実施回数</td><td colspan="2">14　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) ウォーキングツアーは、滋賀県内のきれいな景色や歴史などの魅力を感じられるコースを設定することで、スポーツに興味・関心がなくても参加しやすいようにした。 (2) 歩数やチェックポイントに応じてポイントがたまる健康促進アプリ「BIWA-TEKU」を活用することで、楽しくポイントをためながら、自然と歩いてしまうようにした。また、歩数を可視化することで達成感が得られ、普段の生活の中でも目標をもって継続的にウォーキングをしてもらえるように工夫した。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 一度ウォーキングイベントに参加された方や、「お買い物ウォーキングフェア」「オンライン運動教室」などほかの取組の参加者にメール等で開催予定のウォーキングイベントについても紹介し、ウォーキングへの参加を促した。 (2) 一部のコースにおいては、柔道整復師を招聘し、歩く際の正しい姿勢や疲れにくい歩き方などをスタート時とゴール時に説明し、参加者がより意欲的に歩けるように工夫した。 (3) 県内 19 市町のうち 9 市町（14 か所）でコース設定することで、県内どこにお住まいの方でも気軽に参加できるようにした。

〇活動風景

米原エリア

余呉湖１周

大津エリア

柔道整復師によるアドバイス

安土エリア

水口エリア

④	取組分類	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン）
	取組名称	**自宅で気軽にエクササイズ☆オンライン運動教室**

〇取組の概要

背景・目的	新型コロナウイルス感染症対策のため、新しい生活様式に対応してオンラインで運動教室を開催し、自宅内でも気軽に運動に取り組めるきっかけを提供する。また、自宅内の小スペースでも実施可能な運動メニューを提供することにより、日常生活においても継続的に運動に取り組んでもらうことを目的とする。
取組内容	県内スポーツクラブのインストラクターを講師とし、Web 会議システム Zoom を活用して、自宅でできる簡単なトレーニングやヨガなど、複数の教室を開催。 1. <u>からだメンテナンスコース（全３回）</u> 肩こりや腰痛の解消を目的とした簡単にできる運動やストレッチング中心のコース。 講師：山村みちる（スポーツクラブ NAS YOGA・ホットヨガスタジオ美温 インストラクター） ・開催日時：１月 23 日（土） プログラム内容：準備体操（10 分）、メイン（45 分）からだメンテナンスのポイントである肩甲骨と骨盤の動きを意識したエクササイズを中心に実施、整理体操（5 分） 参加者数：７人 ・開催日時：２月６日（土） プログラム内容：準備体操（10 分）、メイン（45 分）肩こりや腰痛の解消を本質的に促すため全身を連動させたエクササイズを中心に実施、整理体操（5 分） 参加者数：６人 ・開催日時：２月 13 日（土） プログラム内容：準備体操（10 分）、メイン（45 分）日常的な動きの偏りによるカラダの歪みを整えることで痛みを軽減に導くエクササイズを中心に実施、整理体操（5 分） 参加者数：５人

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4"><u>2. 理想の体コース（全 3 回）</u>
シェイプアップや筋力アップを目的としたトレーニングや有酸素運動中心のコース。
講師：森井ゆうこ（スポーツクラブ NAS ピラティス・ホットヨガスタジオ美温インストラクター）

・開催日時：1 月 24 日（日）
プログラム内容：準備体操（10 分）、メイン（45 分）下半身のシェイプアップを意識した動きと自宅でも継続できるお腹のトレーニングを中心に実施、整理体操（5 分）
参加者数：17 人

・開催日時：2 月 7 日（日）
プログラム内容：準備体操（10 分）、メイン（45 分）全身の引き締めと心拍数コントロールを意識した有酸素運動を中心に実施、整理体操（5 分）
参加者数：19 人

・開催日時：2 月 14 日（日）
プログラム内容：準備体操（10 分）、メイン（45 分）部位別（二の腕・おしり・おなか等）のトレーニングを中心に実施。自宅でもできるトレーニング方法も紹介、整理体操（5 分）
参加者数：16 人

<u>3. 楽しく手軽に運動コース　女性限定（全 3 回）</u>
運動不足解消、むくみ冷え対策、リラクゼーションを目的とするコース。
講師：森井ゆうこ（スポーツクラブ NAS ピラティス・ホットヨガスタジオ美温インストラクター）

・開催日時：2 月 3 日（水）
プログラム内容：準備体操（10 分）、メイン（45 分）運動強度の低い手軽な運動と女性のカラダの悩み解消に特化したエクササイズを実施、整理体操（5 分）
参加者数：5 人

・開催日時：2 月 10 日（水）
プログラム内容：準備体操（10 分）、メイン（45 分）自宅でも気軽に継続的に実践できるむくみ冷え対策エクササイズを中心に実施、整理体操（5 分）
参加者数：4 人

・開催日時：2 月 17 日（水）
プログラム内容：準備体操（10 分）、メイン（45 分）女性特有のカラダの悩みを気軽な運動で解消を目指すエクササイズを中心に実施、整理体操（5 分）
参加者数：5 人</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td>20 代後半～40 代</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">自宅等にインターネット環境が整っており、Zoom にて教室に参加できる方</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="3">30 代後半～40 代の女性が約 9 割を占め、男性も約 1 割参加していた。
主婦やパートタイム労働者の方が約 8 割を占めていた。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>85　人</td><td>実人数</td><td>31　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>12　月　～　　2　月</td><td>総実施回数</td><td>9　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	(1) 3 つのコースをそれぞれ異なる曜日、時間で開催することで、様々な生活リズムやニーズにも対応できるようにした。「からだメンテナンスコース」は、デスクワーク中心のビジネスマンや家事などの立ち仕事が中心で肩こりや腰痛などの悩みを抱えている方々を多く取り込むために、休日かつ家事の合間にも参加していただけるよう土曜日の午後に設定した。「理想の体コース」は、普段から運動不足を感じたり、ダイエットを始めたいと考えている方々などを多く取り込むために、日曜日の昼食前の時間帯を設定した。「楽しく手軽に運動コース」は、子育てや家事をされている女性を

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	多く取り込むために、女性限定の講座とし、子どもを保育園等にあずけている間に参加していただけるよう、水曜日の午後に設定した。 (2) 参加者は、画面表示（自分のカメラ）をオフにして他人に自分の運動している姿が見られないようにして参加することを可能としたため、他人に自分の運動している姿を見られることに抵抗感がある方も参加しやすいように配慮した。カメラをオフにすることで、インストラクターが参加者の姿勢や状態を確認できなくなるが、講座中にインストラクターから定期的に参加者へ声掛け（音声確認）することで、安全性を確保した。 (3) 継続的に運動に取り組んでもらうよう、各コースを 3 回まとめて受講する方には、参加費を 200 円割引し、複数回の参加を促した。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 参加者は、教室参加中の画面表示及び音声を自分の意思で表示と非表示を切り替えることを可能としたため、講師からのアドバイスなど双方向でのやり取りを可能とする一方で、自身の運動する姿を見られたくないというニーズにも応じられるようにした。 (2) 予定していたプログラムだけでなく、参加者から質問や気になること等の発言があった際には、それらに対応できるメニューの紹介やアドバイスを講師にしてもらうことで、双方向型で開催している良さも感じられるように工夫した。 (3) 本取組の参加者に対し、講師役を務めていただいたインストラクターが所属されているスポーツジムのイベントの案内や入会を勧めるなどし、本取組をきっかけに継続的に同様の運動を実施できるように働きかけたところ、事業実施後に 1 名の入会があった。

○活動風景

教室の様子①

教室の様子②

撮影風景

参加者画面

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
前年度	
9　月	・公募型プロポーザルによる事業者の選定
10　月	・委託事業者の決定 ・実施内容（ウォーキングコースの設定、オンライン運動教室内容検討） 各コースのスケジュール等の調整
11　月	・第１回実行委員会 ・実施内容の調整（ウォーキング各コースの詳細ルートの設定、イオンモール草津での健康講座の内容決定、オンライン運動教室のコースの設定、自転車貸出希望事業所調整） ・スケジュールの調整（各取組の実施日程の決定） ・ウォーキング事業広告の準備～周知、ウォーキング事業の参加者募集開始 （2 月 20 日まで。/募集期間 86 日間） （チラシ、ポスター、HP（SNS）での発信）
12　月	・「はじめよう！自転車通勤　TRY TO RIDE」広告の実施 ・「歩いて健康☆貯めてポイント☆滋賀観光ウォーキングツアー」広告の実施 ・「自宅で気軽にエクササイズ☆オンライン運動教室」広告の実施 ・「はじめよう！自転車通勤　TRY TO RIDE」実施 ・「歩いて健康☆貯めてポイント☆滋賀観光ウォーキングツアー」実施 ・「はじめよう！自転車通勤　TRY TO RIDE」事前アンケート調査の実施 ・「歩いて健康☆貯めてポイント☆滋賀観光ウォーキングツアー」事前アンケート調査の実施
1　月	・「歩いて健康☆貯めてポイント☆滋賀観光ウォーキングツアー」広告の実施 ・「自宅で気軽にエクササイズ☆オンライン運動教室」広告の実施 ・「お買い物ウォーキングフェア@イオンモール草津」実施 ・「はじめよう！自転車通勤　TRY TO RIDE」実施 ・「歩いて健康☆貯めてポイント☆滋賀観光ウォーキングツアー」実施 ・「自宅で気軽にエクササイズ☆オンライン運動教室」実施 ・「お買い物ウォーキングフェア@イオンモール草津」事前アンケート調査の実施 ・「はじめよう！自転車通勤　TRY TO RIDE」事前アンケート調査の実施 ・「歩いて健康☆貯めてポイント☆滋賀観光ウォーキングツアー」事前アンケート調査の実施 ・「自宅で気軽にエクササイズ☆オンライン運動教室」事前アンケート調査の実施
2　月	・「お買い物ウォーキングフェア@イオンモール草津」実施 ・「はじめよう！自転車通勤　TRY TO RIDE」実施 ・「歩いて健康☆貯めてポイント☆滋賀観光ウォーキングツアー」実施 ・「自宅で気軽にエクササイズ☆オンライン運動教室」実施 ・事後アンケート調査の実施 ・事業報告会
3　月	・第２回実行委員会（書面開催） ・事業報告書の作成

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><td rowspan="9">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">95.3 ％</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">90.9 ％</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
44.5 ％</td><td>事業後
67.9 ％</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>20.4 ％</td><td>67.9 ％</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>88.7 ％</td><td>100 ％</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">個別目標</td><td>30 歳代～50 歳代の週 1 回以上のスポーツ実施率の向上</td><td>事業前
16.8 ％</td><td>事業後
27.5 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>女性の週 1 回以上のスポーツ実施率の向上</td><td>事業前
15.8 ％</td><td>事業後
26.3 ％</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>そのほか</td><td colspan="4">イベント参加者からは次のコメントの内容でも分かるように、自分自身に気づくことができ、意識的変化があった。「自分１人ではなかなか決めた時間にはできないが、予約して時間をとると毎週続ける事ができる事に気付いた」といった声もあり、きっかけや目標、目的となるようなイベントを定期的に開催することが、運動の継続する意識を高める要因の一つとなっていることが分かった。
本取組で活用した「BIWA-TEKU」アプリについて、事業終了後も約半数の方が継続的に活用されており、本取組がきっかけとなり、取組参加時以外の日常生活の中においても運動に対する意識が高まったことが考えられる。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">30 歳代～50 歳代の週 1 回以上のスポーツ実施率および女性の週 1 回以上のスポーツ実施率については、目標としていた概ね 10 ポイントの上昇は達成できた。しかしながら、依然として 30 代～50 代と女性の週 1 回のスポーツ実施率は低いことから、引き続き運動するきっかけを作ることや、習慣化を促す取組を進めていく必要がある。
県民の週 1 回以上のスポーツ実施率をさらに上昇させていくために、ウォーキングなどの気軽に取り組めるメニューについて県全域を対象とした取組をさらに拡充していくとともに、各市町で実施されている既存のウォーキングイベントや体操教室など、より地域住民に根ざした取組を参加者に紹介・案内することで、日常における地域での運動習慣の確立を進めていく必要がある。

<u>1. 取組①：お買い物ウォーキングフェア@イオンモール草津</u>
(1) ショッピングセンターの来館者に幅広く周知し、参加を促したため、ターゲットとしていた年齢層以外の参加者が多数含まれた。今後は、来館者への周知だけでなく、ほかの取組の参加者や県内各企業に直接参加を呼び掛けるなど、ターゲットとしている年齢層に多く参加してもらえるような働きかけが必要である。
(2) 本取組の参加者の健康測定の満足度は特に高く、自身の身体について知ることができ、そのことが意識的な変化に繋がることが事後アンケートから分かった。事後アンケートの回収率が 2.7%と低かったため、より多くの方の意見を集めることができなかった。そのため、一部の参加者の意識変化は見られたものの、本事業が参加者の継続的な</td></tr>
</table>

課 題	意識の向上につながったかどうかについては評価できなかった。したがって、今後は単発のイベントで終わるのではなく、数週間～数か月の期間において継続的にイベントを開催できるように商業施設の協力を得るなど、本取組が実際の行動変容に繋がるような仕組みに改善する必要がある。 **2. 取組②：はじめよう！自転車通勤　TRY TO RIDE** (1) 事後アンケートによると、参加者の満足度が若干低かった。要因としては、実施した時期が寒冷期であり、自転車での移動に抵抗感があったことなどが考えられる。 (2) 気温が暖かくなった頃に自転車を回収したが、レンタルの継続を求める声があったことから、今後は夏や秋など自転車での移動が気持ちよく感じられる時期に実施できるように実施時期の調整をする。あるいは、寒冷期に実施するのであれば、実施後に自転車の購入を促進するなど、その後も継続的に自転車を活用してもらえるような働きかけをする必要がある。 (3) 事業終了後、通勤用の自転車を新たに購入された方が１名おり、運動の継続につながったと考えらえることから、実施期間だけの取組で終わるのではなく、その後も自転車をレンタルや購入できるように参加者に働きかけるなど、継続的に自転車利用ができる仕組みを構築することが必要である。 (4) 自転車の台数が限られたため、参加者数は少なかった。今後は、予算を拡充できるよう検討するとともに、今回使用したスポーツバイクよりも比較的安価な自転車を斡旋するなど、貸出可能な自転車の台数を増やすための手立てが必要である。 **3. 取組③：歩いて健康☆貯めてポイント☆滋賀観光ウォーキングツアー** (1) 寒冷期と新型コロナウイルス感染症が拡大している中で本事業を実施したため、参加者を集めることに苦労した。今後は、気持ちよくウォーキングができる、かつ紅葉など目で見ても楽しめるような時期に実施するなど、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を見ながら、可能な限り実施時期について早められるようにする。 (2) ウォーキングについては、参加者の年齢層が高い傾向（平均 45 歳、40 歳代が最多）となってしまい、ターゲット層であるビジネスパーソンの参加者を集めるためには、新聞折り込み広告などによる周知だけでなく、県内各企業に直接チラシやポスターを配布する、またインフルエンサー等に協力を依頼し、SNS で周知発信してもらうなど、よりターゲット層の目にとまる周知方法の工夫が必要であった。 (3) ふだん運動をあまりしないビジネスパーソンにとっては、歩くペースが少し速く感じられたため、今後も気軽に歩いてみたい、イベントに参加してみたいと思えるようにするためには、歩くペースの調整やコースの距離設定など参加者の状況に応じて臨機応変に対応する必要があった。 **4. 取組④：自宅で気軽にエクササイズ☆オンライン運動教室** (1) 双方向でコミュニケーションが取れる形のオンライン教室としたが、結果的には参加者が発言する機会は少なく、講師の指示で運動をする一方通行の形となった。しかしながら、講師や他の参加者に自身の姿を見せることなく運動できるよう画面設定（非表示）を選択できるようにしたところ、非表示で参加される方が多数いた。なお、非表示の参加者においてもチャットでのコミュニケーションはあった。 (2) 異なるメニュー、異なる曜日で３コース開設したが、コースによって参加者数に大きなばらつきが生じた。人気は日曜日開催で、負荷がやや高めのメニューであった。オンラインを活用して参加する層のニーズが、どのような運動メニューで、いつに開催するといいのかといったリサーチを十分に行う必要がある。

補助事業終了後の取組	(1) 事業のターゲット層であるビジネスパーソンへアプローチするため、企業や団体を通じてイベント参加を促す。具体的には、「健康しが共創会議」や「日創研 滋賀経営研究会」などの県内企業の集合体に対して直接説明・案内をすることで本取組の趣旨に賛同する企業を増やすとともに、個人で参加するだけでなく、企業対抗など企業単位で参加できるようなイベントを企画するなどして、本取組にビジネスパーソンがより参加しやすいように働きかける。 (2) 新しい生活様式の下で、気軽に運動・スポーツを実施できようにするため、今年度人気の高かったオンラインの教室を充実させる。具体的には、オンラインでの定番となりつつあるストレッチングやトレーニングといったメニューに加え、より若者向けのメニューとしてダンス等の教室を追加し、また実施回数についても今年度以上の回数を実施するなど、オンライン教室の質及び量の充実を図る。事業参加者へのアンケート調査によると、今後も運動・スポーツの実施を続けたいと思っている方は約 9 割と非常に多く、定期的にきっかけを提供することで運動の継続性につながると考えられる。今後は運動を始めるきっかけとして気軽に参加しやすいウォーキングを中心に、楽しみながら、いつの間にか気が付けば運動・スポーツをしていたというような取組を進めるべく、健康や観光・食など、より一層他分野と連携した取組を推進する。 (3) ウォーキングやオンラインを活用した教室など、気軽に取り組めるメニューについて県全域を対象とした取組をさらに拡充していくとともに、各市町で実施されている既存のイベントや体操教室など、より地域住民に根ざした取組を参加者に紹介・案内することで、日常における地域での運動習慣の確立を進めていく。

補助事業者名	徳島県	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	722,653 人	20歳以上人口	611,123 人
65歳以上人口	242,299 人	高齢化率	33．5 ％
成人の週１回以上のスポーツ実施率	68.7 ％	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	36 クラブ	スポーツ推進委員	413 人
地域包括支援センター	35 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	NPO法人日本健康運動指導士会　理事	感染防止対策への意見
	副会長	徳島県保健所長会　会長	ヤフー広告への意見
		（公社）徳島県栄養士会　専務理事	事業に対する助言等
		独立行政法人　労働者健康安全機構 徳島産業保健総合支援センター　副所長	事業協力への助言
		徳島県トレーナー協会　副会長	事業に対する助言等
		徳島県スポーツ推進委員連絡協議会会長	
		（一社）徳島県医師会事務長	事業協力への助言
		NPO法人徳島県広域健康スポーツクラブ	事業に対する助言等
		徳島県総合型地域ｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ連絡協議会会長	
		（一社）徳島県歯科医師会　課長代理	
		（一社）徳島青年会議所　理事長	
事務局		スポーツ振興課	
		健康づくり課	

○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について事業詳細説明 ○メディカルリンクプロジェクトにおいて病院との連携方法を検討。 ○きっかけづくりプロジェクトでの企業へのニーズ調査方法を検討。
2	3　月	運動・スポーツ習慣化促進事業について実施詳細報告 ○ヤフーディスプレイ広告の説明・検討 ○今後の事業への反映に対する検討・助言 ○ナッジ理論の情報提供

Ⅲ．取組内容

①	取組分類	医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践
	取組名称	**メディカルリンクプロジェクト**

○取組の概要

背景・目的

徳島県ではスポーツの力でとくしまの元気を創造する「スポーツ王国とくしま」の実現に向け、平成 30 年に策定した徳島県スポーツ推進計画に基づき総合的・計画的に施策の推進を図っているが、子供の運動能力調査でも全国平均を上回ることができない。また生活習慣病である糖尿病及び腎不全での死亡率が全国でもワーストクラスであり、運動・スポーツによる生活習慣病対策も急務となっている。

そこで、本事業では、スポーツドクターと専門性を持った健康運動指導士等が連携して、患者情報を共有し、地域等でトレーニングメニューを用いて運動・スポーツの習慣化を実施する体制を整え運動習慣化に向けた取組を行う。

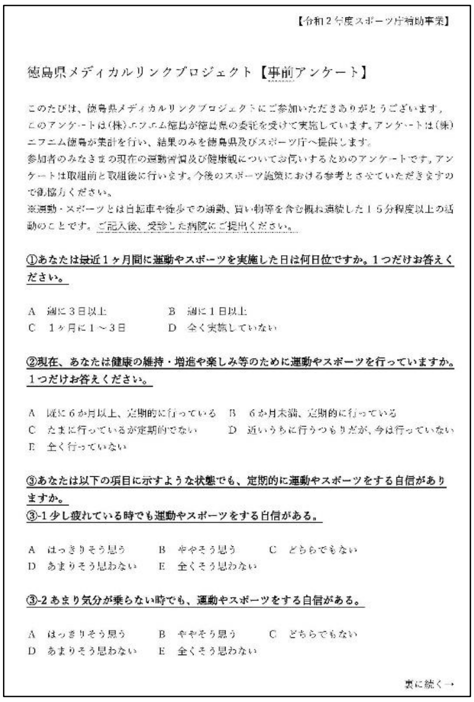
取組内容

1. <u>**協力医療施設の選定**</u>：8 月 1 日～8 月下旬

事業開始に当たって、トレーニングメニューを発行してもらえる協力医療施設をエリアごとに設定。そのエリアに住む県民が参加しやすい体制を整えるために、県央部、県北部、県西部、県南部エリアに最低 1 か所は協力医療施設設定を目指した。医師に相談しながら計 19 件訪問、最終的に 8 施設の協力を得られた。

2. <u>**各種資料制作、協力医療施設への配布**</u>：8 月 1 日～8 月下旬

協力医師と協議の上、参加者が使用する資料（アンケート(事前・事後)フォーマット、トレーニングメニュー、同意書、チェックシート）を作成。アンケートはインターネット上での回答を基本としたが、操作が難しい方用にアンケート用紙も用意した。9 月上旬に、作成した参加者用資料とチラシを全ての協力医療施設に渡し、協力医師に資料及び事業について説明した。9 月 14 日より参加申込みの受付を開始した。



【令和２年度スポーツ庁補助事業】

徳島県メディカルリンクプロジェクト【事前アンケート】

このたびは、徳島県メディカルリンクプロジェクトにご参加いただきありがとうございます。このアンケートは(株)エフエム徳島が徳島県の委託を受けて実施しています。アンケートは(株)エフエム徳島が集計を行い、結果のみを徳島県及びスポーツ庁へ提供します。
参加者のみなさまの現在の運動習慣及び健康観についてお伺いするためのアンケートです。アンケートは取組前と取組後に行います。今後のスポーツ施策における参考とさせていただきますので御協力ください。
※運動・スポーツとは自転車や徒歩での通勤、買い物等を含む概ね連続した１５分程度以上の活動のことです。ご記入後、受診した病院にご提出ください。

①あなたは最近１ヶ月間に運動やスポーツを実施した日は何日位ですか。１つだけお答えください。

A　週に３日以上　B　週に１日以上
C　１ヶ月に１～３日　D　全く実施していない

②現在、あなたは健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っていますか。１つだけお答えください。

A　既に６か月以上、定期的に行っている　B　６か月未満、定期的に行っている
C　たまに行っているが定期的でない　D　近いうちに行うつもりだが、今は行っていない
E　全く行っていない

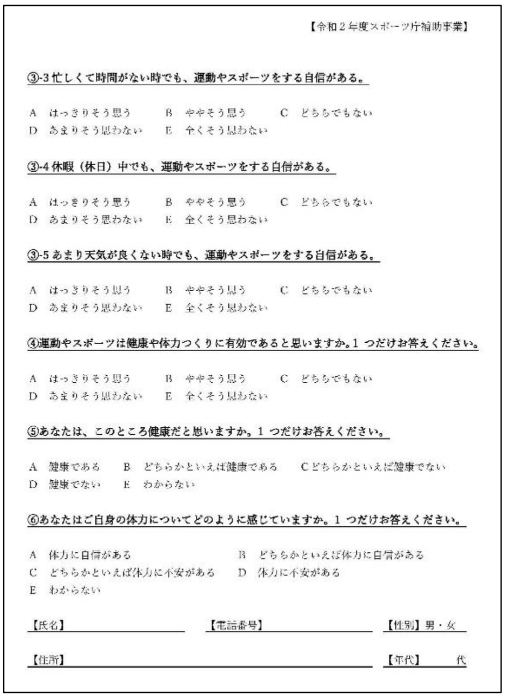
③あなたは以下の項目に示すような状態でも、定期的に運動やスポーツをする自信がありますか。
③-1 少し疲れている時でも運動やスポーツをする自信がある。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

③-2 あまり気分が乗らない時でも、運動やスポーツをする自信がある。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

裏に続く→



【令和２年度スポーツ庁補助事業】

③-3 忙しくて時間がない時でも、運動やスポーツをする自信がある。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

③-4 休暇（休日）中でも、運動やスポーツをする自信がある。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

③-5 あまり天気が良くない時でも、運動やスポーツをする自信がある。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

④運動やスポーツは健康や体力つくりに有効であると思いますか。1 つだけお答えください。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

⑤あなたは、このところ健康だと思いますか。1 つだけお答えください。

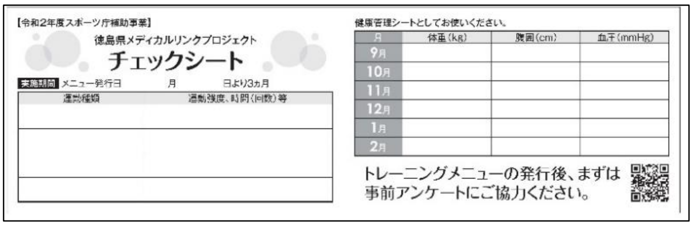
A　健康である　B　どちらかといえば健康である　C どちらかといえば健康でない
D　健康でない　E　わからない

⑥あなたはご自身の体力についてどのように感じていますか。1 つだけお答えください。

A　体力に自信がある　B　どちらかといえば体力に自信がある
C　どちらかといえば体力に不安がある　D　体力に不安がある
E　わからない

【氏名】　【電話番号】　【性別】男・女
【住所】　【年代】　代

事前アンケート



【令和2年度スポーツ庁補助事業】
徳島県メディカルリンクプロジェクト
チェックシート

実施期間 メニュー発行日　月　日より3カ月

運動種類	運動強度、時間(回数)等

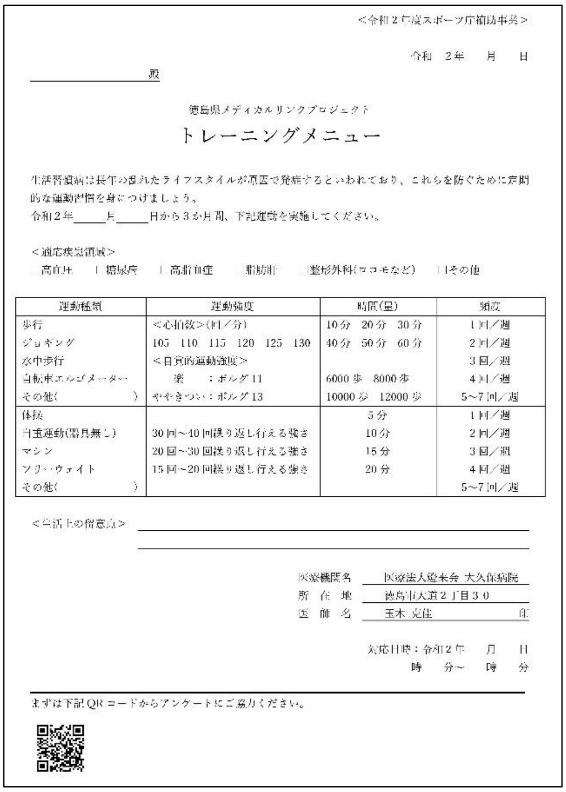
健康管理シートとしてお使いください。

月	体重(kg)	腹囲(cm)	血圧(mmHg)
9月			
10月			
11月			
12月			
1月			
2月			

トレーニングメニューの発行後、まずは事前アンケートにご協力ください。

チェックシート

取組内容



＜令和２年度スポーツ庁補助事業＞

令和　２年　　月　　日

＿＿＿＿＿＿＿＿＿殿

徳島県メディカルリンクプロジェクト

トレーニングメニュー

生活習慣病は長年の乱れたライフスタイルが原因で発症するといわれており、これらを防ぐために定期的な運動習慣を身につけましょう。

令和２年＿＿月＿＿日から３か月間、下記運動を実施してください。

＜適応疾患領域＞

□高血圧　□糖尿病　□高脂血症　□脂肪肝　□整形外科(ロコモなど)　□その他

運動種類	運動強度	時間(量)	頻度
歩行 ジョギング 水中歩行 自転車エルゴメーター その他(　　　)	＜心拍数＞(回／分) 105　110　115　120　125　130 ＜自覚的運動強度＞ 楽　：ボルグ 11 ややきつい：ボルグ 13	10分　20分　30分 40分　50分　60分 6000歩　8000歩 10000歩　12000歩	1回／週 2回／週 3回／週 4回／週 5～7回／週
体操 自重運動(器具無し) マシン フリーウェイト その他(　　　)	 30回～40回繰り返し行える強さ 20回～30回繰り返し行える強さ 15回～20回繰り返し行える強さ	5分 10分 15分 20分	1回／週 2回／週 3回／週 4回／週 5～7回／週

＜生活上の留意点＞

医療機関名　医療法人慈来会 大久保病院

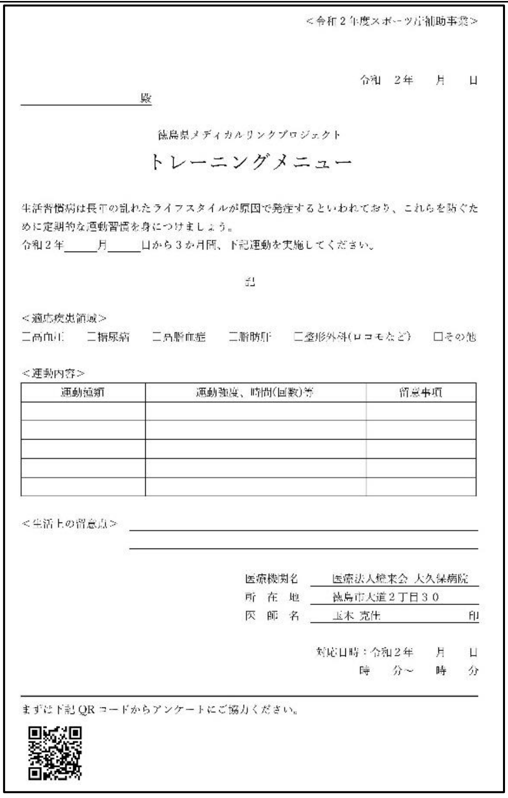
所　在　地　徳島市大道２丁目３０

医　師　名　玉木 克佳　印

対応日時：令和２年　　月　　日

時　　分～　　時　　分

まずは下記 QR コードからアンケートにご協力ください。



＜令和２年度スポーツ庁補助事業＞

令和　２年　　月　　日

＿＿＿＿＿＿＿＿＿殿

徳島県メディカルリンクプロジェクト

トレーニングメニュー

生活習慣病は長年の乱れたライフスタイルが原因で発症するといわれており、これらを防ぐために定期的な運動習慣を身につけましょう。

令和２年＿＿月＿＿日から３か月間、下記運動を実施してください。

記

＜適応疾患領域＞

□高血圧　□糖尿病　□高脂血症　□脂肪肝　□整形外科(ロコモなど)　□その他

＜運動内容＞

運動種類	運動強度、時間(回数)等	留意事項

＜生活上の留意点＞

医療機関名　医療法人慈来会 大久保病院

所　在　地　徳島市大道２丁目３０

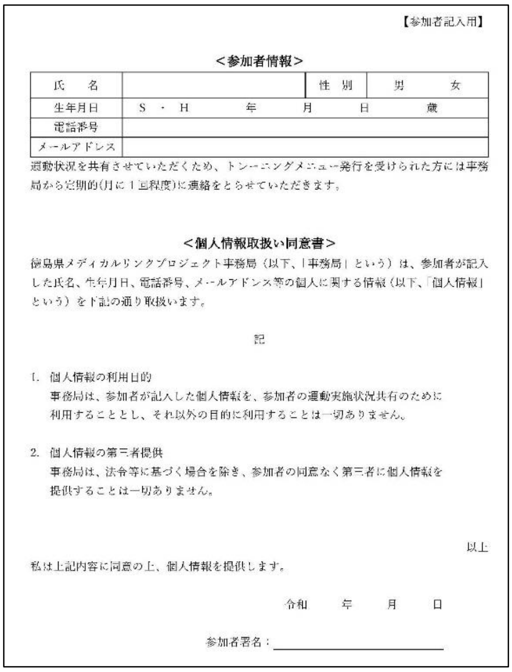
医　師　名　玉木 克佳　印

対応日時：令和２年　　月　　日

時　　分～　　時　　分

まずは下記 QR コードからアンケートにご協力ください。

トレーニングメニュー



【参加者記入用】

＜参加者情報＞

氏　名		性　別	男　　女
生年月日	S ・ H　　年　　月　　日　　歳		
電話番号			
メールアドレス			

運動状況を共有させていただくため、トレーニングメニュー発行を受けられた方には事務局から定期的(月に１回程度)に連絡をとらせていただきます。

＜個人情報取扱い同意書＞

徳島県メディカルリンクプロジェクト事務局（以下、「事務局」という）は、参加者が記入した氏名、生年月日、電話番号、メールアドレス等の個人に関する情報（以下、「個人情報」という）を下記の通り取扱います。

記

1. 個人情報の利用目的
   事務局は、参加者が記入した個人情報を、参加者の運動実施状況共有のために利用することとし、それ以外の目的に利用することは一切ありません。

2. 個人情報の第三者提供
   事務局は、法令等に基づく場合を除き、参加者の同意なく第三者に個人情報を提供することは一切ありません。

以上

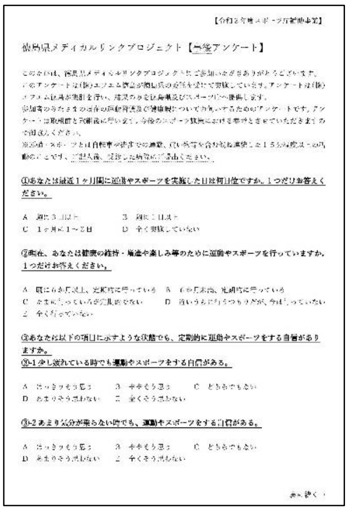
私は上記内容に同意の上、個人情報を提供します。

令和　　年　　月　　日

参加者署名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

←同意書

↓事後アンケート



【令和２年度スポーツ庁補助事業】

徳島県メディカルリンクプロジェクト【事後アンケート】

①あなたは最近１ヶ月間に運動やスポーツを実施した日は何日位ですか。１つだけお答えください。

A　週に３日以上　　B　週に１日以上
C　１ヶ月に１～３日　　D　全く実施していない

②現在、あなたは健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っていますか。１つだけお答えください。

A　既に６か月以上、定期的に行っている　B　６か月未満、定期的に行っている
C　たまに行っているが定期的ではない　D　近いうちに行うつもりだが、今は行っていない
E　全く行っていない

③あなたは以下の項目に示すような状態でも、定期的に運動やスポーツをする自信がありますか。

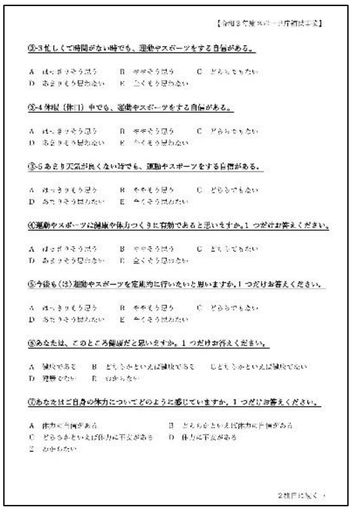
③-1 少し疲れている時でも運動やスポーツをする自信がある。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

③-2 あまり気分が乗らない時でも、運動やスポーツをする自信がある。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

裏に続く



【令和２年度スポーツ庁補助事業】

③-3 忙しくて時間がない時でも、運動やスポーツをする自信がある。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

③-4 休暇（休日）中でも、運動やスポーツをする自信がある。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

③-5 あまり天気が良くない時でも、運動やスポーツをする自信がある。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

④運動やスポーツは健康や体力つくりに有効であると思いますか。１つだけお答えください。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

⑤今後も（は）運動やスポーツを定期的に行いたいと思いますか。１つだけお答えください。

A　はっきりそう思う　B　ややそう思う　C　どちらでもない
D　あまりそう思わない　E　全くそう思わない

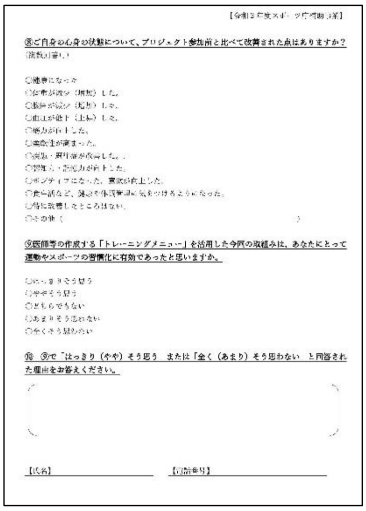
⑥あなたは、このところ健康だと思いますか。１つだけお答えください。

A　健康である　B　どちらかといえば健康である　C　どちらかといえば健康でない
D　健康でない　E　わからない

⑦あなたはご自身の体力についてどのように感じていますか。１つだけお答えください。

A　体力に自信がある　B　どちらかといえば体力に自信がある
C　どちらかといえば体力に不安がある　D　体力に不安がある
E　わからない

２枚目に続く



【令和２年度スポーツ庁補助事業】

⑧ご自身の心身の状態について、プロジェクト参加前と比べて改善された点はありますか？（複数回答可）

○健康になった
○体重が減少（増加）した。
○腹囲が減少（増加）した。
○血圧が低下（上昇）した。
○筋力が向上した。
○柔軟性が高まった。
○疲労・倦怠感が改善した。
○集中力・記憶力が向上した。
○ポジティブになった、意欲が向上した。
○食事面など、健康や体調管理に気をつけるようになった。
○特に改善したところはない。
○その他（　　　　　　　　）

⑨医師等の作成する「トレーニングメニュー」を活用した今回の取組みは、あなたにとって運動やスポーツの習慣化に有効であったと思いますか。

○はっきりそう思う
○ややそう思う
○どちらでもない
○あまりそう思わない
○全くそう思わない

⑩　⑨で「はっきり（やや）そう思う」または「全く（あまり）そう思わない」と回答された理由をお答えください。

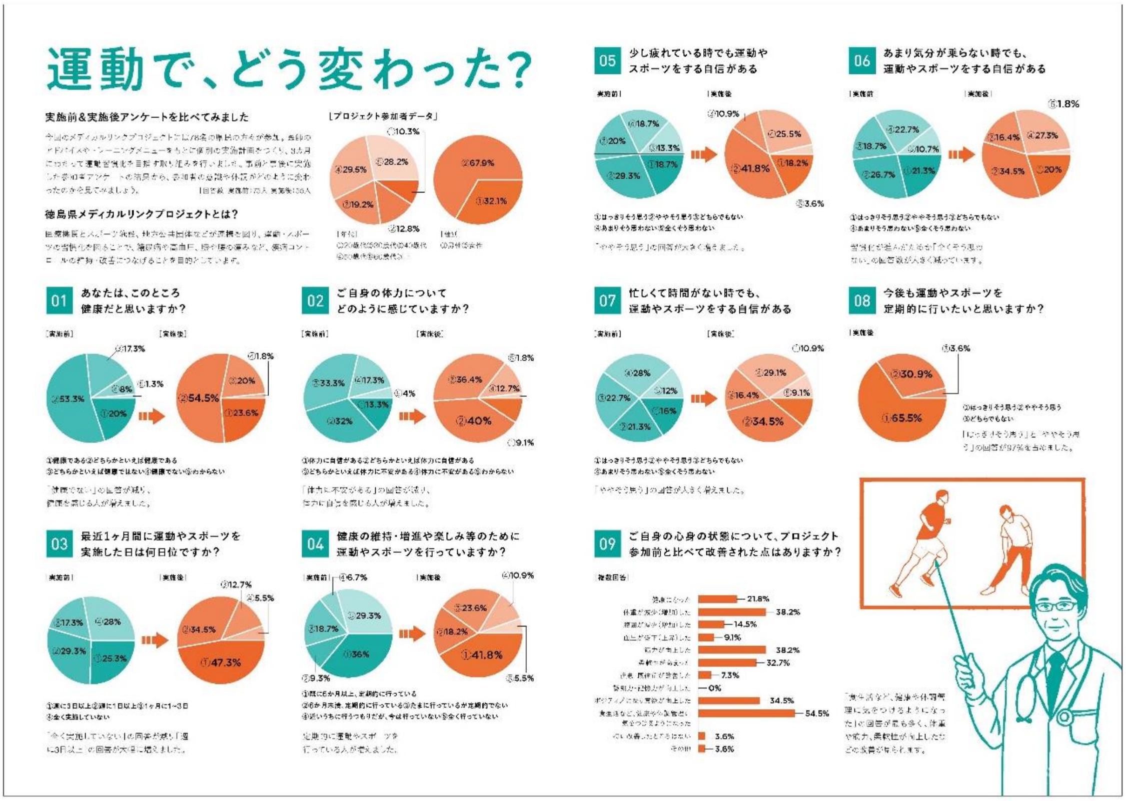
【氏名】＿＿＿＿＿＿　【電話番号】＿＿＿＿＿＿

取組内容	**3. <u>広報物制作、準備</u>**：8月1日～9月下旬 事業の周知と参加者募集を呼び掛けるためにチラシを作成し、Yahoo！広告、ラジオ番組での CM 等、広報を行った。 (1) ラジオ番組(FM 徳島) 事業の広報、生活習慣病予防や健康増進の啓発の意味も込め、プロジェクト参加者募集期間(トレーニングメニュー発行期間)に実施。ドクター等に出演していただき、生活習慣病や運動習慣の重要性について説明するとともに、事業への参加について呼びかけを行なった。 ・放送期間：9月16日(水)～11月11日(水) ・放送日時：毎週水曜日 18:10～18:15 ・内容(9週)： ① 9/16 生活習慣病とは？（県健康づくり課） ② 9/23 徳島県の生活習慣病の現状（県健康づくり課） ③ 9/30 高血圧とは？（松永病院医師） ④ 10/ 7 糖尿病とは？（大久保病院医師） ⑤ 10/14 高脂血症とは？（大久保病院医師） ⑥ 10/21 脂肪肝とは？（大久保病院医師） ⑦ 10/28 メタボとは？（松永病院医師） ⑧ 11/ 4 ロコモとは？（松永病院医師） ⑨ 11/11 生活習慣病の予防・改善と運動（大久保病院医師） ・放送時間帯について：FM 徳島のメインリスナー層は 20～40 代の男女であり、本事業のターゲットであった「働き盛りの現役世代」に効率よく情報を届けられると考えた。特に、カーラジオを比較的よく聴く夕方（職場から帰宅する時間帯）を放送時間に設定した。 (2) Yahoo 広告 Yahoo!JAPAN をはじめ、主要提携サイトのページに広告掲載。スマホ版では Yahoo!JAPAN のトップページにも掲載、ホームページへ誘導し、事業の広報につなげた。 クリック数：3,106 回、表示回数：3,001,681 回。 ・広告表示対象について：定期的に通院する高齢者には医療機関からの働きかけができたが、定期通院をしていない「働き盛りの現役世代」に向けた広報として、広告表示対象を設定できる Yahoo 広告を使用し、ラジオとの相乗効果を狙った。 ・年代：20～50 代 ・キーワード：健康、生活習慣病、糖尿病、トレーニング　など **4. <u>協力医療施設からの参加者情報収集</u>**：9月14日～11月14日 協力医療施設において、参加者の情報を収集した。収集した情報は氏名、住所、電話番号、メニュー発行日、アンケート回答状況、疾病、トレーニングメニュー内容とした。事務局にてデータを回収し、データベース化するとともに、運動実施前及び実施後のアンケートや、実施期間中の参加者との連絡に利用した。 各資料の補充なども兼ねて各協力医療施設には週一回訪問し、参加者情報を定期的に回収した。参加者を紹介した協力医療施設は 4 施設、協力した医師は 5 名であった。 **5. <u>参加者情報のデータベース化、参加者との連絡業務</u>**：9月14日～2月14日 3か月間のトレーニング期間中、効果が実感できないうちは意欲が低下しやすいため、1か月ごとに運動の実施状況をヒアリングした。また、プロジェクトについての疑問点などに対応した。基本的には、比較的連絡のつきやすい土曜日に電話連絡し、連絡のつかない方にはメールを送付した。 **6. <u>報告書(パンフレット)作成</u>**：2月上旬～2月26日 開始時と終了時のアンケート回答を比較し、参加者の心身の状態変化などを可視化するためのパンフレットを作成した。パンフレットには協力を得た医師の所感を掲載することで、運動習慣化への啓発を図った。パンフレットは、県医師会及び徳島産業保健総合支援センターから会員等へ配布したほか県庁診療所での掲示で活用した。

取組内容

7.　**協力医療施設での参加者対応**

本プロジェクトの参加対象は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、脂肪肝など生活習慣病で通院中の方、その疑いがある方、運動器疾患を抱えている方とした。参加希望者は協力医療施設に受診し、疾病や健康状態に応じて医師よりトレーニングメニューの発行を受けた。運動設備がある協力医療施設では、理学療法士や作業療法士の指導の下、施設内のマシンを使って運動を実施した。



対象者				
	年　代	成人	性　別	男女とも
	条件等	高血圧、糖尿病、脂質異常症、脂肪肝、ロコモティブシンドロームなどで通院中の方。又は健康診断の結果でこれらの疾患が疑われる方。		

<table>
<tr><td rowspan="2">対象者</td><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">自身の健康のために運動を行いたいが、疾患等があり、自身に合った運動の種類や運動量がわからないために運動することを躊躇している方など。</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>人</td><td>実人数</td><td>78　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>8　月　～　　2　月</td><td></td><td>総実施回数</td><td>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	生活習慣病や運動器疾患で通院中の患者に対し、医師から診察時に積極的に本プロジェクトへの参加を呼び掛けてもらった。また、運動に不安を感じている人や、効果的な運動の仕方がわからない人に、医師や健康運動指導士等の有資格者がスポーツを処方や指示することで、安心して効果的に継続して行えるようにした。徳島産業保健総合支援センターや保険組合などから、検査結果が望ましく方達に声をかけてもらった。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 医療施設での本事業の受入れ体制を構築した。患者によっては理学療法士や作業療法士の指導の下、医療施設内のトレーニング機器を使用して取り組んだ。 (2) ラジオ番組での CM 等を活用することにより、車通勤者に向けた広報を行った。また、Yahoo！広告で多くの方に PR を行った。

〇活動風景

運動機能測定の様子

②	取組分類	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン）
	取組名称	**きっかけづくりプロジェクト**

〇取組の概要

目的	子育て世代や働き盛り世代等の運動をする機会がないと感じている人に運動するきっかけを作り、運動習慣化に向けた取組を行う。

取組内容	本事業では、下記イベントを通して運動を始めるきっかけづくりを行いワイヤーママのリストに登録させ、「運動が習慣化しているか」をヒアリングした。している又はしていないに関わらず、運動イベントを周知し、習慣化を図った。 1. 「おうち de トレーニング」「二重跳びにチャレンジ」 親子で参加できる運動、縄跳び教室を開催。 (1) 開催日時：11 月 22 日（日）11：30～12：00、14：30～15：00 (2) 開催場所：徳島県文化の森総合公園 (3) 参加費用：無料 (4) 参加人数：午前：14 組・28 名、11 組・27 名 (5) 対象者：子育て世代（小学校低学年頃までの子供を持つ親）と子供 (6) 講師：二重跳び「OK スポーツクラブ」（講師 1 名・補助 1 名） トレーニング「徳島インディゴソックス」選手（講師 1 名・補助 3 名） (7) 内容：親子で運動習慣をつけるためのトレーニング、子供の苦手意識を払拭する縄跳び教室。 ① 縄跳びは、理想的な飛び方及び二重跳びのコツを指導。縄跳びの中でも二重跳びが子供にとって最初の難関であることから、二重跳び教室であることを周知し、集客を図った。 ② 運動は、親子で取り組める運動を指導。子育て世代は家事や育児が忙しく、運動のための時間を作りにくくても、親子で運動ができるプログラムを提案することで家庭での習慣化につながると考えた。 ③ 「おうち de トレーニング」は、子供たちに人気がある四国アイランドリーグ「徳島インディゴソックス」の選手を講師とし、選手に教えてもらえて一緒に運動ができるということで魅力度向上を図った。 ④ 二重跳びは、健康運動実践指導者の資格を持つ講師を選定し、自己流の運動ではなく、体や運動の基礎知識を踏まえた指導を依頼。 ⑤ 「おうち de トレーニング」の内容。子供の運動能力を向上させるのに適した 3 つのトレーニングを実施。 ・片足バランス立ち 20 秒：開眼の状態でスタートし、閉眼した状態で 20 秒キープ。 ・スクワット：全身運動かつ下半身の筋力を鍛えることができる効果的な運動。体全体をバランスよく鍛えることができ、代謝アップも期待できる。 ・30 秒ジャンプ：地面に棒状にしたタオルを置き、30 秒間で前後に何回飛び越えることができるかをカウント。瞬発力と筋力を養う。 ⑥ 二重跳びにチャレンジの内容。少しのコツで二重跳びができるように指導。 ・前跳び（10 秒で 20 回目標）でウォーミングアップ。肘を脇の位置に据え、ジャンプはつま先で地面を蹴る。膝を曲げないように。 ・二重跳びのポイントであるリズムをつかむため、その場でジャンプし、空中で 2 回太ももをたたく。まずは 1 回、慣れたら連続でたたく。 ・この段階で 1 回は二重跳びができるようになる子供が続出。連続でできるよう家庭での練習を継続するよう呼びかけた。 (8) 「きっかけづくり」のポイント：運動をする時間がないという子育て世代も「子供が喜ぶなら参加する」「子供の運動能力が向上するなら参加する」と、子供につられて親が自然と運動をすることを期待し、親子で参加とした。 2. 街歩き～山歩きツアー 自然を全身で感じながら、レジャー感覚で運動ができるイベント。 (1) 開催日時：12 月 20 日（日）10：00～15：00 (2) 開催場所：つるぎ町貞光周辺 (3) 参加費用：2,000 円（保険料、弁当込） (4) 参加人数：12 名 (5) 対象者：働き盛り世代（20 代～50 代男女） (6) 講師：Trip 四国の川の案内人　牛尾健氏 (7) 内容：観光コンテンツを生かし、町並みと自然の両方を楽しむウォーキングイベント。 ・古い町並みが残る旧市街を、講師の解説を聞きながら歩く。

取組内容	・舗装道からすぐに山道へと入ることができ、初心者も無理なく歩くことができるコースを選択。 ・河原で昼食をとり、ウォーキングの魅力を参加者同士で共有。 ・ゴール後に元の産直市で買物の時間を設けた。 (8) 「きっかけづくり」のポイント：近年、山歩きやアウトドア・アクティビティ人口が増えている。そこで、山歩きやアウトドア要素を盛り込むことで、注目度アップを図った。 **3. <u>あげもん・スウィーツウォーキング</u>** ウォーキングをしながら、途中で人気店のグルメを楽しむことができる。 (1) 開催日時：1月31日（日）9：00～12：00（あげもん）、13：00～16：00（スウィーツ） (2) 開催場所：徳島城公園～新町川周辺～東新町商店街 (3) 参加費用：大人1,000円、シニア・子供500円（保険料・食事料込） (4) 参加人数：午前11組29名、午後15組44名　引率スタッフ9名 (5) 対象者：子育て世代（就学前の子供を持つ親） (6) 内容：エンターテインメント性の高いウォーキングイベント。人気飲食店を巡るウォーキングを実施した「グルメ」をキーワードに普段スポーツイベントには参加しない層の参加を促した。グルメを介して参加者同士の会話が弾むことを期待。 **4. チーム対抗月見ケ丘5種チャレンジ** チーム対抗で体力測定やゲーム感覚の運動を楽しむ。 (1) 開催日時：2月14日（日）10：00～12：00、13：00～15：00 (2) 開催場所：月見ケ丘海浜公園 (3) 参加費用：300円（保険料・お土産込） (4) 参加人数：午前7組24名、午後6組21名 (5) 対象者：子育て世代（ファミリー層）、働き盛り世代 (6) 内容：運動を習慣化させやすくするためにチーム（友人・家族）単位でスポーツに触れることを目的としたイベント。種目は、握力測定、30秒ジャンプ、片足バランス立ち、長座体前屈、ドリブルリレー (7) きっかけづくりのポイント：イベント終了後に、チームごとの得点表を記念に渡すことで、スポーツへの意識の高まり、家庭でも運動機会が生じることを期待。				
対象者	年　代	働き盛り世代、子育て・介護世代		性　別	男女とも
	条件等	特になし			
	実際に参加された方の特徴	子供から高齢者、ファミリーなど幅広く参加			
	延べ参加人数	185　人		実人数	182　人
実施時期		8　月　～　2　月		総実施回数	4　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) 「面白そう」「参加してみたい」と思ってもらうために、友達や職場のメンバーを誘ってもらうよう呼びかけた。 (2) 楽しく運動を継続してもらうための仕掛けとして、グルメや参加者カードを取り入れた。 (3) 初期投資費用や参加費が不要（若しくは安価）。 (4) 時間がない（とりにくい）状況でも参加しやすいように、事前アンケートを実施し、参加しやすい時間帯に設定した。 (5) 食べ物を取り入れることによって、運動以外の魅力的なアクティビティや参加動機となる要素を加えた。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 運動を継続するよう、全てのイベントにおいて「テクとく※の周知・ダウンロードを促すよう呼びかけた。 ※テクとく・・・徳島健康アプリ。歩いた歩数によってポイントが付与され、ポイントに応じて登録店舗での特典や賞品に応募ができる。

事業の効果を上げるために行った工夫	(2) 参加者に「次のイベントに参加する際には、お友達を誘ってください」と呼びかけた。実際に「こんな楽しいイベントがあるなら、次は職場のメンバーにも声をかけたい」と参加者からの声があった。参加者本人はイベントごとに積極的に参加している方で、このようなアクティブな方から周辺の方に声をかけてもらうことで、職場などのグループ単位で運動のきっかけづくりができる。 (3) 「イベント告知」だけでなく「運動不足ではないですか？」「参加することで、運動習慣化のきっかけを作りませんか？」と呼びかけた。

○活動風景

おうち de トレーニング

街歩き～山歩きツアー

あげもん・スウィーツウォーキング

チーム対抗月見ケ丘 5 種チャレンジ

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　　容
7　月	交付決定
8　月	○メディカルリンクプロジェクト　医師への参加協力依頼 協力医療施設の選定、各種資料制作、協力医療施設への配布
9　月	○メディカルリンクプロジェクト　参加者募集開始（～11 月まで） 参加者運動開始（3 か月間）
11　月	○きっかけづくりプロジェクト　参加者募集 『おうち de トレーニング』『二重跳びにチャレンジ』実施
12　月	○きっかけづくりプロジェクト　参加者募集 街歩き～山歩きツアー実施、あげもん・スウィーツウォーキング参加者募集
1　月	○きっかけづくりプロジェクト　あげもん・スウィーツウォーキング実施 チーム対抗月見ケ丘 5 種チャレンジ参加者募集
2　月	○メディカルリンクプロジェクト実施レポート作成 ○きっかけづくりプロジェクト　チーム対抗月見ケ丘 5 種チャレンジ実施
3　月	みんなでつくろう！健康とくしま県民会議　運動と健康づくり専門部会開催 （事業の評価、分析）実績報告書準備　事業報告

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">86．3　％</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">96．3 ％</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
54．3 ％</td><td>事業後
81．8 ％</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>19．2 ％</td><td>23．6 ％</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>88．4 ％</td><td>98．1 ％</td><td></td></tr>
<tr><td>オ．医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）</td><td colspan="2">78 件</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">個別目標</td><td>無関心層ゼロに向けた取組</td><td>R1 年度
8.5%</td><td>R2 年度
9.5%</td><td></td></tr>
<tr><td>事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率向上</td><td>目標
10%増加</td><td>実績
27．5%</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">(1) メディカルリンクプロジェクトにおいては、「医師から指示があったことで運動実施への意欲が高まった」「継続したことで筋力がついてきたという実感があった」などの参加者の声があった。
(2) きっかけづくりプロジェクトにおいては、「親子での運動など、家庭でも継続しやすいことが学べた」という参加者の声があった。
(3) 「体の調子が良くなり体力に自信ができた」「疲れにくく、けがをしにくくなったと感じる」「以前より少し体力がついたような気がする」などの参加者の声があった。
(4) 多くの方に健康になったと実感できるほどの時間をとれなかったのが悔やまれるが、少しでも健康になったと思われる方が増えたことは、事業の効果があったと思われる。
(5) 運動とグルメは一見して相反する要素と思われるが、スウィーツウォーキングはキャンセル待ちが出たほどであった。参加者からは、「このようなイベントがあれば、また是非ぜひ告知をしてほしい」「知人にも紹介したい」という声があった。</td></tr>
<tr><td>課題</td><td colspan="5">(1) 無関心層減へ向けた取組に課題が残った。メディカルリンクプロジェクトでの参加者の募集にもっとわかりやすい説明が必要であった様に感じた。個別目標として無関心層ゼロを設定し、無関心層の割合の減少を目指したが、減少しなかった。しかしながら、スポーツ実施率は向上したため、このような事業を継続して実施し、スポーツに関心を持つ人を増やす必要があると感じた。
(2) スポーツ処方箋を設定するに当たり、医師との調整が必要であった。処方箋という名称を使用すると抵抗感がある医師がおり、トレーニングメニューという名称にすることで対応した。
(3) ドクターも含めたスポーツ処方箋の認知度向上へ課題があった。
(4) 現在の診療報酬制度では、運動指導をしても包括診療の中に含まれ、医療施設の収入につながらないため、取組に興味のある、熱意のある医師しか取り組まないと感じた。医師に取組を知ってもらう必要がある。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td colspan="5">次年度に向けては、スポーツ実施率の低い 20 代から 40 代の女性をメインターゲットとした事業及び総合型地域スポーツクラブを核としたオンライン教室事業を展開する。県事業及び企業協賛による生涯スポーツの普及事業によりスポーツのきっかけづくりに取り組む。</td></tr>
</table>

補助事業者名	北海道札幌市	交付決定額	4,537,000 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	1,958,408 人	20 歳以上人口	1,657,972 人
65 歳以上人口	535,661 人	高齢化率	27.4 ％
成人の週１回以上のスポーツ実施率	54.2 ％	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	2022 年までに 65.0 ％
総合型地域スポーツクラブ	15 クラブ	スポーツ推進委員	251 人
地域包括支援センター	27 か所	介護予防センター（地域包括支援センターのブランチ）	53 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		札幌市医師会 北翔大学大学院教授	診療情報提供書の作成、評価方法に関する助言・協力
		北海道理学療法士会 西岡第一病院リハビリテーション部部長	評価方法、運動指導に関する助言・協力
		札幌市介護予防センター大通公園センター長	事業周知の協力、地域の通いの場との連携
		札幌市スポーツ協会 札幌市中央健康づくりセンター医療担当部長	協力医療機関との連携、事業業務受託
		札幌市スポーツ協会 札幌市中央健康づくりセンター総括課長	事業全般の企画、運動教室の運営、事業業務受託
事務局		札幌市スポーツ局スポーツ部 企画事業課振興係長	事業運営協力、地域へのスポーツ普及の助言
		札幌市保健福祉局高齢保健福祉部 介護保険課介護予防担当係地域支援主査	地域資源の活用、関係機関との連携に関する助言
		札幌市保健所 健康企画課難病医療係長	事業の企画・運営・調整等事務局業務

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7 月	周知方法や参加申込方法、評価等についての意見交換
2	9 月	参加者の申込状況等、事業の中間報告 申込期間の延長及びクール追加措置について報告 *※書面開催*
3	3 月	事業の実施結果と評価、事業の今後の展望について スポーツ庁事業報告会の報告 *※新型コロナウイルス感染拡大のため参集予定から書面開催に変更*

Ⅲ．取組内容

①	取組分類	医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践
	取組名称	**医療機関との連携による運動習慣化促進事業**

○取組の概要

背景・目的

本市は、平均寿命と健康寿命の差が、男女ともに国、北海道に比べ長く、健康寿命の延伸が大きな課題となっている。介護認定者には生活習慣病の有病率が高いことに加え、筋骨格系疾患の有病率も高い状況にあることから、生活習慣病と運動器疾患の予防・改善が重要な課題となっていた。指定管理者制度により運営する健康づくりセンターでは、医療機関から運動の必要な生活習慣病患者の情報提供を受け、個別運動指導を行う仕組みが構築されていたことから、対象に運動器疾患患者を加え、対象者に特化した運動教室を実施し、医療機関との連携を強化することにより、安全かつ効果的な運動の習慣化を図り、生活習慣病予防と介護予防の推進を目指した。

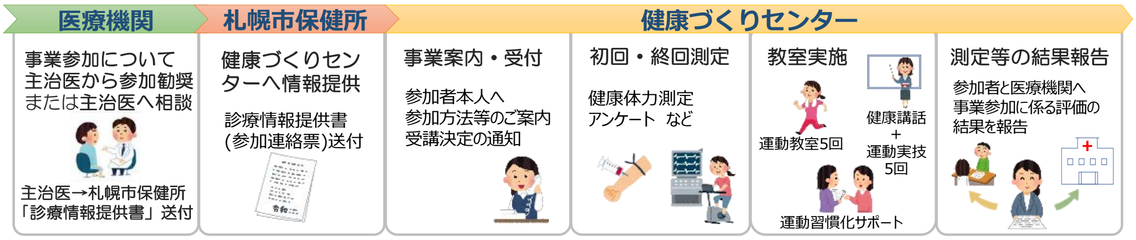
取組内容

1.　**事業周知**

札幌市医師会と協議の上、市内の全医療機関 1,576 件に郵送にて事業の案内及び協力依頼を行った。また、健康づくりセンターの医師・保健師・健康運動指導士が連携のある医療機関に訪問、電話連絡など行い事業案内したほか、健康づくりセンターの医師が産業医を務める企業で生活習慣病や運動器疾患に該当する職員に周知した。高齢者の介護予防に携わる地域包括支援センターや介護予防センター（地域包括支援センターのブランチ）市内 80 か所に対して事業案内し、対象者の紹介を依頼した。

2.　**医療連携による運動教室の開催**

医療機関から紹介された生活習慣病や運動器疾患を有する方の参加連絡票を保健所で受付。健康づくりセンターで初回健康・体力測定を実施した後、約 3 か月間の教室（運動教室 5 回、健康講座 5 回、計 10 回）を実施。終了後に再度健康・体力測定を実施し、実施結果を医療機関に報告した。



開催日：第 1 クール　8 月 27 日～11 月 13 日　※申込みが少なく第 2 クールに併合
　　　　第 2 クール　9 月 2 日～12 月 5 日　　参加者 7 名
　　　　第 3 クール　9 月 24 日～12 月 19 日　参加者 8 名
　　　　第 4 クール　10 月 15 日～1 月 14 日　参加者 8 名
　　　　第 5 クール　11 月 26 日～2 月 18 日　参加者 8 名
場　所：札幌市中央健康づくりセンター
対　象：医療機関から紹介された生活習慣病（予備群・治療中等）又は運動器疾患
　　　　（変形性膝関節症、腰痛症等の膝・腰の疾病等）のある方で運動が可能な方
参加費：3,000 円
コース：生活習慣病コース【メタボ☆チャレンジ】
　　　　　　昼コース（参加者 11 人）・夜コース（参加者 9 人）
　　　　運動器疾患コース【ロコモ★チャレンジ】
　　　　　　昼コースのみ（参加者 11 人）

取組内容

内　容：

(1) 健康・体力測定（初回・終回）

- ○　健康診断：総合問診、血液検査、形態計測、血圧測定、尿検査、安静時心電図
- ○　体力測定：握力、脚筋力、筋持久力、柔軟性、平衡性、運動負荷心電図検査
- ○　コース別追加測定内容

  【メタボ☆チャレンジ】体成分(インボディ)測定、身体活動量計（ライフコーダ）貸与

  【ロコモ★チャレンジ】理学療法士による理学評価（VAS※1、関節可動域など）、TUG※2、10 メートル歩行速度測定

  ※1VAS：Visual Analogue Scale（ビジュアルアナログスケール）

  ※2TUG：Timed Up and Go test（タイムアップアンドゴーテスト）

(2) 運動教室（60 分）

【メタボ☆チャレンジ】

ストレッチング、有酸素運動、筋力トレーニング

働き盛りの男性が多かった夜コースでは短時間で脂肪燃焼と筋力アップができるステップエクササイズやバーベルエクササイズを実施。

【ロコモ★チャレンジ】

ストレッチング、機能トレーニング（椅子からの立ち上がりや歩くなど正しい体の動き方や使い方を覚える動作のトレーニング）、筋力トレーニング、体力や疾病の状況に合わせた個別運動指導を実施。

(3) 健康講座（60 分）

○　講話（30 分）

- 医師「運動の効果をプラスしよう！」
- 保健師「運動で心とからだイキイキ」
- 理学療法士「ひざ痛予防～正しい動作を身につける～」
- 管理栄養士「夏バテからの回復」「食事の～ちょうどよい～を知ろう」「筋肉をつくる～上手な食べ方」

○　運動実技（30 分）

ウォーキング、椅子で行う筋トレとストレッチング、脚の筋力アップ、バランストレーニング、正しい膝の使い方等。

3.　<u>医療機関へのフィードバック</u>

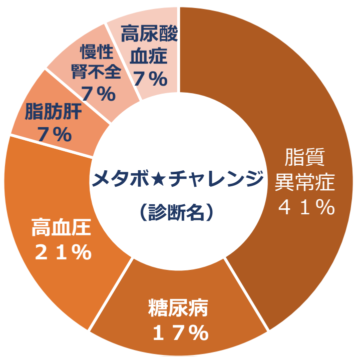
初回健康・体力測定の結果及び結果に基づく運動教室の参加可否（健康づくりセンターの医師が判断）について、状況報告として参加連絡票の発行元医師宛てに「医療機関との連携による運動習慣化促進事業受講に関する連絡票」を郵送。参加ができなかった事例や、本人の意向等で参加がキャンセルとなった事例についても同様に連絡票を送付し、発行元の医療機関へ情報提供した。

終回健康・体力測定終了後、本人の同意を得て、参加連絡票発行元の医師に「医療機関との連携による運動習慣化促進事業報告書」を送付。報告書には事業出席状況、事業担当者（運動指導員、理学療法士、保健師、管理栄養士）による事業参加の状況と事業参加による変化（成果）、事業終了後の運動予定、初回及び終回健康・体力測定結果を記載し、郵送にて報告した。

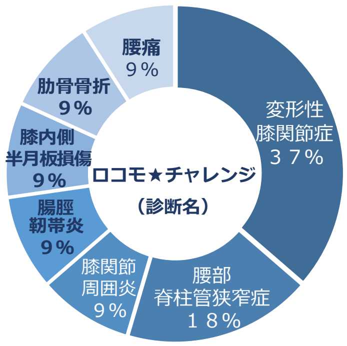
対象者				
	年　代	成人	性　別	男女
	条件等	医療機関から紹介された生活習慣病（予備群・治療中等）又は運動器疾患（変形性膝関節症、腰痛症等の膝・腰の疾病等）のある方で運動が可能な方		
	実際に参加された方の特徴	平均年齢【メタボ☆チャレンジ】56.1 歳（20 代～80 代） 【ロコモ★チャレンジ】67.7 歳（40 代～80 代） 男 女 比【メタボ☆チャレンジ】男性 55%、女性 45% 【ロコモ★チャレンジ】男性 20%、女性 80%		

<table>
<tr><td rowspan="2">対象者</td><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">

メタボ★チャレンジ　２０名



ロコモ★チャレンジ　１１名



【メタボ☆チャレンジ】には、心筋梗塞・狭心症治療中（医療機関での心臓リハビリテーションを終えた直後）で、運動強度に注意が必要な方や、慢性腎不全で透析治療が開始された直後の高度肥満の方の参加があった。
【ロコモ★チャレンジ】には、圧迫骨折の既往と骨粗しょう症があるため骨折リスクが高いことから、負荷を弱めにし、注意して運動を行うよう主治医から指示されている方の参加があった。
【メタボ☆チャレンジ】【ロコモ★チャレンジ】共に高齢で関節に痛みのある方が多かったことから、運動に慣れるまでは痛みの確認をしながら個別に対応し、都度、運動メニューの見直しを行った。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td colspan="2">319　人</td><td>実人数</td><td>31　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>8　月　　～</td><td>2　月</td><td>総実施回数</td><td>169　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	1. **かかりつけ医から運動の推奨** かかりつけ医から、運動が有効であると考える患者に本事業を紹介し、参加を勧めてもらった。医師の勧めは運動の必要性の理解や運動開始の行動を促す大きなきっかけになったと考える。 2. **目的・目標の明確化** 初回健康・体力測定後に、結果説明と医師・理学療法士・管理栄養士・保健師による面談を実施し、個々の参加目的を明確にした。教室開始前は週 1 回以上運動していると答えた方は 52%だったが、終了時のアンケートではほぼ全員が週 1 回以上運動を継続できたと答えており、その理由として「目的があったから」が 67%と最も多かった。教室スタート時に担当トレーナーと目標を明確にしたことが目的意識につながったと思われる。 3. **個別ノートの活用** 体重や運動状況等の記録を担当スタッフが毎回確認し、励ましやモチベーションを上げる声掛けを行った。担当スタッフが参加者個々に週 1 回はコンタクトを取り、運動実践に対する意識が継続するように働きかけた。 4. **日々の自分の活動量を見える化** 【メタボ☆チャレンジ】ではライフコーダを貸与し、運動プログラム（健康講座又は運動教室）開始後 1 週間の歩数を調査した。2 回目の健康講座又は運動教室の来館時に 1 週間分の歩数等のレポートを出力して、参加者の状況に合わせた身体活動量を増やすコツなどのコメントを入れて返却した。期間中、希望者にはライフコーダの貸与を継続し、歩数などを日々意識し、身体活動量を増やす取組の継続を勧めた。担当スタッフが参加者個々に週 1 回はコンタクトを取り、運動実践に対する意識が継続するように働きかけた。

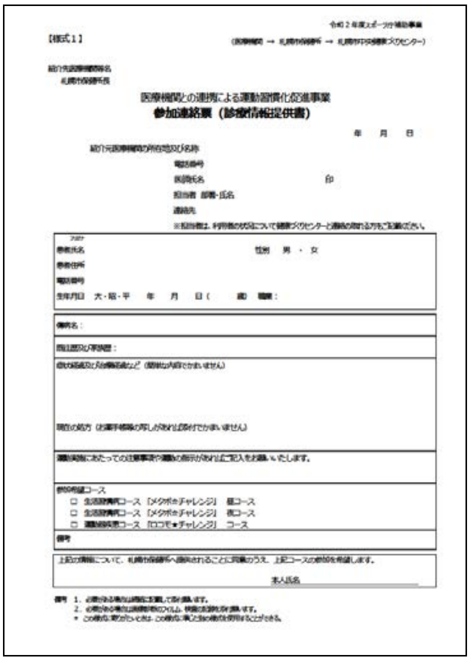
<table>
<tr><td></td><td><u>5.　体力や関節疾患の状況に合わせた個別運動メニューを提案</u>
　参加者の体力や関節疾患の状況に合わせた個別運動メニューを作成し、無理なく続けられるようにした。</td></tr>
<tr><td>事業の効果を上げるために行った工夫</td><td><u>1.　市内の全医療機関への周知（事業チラシ・手引き等送付）</u>
　利用促進事業など、これまでの事業でつながりのあった医療機関にも訪問するなどして、個別に事業の周知と協力を依頼した。

<u>2.　参加連絡票による情報提供で診療情報提供料の算定化</u>
　情報提供すると医療機関側にもメリットがあるよう、参加連絡票を作成し、札幌市保健所に情報提供すると診療情報提供料（Ⅰ）250 点の算定を行えるようにした。

<u>3.　地域包括支援センター・介護予防センターとの連携</u>
　運動器疾患の参加者を取り込むために、元気な高齢者などを対象に介護予防教室を実施している介護予防センター、地域包括支援センターに事業を周知し、対象者への参加推奨を依頼した。

<u>4.　自宅でできるストレッチングや筋力トレーニングの資料を配布</u>
　運動効果を上げるために自宅でできるストレッチングや筋力トレーニングの資料を配布し、個別ノートにファイルした。また、教室以外での来館を促し、来館時はスタッフから積極的に声かけ（励まし）や運動メニューの見直しなどを行った。

<u>5.　参加者数を増やすためにクール追加・途中参加可能に変更</u>
　新型コロナウイルスの感染拡大により、第 2～3 クールの参加者が想定以上に少なかったことから、第 4 クール追加を決定し、医療機関等に再周知した。それでも参加者数が伸び悩んだことから、クールを延長し、途中参加可能に変更した。


【様式1】
医療機関との連携による運動習慣化促進事業
参加連絡票（診療情報提供書）
年　月　日
電話番号
医師氏名　印
性別　男・女
参加希望コース
□ 生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」昼コース
□ 生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」夜コース
□ 運動器疾患コース「ロコモ★チャレンジ」コース
備考
本人氏名
■医療機関からの参加連絡票

様式 2
報告書例
メタボ☆チャレンジ
令和 3年 1月 9日
医療機関名 ●●●クリニック
医師氏名 ●● ●● 先生
医療機関との連携による運動習慣化促進事業
報告書
■教室終了後、紹介元医療機関に送る報告書</td></tr>
</table>

〇活動風景

初回・終回測定（運動負荷心電図検査）

理学評価（ﾛｺﾓﾁｬﾚﾝｼﾞ）

運動教室（ﾒﾀﾎﾞﾁｬﾚﾝｼﾞ）

健康講座（医師による講話）

継続サポート（教室以外での運動）

継続サポート（個別ノート）

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度	事業内容の検討
4　月	関係機関への事業企画に向けた相談、事業計画書提出
5　月	事業計画・交付申請書提出
6　月	医師会と打合せ、業務委託契約、事業内容の詳細検討
7　月	第 1 回実行委員会、医療機関等関係機関に周知
8　月	教室開始（第 1 クール）※参加申込みが少なく第 2 クールに併合
9　月	第 2 回実行委員会開催（書類送付形式）第 2・3 クール開始 クール追加を決定し、医療機関等に再周知
10　月	第 4 クール開始（クール追加）
11　月	第 5 クール開始（クール追加・延長）、報道機関各社に事業案内のプレスリリース
12　月	事業運営のための打合せ
1　月	事業評価のための打合せ
2　月	教室終了、事業報告会、結果の分析・評価
3　月	第 3 回実行委員会開催、実績報告書準備

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

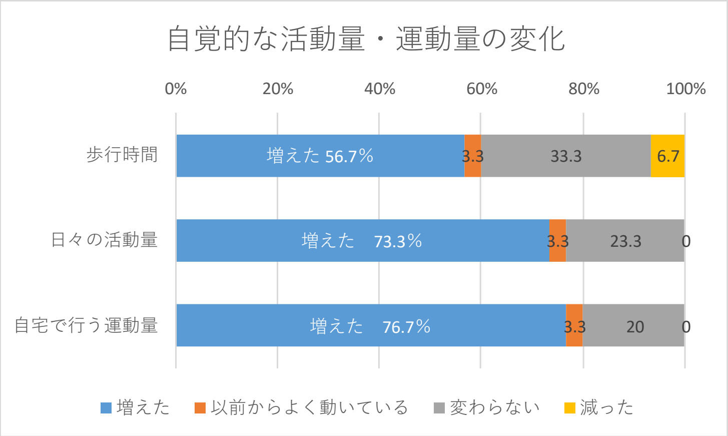
		項　目	評価値		備　考
成果	共通目標	ア．これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	92.9　%		
		イ.「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合	100 %		
		ウ．事業参加者の週１回以上のスポーツ実施率	事業前 53.3 %	事業後 96.7 %	
		エ．「スポーツを通じて健康になったと思う」と回答した事業参加者の割合	事業前	事業後	
		「健康である」と回答した者の割合	46.7 %	73.3 %	
		「運動やスポーツは健康や体力つくりに有効である」と回答した者の割合	93.3 %	100 %	
		オ．医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）	44 件		
	個別目標	1日1,000歩歩数が増加した人の割合	目標30%増加	15%増加	
		活動量が増えたと実感した人の割合	目標30%	73.3%	
		体力や生活の質（QOL）の維持・向上	体力測定１項目以上改善	100%	
		運動を継続する自信がついた人の割合	目標70%	46.7%	休暇（休日）時73.3%
		健康測定等のデータの改善または関節の痛みの軽減	目標20%	データ改善90.0% 痛みの改善77.8%	
		体を動かすことへの心理的抵抗感の減少	目標45%	46.7%	肉体疲労時46.7%

そのほか

1.　**身体活動量の増加**

(1) 歩数が増加した人の割合が少なかったのは、終回評価が 12 月～2 月で冬季になり、積雪や凍結等で路面状況が悪くなったこと、新型コロナウイルス感染拡大により警戒ステージが上がり外出自粛が強化されたことが要因として考えられる。

(2) 歩数としては数字に表れなかったものの、自覚的な身体活動・運動量は増えている。「日々の活動量が増えた」73.3%、「自宅での活動量が増えた」76.7%。



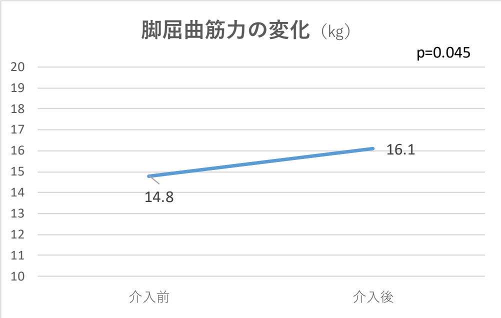
成果

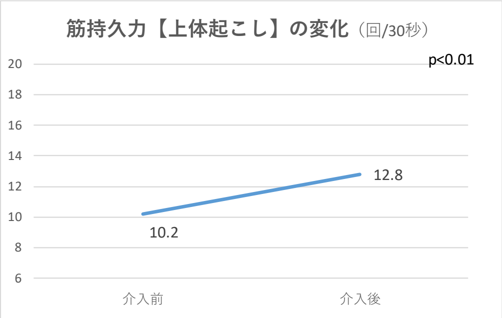
そのほか

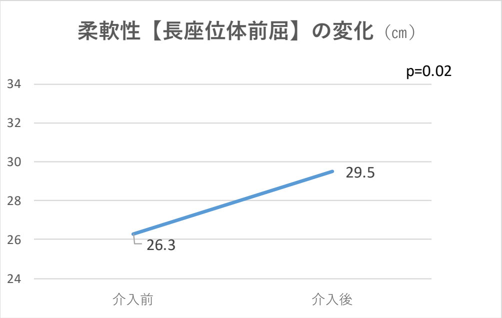
2.　体力や生活の質（QOL）の維持・向上

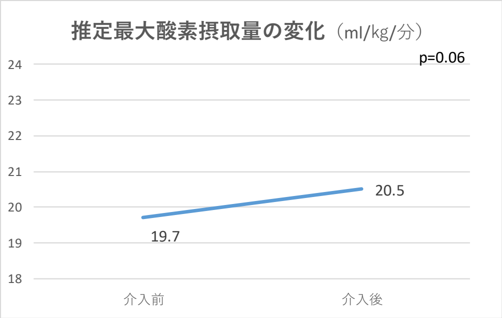
(1) 参加者全員が体力測定で１項目以上改善が認められた。

(2) 「脚屈曲筋力」「筋持久力」「柔軟性」の項目において有意な改善又は有意な改善傾向が認められた。









(3) 自覚的な体力の変化、食習慣の変化が認められた。

「歩くこと」が楽になったと感じたもの　70.0%

「階段や坂道の昇降」が楽になったと感じたもの　63.3%

「体調がよくなった」と感じたもの　73.4%

「間食が減った」「野菜の摂取量が増えた」と回答したもの　60.0%

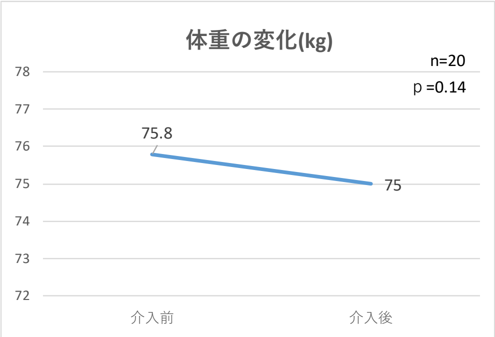
3.　運動を継続する自信がついた人の割合

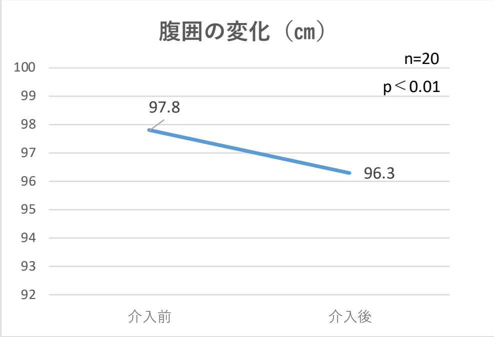
(1) 休暇（休日）時　73.3%

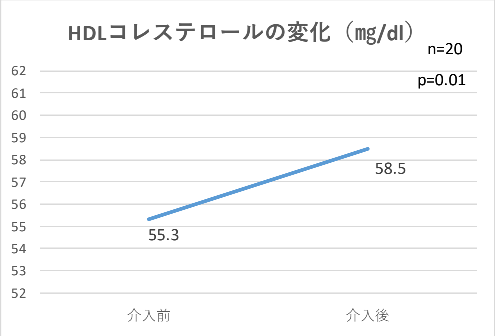
(2) 行動変容ステージが準備期以上　83.3%

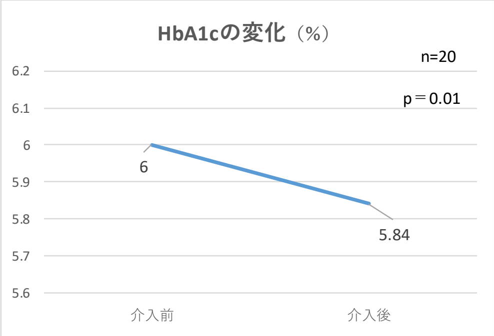
4.　健康・測定等のデータの改善又は関節の痛みの軽減

【メタボ☆チャレンジ】では 90.0%の参加者のデータが改善、かつ 70.0%の参加者が正常値に改善した項目があった。









<table>
<tr><td>課

題</td><td>(1) 医療機関からの診療情報提供数が少なく、参加申込数の目標に達することができなかった。事業開始後、新型コロナウイルス感染症の警戒ステージが上がり外出自粛が強化され、スポーツ施設の利用を控えるようになったことが大きいが、周知・募集期間が短かったため、受診のタイミングが合わないと参加できないという仕組みにも要因があったと考える。

(2) 市内全医療機関にチラシと手引きを郵送し、広く浅く周知したが、医療機関に事業の目的や内容が十分伝わっていなかったことが考えられる。日頃連携のある医療機関数か所には直接説明に行ったが、今後はターゲットを絞ってさらに重点的に周知する方法について検討したい。

(3) 参加者が参加連絡票を医療機関に発行してもらうために受診を必要とするプロセスが負担となっているケースがあった。

(4) 教室の各クールの開始日が決まっているため、開始したいタイミングが合わない場合があった。

(5) 健診結果からの生活習慣病予備群の紹介が少なかった。

(6) 働く世代への効果的なアプローチが十分できなかった。</td></tr>
<tr><td>補助事業終了後の取組</td><td><u>メディカルフィットネス「運動☆チャレンジ教室」の新設</u>
　今回の事業では、医療機関から申込みがあった方を対象としたため、事業の実施期間中に受診しなければ参加が難しく、教室の各クールの開始日が決まっていたので運動したいと思ったタイミングで開始できないという課題があった。このことを踏まえ、医療機関から紹介された方も含め、健康づくりセンターで健康度測定を受けた方を対象とし、開始したいタイミングでいつでも開始可能な通年開催の教室を新設した。働く世代が参加しやすいよう夜コースを用意し、少人数制で 1 クール 3 か月間、希望すれば継続参加を可能とした。今後は、市の特定保健指導対象者への周知方法について検討していく。
　なお、参加料金は、自主事業として既に実施している教室料金を参考に設定しており、特定の財源によらずに受講料収入で継続できる仕組みを予定している。

対　象：生活習慣病や変形性膝関節症・腰痛症などの疾病があり、1 人で運動することが不安な方。なお、受講前に「健康度測定」(3,000 円～8,000 円）の受診が必要。
場　所：札幌市中央健康づくりセンター
時　間：火コース 13:30～14:30／木コース 19:00～20:00／金コース 10:00～11:00
定　員：各 5 名（先着順）
料　金：各コース 10,800 円(税込) 全 10 回（週 1 回)
健康度測定　〇簡易コース　3,000 円　（血液検査結果等の持参が必要）
受診日より 6 か月以内の血液検査の結果をお持ちの方
特定保健指導を受けている方、若しくは終了後 2 か月以内の方
〇一般コース　8,000 円　（メディカルチェックと体力測定）

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

補助事業者名	北海道小清水町	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	4,703 人	20 歳以上人口	4,003 人
65 歳以上人口	1,775 人	高齢化率	37.7 %
成人の週１回以上のスポーツ実施率	59 %	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	65 %
総合型地域スポーツクラブ	0 クラブ	スポーツ推進委員	12 人
地域包括支援センター	1 か所		

Ⅱ．実行委員会等の実施

○実行委員の構成

本実行委員会における役職		所属・役職等	主な役割
委員	副委員長	日本赤十字北海道看護大学教授	運動機能評価項目の監修 運動実践講習会の運営支援 個別運動カルテ監修
	委員長	北海道大学公共政策大学院客員教授	事業に関する助言
	委員	小清水赤十字病院理学療法係長	運動実践講習会の運営支援 個別運動カルテ作成
	委員	㈱ルネサンス専任課長	オンラインでの運動プログラム設計・動画配信提供 運動的知見による効果検証
	委員	㈱クレメンティア代表取締役	事業の評価・分析
	委員	小清水町副町長	事業全体の総括
	委員	小清水町保健福祉課長 小清水町地域包括支援センター施設長	元気教室、運動実践講習会の運営総括
	委員	小清水町保健福祉課主幹 小清水町地域包括支援センター次長	元気教室、運動実践講習会の運営
	委員	小清水町地域包括支援センター係長	
	委員	小清水町地域包括支援センター主任	
	委員	小清水町教育委員会生涯学習課長	参加者募集、連絡窓口の総括
	委員	小清水町教育委員会生涯学習課長補佐	参加者募集、連絡窓口、運営の補助
	委員	小清水町教育委員会生涯学習課主事	
事務局	事務局長	小清水町企画財政課長	委員会の開催、事業周知総括
	事務局次長	小清水町企画財政課長補佐	委員会の開催、事業周知
	事務局員	小清水町企画財政課主事	

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	10　月	委員全員による目的の共有と将来展望、今後のスケジュールについての説明。
2	11　月	参加者説明会・体力測定など事業運営にあたり、今後に向けて意見交換を実施。
3	2　月	参加者の測定結果及び実施したアンケートの中間報告、本事業の今後の取組方針について意見交換。

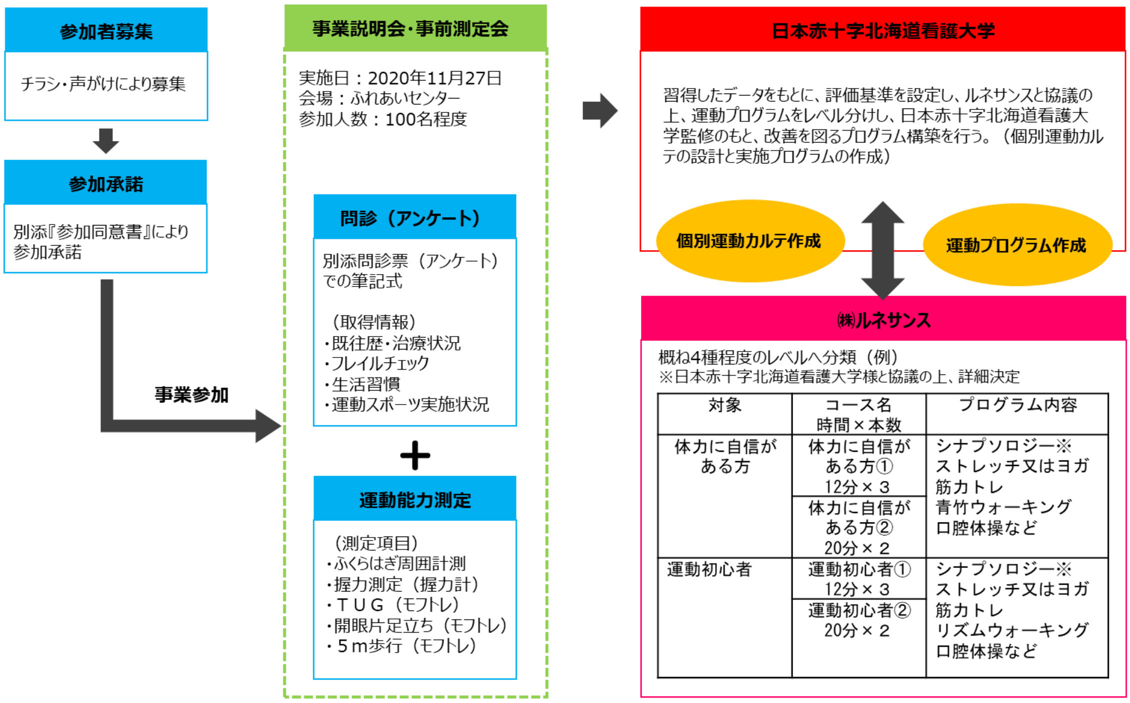
Ⅲ．取組内容

①	取組分類	医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践
	取組名称	**医療と連携したオンライン型運動実践プログラム提供事業 ～with コロナ禍でのフレイル対策～**

○取組の概要

背景・目的	新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛要請などの影響により、今後喫緊で懸念される問題が、高齢者の運動不足に伴う健康状態の悪化である。近年は活動的な“アクティブシニア”が増加傾向にあるが、新型コロナウイルス感染者のうち 60 歳以上の死者が多いことから、感染を恐れ、外出を控える高齢者が増加した。介護予防事業や趣味のサークル活動などのコミュニティへの参加自粛も重なり、高齢者の運動不足は顕著になった。高齢者は運動不足による筋肉量減少や筋力低下のスピードが速く、巣ごもりを続けた多くの高齢者の中から、今後フレイルが激増するのではないかと危惧される。 本事業では、高齢者の運動不足や社会的活動の低下が引き起こすフレイルの課題の対策も踏まえながら、医療機関と連携し、生活習慣病（糖尿病、高血圧、心疾患など）及び運動器疾患（腰痛症、変形性膝関節症など）等を有する住民が、個々の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツを地域で安心して親しめる機会の創出を図った。また、当町では、地域の健康づくりコミュニティ拠点を核とした地域活性＆地域包括施策として、令和 5 年 5 月新庁舎に併設する「にぎわいのある空間」を設置予定である。供用開始までの間に、本事業を通して健康に対する町民の意識醸成を図るとともに、オンラインを活用して運動・スポーツの習慣化に向けた取組を行うことで、供用開始時までの下地づくりを行うことを目的としている。
取組内容	1.　**<u>問診、体組成計測定、運動能力測定などをもとにした「個別運動カルテ」の作成と段階別運動プログラムの提供</u>** 小清水町の 65 歳以上の高齢者 1,417 名（要支援・要介護認定対象者を除く）に募集をかけ、参加を希望した先着 100 名を対象に「小清水ふゆの元気教室」（全 12 回）を実施した。 元気教室で提供する運動プログラムは、最初に「個別運動カルテ」を図 1 のフローに沿って問診や体組成計測定、運動能力測定結果を踏まえながら作成し、参加者の健康状態に応じて、体力に自信がある方の 12 分、体力に自信がある方の 20 分、運動初心者の 12 分、運動初心者の 20 分と 4 段階の運動レベルから 1 つを選定した。また、参加者が継続しやすいよう運動プログラムの提供方法は参加者の利便性を考慮し、集合型とオンライン型のハイブリッド方式で行い、参加者の意志で選定できるようにした。なお、本事業の実施に当たっては、日本赤十字北海道看護大学と連携し、提供する運動プログラムの監修及び参加者一人一人に合った運動レベルの選定など、健康科学領域の専門家の協力を得た。

取組内容



対象	コース名 時間×本数	プログラム内容
体力に自信がある方	体力に自信がある方① 12分×3 体力に自信がある方② 20分×2	シナプソロジー※ ストレッチ又はヨガ 筋力トレ 青竹ウォーキング 口腔体操など
運動初心者	運動初心者① 12分×3 運動初心者② 20分×2	シナプソロジー※ ストレッチ又はヨガ 筋力トレ リズムウォーキング 口腔体操など

図１　参加者募集から運動プログラム策定までのフロー

(1) 参加者の募集

参加者募集は、図２のチラシを対象者へ配布し、個別に声がけなども行うほか、町の事業に参加していない高齢者にも広く周知するため、新聞折り込みチラシを発行した。

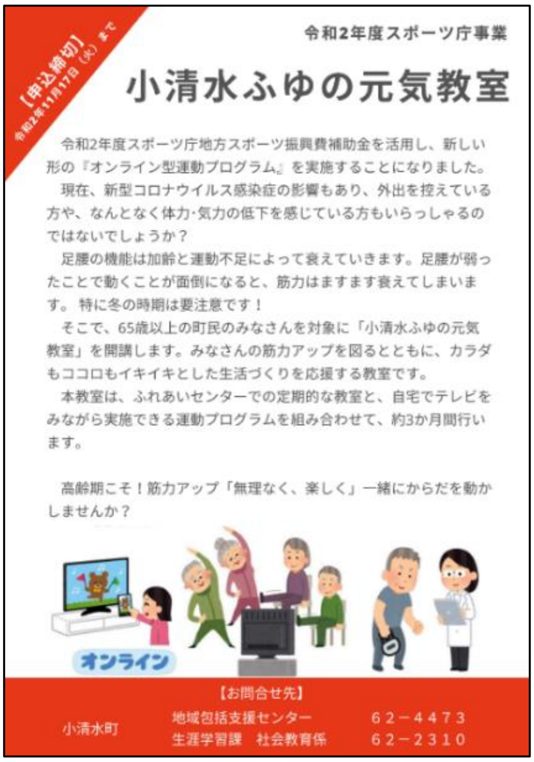
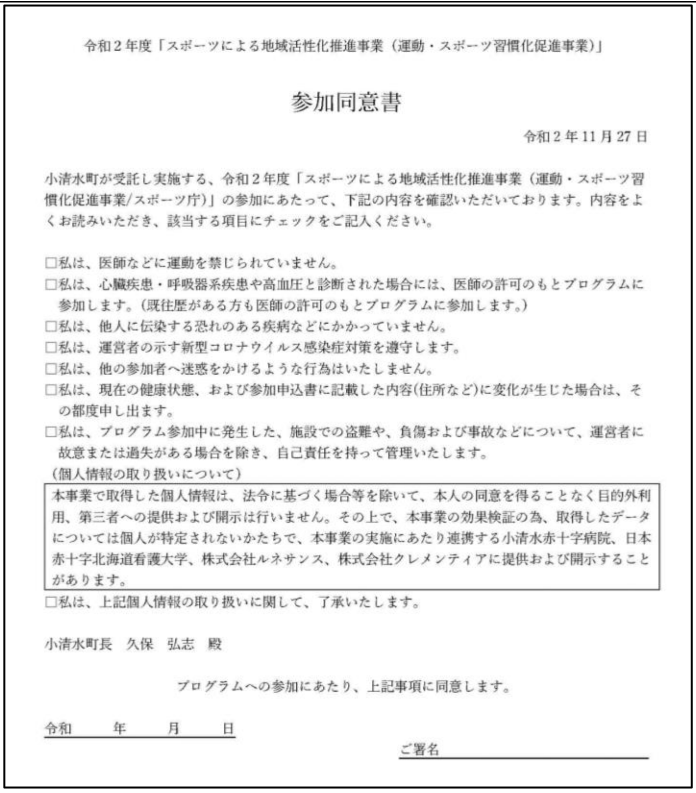


図２　参加者募集チラシ

(2) 参加の同意

参加希望者に対し、11 月 27 日（金）の事業説明会において本事業の主旨を説明した上で、参加同意書（図３）を提出した方のみが参加できることとした。

取組内容


令和２年度「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）」

参加同意書

令和２年11月27日

小清水町が受託し実施する、令和２年度「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/スポーツ庁）」の参加にあたって、下記の内容を確認いただいております。内容をよくお読みいただき、該当する項目にチェックをご記入ください。

□私は、医師などに運動を禁じられていません。
□私は、心臓疾患・呼吸器系疾患や高血圧と診断された場合には、医師の許可のもとプログラムに参加します。（既往歴がある方も医師の許可のもとプログラムに参加します。）
□私は、他人に伝染する恐れのある疾病などにかかっていません。
□私は、運営者の示す新型コロナウイルス感染症対策を遵守します。
□私は、他の参加者へ迷惑をかけるような行為はいたしません。
□私は、現在の健康状態、および参加申込書に記載した内容(住所など)に変化が生じた場合は、その都度申し出ます。
□私は、プログラム参加中に発生した、施設での盗難や、負傷および事故などについて、運営者に故意または過失がある場合を除き、自己責任を持って管理いたします。

（個人情報の取り扱いについて）

本事業で取得した個人情報は、法令に基づく場合等を除いて、本人の同意を得ることなく目的外利用、第三者への提供および開示は行いません。その上で、本事業の効果検証の為、取得したデータについては個人が特定されないかたちで、本事業の実施にあたり連携する小清水赤十字病院、日本赤十字北海道看護大学、株式会社ルネサンス、株式会社クレメンティアに提供および開示することがあります。

□私は、上記個人情報の取り扱いに関して、了承いたします。

小清水町長　久保　弘志　殿

プログラムへの参加にあたり、上記事項に同意します。

令和　　年　　月　　日

ご署名

図３　参加同意書

(3) 参加者

本事業の参加者は93名で、運動レベル別の参加者数は表１に示すとおりである。

表１　運動レベル別参加者数

分類	A:体力に自信（短め）	B: 体力に自信（長め）	C:運動初心者（短め）	D:運動初心者（長め）
人数	33	21	24	15
場所	ふれあいセンター			
会場	集会室	集会室	みずなら	みずなら
時間	9:30～10:20	10:50～11:50	9:30～10:20	10:50～11:50

(4) 実施概要

本事業は、11月27日（金）～ 2月26日（金）に全12回コースで実施した。各回の参加者数は表２に示すとおりである。

表２　元気教室参加者数

実施項目	日にち	実施内容	参加者数		
			集合	ｵﾝﾗｲﾝ	合計
募集開始		チラシ・声掛け	―		
申込登録		全申込者104名	93		93
事業説明会/ 事前測定会/ 元気教室①/ 運動講習会①	11/27(金)	事業説明会 事前測定会 実践運動講習会	78		78
元気教室②	12/4(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供	62	28	90
元気教室③	12/11(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供	48	42	90
元気教室④	12/18(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供	54	35	89
元気教室⑤	12/25(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供	49	38	87
元気教室⑥	1/15(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供	52	33	85
元気教室⑦ 運動講習会②	1/22(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供 実践運動講習会	68	19	87
元気教室⑧	1/29(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供	47	38	85
元気教室⑨	2/5(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供	50	34	84
元気教室⑩	2/12(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供	47	38	85
元気教室⑪ 事後測定会 運動講習会③	2/19(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供 事後測定会 実践運動講習会	83	7	90
元気教室⑫	2/26(金)	運動ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ提供	59	13	72
のべ参加者数					1022
備考	集合型会場①ふれあいセンター②各地区集会所 オンライン参加：「まごチャンネル」での視聴				

取組内容

(5) 運動プログラム提供における運動レベル選定及び効果検証

（ア） 問診アンケート

参加者の健康状態の把握及び事業の効果検証を目的に教室の 1 回目と 12 回目にアンケートを行った。

問診票（事前アンケート）

記入日（　　年　　月　　日）

ふりがな		ID	
氏　名		性　別	男 ・ 女
住　所	小清水町	電　話	
生年月日	年　　月　　日生 （満　　歳）	職　業	

身長	cm	体重	Kg	BMI※	

《はじめに》

このアンケートでは、みなさんの日頃の体調や体の具合などや、運動・スポーツなどの実施状況や、意識をお伺いします。アンケートの結果は、今後みなさんが、健康のために継続的に楽しく運動やスポーツを実施したいと思えるための要件や、環境づくりなどを検討するための材料とし、許可なく第三者に知らせるようなことは一切ありません。ご協力よろしくお願いいたします。
※このアンケートでの「運動・スポーツ」とは、目的をもって楽しみながら体を動かすことをいいます。健康のために歩いたり、階段を上ったりすることも含まれます。

当てはまる項目の番号に〇でお答えください。記述が必要な場合は(　　)内に記載してください。

〈既往歴・治療状況〉

1. 現在、自覚する体の痛みや症状がありますか ⇒①あり　②なし

1）ありとお答えした方は、その場所を教えてください。(複数選択可)
①首　②肩　③肘（ひじ）　④腰　⑤股（また）　⑥膝（ひざ）　⑦足首・足
⑧その他（　　　　　　　　　　）

2. 現在、病院で治療や注意を受けている病気等がありますか ⇒ ①あり　②なし

1）ありとお答えした方は、下記のあてはまる項目に〇をつけてください
①高血圧　②脂質異常症　③糖尿病　④肥満　⑤痛風　⑥心臓病　⑦脳卒中　⑧腰痛
⑨喘息　⑩アキレス腱断裂　⑪関節炎　⑫その他（　　　　　　　　）

2）お薬を飲んでいますか ⇒ ①はい　②いいえ
お薬の名前（　　　　　　　　　　）

1

3. 今までに治療をしたことのある病気がありますか ⇒ ①あり　②なし

1）ありとお答えした方は、下記のあてはまる項目に〇をつけてください
①高血圧　②脂質異常症　③糖尿病　④肥満　⑤痛風　⑥心臓病　⑦脳卒中
⑧腰痛　⑨喘息　⑩アキレス腱断裂
⑪その他（　　　　　　　　　　）

4. 現在、以下のような症状がありますか ⇒ ①はい　②いいえ

1）はいとお答えした方は、下記のあてはまる項目に〇をつけてください
①頭痛　②頭重感　③めまい　④耳鳴り　⑤肩こり　⑥手足のしびれ　⑦動悸
⑧息切れ　⑨むくみ　⑩倦怠感　⑪腰痛　⑫膝関節痛（右・左）⑬足首痛（右・左）
⑭その他（　　　　　　　　　　）

5. 主治医に運動の実施を制限されていますか ⇒ ①はい　②いいえ

1）はいとお答えした方は、制限されている内容を教えてください
（　　　　　　　　　　）

〈生活・フレイル〉

6. あなたの現在の健康状態はいかがですか
①よい　②まあよい　③普通　④あまりよくない　⑤よくない

7. 毎日の生活に満足していますか
①満足　②やや満足　③やや不満　④不満

8. 1日3食きちんと食べていますか ⇒①はい　②いいえ

9. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか（さきいか、たくあんなど）
①はい　②いいえ

10. お茶や汁物等でむせることがありますか ⇒①はい　②いいえ

11. 6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか ⇒①はい　②いいえ

12. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか ⇒①はい　②いいえ

13. この1年間に転んだことがありますか ⇒①はい　②いいえ

14. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか ⇒①はい　②いいえ

2

15. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか
①はい　②いいえ

16. 今日が何月何日か分からない時がありますか ⇒①はい　②いいえ

17. あなたはタバコを吸いますか ⇒①吸っている　②吸っていない　③やめた

18. 週に1回以上は外出していますか ⇒①はい　②いいえ

19. 普段から家族や友人と付き合いがありますか ⇒①はい　②いいえ

20. 体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか ⇒①はい　②いいえ

〈運動・スポーツ〉

21. あなたが最近1か月間に運動やスポーツを実施した日は何日位ですか
①週に3日以上　②週に1日以上　③1か月に1～3日　④全く実施していない

22. 現在、あなたの健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っていますか
①全く行っていない　②近いうちに行うつもりだが、今は行っていない
③たまに行っているが、定期的ではない　④6か月未満、定期的に行っている
⑤既に6か月以上、定期的に行っている

1）③④⑤とお答えした方は、どのような運動をしていますか。あてはまる項目に〇をつけてください（複数選択可）
①ウォーキング　②ラジオ体操　③パークゴルフ　④ゲートボール　⑤社交ダンス
⑥その他（　　　　　　　　　　）

2）③④⑤とお答えした方は、運動を行なう目的は何ですか。あてはまる項目に〇をつけてください
①楽しみのため　②体力の向上　③ストレス解消のため　④減量のため
⑤健康維持のため
⑥その他（　　　　　　　　　　）

3）①②とお答えした方は、運動していない理由を選んでください。(複数選択可)
①忙しくて時間がない　②仕事で動いている　③運動が苦手　④仲間がいない
⑤運動する場所がない　⑥やり方がわからない　⑦疲れるのが面倒　⑧興味がない
⑨病気などで制限
⑩その他（　　　　　　　　　　）

3

23. あなたは以下の項目に示すような状態でも、定期的に運動やスポーツをする自信がありますか。各項目に対し、1つずつお答えください

		全くそう思わない	あまりそう思わない	どちらでもない	ややそう思う	はっきりそう思う
a	少し疲れている時でも運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
b	あまり気分が乗らない時でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
c	忙しくて時間がない時でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
d	休暇（休日）でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
e	あまり天気が良くない時でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5

24. 運動やスポーツは健康や体力つくりに有効であると思いますか
①全くそう思わない　②あまりそう思わない　③どちらでもない
④ややそう思う　⑤はっきりそう思う

25. あなたは、このところ健康だと思いますか
①健康である　②ちらかといえば健康である　③どちらかといえば健康ではない
④健康ではない　⑤わからない

26. あなたは、ご自身の体力について、どのように感じていますか
①体力に自信がある　②どちらかといえば体力に自信がある
③どちらかといえば体力に不安がある　④体力に不安がある　⑤わからない

27. 今回、このプログラムに参加してみようと思った理由は何ですか。(複数選択可)
①運動する習慣をつくりたいから　②自分に合う運動メニューを知りたいから
③スポーツ庁（国）の事業という安心感があったから
④小清水町主催という安心感があったから　⑤自分の健康が気になったから
⑥コロナの影響で時間があるから　⑦無料で検査や計測ができるから　⑧痩せたいから
⑨楽しそうだから
⑩その他（　　　　　　　　　　）

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございます。

4

図 4　問診票（事前アンケート）

取組内容

問診票（事後アンケート）

記入日（　　年　　月　　日）

ふりがな	ふりがな	ID	ID
氏　名	お名前	性　別	性別
住　所	小清水町住所	電　話	
生年月日	生年月日 （満 年齢 歳）	職　業	

身長	身長 cm	体重	Kg	BMI※	

《はじめに》

このアンケートでは、みなさんの日頃の運動・スポーツなどの実施状況や、意識をお伺いします。アンケートの結果は、今後みなさんが、健康のために継続的に楽しく運動やスポーツを実施したいと思えるための要件や、環境づくりなどを検討するための材料とし、許可なく第三者に知らせるようなことは一切ありません。ご協力よろしくお願いいたします。
※このアンケートでの「運動・スポーツ」とは、目的をもって楽しみながら体を動かすことをいいます。健康のために歩いたり、階段を上ったりすることも含まれます

当てはまる項目の番号に〇でお答えください。記述が必要な場合は(　　)内に記載してください。

（運動・スポーツ）

1．あなたが最近1か月間に運動やスポーツを実施した日は何日位ですか
①週に3日以上　②週に1日以上　③1か月に1～3日　④全く実施していない

2．現在、あなたの健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを行っていますか
①全く行っていない　②近いうちに行うつもりだが、今は行っていない
③たまに行っているが、定期的ではない　④6か月未満、定期的に行っている
⑤既に6か月以上、定期的に行っている

1）③④⑤とお答えした方は、どのような運動をしていますか。あてはまる項目に〇をつけてください（複数選択可）
①ウォーキング　②ラジオ体操　③パークゴルフ　④ゲートボール　⑤社交ダンス
⑥その他(　　　　　　　　　　　　　　　　)

2）③④⑤とお答えした方は、運動を行なう目的は何ですか。あてはまる項目に〇をつけてください
①楽しみのため　②体力の向上　③ストレス解消のため　④減量のため
⑤健康維持のため　⑥その他（　　　　　　　　　　　　　　　　）

1

3）①②とお答えした方は、運動していない理由を選んでください。（複数選択可）
①忙しくて時間がない　②仕事で動いている　③運動が苦手　④仲間がいない
⑤運動する場所がない　⑥やり方がわからない　⑦疲れるのが面倒　⑧興味がない
⑨病気などで制限
⑩その他（　　　　　　　　　　　　　　　　）

3．あなたは以下の項目に示すような状態でも、定期的に運動やスポーツをする自信がありますか。各項目に対し、1つずつお答えください

		全くそう思わない	あまりそう思わない	どちらでもない	ややそう思う	はっきりそう思う
a	少し疲れている時でも運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
b	あまり気分が乗らない時でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
c	忙しくて時間がない時でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
d	休暇（休日）でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5
e	あまり天気が良くない時でも、運動やスポーツをする自信がある	1	2	3	4	5

4．今後も（は）運動やスポーツを定期的に行いたいと思いますか。次の中から1つだけお答えください
①全くそう思わない　②あまりそう思わない　③どちらでもない
④ややそう思う　⑤はっきりそう思う

5．運動やスポーツは健康や体力つくりに有効であると思いますか
①全くそう思わない　②あまりそう思わない　③どちらでもない
④ややそう思う　⑤はっきりそう思う

6．あなたは、このところ健康だと思いますか
①健康である　②ちらかといえば健康である　③どちらかといえば健康ではない
④健康ではない　⑤わからない

7．あなたは、ご自身の体力について、どのように感じていますか
①体力に自信がある　②どちらかといえば体力に自信がある
③どちらかといえば体力に不安がある　④体力に不安がある　⑤わからない

8．今回、『小清水ふゆの元気教室』に参加してみようと思った理由は何ですか。（複数選択可）
①運動する習慣をつくりたいから　②自分に合う運動メニューを知りたいから
③スポーツ庁（国）の事業という安心感があったから　④小清水町主催という安心感があったから　⑤自分の健康が気になったから　⑥コロナの影響で時間があるから
⑦無料で検査や計測ができるから　⑧痩せたいから　⑨楽しそうだから
⑩その他（　　　　　　　　　　　　　　　　）

2

9．今回の『小清水ふゆの元気教室』に参加された後の気持ちや気分の変化がありましたか？
①とてもスッキリした　②スッキリした　③変わらない
④スッキリしなかった　⑤とてもスッキリしなかった
⑥その他（　　　　　　　　　　　　　　　　）

10．教室開参加前から比べて、ご自身の現在の体調には変化がありましたか？
①とても良くなった　②良くなった　③変わらない　④悪くなった　⑤とても悪くなった

11．今回の『小清水ふゆの元気教室』の満足度についてはいかがでしたか？
①とても良かった　②良かった　③ふつう　④良くなかった　⑤とても良くなかった

12．この運動教室に通うことで、体や生活の中で変化があったことがあれば教えて下さい。
①よく眠れるようになった　②歩きやすくなった　③身体が軽くなった
④疲れにくくなった　⑤姿勢が良くなった　⑥日常動作が楽になった
⑦関節の動きが良くなった⇒具体的に　～　肩・膝・腰・股関節・その他（　　　　）
⑧痛みが軽減した　⇒具体的に　～　肩・膝・腰・股関節・その他（　　　　）
⑨その他（　　　　　　　　　　　　　　　　）

13．今回「まごチャンネル」はご自宅でご利用になりましたか？　⇒　①はい　②いいえ

1）「①はい」とお答えした方は、下記のあてはまる項目に〇をつけてください
①簡単に自分で使えた　②使い方が分かり辛かったが、何とか自分で使えた
③家族に手伝ってもらい使った　④その他（　　　　　　　　　　　　　　　　）

2）「①はい」とお答えした方にお伺いします。1回の利用でいくらなら、また使ってみたいですか？

円/回

14．集合型運動プログラムや会館でまごチャンネルを利用した方にお伺いします。1回の利用でいくらなら、また使ってみたいですか？

円/回

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございます。

3

図5　問診票（事後アンケート）

（イ）フレイルチェック

（ア）の問診票を用いたフレイルチェック（健康状態、心の健康状態、食習慣、口腔機能、体重変化、運動・転倒、認知機能、喫煙、社会参加、ソーシャルサポートの10類型での問診）に加え、ふくらはぎ周囲のメジャー計測により評価した。また、体組成計を用いて体重、体脂肪量、骨格筋量、BMI、上肢骨格筋量（左右）、下肢骨格筋量（左右）を計測した。

（ウ）運動能力測定

握力、TUG（Timed Up & Go Test）、開眼片足立ち、歩行能力評価（5m歩行）を実施した。

取組内容

(6) 個別運動カルテの作成

事業説明会・事前測定会において実施した問診票、フレイルチェック、体組成計測、運動能力測定の結果をとりまとめて個別運動カルテ（図 6）を作成した。事前測定会では 100 名近くの方の面談を効率的に行うため、個別運動カルテには当日の測定項目のほかに、事前に問診票の中から評価のポイントになる項目を抜き出して記載しておいた。

個別運動カルテ

ふりがな		ID	
氏　名		性　別	男 ・ 女
住　所	小清水町	電　話	
生年月日	年　月　日生（満　歳）	職　業	
身長	cm	初回血圧 / 最終血圧	初回血圧(再) / 最終血圧(再)

《測定結果記入欄》　※転記業はスタッフ側で実施

測定項目	測定方法	事　前（測定日　　）		事　後（測定日　　）	
		測定値	評価	測定値	評価
体　重	体組成計	Kg		Kg	
体脂肪量	体組成計	Kg		Kg	
骨格筋量	体組成計	Kg		Kg	
BMI	体組成計	Kg/㎡		Kg/㎡	
指輪っかテスト	メジャー測定				
握　力	握力計測定	右		右	
		左		左	
TUG	モフトレ				
開眼片足立ち	モフトレ	右		右	
		左		左	
5m歩行	時間計測				

《問診票（アンケート）》

質問項目	事前特筆項目・評価	事後変化項目・評価
既往歴・治療状況	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
生活習慣・フレイル	6・7・8・9・10・11・12・13 14・15・16・17・18・19・20	6・7・8・9・10・11・12・13 14・15・16・17・18・19・20
運動・スポーツ	21・22・23・24・25・26・27	21・22・23・24・25・26・27

《運動プログラム参加状況》

実施日	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26
出欠												

医療専門家判定・コメント（可否・留意事項）	運動プログラム判定
● 既往症（現在）　無・有（　　） ● 既往症（過去）　無・有（　　） ● フレイル　1・2・3・4・5 ● 運動の可否：　可　・　否 ● 膝 ・ 肩 ・ 股関節 ・ （　　）を痛めないように注意して運動しましょう。	

個別運動プログラム

対象	コース名（時間×本数）		プログラム内容
体力に自信がある方	A	体力に自信がある方①	シナプソロジー ストレッチ又はヨガ 筋力トレ 青竹ウォーキング 口腔体操など
	B	体力に自信がある方②	
運動初心者	C	運動初心者①	シナプソロジー ストレッチ又はヨガ 筋力トレ リズムウォーキング 口腔体操など
	D	運動初心者②	

図 6　個別運動カルテ

(7) 個々の健康状態に合ったレベル選定と段階的な運動プログラムの提供

個別運動カルテを基に、図 7 の運動レベル選定フローに従って個々の運動レベルを選定した。最終的な運動レベルの決定は、日本赤十字北海道看護大学の教授との個別面談を行った上で決定した。個別面談では参加者の体力測定結果（サルコペニアやフレイル関係を中心に）と運動・スポーツの実施状況、自身の体力に対する自信、年齢、アンケート内容等を総合的に評価して運動レベルを決めた。

個々の運動レベルを 4 段階に分け、①シナプソロジー②ストレッチング③筋力トレーニング④有酸素運動⑤口腔体操の 5 つの運動プログラムで構成し、時間・回数で強度を段階的に設定した。（表 3、4）

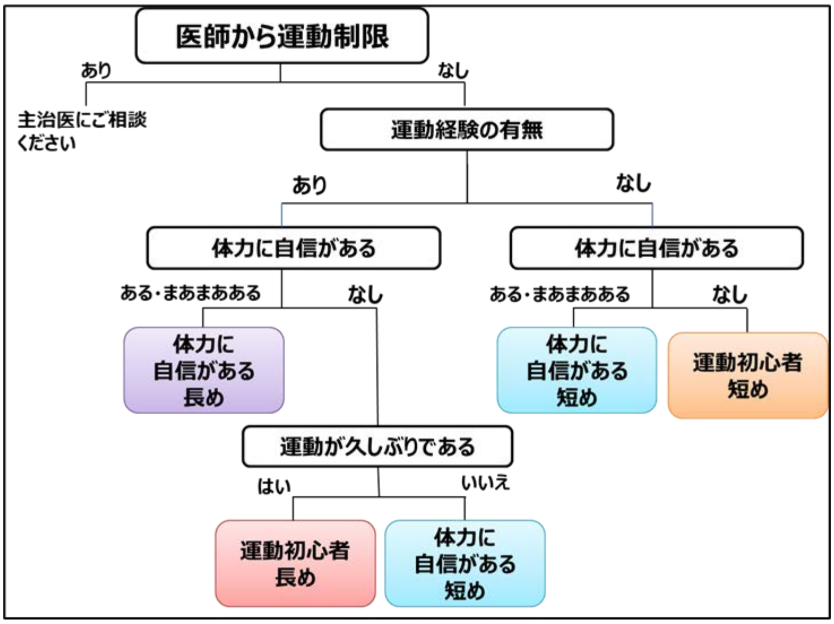


図 7　運動レベル選定フロー

取組内容

表３　段階的な実施運動プログラム（集合型）

アクティブ 体力のある方		◆アクティブ12 1週目	◆アクティブ12 2週目	◆アクティブ12 3週目	◆アクティブ12 4週目	◆アクティブ12 5週目	◆アクティブ12 6週目	◆アクティブ12 7週目	◆アクティブ12 8週目	◆アクティブ12 9週目	◆アクティブ12 10週目	◆アクティブ12 11週目	◆アクティブ12 12週目
ストレッチ・筋トレは座位と立位を組みわせる	シナプ	じゃんけん勝負	奇数偶数	日本史4動作	3で止まれ	カラーじゃんけん	野菜と果物	うたって１・２・３	ストレッチ4動作	じゃんけん勝負	奇数偶数	日本史4動作	3で止まれ
	全身の運動	ストレッチ 腿前・胸	筋トレ 腿前	ストレッチ お腹捻る・股関節	筋トレ 腿裏・タオルギャザー	ストレッチ わき腹・膝裏	筋トレ お尻・お腹	ストレッチ 背中・ふくらはぎ	筋トレ 腿裏・胸	ストレッチ お尻・背中	筋トレ 腿前・脛	ストレッチ 腿裏・わき腹	筋トレ 足全体
	口腔体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操

アクティブ 体力のある方		◆アクティブ20 1週目	◆アクティブ20 2週目	◆アクティブ20 3週目	◆アクティブ20 4週目	◆アクティブ20 5週目	◆アクティブ20 6週目	◆アクティブ20 7週目	◆アクティブ20 8週目	◆アクティブ20 9週目	◆アクティブ20 10週目	◆アクティブ20 11週目	◆アクティブ20 12週目
ストレッチ・筋トレは座位と立位を組みわせる	シナプ	じゃんけん勝負	奇数偶数	日本史4動作	3で止まれ	カラーじゃんけん	野菜と果物	うたって１・２・３	ストレッチ4動作	じゃんけん勝負	奇数偶数	日本史4動作	3で止まれ
	全身の運動	ストレッチ 腿前・胸・足首	筋トレ 腿前・脛	ストレッチ お腹捻る・股関節	筋トレ 腿裏・タオルギャザー	ストレッチ 腿前・わき腹・膝裏	筋トレ お尻・お腹	ストレッチ お腹・背中・ふくらはぎ	筋トレ 腿裏・胸	ストレッチ お尻・ふくらはぎ・背中	筋トレ 腿前・すね	ストレッチ 腿裏・わき腹・足首	筋トレ 足全体 腿付け根
		青竹ウォーキング ①	青竹ウォーキング ②	青竹ウォーキング ③	青竹ウォーキング ④	青竹ウォーキング ①	青竹ウォーキング ②	青竹ウォーキング ③	青竹ウォーキング ④	青竹ウォーキング ①	青竹ウォーキング ②	青竹ウォーキング ③	青竹ウォーキング ④
	口腔体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操

ソフト 運動初心者		◆ソフト12 1週目	◆ソフト12 2週目	◆ソフト12 3週目	◆ソフト12 4週目	◆ソフト12 5週目	◆ソフト12 6週目	◆ソフト12 7週目	◆ソフト12 8週目	◆ソフト12 9週目	◆ソフト12 10週目	◆ソフト12 11週目	◆ソフト12 12週目
座位を中心に筋力と有酸素運動を効率よく行える	シナプ	じゃんけん勝負	奇数偶数	日本史4動作	3で止まれ	カラーじゃんけん	野菜と果物	うたって１・２・３	ストレッチ4動作	じゃんけん勝負	奇数偶数	日本史4動作	3で止まれ
	全身の運動	ストレッチ(座位) 腿前・胸	筋トレ 腿前	ストレッチ(座位) 股関節・腿前	筋トレ 腿裏・タオルギャザー	ストレッチ わき腹・膝裏	筋トレ お尻・お腹	ストレッチ 背中・ふくらはぎ	筋トレ 腿裏・胸	ストレッチ お尻・背中	筋トレ 腿前・脛	ストレッチ 腿裏・わき腹	筋トレ 足全体
	口腔体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操

ソフト 運動初心者		◆ソフト20 1週目	◆ソフト20 2週目	◆ソフト20 3週目	◆ソフト20 4週目	◆ソフト20 5週目	◆ソフト20 6週目	◆ソフト20 7週目	◆ソフト20 8週目	◆ソフト12 9週目	◆ソフト12 10週目	◆ソフト12 11週目	◆ソフト12 12週目
座位を中心に筋力と有酸素運動を効率よく行える	シナプ	じゃんけん勝負	奇数偶数	日本史4動作	3で止まれ	カラーじゃんけん	野菜と果物	うたって１・２・３	ストレッチ4動作	じゃんけん勝負	奇数偶数	日本史4動作	3で止まれ
	全身の運動	ストレッチ(座位) 腿前・胸・足首	筋トレ 腿前・脛	ストレッチ(座位) お腹捻る・腰 股関節・腿前	筋トレ 腿裏・タオルギャザー	ストレッチ 腿前・わき腹・膝裏	筋トレ お尻・お腹	ストレッチ お腹・背中・ふくらはぎ	筋トレ 腿裏・胸	ストレッチ お尻・ふくらはぎ・背中	筋トレ 腿前・すね	ストレッチ 腿裏・わき腹・足首	筋トレ 足全体 腿付け根
		リズムウォーキング	リズムウォーキング	リズムウォーキング	リズムウォーキング	リズムウォーキング	リズムウォーキング	リズムウォーキング	リズムウォーキング	リズムウォーキング	リズムウォーキング	リズムウォーキング	リズムウォーキング
	口腔体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操

表４　「まごチャンネル」によるオンラインでの配信プログラム

	1週目分	2週目分	3週目分	4週目分	5週目分	6週目分	7週目分	8週目分	9週目分	10週目分	11週目分	12週目分
※シナプソロジー	じゃんけん勝負	奇数偶数	日本史4動作	3で止まれ	カラーじゃんけん	野菜と果物	うたって1・2・3	ストレッチ4動作	じゃんけん勝負	奇数偶数	日本史4動作	3で止まれ
ストレッチ	腿前	お尻	お腹・腰(ねじる	腿裏	腿前	お尻	お腹・腰(捻じる	腿裏	お尻	腿前	腿裏	お腹・腰(ねじる
	足首	ふくらはぎ	股関節	足首	わき腹	胸	背中	胸	ふくらはぎ	足首	足首	股関節
	胸	背中	腿前	わき腹	腿裏	背中	ふくらはぎ	股関節	背中	胸	わき腹	腿前
筋トレ	腿前	お尻	足全体	腿裏	腿前	お尻	足全体	腿裏	お尻	腿前	腿裏	足全体
	すね	ふくらはぎ	腿付け根	タオルギャザー	肩	お腹	腰	胸	ふくらはぎ	すね	タオルギャザー	腿付け根
口腔体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操	口の開閉運動	舌の体操	唾液腺マッサージ	頬の体操
有酸素	リズム	リズム	リズム	リズム	リズム	リズム	リズム	リズム	リズム	リズム	リズム	リズム

(8) 自宅型（オンライン）及び集合型（対面）運動プログラムのハイブリッド提供

運動プログラムのオンライン配信に関して、パソコンを持っていない方や設定が分からない方、Wi-Fi などのオンライン環境が整っていない方など含めて、オンラインに抵抗のある高齢者が多いことが分かった。そこで、オンラインによる高齢者の在宅見守り支援コンテンツ「まごチャンネル」を活用した運動支援のモデル的な取組として、今後の活用展開の可能性も踏まえながら検討した。

事業説明会時に、まごチャンネルの担当者から詳細の設置や取扱い方法について説明した。家庭に持ち帰って設置した際の不具合や質問に対しては、地域包括支援センターが窓口となって個別に対応したことで、利用率の向上を図った。

また、オンラインへの抵抗が払拭されない方や設置場所が限られる方などの対策として、集合型運動プログラムも同時に行い、参加に対するハードルを下げるようにした。さらに集合型は、小清水温泉ふれあいセンターだけではなく、各集落の老人クラブ等の活動場所となって定期的に高齢者の憩いの場として活用されている町内 7 ヶ所の住民センターで実施した。各住民センターにオンライン機器を設置し、老人クラブ等の活動の際に皆で使用できるようにした。町内全体の高齢者に取組を周知するとともに、今後の参加促進のため設置をした。集合型元気教室では、東京のスポーツクラブのスタジオより、インストラクターが Web 会議ツールである Zoom を活用して運動指導した。

集合型元気教室では、参加者の個別性に配慮しながら運動を提供した。

取組内容

図 8　まごチャンネルを活用した運動風景

2.　医療と連携したフレイル対策の講演会と運動実践講習会の開催（3 回）

元気教室の参加者を対象に、運動による健康増進についてのリテラシー向上を図るため、日本赤十字北海道看護大学の教授によるフレイル対策の講演会と、東京のスポーツクラブのインストラクターによる運動実践講習会を、オンラインで事業開始・中間・終了時の全 3 回実施した。講演会と運動実践講習会は Zoom を活用し、自宅でのオンライン型と集合型の誰もが参加できるようにした。なお、集合型は、会場にスクリーンを設置し、感染症対策をとって実施した。講演会では、筋肉量増加や脂肪量減少させるための知識を楽しく学び、適切な運動による効果を知ることで、運動の習慣化への動機付けを行った。また、運動実践講習会では、自宅型及び集合型の参加者に対して、個々の姿勢や動きを確認しながら、正しい運動の実施方法を学び、運動継続につながるようにした。

表 5　実施概要

回	日付	内容
第 1 回	11 月 27 日（金）	講師：スポーツインストラクター 内容：運動実践講習会、運動方法や運動時の姿勢のチェック等。 参加者数：78 名
第 2 回	1 月 22 日（金）	講師：日本赤十字北海道看護大学教授、スポーツインストラクター 内容：講演会＋運動 講演テーマ：『転ばぬ先の筋肉 ～健康増進・体力向上のための身体運動～』 参加者数：68 名
第 3 回	2 月 19 日（金）	講師：スポーツインストラクター 内容：運動実践講習会、運動方法や運動時の姿勢のチェック等。 参加者数：83 名

図 9　医療と連携したフレイル対策の講演と運動実践講習会の風景

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5">3.　<u>「運動・スポーツ健康相談室」機能の開設</u>
既存の「総合相談係」を中心に、町民からのスポーツや健康に関する相談や、情報提供を行う機能として「運動・スポーツ健康相談室」を設置した。保健師が中心となり実施。実施期間は、本事業実施期間中、電話や対面で実施した。相談内容としては、新型コロナウイルス感染などの健康不安を考慮した上でできる運動プログラムの参加や、自宅でできる運動プログラムの方法、またオンラインプログラムの利用方法などに関するもので、期間中 130 件対応した。なお、本事業終了後は、庁舎の建て替えなどに伴い総合相談窓口を設置し、本事業の相談室機能を移管して、継続的な相談及び情報提供などができる仕組みを構築することを予定している（令和 3 年 10 月予定）。これにより、健康・スポーツの一層の推進を図るため、庁内横断的な総合相談の窓口組織を構築する。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td colspan="2">65 歳以上</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">小清水町の 65 歳以上の介護認定（要支援認定者含む）を受けていない高齢者</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">参加者のうち、性別では女性が約 8 割、年代別では多い順に 70 代が約 5 割、80 代が約 2 割、60 代が約 1 割、90 代が 3 名の参加であった。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td colspan="2">1,022　人</td><td>実人数</td><td>93　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td colspan="2">11　　月　～　　3　　月</td><td>総実施回数</td><td>12　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.　<u>無関心層の取り込み施策</u>
元気教室の開催を、自宅から参加出来るオンライン型と、1 会場へ集まって実施する集合型のハイブリッド型式で開催することで、個々の参加状況に合せて参加しやすい環境整備を行った。また、自宅からのオンライン型においては、Wi-Fi 環境がなくてもテレビで観ることができる「まごチャンネル」を使うことで参加することのハードルを下げるよう試みた。

2.　<u>習慣化させる工夫</u>
自宅型参加者のフォローアップとして、「まごチャンネル」の視聴記録をモニタリングしながら、運動を継続できるよう定期的に保健福祉課の担当者が参加者一人一人に電話等をして支援した。また、コロナ禍での高齢者のオンラインを活用した運動の提供における課題対策の有効性を検証するために、利用者へアンケートを行った結果、週の利用回数では週に 3 回以上が 32%と最も多く、少なくとも週に 1 回以上利用した方は 85%であった。このことから、習慣化への有効性があったと考えられた。</td></tr>
<tr><td>事業の効果を上げるために行った工夫</td><td>1.　<u>個別運動カルテによる適正な運動プログラム提供</u>
集合型運動プログラムでは参加者の個別性に配慮しながら、適切な運動強度や運動量となるよう運動を提供した。

2.　<u>運動実践講習会による意欲向上</u>
運動による健康増進についてのリテラシー向上を図るため、運動実践講習会と講演会を計 3 回開催した。専門家による疾病予防と運動効果をテーマにした講演会では、筋肉量増加や脂肪量減少をさせるための知識を楽しく学び、適切な運動による効果を知ることで、運動の習慣化への動機付けを行った。運動実践講習会では、自宅型及び集合型の参加者に対して、双方向のコミュニケーションを図りながらリアルタイムで個々の姿勢や動きを確認して運動指導することで、参加者は正しい運動の実施方法を学ぶことができ、参加者の運動継続への意欲向上を図った。</td></tr>
</table>

○活動風景

まごチャンネル動画を活用したプログラム実施風景

ZOOM によるオンラインプログラム

Ⅳ．事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度	
6　月	庁内関係部署に相談
7　月	事業計画書案提出
9　月	庁内関係部署打合せ（事業内容の詳細検討） 実施場所の調整
10　月	第 1 回実行委員会 小清水ふゆの元気教室参加者募集（募集チラシ制作、周知）
11　月	第 2 回実行委員会 参加者説明会・事前体力測定会 第 1 回運動実践講習会 小清水ふゆの元気教室開催（全 12 回）
1　月	第 2 回運動実践講習会
2　月	第 3 回実行委員会 事後体力測定会・第 3 回運動実践講習会 アンケート・測定結果の集計分析、効果検証
3　月	実績報告書作成、提出

Ⅴ．事業実施の成果と課題等

<table>
<tr><td rowspan="6">成果</td><td colspan="2">項　目</td><td colspan="2">評価値</td><td>備　考</td></tr>
<tr><td rowspan="5">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　%</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">73　%</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 %</td><td>85 %</td></tr>
</table>

成果

区分	項　目	評価値		備　考
共通目標	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	
共通目標	「健康である」と回答した者の割合	29 %	17 %	※（1）
共通目標	「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	62 %	74 %	
共通目標	オ．医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）		92 件	
個別目標	オンラインによる運動プログラムへの参加登録数	登録目標 100 名	結果 92 名	
個別目標	オンラインによる運動プログラムへの参加率 ※ライブ配信での参加者の各回の出欠を記録し、全体実施回数（12 回予定）の 70%（8 回）を「継続」とした（全体参加者の平均）。	目標値 70%	結果 92.6%	
個別目標	オンラインによる運動プログラムへの参加者の事前・事後の運動機能評価の改善	目標値 （事前・事後の改善度） 10%	結果 7.2%	

そのほか

(1) 「あなたは、このところ健康だと思いますか」の問いに対して、「3.どちらかといえば健康でない」と回答した人が5人から12人に増えた。自由記述で、「歩けなくなっているのを自覚した」「思ったほど動けなかった」「想像より出来なかった」という回答があった。

(2) インストラクターと参加者がオンラインで直接やりとりした中で、多くの参加者から「姿勢がよくなったと周りから言われるし、自分もそう思う」や「冬期間で滑りやすい路面も転びにくくなった」などの運動の効果を実感している報告があった。

(3) まごチャンネルを利用した人へのアンケートを行った結果、利用回数では週 3 回以上が 32%と最も多く、少なくとも 1 回以上利用した方は 85%となった。8 割強が週 1 回の運動習慣を持つことができるようになった。

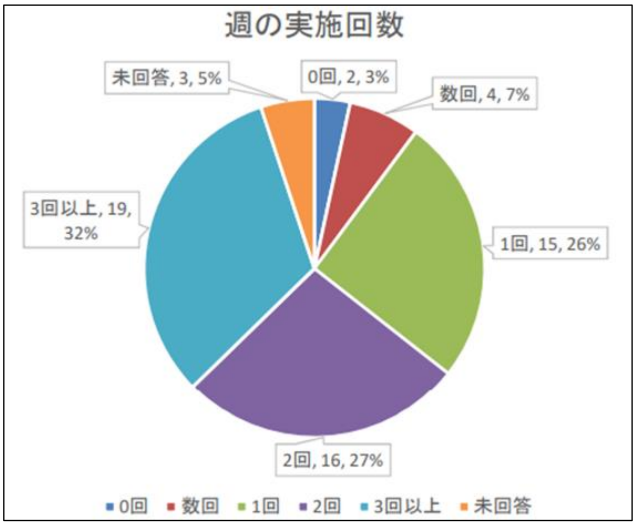


図 10　「まごチャンネル」利用者アンケート

(4) 運動セルフエフィカシー尺度を用い、「本人が運動を実施する際に、それを妨げる状況においても中断することなく運動を継続する見込み（自信）の程度」を 5 段階評価でスコア化したところ、平均点は（事前）12.7 点から（事後）13.3 点と上がっていた。

課題

(1) 高齢者においては、家庭での Wi-Fi 環境が整っていないことやパソコンに対する苦手意識を持つ方が多いなど、オンラインでの運動プログラムを提供することに課題がまだまだ多いことがわかった。今回の事業において「まごチャンネル」を活用し、自宅型（オンライン）と集合型でのハイブリッド方式でのプログラム提供することで、12 回中参加回数の平均は 11.1 回（92.6%）で高い継続率を得ることができたが、今後、より対象者を拡大してオンラインで運動プログラムを提供するには、高齢者の情報通信に関するリ

<table>
<tr>
<td>課
題</td>
<td>テラシーの低さを個別に対応し、支援するマンパワーを確保することと、使用する機器の使い勝手や、設置等の説明における煩わしさの解消などを含め、より高齢者が活用しやすい方法を検討する必要がある。
(2) 質的評価においては、運動セルフエフィカシー得点の平均値は上昇し、「本人が運動を実施する際に、それを妨げる状況においても中断することなく運動を継続する見込み（自信）の程度」は改善されたものの、運動機能評価に関しては、機能の維持に留まり、継続によっても大きな改善は見られなかった。
(3) アンケートの回答において「運動には多少物足りなさがあった」「あまり効果を感じられていない」などの回答が見受けられ、(2)の課題も併せて、提供する運動プログラムの内容が、レベル分けをしたにも関わらず、適正でなかった人がいた。事前に提供する運動プログラムの内容を事前に提示して、ある程度本人の意向も含めて検討する必要があった。</td>
</tr>
<tr>
<td>補助事業終了後の取組</td>
<td>当町では、地域の健康づくりコミュニティ拠点を核とした地域活性＆地域包括施策として、スポーツジム、カフェ、コインランドリーの機能を有した「にぎわいのある空間」を令和5年5月新庁舎に併設し、供用開始予定である。
本事業は、運動・スポーツの習慣化に向けた取組を行うことで、健康に対する町民の意識醸成とコミュニティ形成のきっかけづくりを図ることを目的に行った。今年度は高齢者の運動継続支援を重点に実施したが、本事業で構築した医療との連携やオンライン運動プログラムの活用及び町民の運動・スポーツ実施環境を支援する総合窓口機能を活用して、次年度は対象を「親子世代」、次々年度は対象を「多世代」と拡充し、町民全体に継続的に実施する予定である。具体的な方法として、まず実践支援の人材が必要であるが、地域おこし協力隊や地域活性化起業人制度を活用し、人材部分の財源を町側でも一部負担しながら、運動・スポーツ習慣化を促進していくための中核を担う人材を確保し、事業を行う体制基盤の構築を図る。また事業費に関しては、地方スポーツ振興費補助金も申請予定である。これらの人材は、令和 5 年 5 月に開設予定のにぎわい空間の中の運動施設の担い手の中心になるとともに、指導人材の育成なども図り、継続的な事業体制づくりをすすめる。
また、毎年秋期に 30 歳以上の町民を対象としたミニドック健診の問診においてスポーツ実施状況の質問項目を追加し、これをもって町の成人の週 1 回以上のスポーツ実施率としていく。以後、同健診での変化率により、町の施策を検討していく。

図 11　令和 5 年 5 月開設予定　新庁舎併設施設「にぎわいのある空間」構想図</td>
</tr>
</table>

補助事業者名	宮城県白石市	交付決定額	2,899,000 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	33,432 人	20歳以上人口	28,596 人
65歳以上人口	11,742 人	高齢化率	35.1 ％
成人の週１回以上のスポーツ実施率	38.4 ％	成人の１回以上のスポーツ実施率の目標	65 ％
総合型地域スポーツクラブ	0 クラブ	スポーツ推進委員	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

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		仙台大学　学長	事業の総括的助言
委員		株式会社ドコモ東北支社　法人営業部長	事業の評価分析・プログラムの検討
委員		白石市体育協会　会長	事業の評価分析・プログラムの検討・事業に対す助言
委員		白石市生涯学習課　課長	事業の評価分析・事業に対する運営助言
委員		白石市健康推進課　課長	事業の評価分析・事業に対する運営助言
事務局		白石市健康推進課課長補佐	事業の統括
事務局		白石市健康推進課保健指導係長	事業の運営・企業交渉・関係機関等々の連絡調整

〇検討事項

	開催時期	検討内容
1	11 月	スポーツによる地域活性化推進事業計画、目標、内容、予算について
2	2 月	事業実施時期、回数、参加者の年代、参加人数と事業成果の中間報告
3	3 月	事業実施時期、回数、参加人数、今後の課題の報告と事業成果の最終評価について

Ⅲ．取組内容

①	取組分類	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン）
	取組名称	**「からだ見える化」事業**

〇取組の概要

背景・目的	本市では、健康づくりに関する普及啓発に努めるとともに、個人に対しては生活習慣病の発症予防、重症化防止に取り組んでいる。また財政的な面では、医療費の削減を目指し、保健事業を実施しているが、事業に参加する人の多くは 60 歳代以上の方が多く、働き盛り世代といわれる 20 歳から 50 歳代の参加は少ないのが現状である。 生活習慣病を発症するまでのメカニズムをふまえると、発症する前の世代、すなわち働き盛り世代が健康づくりの行動をとることは、発症予防に重要であることが分かっている。しかし、この世代は社会的にも家庭内においても責任の大きな役割を担う年代でもあり、健康づくりの時間を作り出すことが困難になっていることが予想される。このことから、従来の地域での健康づくり推進事業に加え、市内の事業所を単位とした健康づくり推進事業を実施した。 また、「からだ見える化」事業は、事業所を単位とした健康づくり事業のうち、参加事業所職員が、体力測定、体組成計測定、健康への学びを通じ、自分の体の現状を把握してもらうことを目的として実施した。
取組内容	白石市ソニーセミコンダクタマニュファクチャリング株式会社（以下、事業所）内で、体力測定、体組成（InBody）測定、健康への学びを行うことにより、自分の体の現状を知る機会を提供した。参加事業所を選定するにあたっては、運動無関心層を対策とした事業の趣旨を説明し、参加を希望する市内事業所を選定、測定方法や測定結果の見方を事業所健康管理部職員にも学んでもらい実施した。事業参加者については市側で作成した参加募集ポスターを社内に掲示する、社内メールでの周知を図り募集を行った。 InBody は、手軽に体を構成する体水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、人体成分の過不足を評価する検査であり、体の部位別の筋肉量・体脂肪量が簡便に見える化できる。自分の体の現状を知ることにより、運動習慣の意識付けを行うとともに、健康マイレージ事業、健康講座の配信事業、重点支援対象者の個別対応事業につなげた。 1. **<u>InBody の機能・使用方法についての説明</u>**（3 回） 開催日・場所・事業所の参加者：10 月 9 日・白石市健康センター・健康管理部 2 名 10 月 14 日・事業所・健康管理部 2 名 2 月 12 日・事業所・健康管理部 2 名 説明者：市職員、仙台大学健康づくり支援班 内　容：InBody の冊子を用いた勉強会、測定方法の体験 2. **<u>InBody 測定会</u>**（9 回） ■1 回目 開催日（参加者数）：10 月 23 日（20 名）、26 日（13 名）、27 日（7 名）、29 日(4 名)、30 日（3 名）、11 月 2 日（1 名）　計 48 名 ■2 回目 開催日（参加者数）：2 月 15 日（10 名）、16 日（11 名）、19 日（10 名）　計 31 名 3. **<u>InBody 測定結果についての情報共有</u>**（2 回） 健康講座の配信事業、重点支援対象者の個別対応事業を特に利用してほしい方の抽出のために、事業所より市職員に測定結果について説明。 ■1 回目：11 月 2 日 情報共有内容：測定結果

<table>
<tr><td rowspan="1">取組内容</td><td colspan="4">■2 回目：2 月 24 日
情報共有内容：測定結果（1 回目の測定利用者に関しては、2 回目の測定結果の比較）

4. <u>健康への学び</u>
測定時に結果については、事業所健康管理部職員より説明。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td>20 歳以上</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">ビジネスパーソン（事業所職員）</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="3">平均年齢 42.6 歳。66.6%が 1 か月に運動をした日が 1～3 回程度以下。体力に自信がないと答えていた。BMI はやせ気味の者はおらず、24%が 1 度以上の肥満であった。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>79（男性 49 人、女性 30 人）　人</td><td>実人数</td><td>48　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>10　月　～　2　月</td><td>総実施回数</td><td>14　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) 身近な場所(参加事業所内)で測定を行うことにより、無関心層にも働きかけやすい環境作りを行った。 (2) 市職員、仙台大学職員が参加事業所職員と協力して体組成測定の意義を理解し、継続して健康管理に活用できるように意識の共有を行った。 (3) InBody 測定の結果を、測定直後に説明すること、測定後の具体的な取組として健康マイレージ事業、健康講座の配信事業を紹介し、参加を促すことで、運動の習慣化の支援を行った。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 新型コロナウイルス感染症対策のため対面での交流を避け、体組成の測定は市が貸し出した機器にて参加事業所健康管理部門職員が事業所内で実施。市が準備した掲示物にて測定時の注意点や数値の意味についての解説を示し、測定結果への理解を促した。 (2) 取組④「重点支援対象者の個別対応事業」にて、参加者それぞれの測定結果は、仙台大学新助手らがウェブを用いた個別面接時に 1 人 1 人数値結果をもとに説明し、結果の理解を促した。

〇活動風景

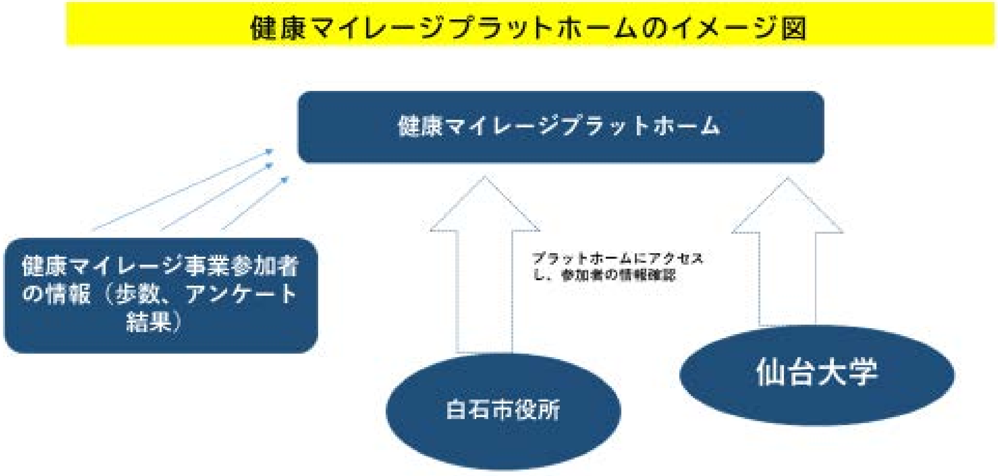
参加者の測定の様子

②	取組分類	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン）
	取組名称	**「健康マイレージ」事業**

〇取組の概要

背景・目的	「健康マイレージ事業」は、取組①の事業所職員がスマホアプリを活用し、自分の日々の歩数を意識して生活することや、参加事業所の他の職員の歩数を知り他者との比較を行うことで各人の日々の歩数を増やし、運動への意識向上を図ることを目的として実施した。コロナ禍での事業実施であることから、今年度は１つの事業所での実施とし、感染症対策を講じながら、次年度以降事業拡大を検討する予定である。
取組内容	取組①「からだ見える化」事業に参加した職員に「健康マイレージサービス」について紹介。また、①「からだ見える化」事業に参加しなかった職員に対しても参加事業所の社内のメールを使い、本事業を紹介し、参加者を募った。 参加に同意した職員には、使用方法の説明パンフレットを配布。「健康マイレージサービス」のアプリを各自のスマートフォンにダウンロードし、当アプリを用いて、日々の歩数計測や生活習慣を記録し管理する取組を行った。 また、アプリ利用者から運動と健康の記録を日々送信してもらうことで「健康マイレージサービスプラットフォーム」に連携し、市職員や仙台大学職員が常時実施状況を把握できる仕組みとした。

取組内容



1. **操作勉強会**
   開催日：10 月 9 日
   説明者：市職員、事業参加健康管理部門職員、仙台大学担当者、ドコモ担当者
   参加者：9 名
   具体的な内容：アプリの使用方法、管理画面の使用方法

2. **健康マイレージ**
   希望者が市職員の支援を受けながら利用登録。
   利用期間：10 月 22 日～3 月 17 日
   参加者数：48 人
   歩数のカウント方法等：アプリ画面より、歩数を送信。参加者内でのランキングを競う。

対象者

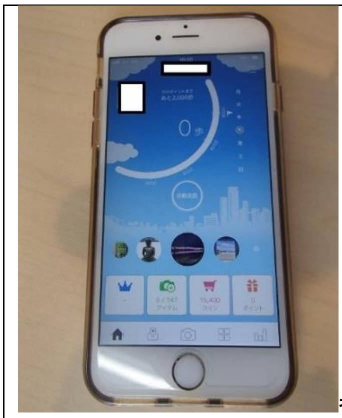
年　代	20 歳以上	性　別	男女
条件等	ビジネスパーソン（事業所職員）		
実際に参加された方の特徴	平均年齢 42.6 歳　66.6%が 1 か月に運動をした日が 1～3 回程度以下。体力に自信がないと答えていた。BMI はやせ気味の者はおらず、24%が 1 度以上の肥満であった。		
延べ参加人数	79（男性 49 人、女性 30 人）　人	実人数	48　人

実施時期	10　月　～　　　　　　　　2　月	総実施回数	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	(1) スマートフォンアプリを用い、簡単な操作により自分の日々の歩数を確認することができるようにした。アプリ利用者のランキングによって、参加者の運動の意識を高めることを促した。 (2) スポーツに興味・関心がない者を取り込むために、簡単な操作により使用可能であることを周知した。 (3) スポーツを習慣化させるために、アプリ利用者内のランキングづけができることを周知、参加者内での運動継続を促した。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) スマートフォンアプリのプッシュ通知機能を用いて、アプリの起動を促すことにより、アプリを活用する意識付けを行った。 (2) アプリのプッシュ通知機能を用いて、アンケート実施の周知を行い回答率の向上を図った。

〇活動風景



参加者のアプリ画面

③	取組分類	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン）
	取組名称	**「健康講座の配信」事業**

〇取組の概要

背景・目的	コロナ禍における人と人の接触を最大限に減らす方法として、事業所と打合せを行い、対面ではなく配信という形で講座を開催。 「からだ見える化」事業、「健康マイレージ」事業と同じ事業所職員を講座受講の対象とし、事前に実施している二つの事業の結果をもとに、学術的な根拠に基づいた健康に関するレクチャー、効果的な運動（ウォーキング、筋力トレーニングなど）に関する情報提供を行い、健康づくりに関する意識向上を図るとともに、ノルディックウォーキングという具体的な運動を紹介することで、運動の継続を支援する。
取組内容	仙台大学の教授が、ビジネスパーソン（事業所職員）を対象にウェブ講座の配信を行う。計 2 回実施し、受講者には「健康マイレージサービス」のポイントを付与する。対象者が受講しやすいよう就業時間終了後に実施。 事業所の要望により、ノルディックウォーキングと生活習慣をテーマとした。 日時：令和 2 年 11 月 10 日（火）～令和 3 年 2 月 18 日（木） 形式：オンライン「Microsoft teams」

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">内容：
1.　<u>ウェブ健康講座１回目「ノルディックウォーキングで健康づくり」</u>
日　時：11月11日（水）17：45～18：45（60分）
オンデマンド期間：11月12日～11月25日
講　師：仙台大学 健康福祉学科教授
INWAナショナルトレーナー
仙台大学 健康づくり支援班
参加者：10名
内　容：前日に、希望者にはノルディックウォーキング用ポールを貸出し、全従業員にノルディックウォーキングのリーフレットを配布した。
本講座では始めに、ストレッチング（座位でもできるもの）を行い、「ノルディックウォーキングの運動効果と用具の選び方」「ノルディックウォーキングの歩き方」について指導した。

2.　<u>ウェブ健康講座２回目「病気にならず健康に生きるコツ」</u>
日　時：２月５日（金）17：45～18：45（60分）
オンデマンド期間：２月６日～2月19日
講　師：仙台大学 健康福祉学科教授
参加者：12名
内　容：「病気にならず健康に生きるコツ」をテーマに、健康の三要素（運動・栄養・睡眠）について講座を行った。どのような順番で食事をすればいいのか、どの栄養素を積極的に摂取したらいいのかなどを紹介した。

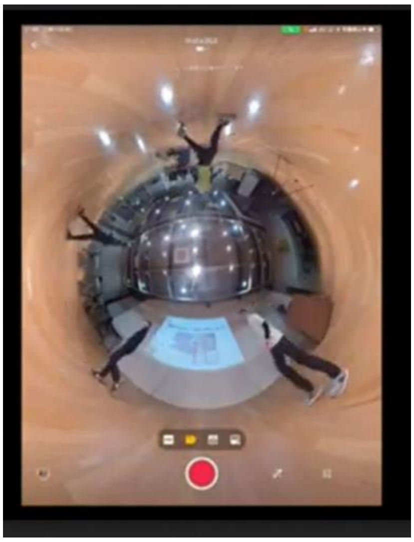
そのほか、主に体幹を鍛えるトレーニングメニュー（初級・中級・上級の３段階。一つの級につき４種目）や仕事中もできるストレッチングメニュー（座位でもできるストレッチング）を参加者へメールで送付した。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td>20歳以上</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">ビジネスパーソン（事業所職員）</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="3">・ウェブ健康講座１回目「ノルディックウォーキングで健康づくり」
参加者：男性８名　女性２名
・ウェブ健康講座２回目「病気にならず健康に生きるコツ」
参加者：男性７名　女性５名
受講者の３分の２がデスクワーク中心の従業員だった。
１回目の講座では、テーマがノルディックウォーキングだったため、ウォーキングやランニングに興味がある、又は普段から週に数回ウォーキングを既に実施したりしている方などが多かった。３名が体脂肪率30%だった。
２回目の講座では、１回目の講座に参加している人は４名だった。半数の受講者が体脂肪率30%を上回っていた。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>22　人</td><td>実人数</td><td>15　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>11　月　～　　２　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	(1) 健康講座は、一定期間オンデマンド配信することにより、日程が合わずに参加できなかった者に対しても、講座の内容を知る機会を提供した。 (2) 運動未実施者でも取り組みやすいトレーニングメニューや仕事中もできるストレッチングメニューを作成し、参加者へメールで送付した。

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) 事業所の健康管理室の担当者から、ハイリスク者へ直接声をかけてもらい参加を促した。 (4) コロナ禍により当初の事業企画段階で希望していた教室回数は実現できず 2 回の教室の計画と実施に留まったが､オンラインという環境のなか、大学の情報マスメディア学科のカメラや映像機材を用いることで、単純なレジュメを見せるだけの講座ではなく、講師が実践している全身動画をリアルタイムで配信するなど、限られた環境下で対面指導に近づけられるような工夫を施した。しかし、ノルディックウォーキングや健康に興味は抱いてもらえたものの、習慣化までは至らなかった。
事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 大学の 360 度カメラ等の機材を用いて、ユーモアな導入を演出し、参加者が受講しやすい雰囲気づくりをした。 (2) ノルディックウォーキングのポールを貸し出したことにより講座終了後に実際にノルディックウォーキングを行える環境を整えた。 (3) ノルディックウォーキングのリーフレットを全従業員へ配布したことにより、新しい運動種目の提案と、運動へのきっかけづくりを行った。

○活動風景



講座開始の挨拶時の映像

講座実施中

事業所内にてノルディックウォーキングの実施（撮影：ソニー）

④	取組分類	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（ビジネスパーソン）
	取組名称	**「重点支援対象者の個別対応」事業**

〇取組の概要

<table>
<tr><td>背景・目的</td><td colspan="4">「からだ見える化」事業、「健康マイレージ」事業を実施した事業所を対象に実施。事業所職員のうち、事業所の健康管理室部担当者、市職員が特に身体活動量を増やす必要があると判断された者に対し、コロナ禍での感染対策を踏まえて、人と人との接触を最大限避けるためにウェブにて個別面接を実施することとし、継続して行える運動を学び、運動の定着を促す。</td></tr>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">事業所内の健康ハイリスク者を対象に、オンラインで健康相談を実施した。事業所の健康管理室の担当者から重点支援が必要な従業員に声をかけてもらい、参加を促した。体組成の結果を解説し、参加者の普段の生活習慣や健康に関する悩みを聞いた。場合によって、後日メールで回答した。
ウェブ健康個別相談：2 回通しての参加を基本とし、2 回目のみでも可能とした。
1. <u>1 回目</u>：12 月 10・16・17 日（昼 2 時間、夕方 2 時間）一人当たり 15～20 分
相談担当者　仙台大学新助手　2 名
参加者　11 名
内容　体組成測定結果解説、トレーニングメニューの提案、健康相談　等
2. <u>2 回目</u>：2 月 9・10・17・18 日（昼 2 時間、夕方 2 時間）一人当たり 15～20 分
相談担当者　仙台大学新助手　2 名
参加者　9 名
内容　トレーニングメニューの提案、健康相談　等</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td>20 歳以上</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">ビジネスパーソン　事業から選出されたハイリスク者</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="3">参加者の平均年齢は 44 歳。男性 9 名、女性 4 名。
参加者のうち 5 名が土日にジムに通ったりランニングを行ったりしていた。その他はたまに筋力トレーニングを行う程度で、新型コロナウイルス感染症流行下では、運動することがさらに少なくなったと自覚する者がほとんどだった。健康に対する意識は高い方が多く、1 回目の相談で提案したトレーニングを実践している方が複数いた。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>20　人</td><td>実人数</td><td>13　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td>11　月　～　2　月</td><td>総実施回数</td><td>19　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) ウェブを活用し、個別対応することでプライバシーを守るよう配慮した。講師と 1 対 1 によって、参加者が自身の悩みを打ち明けやすくし、個人にあったアドバイスやトレーニングメニューを提示するようにした。 (2) 希望者だけでなく、事業所内で体組成の結果やふだんの定期健診の結果が芳しくない従業員に声がけし、参加を促した。 (3) 運動未実施者でも取り組みやすいトレーニングメニューや、仕事中もできるストレッチングメニュー（初級・中級・上級）を作成し、参加者へメールで送付した。参加者の健康状態や体力レベルに応じて、「〇級を行ってください」というように案内をした。

事業の効果を上げるために行った工夫	(1) 事業の前半にトレーニングメニューを送付し、中間にストレッチングメニューを送付することで、参加者の意識とモチベーションの維持を図った。 (2) メールでの相談を受け付けることで、顔を合わせて行うときより気楽に相談できるようにした。 (3) 各日の相談終了後、講師間で情報を共有した。参加者から質問のあったトレーニング方法等については、仙台大学のトレーニングセンターの教員の助言を参加者にメールで伝えるようにした。

〇活動風景

Microsoft teams を通じて、健康相談を実施

Ⅳ. 事業実施の手順（工程）

時期	内　容
前年度	連携先を依頼・調整 / 関係部局に相談
4　月	
5　月	事業計画書提出
6　月	事業内容の検討、参加事業所の募集
7　月	
8　月	参加事業所の決定、事業内容の修正
9　月	
10　月	「からだ見える化」事業 / 健康マイレージ事業（～2月）
11　月	ウェブ健康講座１回目
12　月	「重点支援対象者の個別対応」１回目
1　月	
2　月	「重点支援対象者の個別対応」２回目 / ウェブ健康講座２回目 / 「からだ見える化」事業 / 分析・評価
3　月	

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">71.4 %</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>0 %</td><td>8.3 %</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</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>28.6 %</td><td>14.3 %</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>100 %</td><td>100 %</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">個別目標</td><td>ア．継続的な健康づくりの連携体制を構築するための市職員、仙台大学担当者、参加事業所との打ち合わせ（連携評価）の実施回数６回以上</td><td colspan="2">4 回</td><td></td></tr>
<tr><td>イ．この事業への参加者のうち、「健康マイレージ」を活用し運動を続けるものの割合参加者の 80%以上</td><td colspan="2">2 %</td><td></td></tr>
<tr><td>ウ.「からだ見える化」事業により測定した参加者の体組成結果が、この事業の実施により改善した者の割合　60%</td><td colspan="2">0 %</td><td></td></tr>
<tr><td>エ.「からだ見える化」事業により測定した参加者の歩数が、この事業の実施により改善した者の割合　60%</td><td colspan="2">0 %</td><td></td></tr>
<tr><td>そのほか</td><td colspan="4">(1) 2 回の InBody 測定かつ健康マイレージ参加者で、セルフエフィカシーに回答した参加者計 7 名の平均筋肉量は、1 回目 42.3 kg、2 回目 39.5 kg、平均体脂肪量は 1 回目 18.4 kg、2 回目 20.0 kg、平均体脂肪率は 1 回目 29.0%、2 回目 32.0%であった。
(2) 事業後に、今後オンラインで実施してほしいプログラムを参加者へ伺ったところ、回答者数 41 名のうち、「筋力トレーニング」23 名、「健康講話」20 名と、少人数で狭い屋内でもできる内容が多かった。
(3) 今後もオンラインプログラムに参加するかの問いには、回答者数 45 名のうち、「必ず参加する」3 名、「たぶん参加する」21 名、計 24 名と、過半数を得た。その他「わからない」18 名で、理由としては、今後スケジュールが合うか不明であるという意見が多くみられた。
(4) オンラインでの外部への指導は初の試みだったが、「自分を見直す良いきっかけになった」「もっと踏み込んだダイエットプログラムがあったらうれしい」「ふだん聞けない話が聞けて良かった」「もう少し健康マイレージを続けてほしかった」等、前向きな意見があがった。</td></tr>
</table>

課題	1. **「健康マイレージ」事業** 事業所の事情により参加者の担当部署にはスマートフォンを持ち込めないことや、自分でアプリを起動して歩数を確認するのが面倒になるなどの理由から途中で利用をやめてしまう方がおり、定着までは結び付かなかった。事業実施あたっては、健康管理部門、担当部署への照会をもっと密にすべきてあった。また、運動を定着させていくためには、マイレージ付与以外にも対象者の実情に合った手法の導入を検討していく必要があると考えられる。 2. **「健康講座の配信」事業　「重点支援対象者の個別対応」** ○ 健康講座、個別対応ともに受講者を十分に確保できなかった。コロナ禍の影響により開催スケジュール調整が難航したこと、開催間際まで明確な日時を確定できなかったこと、事業所の勤務体制がシフト制のため参加意欲はあっても勤務時間の都合で参加できない従業員がいたことが理由として挙げられる。計画時点で従業員のシフトに左右されないよう土日の実施も検討したが、事業所の希望で就業日の就業後の実施となった。 ○ オンデマンド配信については、視聴者を特定、把握できず調査できなかった。講座動画を事業所内のネットワークのなかにアップしており、事業所のセキュリティの問題もありログを確認、伺うことはできなかった。 ○ 事業の開始時から、講座や個別対応の日時や内容の詳細を周知できていたら、事業所にシフト調整のお願いをする等の対応をして、より多くの従業員の方に参加いただけたかもしれない。 ○ また、コロナ感染拡大の防止策で、事業所の規制が厳しく外部の者の立入りが難しかったため、遠隔のみでの指導となった。それにより、指導者が参加者に直接的に関わることができず、十分な実施効果が得られなかった。少ない回数でも、指導者が受講者と直接顔を合わせて相談と指導ができていれば、受講者の健康状態がより正確に理解でき、的確なアドバイスや指導ができたと考えられる。
補助事業終了後の取組	1. **「からだ見える化」事業** 自分の体を InBody を活用して見える化することで、運動習慣の必要性を感じるきっかけを作る機会を与えることができた。また今後は、他の体力測定等の機会を持つことで、運動習慣による体の変化を確認する機会を設け、運動の習慣化の定着を促したい。 2. **「健康マイレージ」事業** アプリを登録したものの、参加事業所の事情により参加者の担当部署にはスマートフォンを持ち込めないなどの理由により、利用の定着にまでたどり着かない状態であった。スマートフォンアプリを用いて運動習慣の定着化を図るには、利用者の生活実態に合わせた対応ができるアプリを選択するなどの必要性があることから、採用するアプリについてはさらなる検討・利便性の向上の働きかけを行っていく。 3. **「健康講座の配信」事業　「重点支援対象者の個別対応」** 今年度は、ノルディックウォーキング（講座）、筋力トレーニングやストレッチング（個別対応）の紹介にとどまった。今日ではそれらに限らず様々なスポーツやスポーツイベントの活動が行われている。ニュースポーツやゲーム性（球技、ラケット種目など）のある複数のスポーツ種目の紹介プログラムイベントを用意することで、運動の楽しさを感じてもらい、運動の習慣化を図っていきたい。 新型コロナウイルス感染拡大防止の対応は当分続くことが予想される。健康づくりのためのスポーツを習慣化させるためには対面での指導を行うことが効果的であるが、今後、集合形式で指導を実施するためには、感染拡大防止のため屋内だけでなく屋外での実施が重要となる。今後も事業所をターゲットに実施するのならば、対象事業所に屋外でのプログラムが実施可能な環境が整っているのかを事前に確認しておく必要が生じる。 今後の事業において多くの参加者の確保を実現するため、事業所とのやり取りを綿密に行い、満足度の高い運動プログラムの提案と実施を行っていきたい。 今年度は、一つの事業所で「からだ見える化」事業、「健康マイレージ」事業、「健康講座の配信」事業、「重点支援対象者の個別対応」事業の展開を行ったが、次年度以降は、事業所との調整で取り組める事業を選択するなどして、参加事業所を増やし運動習慣を持つ者を増やす取組を行っていきたい。

補助事業者名	山形県中山町	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	11,132 人	20歳以上人口	9,472 人
65歳以上人口	3,903 人	高齢化率	35.1 ％
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	令和２年度までに 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・町長	会務の総理
	副会長	中山町議会・議長	会長の補佐
	副会長	中山町・副町長	会長の補佐
	副会長	中山町教育委員会・教育長	会長の補佐
	副会長	中山町スポーツ協会・会長	会長の補佐
	委員	スポーツ少年団本部長	事業推進
	委員	中山町スポーツ推進委員会・会長	事業推進
	委員	NPO法人中山総合スポーツクラブ・理事長	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	中山町女性団体連絡協議会・会長	事業推進
	委員	健康づくり推進協議会・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	(福)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	一般社団法人 中山町シルバー人材センター理事長	事業推進

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	中山町消防団・団長	事業推進
	委員	中山町建設同友会・会長	事業推進
	委員	中山福祉会・理事長	事業推進
	委員	㈱中山町振興公社・社長	事業推進
	委員	㈱青山建設中山公園事業部・部長	事業推進
	委員	中山町食生活改善推進協議会・会長 中山町民生児童委員協議会・会長	事業推進
事務局	事務局長	健康福祉課長	
	事務局次長	総合政策課長	
	事務局次長	教育課長	
	事務局	健康福祉課健康づくりグループ統括	
	事務局	総合政策課政策企画グループ統括	
	事務局	教育課生涯学習グループ統括	
	事務局	健康福祉課介護支援グループ統括	
	事務局	教育課生涯学習グループ専門員	
	事務局	教育課生涯学習グループ主任	
	事務局	健康福祉課健康づくりグループ専門員兼管理栄養士	
	事務局	健康福祉課健康づくりグループ主任	
	事務局	健康福祉課健康づくりグループ主事兼保健師	
	事務局	中山町スポーツプロデューサー	

○検討事項

	開催時期	検討内容
1	7 月	令和元年度事業総括について 令和 2 年度事業概要について
2	2 月	令和 2 年度事業総括について 令和 3 年度事業計画について

Ⅲ．取組内容

①	取組分類	健康増進のための運動・スポーツ習慣化の実践（高齢者）
	取組名称	**なかやま健幸くらぶ事業の推進**

○取組の概要

背景・目的	町の特徴的な健康課題 (1) 住民の 84%は主な移動手段が自動車で運動不足に陥りやすい環境である。町の平成 27 年スポーツ実施率は 38%で全国（40.4%）県（42.7%）と比較して低い。 (2) 運動不足等の影響により平成 28 年、町の脳血管疾患の発症率は人口 10 万対 159.9 で全国（87.4）県（138.8）と比較して高い。

背景・目的	(3) 町の一人当たり1か月医療費は30,844円で全国（25,032円）県（26,227円）と比較して高い。 (4) これらの背景から、多くの住民が運動スポーツに関心を持ち、習慣化を図ることを目的として、2018年度より『なかやま健幸くらぶ事業』を実施してきた。 (5) 昨今のコロナウイルスの影響により、町民へのヒアリングなどから運動不足などの健康二次被害がみられつつあるが、本事業は屋外の開放空間等でウオーキングや筋力トレーニングなどの体操に取り組むことで、町民が運動不足を解消し活力ある生活の維持につながる取組としても実施していく。 上記を踏まえ、ICT（活動量計、体組成計）を活用し、科学的根拠に基づいた、誰もが容易に取り組むことが出来る「歩く」ことを中心にした本事業を推進し、「歩く」ことが生活習慣になるような町づくりを行い、健康寿命の延伸、医療費及び介護給付費の抑制、地域コミュニティの活性化を目指す。 なお、令和2年度においては、町が保有する参加者等の医療レセプトデータを用いて本事業の医療経済的効果を明らかにすることにより、参加者の効果実感を促すのみならず、町全体でのスポーツ・運動実践の機運高揚を目指すものとする（医療費評価・分析）。
取組内容	1. **教室型（参加料3,000円）** 毎週水・日曜日に教室（いきいきタイム）を開催した。教室では、自分一人ではなかなか実行できない筋力トレーニングを中心に指導。指導は中山町総合スポーツクラブに委託し、健康運動指導士等の資格を持つ運動指導者が行った。自身の運動効果を確認するため、年4回、体力測定を実施した。新型コロナウイルス感染症の影響もあり参加者募集については団体等の会合での募集説明会等の活動ができず、チラシ・ポスターでの広報や、健幸アンバサダーを新規養成及びフォローアップを行い、口コミ等の方法で実施したが、参加者数は定員100人に対し70人と目標達成には至らなかった。 内容：「いきいきタイム」毎週水・日曜日　9：30～10：30 ソフトコース・ハードコース 個別の健康リスクや運動レベルに配慮した、筋力トレーニング等の指導、 歩数等システムへのアップロード支援、アドバイス等 2. **ライフスタイル型** ビジネスパーソンや子育て世代や高齢者等、教室に参加することが困難な方などが、自身の生活リズムに合わせて取り組めるウオーキングを実施した。 ライフスタイル型の参加者募集については、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、ビジネスパーソンや子育て世代である保護者団体に説明会等で効果的に働きかけることが難しく、町内小中学校や幼稚園や保育園の保護者にチラシによる募集活動を9月に行い、保護者団体の役員のみへ事業の説明を8月と1月に行った。 また、町職員で参加されていない方へ庁内掲示板等で参加者を募集し、10月に保健福祉センターで説明会を行った。 内容：活動量計または歩数計アプリを活用し、日々の活動量を記録。町内3か所でデータのアップロードを行い、ICTを活用した健康管理等で運動・スポーツの習慣化を図る。 3. **医療費評価・分析** 医療レセプトデータと歩数等データとの突合、事業参加群と非参加群（比較対象群）の比較分析を行った。 参加群は2018年7～10月になかやま健幸くらぶ事業に参加した40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者82人を抽出した。 分析データ対象期間： 参加開始前　2017年7月～2018年6月 参加1年目　2018年7月～2019年6月 参加2年目　2019年7月～2020年6月

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="5">分析利用データ
基本属性：年齢、性別
総医療費：医科・調剤・DPC の医療保険レセプトから集計した入院・入院外医療費
疾患別医療費：疾病分類に基づく生活習慣病・運動器疾患の医療費
身体活動：からだカルテシステムから集計した歩数データ
非参加群は当町の 40 歳以上国保・後期高齢被保険者の中から、参加群と性別・年齢・参加前年度医療費がマッチングするものを参加群 1 人につき複数名抽出した。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td colspan="2">20 歳以上</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="4">主に、ビジネスパーソンや子育て世代の町民（在勤者含む）</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="4">男女比：女性 234 人（60%）、男性 156 人（40%）　継続参加者を含む
年代：60 歳代 112 人（全体の 28.7%）、20～40 歳代 111 人（28.4%）</td></tr>
<tr><td colspan="2">延べ参加人数</td><td>2,125　人</td><td>実人数</td><td>390　人</td></tr>
<tr><td colspan="2">実施時期</td><td colspan="2">7　月　～　3　月</td><td>総実施回数</td><td>75　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) 事業参加のインセンティブとして、地域商品券と交換可能となる健幸ポイント事業を実施した。健幸ポイント事業で獲得したポイントを、自分のためだけではなく、町内幼稚園、保育園保護者団体に寄附できる仕組みを作り、参加者のライフステージに合わせた魅力あるポイントを付与し、町の子供たちのために取り組みながらスポーツを習慣化させるシステムを構築した。併せて保護者向けにチラシによる募集活動を行った。
(2) 令和元年度に実施した健幸ポイント事業で獲得したポイントを、地域商品券と交換を行い、継続参加者のモチベーション維持、地域経済への貢献、口コミによる新規参加者の拡大を図った。</td></tr>
<tr><td>事業の効果を上げるために行った工夫</td><td>(1) 各自の取組の達成度が数値で分かりやすく把握できるとともに、さらなる取組へのインセンティブとなるよう、健幸ポイントの付与設定を歩数実績や体組成データの維持・改善等に連動したものとした。
(2) 事業効果を高めるため、スポーツウオーキング教室（いきいきタイム）に、町の保健師又は管理栄養士を派遣し、健康講話・栄養講話を行った（月 1 回）。
(3) 11 月 23 日(月)に開催したイベント「なかやまスポーツフォーラム 2020」内で令和元年度健幸ポイント表彰式（成績優良者 6 名を表彰）を実施し、参加者のモチベーション維持を図った。
(4) 11 月 29 日（日）健幸アンバサダー養成・フォローアップ講座を開催し、養成講座では新規 16 名を養成し、フォローアップ講座では 34 人が参加し、ヘルスリテラシーの向上を図った。また健幸アンバサダーに通信を 4 回発行し、身近な方に健康情報を届けていただいた。
(5) 事業参加者向けに、事業趣旨や運動の具体的取り組み等をわかりやすく紹介している『健幸くらぶ通信』を発行・送付した（5 月、12 月、3 月）。</td></tr>
</table>

〇活動風景

健幸ポイント表彰式

Ⅲ．取組内容

②	取組分類	医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の実践
	取組名称	**医療との連携によるスポーツ療法**

〇取組の概要

背景・目的	令和元年度参加者の約 60%が生活習慣病を有する者であったことから、スポーツする際には何らかの配慮が必要な方でも安心して健康づくりに取り組める仕組みの構築を目指す。
取組内容	町内医師と連携して生活習慣病等を有する者に教室参加を促し、安心して健康づくりに取り組める仕組みを構築した。 1. **連携体制** 生活習慣病等を有するため、スポーツをする際には何らかの配慮が必要な人に運動を勧めるにあたって、医師が「なかやま健幸くらぶ事業」を紹介する体制を整備した。患者を紹介することの協力が得られたのは、当初、町内代表の内科医 1 名（1 医療機関）であったが、年度途中より内科医 2 名（2 医療機関）が追加され、町内の医師 3 名（3 医療機関）となった。 2. **内容** (1) 参加申込み 生活習慣病を有するため、スポーツをする際に何らかの配慮が必要な人に運動を勧める場合、町内内科医 3 医療機関の医師から紹介状を書いてもらい「なかやま健幸くらぶ」教室型又はライフスタイル型に参加申込みする。 取組①の教室型のみで実施していたが、第 2 回中山町健康寿命延伸対策協議会での協議の下、参加者の需要に合わせてのライフスタイル型でも実施することとした。 (2) 運動実施 参加者は、「からだカルテ (※1)」により目標を設定し、日常生活の中でウオーキングを行うほか、筋トレ教室「いきいきタイム (※2)」にて運動を実施した。 ※1「からだカルテ」は、タニタヘルスリンクが提供する、ICT を活用した健康情報を可視化できるシステム。マンスリーレポートは、からだカルテから発行できる歩数や体組成情報が記載されたレポート。3 か月に 1 回発行し、参加者及び医師へフィードバックするために使用する。

<table>
<tr><td>取組内容</td><td colspan="4">※2「いきいきタイム」は、健康運動指導士の指導の下、個別の健康リスクや運動レベルに配慮した、筋力トレーニング等の指導。歩数等システムへのアップロード支援を行った。

(3) 保健・栄養相談
医師から紹介された患者は、町の保健師又は管理栄養士が参加申込時と年度末に町保健福祉センター又は町総合体育館にて面談し、生活面や食生活についての聞き取りし、アドバイスを行った。アドバイスの内容は、食事時間、食べる速度、食事内容、間食内容等、参加者の生活習慣を見直せるような内容とした。</td></tr>
<tr><td rowspan="4">対象者</td><td>年　代</td><td>20 歳以上</td><td>性　別</td><td>男女</td></tr>
<tr><td>条件等</td><td colspan="3">町内の協力医療機関をかかりつけとする、生活習慣病を有するため、スポーツをする際には何らかの配慮が必要な者</td></tr>
<tr><td>実際に参加された方の特徴</td><td colspan="3">参加者 2 名とも 65 歳以上で教室型に参加。</td></tr>
<tr><td>延べ参加人数</td><td>27　人</td><td>実人数</td><td>2　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>26　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>(1) 主治医が患者に運動を勧めることで、生活習慣病等があっても運動に取り組める仕組みづくりをした。
(2) 町の保健師又は管理栄養士が面談し、生活面や食生活について支援することで、自分の生活習慣を見つめ直す機会となり、食事や間食の量、食べる時間、食べる速度など、パンフレット等を渡し、自宅でも取り組める工夫をした。
(3) 参加者は、筋トレ教室「いきいきタイム」での健康運動指導士の指導により、安全な運動を実施することができ、健康運動指導士の定期的な声がけにより運動を継続できるようにした。
(4) 3 か月に 1 回は、「からだカルテ」のマンスリーレポートを医師と参加者へ渡し、データを可視化することで医師と参加者のモチベーション維持を図った。</td></tr>
<tr><td>事業の効果を上げるために行った工夫</td><td>(1) 町内の代表医師に中山町健康寿命延伸対策協議会の委員として会議に参加してもらうことで、事業内容の理解を得て、本取組を開始することができた。
(2) 本取組への参加を促すためのツールとして分かりやすいチラシを作成し、医師の説明負担の軽減を図った。
(3) 患者の紹介手数料として、医療機関に 1 件 3,000 円を支払うことで、医師の「なかやま健幸くらぶ」への意識を高めると共に患者の生活習慣病改善を図った。
(4) 教室型（筋トレ教室）だけでなく、ライフスタイル型（ウオーキング）の参加者も医療連携の対象とした。</td></tr>
</table>

○活動風景

筋トレ教室（いきいきタイム）

↓チラシ

令和２年度

歩いて健康のまちづくり

なかやま健幸くらぶ

◆ なかやま健幸（けんこう）くらぶ とは
ウォーキングを中心とした健康づくり事業です。
活動量計やスマートフォン歩数計アプリを活用し、
あなたの健幸（健康で幸せ）を支援します！

◆ 対　象　20 歳以上の中山町在住・在勤の方

◆ 参加費　スマートフォン歩数計アプリの方　無料
活動量計購入の方　3,000 円

これからの健康な生活のために運動をプラス！

取り組む内容は　選べる２タイプ！

ライフスタイル型

ウォーキングで健康づくり

ウォーキングのおすすめポイント

・ご自分の生活スタイルに合わせた取り組みができます。

・コース別に設定される「目標歩数」を達成できるよう、こまめに歩いて活動量を増やします。頑張った分だけポイントが貯まります。

オススメ！ **教室型**

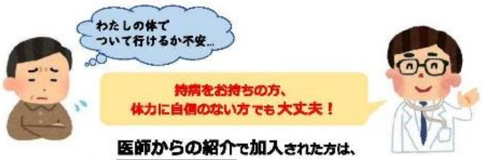
ウォーキング＋筋トレ

筋トレ教室に参加できます

◇参加費：年間 3,000 円
（10 月以降加入の場合は月 500 円）
※活動量計を購入される方は今年度免除

◇日　時：毎週水曜日・日曜日
午前 9：30～10：30

◇内　容：筋トレ中心の運動指導



医師からの紹介で加入された方は、
町と医師が連携してあなたをサポートします！

医師との連携　おすすめの理由

1．安心して運動ができる！

高血圧、糖尿病、変形性関節症等の持病があっても、病気を理解している医師との連携により、安心して運動に取り組むことができます。

2．医師と連携した各種専門職の支援が受けられる！

町の保健師や管理栄養士が生活改善のアドバイスを行うほか、教室型に加入すれば、運動指導員による丁寧な筋トレ指導を受けることができます。

3．健康管理サイト「からだカルテ」で自分の体を確認できる！

体重、体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベルなどを測定し、グラフ化されたデータを見ることができます。
「タニタ社員食堂レシピ」や「タニタ健康コラム」など生活の中で役立つ情報が、無料で閲覧できます。

さらに！うれしい特典も

健幸ポイントが貯まり、商品券と交換できます

コース別に設定される「目標歩数」の達成を目指し、こまめに歩いて活動量を増やしましょう。歩数や体組成の改善など、あなたの頑張りに応じてポイントが貯まり、商品券と交換できます。
※交換できるポイントの上限は年間 3,000 ポイント（商品券 3,000 円分）です。

【問い合わせ先】中山町健康福祉課　健康づくりグループ　電話６６２－２８３６

令和２年度 **医療連携の流れ**

1．医師の紹介状　健幸くらぶへ加入を希望する場合は、医師に申し出てください。医師から町宛に紹介状を発行します。

教室型またはライフスタイル型の どちらかを選びます
※教室型では、運動指導員による丁寧な筋トレ指導を受けることができます

2．手続きのご案内　町では紹介状の到着後、加入手続きの詳細についてご連絡します。
加入手続きの際、保健師または管理栄養士が生活習慣についてアドバイスを行います。

～ 健 幸 く ら ぶ 利 用 開 始 ～

★ ライフスタイル型（ウォーキング）

・スマートフォンや活動量計を身につけ、目標歩数を達成できるよう、こまめに歩いて活動量を増やします。

★ 教室型（筋トレ教室に参加します）

◇ 参加費：年間3,000円
（10 月以降加入の場合は月500円）
※活動量計を購入される方は今年度免除

◇ 日　時：毎週水曜日・日曜日
午前 9 時 30 分～10 時 30 分

◇ 内　容：筋トレ中心の運動

3 か月ごとに「からだカルテ」のデータを印刷し医師と参加者に送付します

町は医療機関、運動指導員（委託先：中山総合スポーツクラブ）と連携し、持病があっても安心して運動に取り組めるよう支援します。
また、歩数や体組成データを送付することにより、ご自身と医師で身体の状況を確認・共有できます。

筋トレ教室の様子

【新型コロナ対策】 ※マスクは、運動時以外は着用をお願いしています。

- 体温は自宅で測り、熱がある場合は参加を見合わせます。
- 会場に入りましたら、手指消毒、名前、体温を記入します。
- 血圧を測ります。（任意）
- ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、スニーカーは各自用意します。
- 間隔、換気をしながら実施します。（冬場は寒いので暖かい服装）
- 筋トレ中に体調が悪くなった場合は、無理せず運動指導員に申し出てください。

【問い合わせ先】 健康福祉課　健康づくりグループ　電話 662−2836

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	事業計画書提出 取組①会員募集開始、継続会員更新手続 独自事業　スポーツ・運動教室（いきいきタイム）の開催～6 月 健幸ポイント付与～3 月、年度切替処理
5　月	健幸ポイント前年度獲得ポイント通知 健幸くらぶ通信第 1 号発行
6　月	補助金交付申請
7　月	第 1 回なかやま健幸くらぶ実行委員会総会 第 1 回中山町健康寿命延伸対策協議会 取組①スポーツ・運動教室（いきいきタイム）開催～3 月
8　月	取組①保育園保護者会事業説明 取組②医療連携開始（協力 1 医療機関） 前年度ポイントを商品券と交換 健幸アンバサダー通信発送（1 回目）
9　月	取組①PRE アンケート実施 取組①小中学校、保育園、幼稚園保護者へチラシ配付 取組①医療費評価分析医療レセプトデータ提供
10　月	取組①体力測定 取組①町職員説明会 健幸アンバサダー通信発送（2 回目）
11　月	取組①令和元年度健幸ポイント表彰式 （なかやまスポーツフォーラム 2020 タイアップ） 取組①健幸アンバサダー養成講座 取組①医療費評価分析医療レセプトデータ提供
12　月	取組②協力医療機関追加（計 3 医療機関） 第 2 回中山町健康寿命延伸対策協議会開催（オンライン） 健幸くらぶ通信第 2 号発行
1　月	取組①町 PTA 連合会協議会へ事業説明 取組①POST アンケート実施 健幸アンバサダー通信発送（3 回目）
2　月	第 2 回なかやま健幸くらぶ実行委員会総会 取組①体力測定
3　月	第 3 回中山町健康寿命延伸対策協議会（書面） 取組①医療費評価分析、事業評価分析業務完了 健幸くらぶ通信第 3 号発行 健幸アンバサダー通信発送（4 回目） 実績報告書準備

V．事業実施の成果と課題等

		項　目	評価値		備考
成果	共通目標	ア．これまで運動・スポーツを実施していなかった参加者が本補助事業への参加を通して「新たに運動・スポーツを実施するようになった」と回答した者の割合	100　%		
		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	84.0 %		
		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	
			71.0 %	63.0 %	
		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	81.0 %	84.0 %	
		「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	95.0 %	94.0 %	
		オ．医師等から運動・スポーツの指導者等への運動・スポーツの情報提供数（運動処方せん、情報提供書等）	2 件		
	個別目標	ア．スポーツウオーキング教室事業参加者継続率：75%以上	89.7	%	
		イ．事業参加者の身体活動量の増加 ①継続参加者目標：推奨歩数達成割合の増加：40% ②新規参加者目標：参加時歩数からの増加：1,500 歩	34.0～48.0	%	
			0	名	
		ウ．健幸アンバサダーによる口コミ効果の拡大 参加の決め手となった情報源が健幸アンバサダーからの話と答えた割合　新規生　28.6%　→　35.0%	36.7	%	
	そのほか	本事業へ参加登録した者の中で、事業参加前に活動量計をアップロードした者を分析対象者（スタート時 100%）とし、歩数データを持つ参加者の割合を継続率と捉えた。 (1) 4 月時点歩数データ保有者 185 人のうち 12 月までの期間で 166 人（89.7%）継続していた。コロナ禍においても継続率を落とさず、歩数を維持できていた。 (2) 当町の参加者の継続要因「自分の歩いた歩数の確認」が励みになると回答した参加者が 85%で最も多かった。一方でインセンティブ（ポイント）が継続の要因となっている割合が他市と比較して低くなっているため、ポイント以外の継続の施策を検討していく必要がある。 (3) 事業参加群と非参加群を比較した結果、非参加群において参加前から参加 2 年目までに総医療費で平均 7.2 万円、入院外医療費で平均 4.3 万円の増加が認められたのに対し、事業参加群においては同期間での総医療費と入院外医療費の増加は認められなかった。年齢区分別に介入における総医療費の抑制効果をみると、40～69 歳においては有意な医療費抑制効果は認められなかったが、70 歳以上では対照群と比較して医療費が有意に抑制されていた。 (4) 70 歳以上の高齢層においては 2 年間の介入により有意な総医療費の抑制効果が認められ、今後、特に高齢者をターゲットとしてなかやま健幸くらぶ事業の参加者数・継続者数を増やすことが、中山町の国民健康保険加入者の医療費抑制につながることが示唆される。			

課題	1.　医療連携参加者数の増加 医療連携参加者については、取組初年度ということもあり、当初 1 医療機関のみでの実施のため、参加者数が振るわなかった。そのため年度途中から、3 医療機関での実施体制を整備し、参加者の拡大を図った。ただ、医療機関の事業内容の理解度や町と医療機関の情報共有等が足りなかったため、目標には至らなかった。来年度は今年度構築した体制を生かして、医療機関に理解を得ながら、実施していきたい。 2.　事業参加者の身体活動量の増加 個別目標イの結果によると、継続参加者については、国の推奨歩数（65 歳未満 8,000 歩以上、65 歳以上 7,000 歩以上）の達成割合を集計。参加前達成率 36.5%から参加後達成率は月別最大値 48.0%と一時目標を達成したものの、最終的には月別最小値 34.0%で低下していく結果となった。 新規参加者については、参加当初からの月平均の 1 日当たりの歩数変化について分析した結果、歩数増加が見られたものの、目標である 1,500 歩増加に達した者はいなかった。 全体を通して、参加開始当初は、推奨歩数達成率は高いが、徐々に低下していく傾向にあるため、ライフスタイル型参加者に対し、歩数の維持やモチベーション維持のための働きかけが必要である。
補助事業終了後の取組	(1) 医療との連携によるスポーツ療法の協力医療機関は、内科医 3 名（3 医療機関）から内科医 3 名、整形外科医 1 名の 4 医療機関へ増加する。医師には分かりやすいチラシ使用していただくとともに紹介手数料を支払い、医師が患者に紹介しやすい仕組みを継続してく。参加者は、教室型だけではなく、ライフスタイル型でも参加できるよう選べるようにしたことは引き続き実施する。様々な参加者の需要に応じた事業とし、参加者数の増加を図る。 (2) 教室型のクラスを増やし、教室内容を充実させ参加者増を図る。具体的には、現行実施している「いきいきタイム」を運動強度の高い上級コースとし、他に介護予防事業と統合し、中級コース、初級コースを新た設けて、個別の運動レベル合わせた教室を実施する。また、新たに全ての会員が参加できるウオーキング教室を開催し、教室型だけではなくライフスタイル型の会員の身体活動量のなお一層の維持増加を図る。また教室については業務を委託している、NPO 法人中山総合スポーツクラブの独自事業に移行してくことも検討していく。 教室リニューアル内容

教室リニューアル内容

教室名	開催日時	内容
いきいきクラス	日・水曜日 9:30～10:30	【運動レベル　上級】教室型 ※現行「いきいきタイム」
るんるんクラス	火曜日 10:00～11:00 13:30～14:30	【運動レベル　中級】教室型 ※介護予防事業
はつらつクラス	火曜日 13:30～14:30	【運動レベル　初級】教室型 ※介護予防事業
ウオーキング教室	日曜日 10:30～11:30	教室型・ライフスタイル型