

令和3年度地方スポーツ振興費補助金

スポーツによる地域活性化推進事業
運動・スポーツ習慣化促進事業
取組事例集

スポーツ庁健康スポーツ課
令和5年3月



スポーツ庁

目次

(令和3年度補助事業者一覧)

取組概要 (簡易版)	1
北海道 小清水町【B1】	21
山形県 中山町【A、B2】	38
福島県 棚倉町【B3】	47
栃木県 足利市【C、B2】	62
群馬県 嬬恋村【B1】	73
埼玉県 本庄市【A】	90
埼玉県 蕨市【B3】	96
神奈川県 逗子市【C】	108
静岡県【C】	116
愛知県 大府市【B1】	122
愛知県 豊橋市【B1、B3】	128
滋賀県【B1】	135
滋賀県 甲賀市【B1】	148
大阪府 阪南市【A】	155
奈良県 田原本町【A、B2、C】	163
徳島県【B3、C】	174
愛媛県 新居浜市【B1】	186
福岡県 川崎町【A】	193
福岡県 飯塚市【A】	202
熊本県 合志市【C】	213
熊本県 熊本市【A】	224
熊本県 あさぎり町【A】	231
宮崎県【B1、B3】	239

※【 】は取組

【取組】A：医療と連携した地域におけるリスクに応じた運動・スポーツの取組

B：ライフステージ別のスポーツ無関心層をターゲットにした地域における運動・スポーツの取組

1) ビジネスパーソン 2) 高齢者 3) 女性

C：新しい生活様式における運動・スポーツの習慣化の取組

北海道小清水町

働くパパ・ママの元気を応援！家族で取り組む家トレ×外トレプロジェクト

①働くパパ・ママのスポーツテスト

■目的

働く子育て世代を中心とした町民が、健康づくりに取り組む入り口として、自身の体の状態や体力等を総合的に「気づく」ことを目的とする。事業開始時と終了時と比較し、運動の成果を「見える化」することで、継続的に健康づくりに取り組むモチベーションにつなげる。

■取組概要

- ①精密な体組成計測、体力測定(握力、閉眼片足立ち、長座体前屈、反復横跳び、30秒椅子立ち上がり、最大歩幅)、アンケート(運動の実施状況等)
- ②オンライン運動プログラム(家トレ)の体験
- ③身体活動量計測(活動量計デバイスを3か月間貸出し)

■工夫した点

- ・精密な体組成計を用いることで、部位別の筋肉や脂肪バランスなど、詳細なデータを「見える化」することで具体的に実感できるようにした。
- ・活動量を管理するアプリで、日々の活動量を「見える化」することに加え、プッシュ通知機能を用いて、定期的にオンラインプログラムの活用促進案内や健康情報などの情報発信し、運動を習慣化するよう促した。

■事業成果

- ・週1回以上のスポーツ実施率の割合は7.4%増加、週に3日以上スポーツ実施率は1.2%増加した。
- ・自身が健康であるとの回答した者は、事業開始時が9.9%、終了時が12.3%で2.4%増加した。
- ・3か月間で体重が最も減少した者は、30代男性-9.6kg、40代女性-5.4kgであった。



北海道小清水町

働くパパ・ママの元気を応援！家族で取り組む家トレ×外トレプロジェクト

②外トレ・家トレ運動プログラム親子体験会 (運動実践講習会)

■目的

新型コロナウイルスの感染対策を講じ、町民が安全・安心にスポーツを楽しむ、健康二次被害を防止することを目的とする。運動・スポーツの未実施者が多い子育て中の保護者が、子供と一緒に楽しく取り組める運動プログラムを提供し、運動・スポーツの習慣化を図る。

■取組概要

- ①外トレ：親子運動遊びプログラム アウトドア体験会in小清水(2回) カヤック体験、鮭の遡上ウォッチング体験、親子で楽しめる運動実践。
- ②家トレ：小清水町ヒーローズプロジェクト(7回) 自宅等で取り組めるオンライン(リアルタイム配信)プログラム。プロアスリート、ダンサー、メンタルトレーナーが講師を務め、体を動かしながら、挑戦心やライフスキルを育む。

■工夫した点

- ・スポーツに無関心又は仕事や育児などで忙しいために習慣的に実施できない子育て中の方が、ふだん親子で過ごす時間を活用して、親子でスポーツを楽しむ機会を提供し、「時間がない」といった阻害要因の解決を図った。
- ・仕事や育児で忙しい方でも、事業に参加しやすいよう、平日夜や土曜日に実施した。

■事業成果

参加した保護者の50%が「子供と体を動かす機会が増えた」、80%が「今後も親子の運動あそびを通じて体を動かす機会を増やしていきたい」と回答し、意識と行動の変容が見られた。

親子で1か月運動遊びにチャレンジ！小清水町ヒーローズプロジェクト

親子運動遊びプログラム アウトドア体験会 in 小清水

参加者申込受付中！

項目	内容
対象	親子(親子1組)以上
定員	親子1組(親子1組)以上
参加費	無料
申込方法	小清水町ホームページから申し込み
申込期間	2023年10月10日(火)～10月14日(土)
申込受付時間	10:00～17:00
申込先	小清水町健康課 0152-42-4473

お家から家族で参加できるオンライン型運動プログラム in 小清水

参加者申込受付中！

「小清水町ヒーローズプロジェクト」

運動実践を通じて心をつなげる

「小清水町ヒーローズプロジェクト」

運動実践を通じて心をつなげる

「小清水町ヒーローズプロジェクト」

運動実践を通じて心をつなげる



北海道小清水町

働くパパ・ママの元気を応援！家族で取り組む家トレ×外トレプロジェクト

③家トレオンライン運動プログラムの構築・提供

■目的

新型コロナウイルスの感染対策を講じ、町民が安全・安心にスポーツを楽しみ、健康二次被害を防止することを目的とする。日常生活の隙時間等にICTを活用しながら手軽に健康づくりを実践できる環境を作ること、夫婦や子供と一緒に取り組むことで継続のモチベーションを向上させる。

■取組概要

オンライン配信（オンデマンド）による運動プログラム「家トレ(11種)」の提供。お尻シェイプ、お腹シェイプ、ヨガリンパ、ボディメイクヨガ、エアロビクス、バレトン、ピラティス、リフレッシュストレッチングなど。①働くパパ・ママのスポーツテストと同期間に配信。

■工夫した点

- 運動・スポーツに無関心な方でも家族とのコミュニケーションの一環として行えるよう、夫婦や子供と一緒に取り組める運動プログラムを提供し、「やってみよう」という意識が高まるよう試みた。
- 仕事や育児で忙しく運動時間を確保しにくい方が、自宅でいつでも実施できるようオンデマンド配信とした。
- 各運動プログラムの内容と効果をリスト化し、参加者に配布することで、運動初心者でも自身の希望や目的と合致した運動を選択できるようにした。

■事業成果

オンラインプログラムの参加率※は、78.6%（目標70%）であった。

※ 1本当たりの平均視聴回数÷登録者から算出



北海道小清水町

働くパパ・ママの元気を応援！家族で取り組む家トレ×外トレプロジェクト

④運動・スポーツ健康相談機能の拡充

■目的

これまで高齢者や障害者等への相談支援を担ってきた地域包括支援センター『総合相談係』の支援業務を拡充し、運動・スポーツや健康に関する相談応対や情報提供機能を付加することで、より幅広く町民が運動・スポーツを実施するよう支援する。

■取組概要

- ①『総合相談係』の機能拡充：地域包括支援センターで、本事業対象層へ運動・スポーツや健康に関する相談や情報提供を行った。
- ②庁内の運動・スポーツ推進部門との横断的な連携：運動・スポーツを通じた健康づくりに関する各課の連携を推進し、集合型の運動・スポーツ教室を開催（3回）。同時に、参加者の運動・スポーツや健康に関する相談や情報提供をした。
- ③からだステーションの設置：活動量計デバイスと連動した体組成測定や、運動・スポーツや健康に関する情報提供等をする「からだステーション」を庁舎内に設置。

■工夫した点

- ICTを活用して身体活動量や身体・運動機能の状態を数値化して「見える化」することで、参加者のモチベーションにつながるようにした。
- 参加者は、庁内のからだステーションでいつでも体組成測定ができるようにした。また、働く世代が利用できるよう、週2日は夜20時までとした。
- 集合型教室に合わせて、参加者の課題に対する相談や情報提供をした。

■事業成果

健康相談応対100人。からだステーション利用者100人。

集合型教室 延べ参加者262人。



山形県中山町

生活習慣病以外の疾病者も参加可能な医療連携事業 (スポーツ運動療法)の拡充

■目的

生活習慣病に限らず様々な疾患を持つ町民が安心して運動・スポーツに親しめるよう、医師や運動指導員、保健師、管理栄養士等が連携し、生活習慣病等の改善・重症化を予防し、運動の習慣化を目指す。

■取組概要

町内4つの協力医療機関(内科3、整形外科1)からの紹介により、①**教室型**(筋力トレーニングを中心とした教室参加と自主的なウォーキング)、②**ライフスタイル型**(目標歩数を設定し自ら実施)のいずれかに参加。専門職(運動指導員、保健師、管理栄養士)により、運動指導に加え、生活習慣や食事に関する指導・助言した。紹介した医師には、約3か月ごとに、運動実施状況や身体計測結果等、健康管理アプリ「からだカルテ」等で状況を報告した。

■工夫した点

- ①特定保健指導該当者に保健師等から、運動の必要性の説明と共に、事業参加を促した。
- ②町内の医療機関に、個別に事業の説明を行い、協力を働き掛けた。
- ③健幸スポーツの駅を町内2か所設置し、保健師や管理栄養士が生活習慣や食事に関する相談を行い、本事業について紹介した。
- ④医療機関には、個別に丁寧に事業説明し、紹介患者の運動成果を「見える化」してフィードバックした。

■事業成果

医療機関から紹介された参加者は9名。事業開始時と終了時を比較すると、体力の維持・改善がみられた。



運動教室



ウォーキング教室

山形県中山町

コロナ禍での高齢者の健康二次被害予防に向けた なかやま健幸くらぶ事業の拡充

■目的

新型コロナウイルスの影響による高齢者の健康二次被害予防の取組。なかやま健幸くらぶ事業と介護予防事業を統合し、運動教室のリニューアルを図り、町民のさらなる健康寿命の延伸、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。

■取組概要

「歩く」を中心にした健康づくり。ICTを活用し、活動量計又はアプリを用いて、参加者の身体活動量等を見える化した。歩数データは、町内体育館や保健福祉センター、コンビニ等から登録できるようにした。①**教室型**:筋力トレーニングを中心とした運動教室(1時間)と、自主的なウォーキング。②**ライフスタイル型**:設定した「目標歩数」を達成できるよう、自らのライフスタイルに合わせて実施。

■工夫した点

- ①新型コロナウイルスワクチン接種や町の健康診断の待ち時間に、チラシ配付やPR動画の上映、町の広報誌に特集記事を掲載するなど運動に興味関心の低い方にも情報が届くよう試みた。
- ②多くの高齢者の参加を募るため、町内65歳以上の方の参加費を減額し、活動量計を無償貸与した。
- ③成績優良者5名の表彰を行い、参加者のモチベーションを高めた。

■事業成果

参加者の約7割が週1回以上の運動を行っていた。
約6割が6か月以上定期的に運動を行っていた。
運動教室参加者の体力得点は、事業開始時より終了時の方が高かった。



健幸ポイント表彰式



広報誌特集記事

福島県棚倉町

自転車で美しくなろう！～女性のための自転車による健康プログラム～ STEP1：女性による「はじめてのサイクルガイドBOOK」の作成

■目的

自転車を「おしゃれ」「お手軽」「健康」「楽しい」「映える」など女性が興味を引くテーマでアピールし、移動手段としてだけでなく、気軽に参加できる運動・スポーツとして裾野を広げ、運動・スポーツに無関心であったり実施していない女性を取り込むためのツールを作成する。

■取組概要

「女性のための、はじめてのサイクルガイドブック はじめての美的自転車ライフ in棚倉」の作成：自転車を使った健康・美容プログラムを紹介するガイドブックを作成。自転車に乗る前のストレッチングから徐々に距離や時間など運動負荷を高める走行コースに加え、グルメスポットや観光等の要素を含めたサイクルマップを作成。

■工夫した点

- ・女性目線での自転車の楽しみ方を伝えられるように、地域の若い女性やインフルエンサーをメンバーに含めた編集会議をワークショップ形式で実施。
- ・本ガイドブックは、初心者向けとし、グルメスポットや観光などの運動以外の要素を含めた。
- ・町の公共施設、駅、地域の事業所など、20～50代女性が立ち寄りそうな場所で本ガイドブックを配布しながら、事業（STEP2）への参加を促した。

■事業成果

本ガイドブックを機に事業に参加申込みをした者は145人であった。そのうち、40%は運動・スポーツの未実施者であり、87%は「自転車をを使ったスポーツ」の未実施者であった。



福島県棚倉町

自転車で美しくなろう！～女性のための自転車による健康プログラム～ STEP2：サイクルダイエットトライアル

■目的

「自転車でダイエット」をテーマに、安全かつ効果的に女性が楽しめる運動プログラムを提供した。3か月間はトライアル期間とし、そのうち12日分（週1回/月4回×3か月）の走行距離データを登録してもらった。距離とエネルギー消費量を見える化し、モチベーションにつなげた。

■取組概要

競技1：12DAYSチャレンジ：週1回自転車へ乗ることを目標とし、3か月間（12回）の総走行距離を競った。年代別等で上位者を表彰。

競技2：テーマ別コースチャレンジ：距離ごとに設定したコース「東海道五十三次」を攻略していく。

競技3：サイクルダイエットトライアル：事業開始時と終了時に体組成（InBody）測定し、体重変化を競った。

競技4：サイクリングフォトコンテスト：サイクリング中に映えるスポットで撮った写真をSNSへ投稿してもらい、「いいね」の数で競った。

競技5：チャレンジ4,800km！：1人1日2kmを目標に、参加者全員で4,800km（12回/人×200人）を目指した。

■工夫した点

・**バーチャルサイクリング体験の開催**：フィットネスクラブで、おすすめのサイクリングコースの動画を見ながら自転車エルゴメーターをこぐ体験会を開催。乗車姿勢や、運動効果を高める方法などを提供。

・**事業所への働きかけ**：20～50代女性へ訴求するため、地域の事業所にチラシを持参し、コロナ禍で運動不足が懸念される従業員への対策として紹介することで、職場単位の参加者を獲得した。



福島県棚倉町

自転車で美しくなろう！～女性のための自転車による健康プログラム～ STEP3：女性のためのサイクルパーティー

■目的

STEP2サイクルダイエットトライアル参加者同士の交流を図り、仲間づくりやモチベーションの維持につなげる。

■取組概要

サイクルダイエットトライアルの参加者を対象に、「モデルコースをみんなで走る」「専門家によるサイクリングエクササイズ」「走ったあとのコンディショニングでのアロマトリートメント体験」「お茶会」など、女性の興味・関心をひきつけられそうな内容で懇親会「楽しみながらキレイになりましょ！女性のためのサイクルパーティー」を開催（全3回）。サイクルダイエットトライアルの各結果表彰も行った。

■工夫した点

LINE@を活用した周知（参加促進・継続の工夫）：サイクルダイエットトライアルの参加者にLINE@へ登録してもらい、LINE@を活用してサイクルパーティーへの参加を周知した。また、運動継続を促すメッセージを順次配信し、参加者のモチベーションアップにつなげた。加えて、一緒に頑張っている仲間と実際に会うことで、情報交換や励まし合い、「仲間と一緒に楽しみながら取り組める」ようにした。

■事業成果

サイクルパーティーの参加者は、延べ97人。参加者より、「みんなでやるので楽しくできた。」「体力向上とダイエットに効果的だということがわかって、やる気が出た。」などの前向きな声が多くあった。一人一人が目標を設定し、その目標に向かって、仲間とみんなでチャレンジする取組が継続する「やる気」につながっていることが示唆された。



栃木県足利市

スマートフォン版 健幸マイレージ「足すと（アシスト）」

■目的

働き世代や子育て世代で、健康無関心層や運動不足の人が、自然と歩いてしまう取組を推進する。また、市内の民間企業が市民の健康づくりを後押しし、本事業を通じて地域活性化をも目指す。

■取組概要

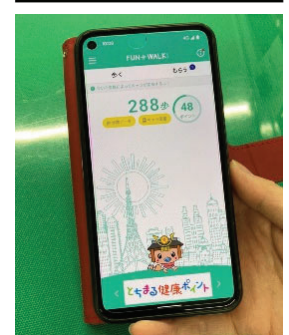
無償で提供されているウォーキングアプリ「FUN+WALK」を活用して事業実施。1,000歩を1ポイントとして、歩数に応じてポイントを加算し、60ポイントごとに市内のコンビニエンスストアで「足すと券シール」とコーヒー等と交換可能。足すと券シールは、参加者が寄附申込書に貼付して申請することで、枚数により小中学校が図書を購入することができるようにした。

■工夫した点

- ・無関心層を含めて誰もが取り組みやすいように、使い方がシンプルで、歩数に応じて地元の御当地キャラクター「たかうじ君」をはじめ、各地の御当地キャラクターを進化させて楽しむことができるアプリを活用した。
- ・既存の無償アプリを使用することで、アプリの使用料や管理費等のランニングコストをゼロにした。
- ・歩数によるインセンティブは、身近なコンビニエンスストア（24時間営業）でいつでも必ず交換でき、身近な子供たちを支援（社会貢献）できるようにすることでモチベーションアップにつなげた。
- ・健康講座等で、コロナ禍の健康二次被害予防を啓発し、ウォーキングは一人でも新しい生活様式においても実施できることをアピールして参加を呼びかけた。

■事業成果

週に3日以上スポーツを実施している人の割合は、事業開始時41.5%が終了時63.6%と増加し、運動を全く行っていないと回答した人の割合は、事業開始時20.7%が終了時8.9%と減少した。



ポールウォーキングの普及

■目的

コロナ禍でも安心・安全に実施できるポールウォーキングを普及し、市民の健康二次被害予防や、生活習慣病の予防・改善を目指す。さらに、ポールウォーキングを通じた健康づくりの地域コミュニティの醸成をも目指す。

■取組概要

①足利市ポールウォーキングお誘い隊養成講座：ポールウォーキングの基本的知識や実技に加え、健康二次被害予防の知識について学び、地域でポールウォーキングの魅力をPRし誘い込む人材「地域の口コミ係」を養成（86名）。

②ポールウォーキング出前講座：多くの人にポールウォーキングを体験してもらうため、市内の高齢者サークルや健康づくりに関する活動団体などで出前講座を実施（計12回、延べ参加者162名）。

■工夫した点

足利大学と連携：参加者の体力や健康状態に応じてポールウォーキングができるよう、大学教員が専門的知見から安全で効果的な運動プログラムを提供。また、体験講座参加者が継続してポールウォーキングを実施できるよう、大学教員が自主的に開催している教室を紹介し、支援した。

■事業成果

ポールウォーキングお誘い隊の9割が、事業終了後も継続したいと回答。



①②活動の様子
③お誘い隊の帽子（貸与）

健幸アンバサダーの養成

■目的

正しい健康情報を伝える伝道師の養成：大切な仲間や家族に健康情報を伝える「健幸アンバサダー」を養成及び活動を支援し、運動やスポーツの無関心層に口コミで誘い込み、市の週1回以上の運動・スポーツ実施率の増加及び健康寿命延伸を目指す。また、新型コロナウイルス感染拡大時や災害発生時でも、正確な情報が伝わり、声掛けで支え合えるまちのコミュニティを構築する。

■取組概要

①**健幸アンバサダー養成講座**：地域の健康づくり支援者（スポーツ推進委員、健康・介護予防ボランティア、民生委員・児童委員等）を対象に、健幸アンバサダーの使命と役割、心に届く健康情報の伝え方、最新健幸情報などの講座をハイブリッド開催。健幸アンバサダー健康情報が分かりやすくまとめられている「健幸アンバサダー通信」を送付し、口コミで健康無関心層にも健康情報を伝える。

②**キッズ健幸アンバサダー養成講座**：市内小学校で保健の授業として、キッズ健幸アンバサダーの使命と役割、健康と筋肉の役割、生活習慣病予防、大切な人への情報の伝え方などを学ぶ機会を提供（ハイブリッド開催）。子供たちから親世代、祖父母世代に健康について話をすることで、家庭内で健康について考えるきっかけづくりとモチベーションアップを図る。

■工夫した点

- 運動が習慣化している健幸アンバサダーの実体験を含めて運動効果等を伝えることで、健康無関心層を取り込み、一緒に運動することで、習慣化につなげていく。
- 新型コロナウイルスの影響による運動不足や健康二次被害を身近に感じられる時期に、密にならないよう感染対策を講じた上でハイブリッド開催。

■事業成果

健幸アンバサダー196名、キッズ健幸アンバサダー79名を養成した。活動アンケートでは、健幸アンバサダーとして身近な人に健康情報を伝え、伝えられた人が運動するようになったなどの意見が得られた。



健幸アンバサダー養成講座の様子

栃木県足利市

いくじい☆いくばあ リモート運動講座

■目的

- ・オンラインで運動に参加できる環境を整備する。
- ・祖父母が孫や家族と一緒に運動遊びをする機会を提供し、生きがいや楽しみが、自然と身体活動量の増加につながるようにする。
- ・孫育てを通して、子育て世代の孤独解消や地域の子育て世代に対する理解を深め、子育てしやすいまちづくりを推進する。
- ・本市の課題として肥満傾向の児童が増えている現状があり、祖父母世代との交流を通じて子供の身体活動量の増加につなげる。

■取組概要

オンライン会議システムを使用し、各家庭とつないでリモートで運動講座を実施した。市内の元保育所長の「3世代サポート応援団」が手遊びや孫育ての際のワンポイントをアドバイスした。足利市の子育て支援センターと連携して子育て情報や、大学と連携して実習の一環として楽しい食育や食事の栄養バランスについてなどの情報を提供した。

■工夫した点

- ・オンライン参加のハードルを下げるため、分かりやすい説明書を作成し、事前に個々の接続テストを実施するなどサポートした。
- ・孫のためにやってみたくなる、続けてみたくなる内容にするために、子供の運動器の発達を専門とする講師に含めた。
- ・地元の大学と連携し、運動指導の専門的知識のある講師や、元プロサッカー選手、陸上競技の日本選手権入賞者などの実力者が講師陣となり、参加者を魅了させた。

■事業成果

オンラインで開催することで、講師や受講者が現地に来られなくてもつながることのできて良かったと参加者の声があった。



群馬県嬬恋村

村を担う働き世代の元気を応援！

『嬬恋村ウェルネスチャレンジキャラバン』

■目的

村の就労世代の特徴的な課題として、健康面では、夏・冬の生活や就労環境の差から生まれる「1年間で体重増減3kg以上ある人の割合が36%」や、「運動の習慣がない割合が70%」と、実践環境面では、「集落が分散していることで、地域コミュニティも分散化・小規模化し、運動・スポーツの習慣化へ向けた活動も縮小化してしまっている」という地域課題がある。そこで本事業では、これらの課題解決に資するための施策として、働き世代を対象に、健康課題とコミュニティの再活性を目的に事業を行った。

■取組概要

「冬のレインボー体操教室」の開催

村を大きく4つの地区に分け、各地区の公民館などへ、事業を周知するラッピングワゴン「ウェルネスチャレンジ号」で巡回し、「冬のレインボー体操教室」を開催した。また、既存の地域コミュニティーや庁内、企業、団地などの会議体へ出向き、出張型の教室を行った。

■工夫した点

- ①参加しやすいように各会場で日別・時間別2教室を開催し、さらにZoomによるオンラインでの参加もできる環境を整えた。
- ②就労環境に伴う前傾姿勢、前屈姿勢、しゃがみ(両膝屈曲)姿勢による、腰痛などを改善するストレッチングやコンディショニングなどのセルフメンテナンスを中心とした運動プログラムを提供した。

■事業成果

- ①本事業へのターゲットの参加者数190人（目標200人）
- ②事前（6月測定時）と事後（2月測定時）での体重の増減3kg以上の割合3.2%（目標20%以下）
- ③「これからも（は）運動・スポーツを続けたい」と回答した事業参加者の割合94%（目標60%）



埼玉県本庄市

マイトレ教室(健康ハイリスク者対象事業)

■目的

平成29年度から実施している「マイトレ教室」の対象者を広げ、75歳以上の高齢者と生活習慣病や運動器疾患等をもつ、何らかの配慮が必要な者を加える。医療機関と連携を図り、参加者の重症化予防・改善のため、安全かつ効果的な個々に応じた運動習慣を確立する。

■取組概要

事業開始時の体力測定や体組成等の結果に基づき、個別の運動プログラムを作成。参加者は、個別運動プログラムに沿って、筋力トレーニングと有酸素運動を、月2回の教室とそれ以外は自宅で実践。教室時には栄養講座を開催し、健康教育を行った。ICTを活用して、参加者の日常の身体活動量を測定し、運動実施状況を管理した。

■工夫した点

- ・前年度の特定健診でBMIと血圧に問題のみられる方に募集案内を送付。
- ・参加者は、いつでもWeb上で運動実施状況や成果を確認できるよう「見える化」し、参加者のモチベーションアップにつなげた。
- ・かかりつけ医から教室に紹介してもらえるよう、地区医師会を通じて地域医療機関の協力を得た。
- ・健幸アンバサダーを養成し、身近にいる運動に無関心な人を口コミで取り込むようにした。

■事業成果

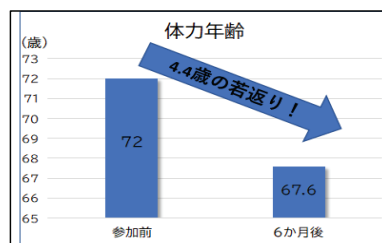
- ・事業開始時と比較して、終了時には、参加者の体力年齢が4.4歳若返り、1日当たりの平均歩数が1,584歩増加した。
- ・週1回以上のスポーツ実施率は、開始時55%、終了時82%であった。
- ・これからも運動・スポーツを続けたいと回答した人は93%であった。



ステップエクササイズの様子



体力測定の様子



体力年齢の若返りの様子

埼玉県蕨市

蕨市×さよなら私のクramerアクティブプロジェクト

■目的

- ・市のまちづくり事業の1つであるサッカーアニメによる地域活性などの政策と運動し、楽しみながら街中を歩くことにより運動・スポーツの習慣化を図る。
- ・アニメをキーコンテンツとして運動・スポーツの無関心層にアプローチし、運動・スポーツに対する興味関心を引き出しながらスポーツ参画人口の裾野の拡大と底上げを図る。

■取組概要

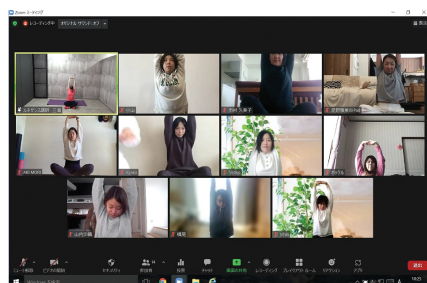
- ①キックオフイベント：TVアニメ「さよなら私のクramer」とタイアップして開催サッカー選手やアニメ制作関係者による対談。(親子参加型)
- ②アニメのモデル地を巡る聖地巡礼ウォーキングマップ制作
- ③巡礼ウォーキングSNS投稿参加型イベント：歩いてお気に入り写真をSNS投稿し、抽選でプレゼントがもらえる。(1か月間程度)
- ④美スタイル家事でエクササイズ(オンデマンドで動画配信/集合型&ライブ配信のハイブリッド教室)
- ⑤聖地巡礼ウォーキングスタンプラリー：スタンプを集めると商店街のサービスが得られる。(1か月間程度)

■工夫した点

若年層が関心を持ちそうなアニメをプロモーションに組み込むことや、図書館や郵便局、歴史民俗資料館など運動とは異なる目的の場所にスタンプを設置して、運動に関心のない市民を取り込むようにした。

■事業成果

新たに運動・スポーツを実施するようになった者は22.9%。今後も運動を続けたいと回答した者は85%を超えた。運動意欲を持ったものの、運動実施へのハードルは未だ存在している。



神奈川県逗子市

運動・スポーツ習慣化促進事業

気軽に歩いて健康増進『てくtec逗子』

■目的

- ①コロナ禍の過度な活動・外出制限からの脱却
- ②高齢者における「歩行」「身体活動」の習慣化に向けた支援
- ③参加者が楽しく参加・交流できるコミュニティの提供

■取組概要

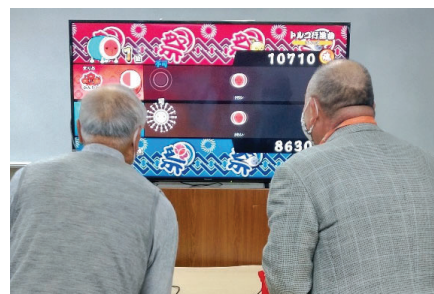
- ①**全員参加型プログラム**：参加者が各自で1日当たりの平均歩数を増やすよう取り組む。月別目標や日別歩数、栄養摂取状況などを4か月分記入できる冊子「てくtec逗子活動記録」を配付して管理した。
- ②**選択参加型プログラム**：歩行や体操等を学べる講座及び体験教室、シニア向けに身体活動を伴うeスポーツ体験会を開催。任意で参加。

■工夫した点

運動無関心層の取込みのため、Webニュースサイトや地域情報誌等の民間媒体に情報掲載。募集チラシには「運動」ではなく、「体力を取り戻す」など運動に無関心・未実施の方が自分ごと化しやすいメッセージにした。習慣化させるために、①歩行と健康の関係性を簡潔明瞭にした冊子配付、②講座やイベント情報、歩数結果などのマンスリーアドバイスシート「歩数記録証」を毎月送付、③体組成測定会で身体変化の可視化、④活動量計と体組成計データを確認できるWEB確認サイトを提供するなどした。

■事業成果

介護予防・生活支援サービス事業利用の適否を判断する際に活用する「基本チェックリスト」について、参加者の令和2年度の状態と本事業後を比較したところ、多くの項目で改善がみられた。



静岡県

サイクルスポーツ習慣化事業

■目的

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の自転車競技が本県で開催されたレガシーとして、自転車利用の裾野拡大に取り組む。年齢や体力を問わず、誰でも取り組みやすい自転車を活用して、スポーツ実施率の向上及び健康増進を図る。

■取組概要

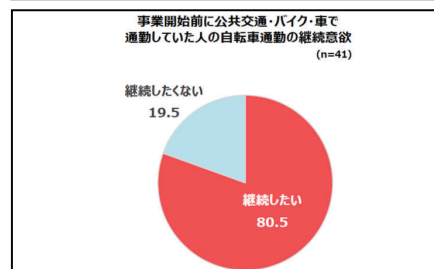
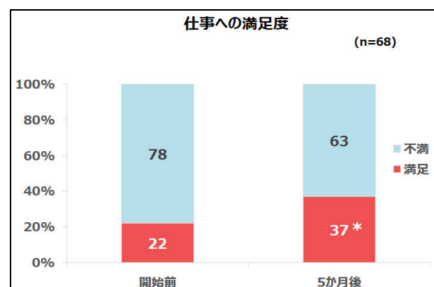
- ①**自転車通勤の推奨**：週3回程度、月10回以上、自転車通勤を推奨。
- ②**休日サイクリング**：自転車を貸し出し、ガイドと一緒にサイクリング。
- ③**サイクリングイベント**：グループでサイクリング（長距離走行）する楽しさを伝えるイベント。

■工夫した点

- ・3人1組のチームでの参加とし、チームごとに毎週の目標達成状況が分かる管理表を作成するなどモチベーション維持に努めた。
- ・出張や雨などで自転車通勤ができなかった分は、休日サイクリングでポイントを補えるようにした。

■事業成果

- ・主観的健康度について、「健康である」と回答した者の割合が事業開始時より終了時は7%高く、仕事への満足度も事業終了時の方が高い傾向が示された。
- ・自転車通勤を始めた参加者の約8割が、事業終了後も自転車通勤を継続したいと回答した。



愛知県大府市

大府市健康プログラム2021

■目的

スポーツ実施率の低い就労層をメインターゲットとし、ウォーキングを通じた健康づくりを促進すると同時に、企業の健康経営の取組支援も目的とした。

■取組概要

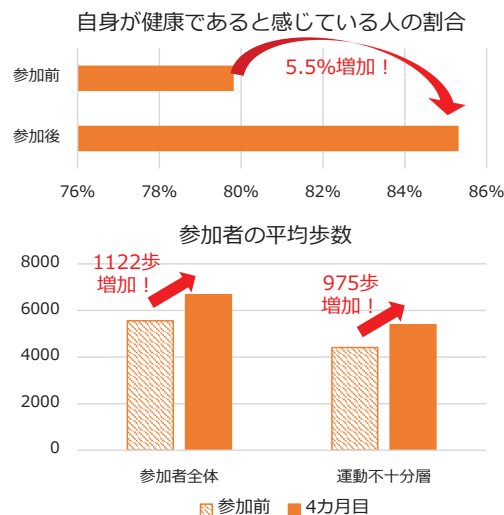
- ①ICTを活用したスポーツウォーキングプログラム：3～5人チーム対抗で歩数を競った。市内のドラッグストアやコンビニ等で歩数登録し、健康管理アプリ「からだカルテ」で見える化した。
- ②中小企業と連携したビジネスパーソンや無関心層の活動継続：健康経営の取組支援として、地域の中小企業の従業員が参加しやすいよう企業への出張測定会を行うなど働きかけた。
- ③愛媛県新居浜市との協働による「自治体対抗歩数競争」
- ④産官学で連携した参加者への健康情報提供：体組成等の出張測定等を行い、結果を基に管理栄養士が健康相談。ほか、各種健康情報をLINE等で定期的に広く情報提供。

■工夫した点

- ・チーム単位での参加として、関心層が無関心層を誘うことや、励ましや競い合いによりモチベーションアップするよう仕掛けた。
- ・身近なドラッグストアで、無関心層に参加を呼び掛けることや、歩数データ登録した際に管理栄養士が健康づくりの指導をした。

■事業成果

- ・事業への参加を通して、自身が健康であると感じている人の割合や、参加者の平均歩数が増加した。
- ・事業参加後、参加者の70%弱が「これからも運動・スポーツを続けたい」と回答した。



愛知県豊橋市

働く女性のための健幸プログラム 「からだケアme!」



Youtube
公開中

■目的

仕事と私生活で時間がなく、自身の健康づくりに取り組めていない働く女性をターゲットに、オンライン形式による運動を中心とした3か月間の健康づくりプログラムを提供し、健康づくりの習慣化を図った。

■取組概要

- ①オンライン講座:運動実技(ヨガ、マインドフルネス、腰痛肩こり予防運動等)6回、健康講義(働く女性の健康づくりについて等)2回。
- ②産婦人科医とオンライン相談:「気になっているけど病院に行くほどではない」と思っている症状や悩み等の相談1人1回。
- ③市内薬局に務める薬剤師による3か月間の伴走支援:参加者一人一人に担当薬剤師がメンターとしてつき、定期的に取り組状況の把握、助言や励ましなど伴走支援する。

■工夫した点

- ・運動だけではなく、更年期・PMS講座、栄養や肌の悩み講座など女性に必要な健康づくり習慣が身に付くプログラムとして参加を呼び掛けた。
- ・講座は、働く女性が参加しやすい3つの時間帯で実施した。(平日21時、平日昼12:30～12:50、土曜日21時)
- ・リアルタイムで講座に参加できなかった参加者や復習をしたい参加者のために、講座動画をYouTubeで見逃し再生できるようにした。

■事業成果

約7割の参加者が、事業開始時に設定した健康課題(目標)を達成することができた。



▲オンライン講座の様子

参加者の目標達成度(参加者:46名)

