

スポーツで心と体を元気に ～市民のウェルビーイング向上を目指して～

< 目標分野 > ※該当するものに全て印

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

< 目標内容 >

- ① 生活の隙間時間にできる運動のプログラムの**開発と普及**
- ② 新たなスポーツを活用したスポーツの**推進**
- ③ 健康増進のための運動・スポーツの**習慣化**



< PRポイント >

生活のなかで気軽にできるスポーツの推進

「買い物しながら」「子育てしながら」など、日常生活の中に運動習慣を取り入れ、スポーツをもっと身近に感じてもらうきっかけづくりを行う。

ニュースポーツを活用したスポーツの普及

ニュースポーツ等を「見て・聞いて・触れて・体験」することで、スポーツの普及を図る。

AI技術を活用した健康づくり

働き盛り世代を対象に自発的な健康づくりを促すヘルスケアアプリを導入し、パーソナライズされた結果予測・アプローチとインセンティブ活用で、事業参加から継続、健康習慣の定着化を促す。

< 概要 > 計画期間：～ 令和7年3月31日

現状・課題

高齢人口が増加傾向にある中で、健康で元気な高齢者を増やすことが求められているが、本市においては**メタボリックシンドローム**や**フレイル予備軍とされる人たちが増加**しているという課題がある。(第2次磐田市健康増進計画(前期計画)の評価から)こうした傾向に歯止めをかけるため、スポーツの定義をより広くとらえ、**産官学で生活に取り入れることができる手軽な運動メニューの開発と普及を図る**ことで、**市民のスポーツ実施率向上による健幸なまちづくり**を目指す。

総合的な取組内容

現在の課題

スポーツができていない理由

- 仕事・家事が忙しい
- はじめるきっかけがない

不健康増

産官学による連携事業

日常生活で運動習慣

買い物しながら運動
「ららぽーとウォーク」の実施
[大学×民間事業者]



市内には公園がいっぱい
冊子「イワタde運動あそび」の配布
[大学]



見て・聞いて・触れて・体験

競技もレクリエーションも楽しめる
「スポレク健康フェスティバル」の実施
[スポーツ協会×スポーツ推進委員]



健康増進のための習慣化

働き盛り世代の自発的な健康づくりを促す
「ヘルスケアアプリ」の導入
[民間事業者]



目指す「進化論」像

スポーツで
心身ともに健康なまちづくり

ウェルビーイング
健幸な市民増

< 継続的な取組を確保できる体制(図) >



各種基礎データ

- **スポーツ部局の所属先** 自治市民部スポーツのまち推進課
- **地方スポーツ推進計画** 磐田市スポーツ推進計画
(平成28年4月1日策定)
- **地方版総合戦略** 磐田市まち・ひと・しごと創生推進計画
- **地域スポーツコミッション** なし

【問合せ先・電話番号】
磐田市スポーツのまち推進課 0538-37-4832