

<目標> 計画期間：～令和10年3月31日

- ① コンディショニングとスポーツを通じて住民のライフパフォーマンスの向上（公共施設の高稼働、住民参加率の向上）
- ② 住民同士のコミュニティの創出（住民満足度の向上）
- ③ 日本一健康なまちづくりを目指して町の魅力を向上（関係人口の増加）

コンディショニングのイベント：2023年 年間のべ5,000名→2028年 年間のべ8,000名
公共スポーツ施設（ジム）の利用者 2023年 月平均のべ800名→2028年 月平均のべ1,000名（年間12,000名）

<PRポイント>

- ① 町独自の制度オフィシャルパートナーのR-bodyとの**官民連携による住民の健康づくり**
- ② 小学校や高校の授業へのコンディショニング・スポーツの導入（**育成年代からのカラダづくり教育**）
- ③ 地域に根付く競技からR-bodyのネットワークにより**住民がスポーツを楽しむ機会を展開**

<現状・課題>

- ・本町は移住者が多く、居住年数25年未満の町民が半数を占める一方で、高齢化率が増加傾向にある。
- ・冬期間は積雪などで移動が困難になり、自宅に閉じこもりがちになるため、冬季の運動不足が課題となっている。
- ・高齢者の社会参加や健康促進プログラムが不足しており、孤立や認知症予防のために住民の自発的な行動が必要である。

<総合的な取組内容>

コンディショニングの啓発（ケガをしないカラダづくり）

小学校や高校の授業
屋内スポーツ教室
スポーツ施設（公共ジム）

スポーツイベントの開催（健康なカラダづくり）

<クロスカントリースキー>
東川町・旭岳は日本の聖地

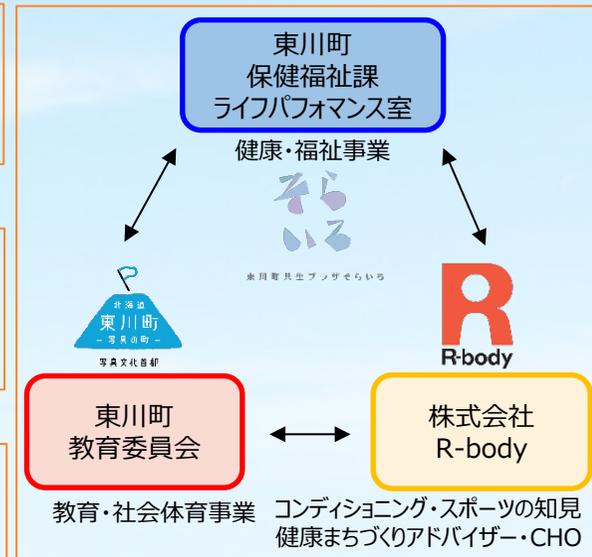
<テニピン>
日本テニス協会の簡易テニス

<講演会>
トップアスリートによる講演

スポーツの土台となるコンディショニングを幅広い世代や様々な場所で学ぶ機会を提供。
生涯、スポーツを楽しみ、チャレンジすることで、住民一人ひとりの健康なカラダづくりを支え、健康なまちづくりを実現

参加住民同士の交流、目標、モチベーションの創出
町の魅力向上

<継続的な取組を確保できる体制（図）>



<セルフチェックシート>



【フォローアップ欄】令和7年度以降における計画の進捗状況

問合せ先・電話番号

部署名：東川町保健福祉課ライフパフォーマンス室
電話：0166-82-2111