



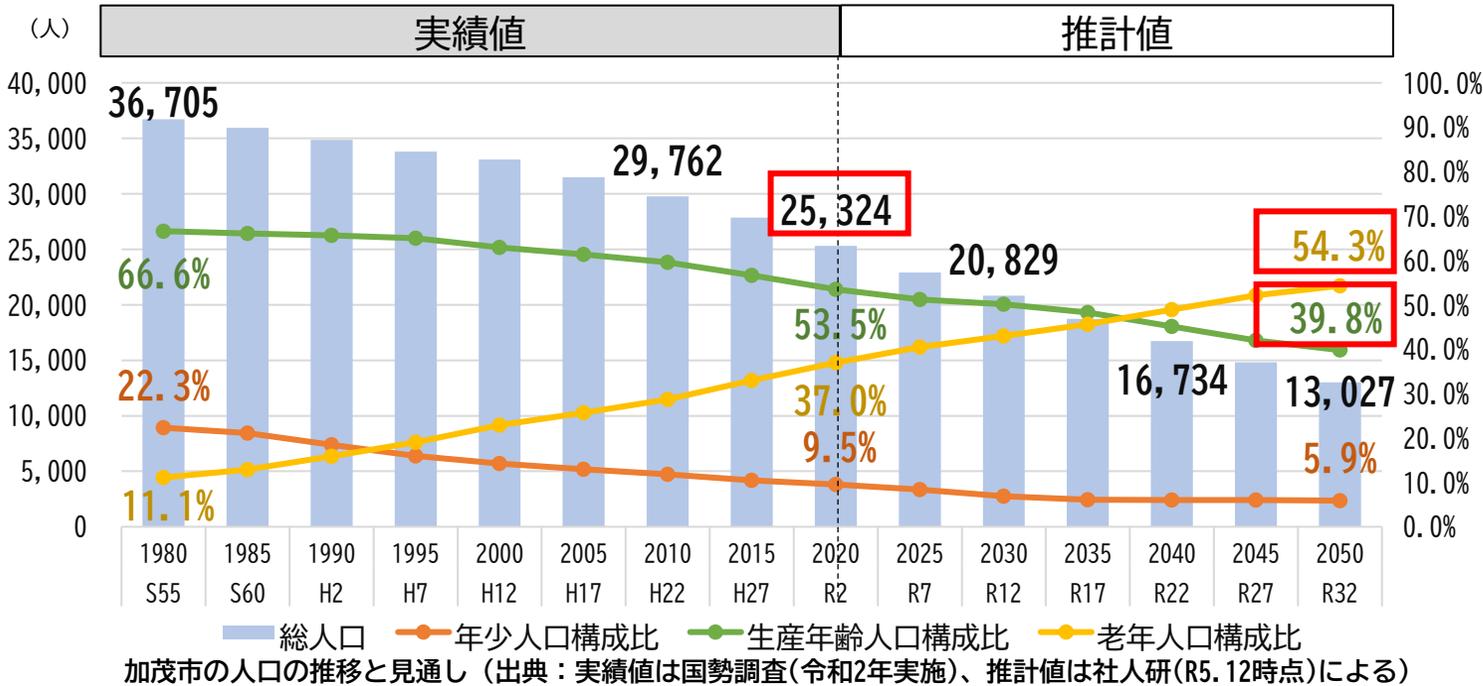
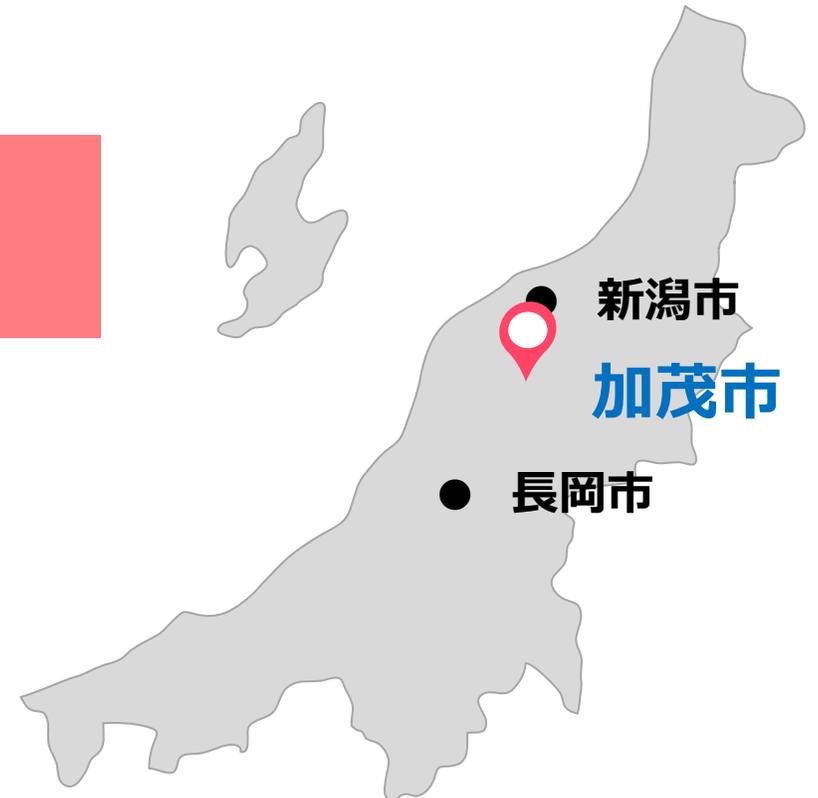
高齢者に対しての 健康増進・地域連携事業

～地域とつながり、健やかに、自分らしく～

2025.7.24
第33回健康スポーツ部会

新潟県加茂市の概況

加茂市の推計人口・高齢化率



人口 23,776人 (令和7年7月1日)
高齢化率 40.0% (令和7年4月末日)
出生数 68人 (令和6年度)

2045年には人口の50%以上が65歳以上になる見込みであり、
 高齢者が社会の担い手の中心でありながら、
 同時に高齢者自身が支えを必要とする「老労社会」の到来

令和4年度から「過疎地域」に指定

加茂市の課題について

身体活動における健康課題（歩行時間・糖尿病）

歩行などの身体活動を1日1時間以上実施している人の割合

全体 44.6%（県平均 57.3%） 女性 46.2%（県平均54.4%） 男性 43.1%（県平均59.8%）

糖尿病が疑われる人の割合

全体 71.0%（県平均 65.3%） 女性 72.8%（県平均65.3%） 男性 69.3%（県平均65.3%）
（令和5年特定健診結果より）

傾向

- ・ 歩行習慣が男女ともに県平均より低い
- ・ 糖尿病などの生活習慣病発症者が多い

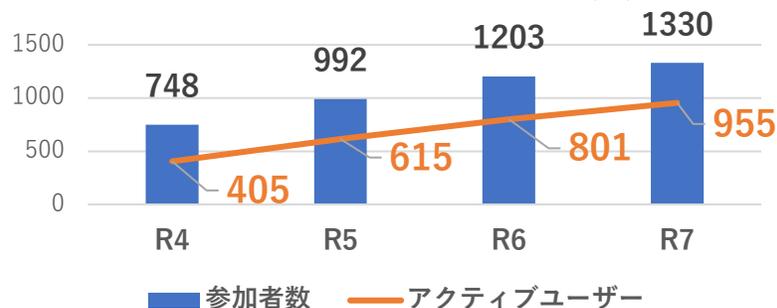
各事業の主な取り組み



①健康ポイント事業（健康習慣を促すインセンティブ）

概要	専用の歩数計で活動量を記録し、各種健康講座や健康ウォークに参加を促し、貯まったポイントで市の商品券や健康グッズと交換ができる
目的	住み慣れた地域で、健やかに心豊かに暮らすために、自らの健康を自らで守るという健康意識の醸成を図ること
対象	20歳以上の市内在住の方

健康ポイント事業の
参加者数とアクティブユーザー数（人）



計測会

- ・身長、体重、血圧、足指力、体組成、10m歩行、足底圧分布の測定
- ・講演会



スタンプ賞（表彰）

- ① 開催年度ごとにスタンプを多く貯めた方（スタンプ賞）
 - ② 当該年度から参加された方の中でスタンプを最も多く貯めた方（ルーキー賞）
- ・受賞者の平均年齢 77歳（最高齢は89歳）



各事業の主な取り組み

①健康ポイント事業：健康ウォーク

健康ウォーク

春夏秋冬、季節に合わせた内容を取り入れたまち歩き

令和6年度事業
例) 新緑ウォーク、親子いも堀り遠足、冬ウォーク
(加茂市商店街の雁木通りのまち歩き) など



健康データ分析 ((R3~5実績)加茂市健康データ分析及び健康施策支援業務本報告書より抜粋)

目的	健康活動の推進、慢性疾患や精神疾患などの加茂市の健康課題の解決，健康寿命の延伸，医療費の適正化を図ること
調査項目	対象者の概要、歩数データの取得率、一日平均歩数、BMI、足指力、下肢筋力、歩行機能、医療費

対象者の概要

表 1-1 対象者の人数と性別の構成割合

	20-39歳	40-64歳	65-74歳	75歳以上
男性[人]	16(4.8%)	132(39.3%)	117(34.8%)	71(21.1%)
女性[人]	29(4.5%)	266(41%)	225(34.7%)	129(19.9%)
全体[人]	45(4.6%)	398(40.4%)	342(34.7%)	200(20.3%)

歩行の歩数の変化

表 2-9 10m 歩行の歩数の変化

	自然歩行[歩]		努力歩行[歩]		
	介入前	2023年度 終了時	介入前	2023年度 終了時	
男性	20-39歳	15.0	14.0	12.0	12.0
	40-64歳	14.1	13.9	12.1	12.1
	65-74歳	15.0	14.4	12.8	12.4
	75歳以上	14.9	15.2	13.5	13.5
女性	20-39歳	15.9	15.5	13.7	13.7
	40-64歳	14.8	14.8	13.4	13.2
	65-74歳	15.2	14.9	13.7	13.6
	75歳以上	16.1	16.1	14.6	14.6

各事業の主な取り組み

①健康ポイント事業：健康ウォーク

健康データ分析 ((R3~5実績)加茂市健康データ分析及び健康施策支援業務本報告書より抜粋)

令和3年度

医療費（国保）

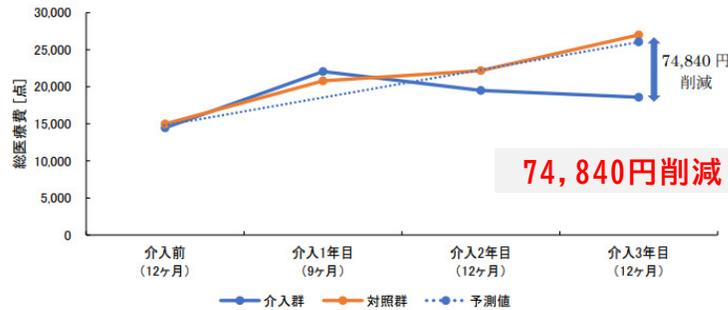


図 2-5 令和3年度群の国保医療費の変化

医療費（後期）

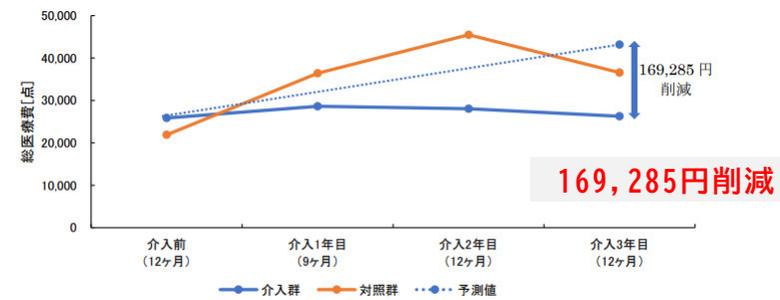


図 2-6 令和3年度群の後期高齢者医療費の変化

令和4年度

医療費（国保）

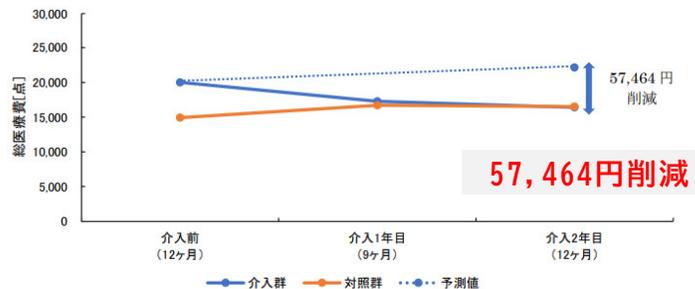


図 2-7 令和4年度群の国保医療費の変化

医療費（後期）

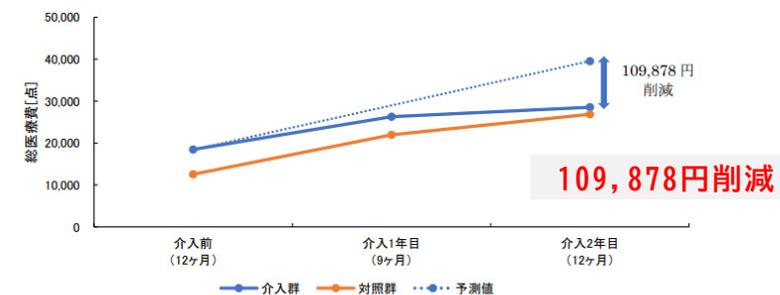


図 2-8 令和4年度群の後期高齢者医療費の変化

各事業の主な取り組み

①健康ポイント事業：健康ウォーク

アンケートデータ結果（本事業の満足度、事業継続の理由）

すべての年代で85%以上の対象者が本事業に60点以上の満足度を示した

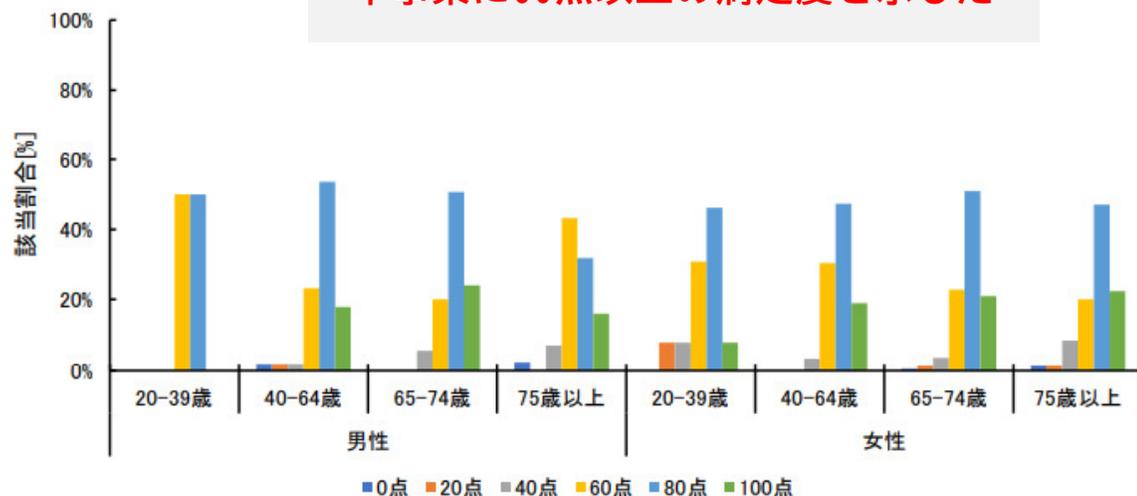


図 2-10 本事業の満足度

男性75%以上、女性83%以上の対象者が「運動のモチベーション向上」「将来の身体のため」といった前向きな理由を示した

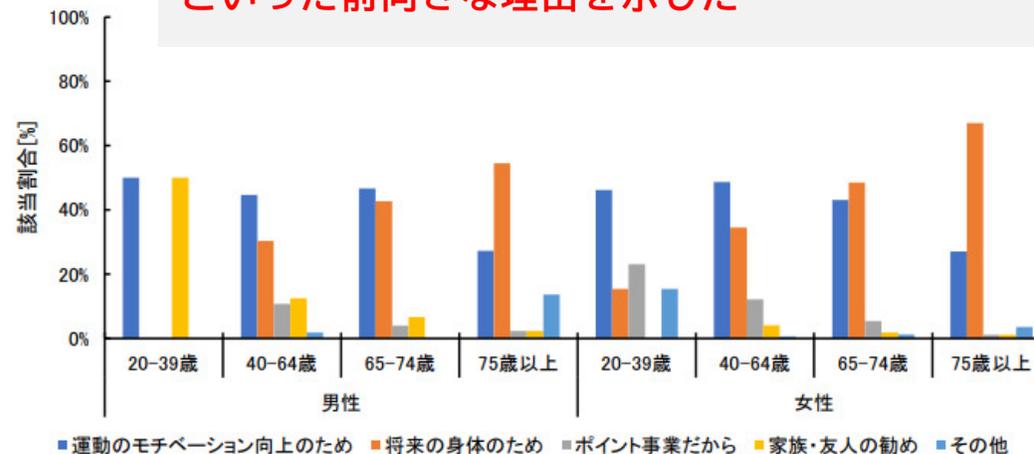


図 2-12 事業継続の理由

各事業の主な取り組み

②高齢者が取り組んでいるスポーツの具体例 (運動機会や交流の場の提供)

太極拳

協会加盟数：1団体 52名（男性10名、女性42名）

年に数回の表演会（加茂市総合スポーツ大会を含む）

グラウンドゴルフ

協会加盟数：6団体 50名（男性30名、女性20名）

年数回ほどの大会を主催または主管
（加茂市総合スポーツ大会を含む）

4月～11月のシーズン中は、天候不順で使用出来ない日や大会が無い日を除き、リバーサイド加茂グラウンド・ゴルフ（日本グラウンド・ゴルフ協会認定）で練習し、健康の維持増進を図っている

他の種目同様、**競技人口の裾野拡大が課題**となっている

ゲートボール

協会加盟数：4団体 30名（男性19名、女性11名）

年6回の大会を主催または主管（加茂市総合スポーツ大会を含む）

大会には近隣市町村からの参加もあり、積極的に交流を深めている

また、週2回定期的にすぱーく加茂（屋内ゲートボール場）で練習を行っている

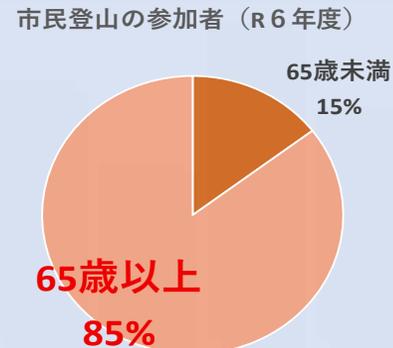
協会員の高齢化に伴い、会員の減少が今後の課題である

各事業の主な取り組み

②高齢者が取り組んでいるスポーツの具体例 (運動機会や交流の場の提供)

市民登山

- 毎年開催、R6年度は当間山 (標高1028m)
- 毎年、高齢者の参加が多く、R6年度は65歳以上の方が**85%** (35名)



第39回雪椿杯争奪家庭婦人バレーボール大会

- R6年度から下記の新たな区分の設定

「ことぶきの部」 (65歳以上の部) → 3チーム
 「おふくの部」 (70歳以上の部) → 4チーム

R7年度
参加実績

水泳教室

加茂AC (かもアクアコミュニティ)

- 加茂市と(有)ヘルスレボリューションが委託契約を締結し実施



令和7年度 第1期参加者数

種目	65歳未満	65歳以上	合計	65歳以上の割合
大人水泳(昼)A	1	27	28	96%
大人水泳(昼)B	1	16	17	94%
大人水泳(夜)	4	4	8	50%
アクアビクス(昼)	3	21	24	88%
アクアビクス(夜)	5	3	8	38%
水中運動(昼)	2	15	17	88%
合計	16	86	102	84%

各事業の主な取り組み

③通いの場：健幸さんの家（認知症・介護予防）

通いの場・健幸さんの家
 日時：毎週火曜・金曜10時30分～
 場所：美人の湯

健幸TV（認知症・介護予防プログラム）開催
※※文字は講師が朗読してプログラムを開催します！

7月スケジュール

- 1日(火) 椅子空手（コタッキー社長）
- 4日(金) 体幹とバランスのトレーニング(たいよう)
- 8日(火) 踵とからだのストレッチ(しゅん)
- 11日(金) お慶相談の日(小出さん) 脳トレ体操(あゆみ)
- 15日(火) 体幹とバランスのトレーニング(たいよう)
- 18日(金) 椅子ヨガ (yuri)
- 22日(火) 熱中症予防について (地域包括あさひさん) 踵とからだのストレッチ(しゅん)
- 25日(金) 椅子ボクササイズ@美人の湯 (たくみ)

☆お問い合わせ
 公式LINE ☎0256-64-7616

概要	理学療法士等の専門家が考案した、豊富なオンラインプログラム体操を実施
背景	認知症とともに生きる笑顔あふれるまち加茂基本条例の制定（令和6年10月1日施行）
目的	①日常生活に支障がでないように高齢者の運動習慣化 ②住民同士の交流促進 ③地域活性化 ④認知症予防
対象	加茂市民

概要	理学療法士等の専門家が考案した、豊富なオンラインプログラム体操を実施
背景	認知症とともに生きる笑顔あふれるまち加茂基本条例の制定（令和6年10月1日施行）
目的	①日常生活に支障がでないように高齢者の運動習慣化 ②住民同士の交流促進 ③地域活性化 ④認知症予防
対象	加茂市民



アグリマス株式会社
 代表取締役・税理士 小瀧 歩

- ・R6.4より加茂市で地域活性化企業人（地域医療政策専門員）として活動
- ・ポピュレーションアプローチとして通いの場「健幸さんの家」の立ち上げや体操教室の開催、運営サポートに尽力

通いの場：「健幸さんの家」

運営方法：住民主体の運営
 場所：加茂七谷温泉美人の湯
 開催回数：週2回開催
 参加者数：平均20人程度

参加者の意見

-  体力がついたことを実感できた。運動した達成感が得られた。
-  自宅では一人のため、人と会える場ができて良かった。

各事業の主な取り組み



③ 「健幸さんの家」の主なプログラム

椅子空手

指導者：地域活性化起業人（医療政策専門員）
アグリマス株式会社 代表 小瀧 歩
（神道自然流空手術二段）

目 標：「1年後に皆で演武を披露したい！」

効 果：運動習慣の定着、デュアルタスクト
レーニングによる認知症予防、仲間作り

健康相談・健康教育

指導者：理学療法士、薬剤師、司法書士、
地域包括支援センターなど

内 容：運動・お薬・成年後見などに関する
健康教育や健康相談を実施

オンラインプログラム「健幸TV」

提供元：アグリマス株式会社

内 容：理学療法士等の専門家が考案した
オンラインプログラム

大きな強み：インストラクター不在でも、
質の高い運動を継続可能



目的

- ① 身体機能の向上
- ② 全身運動による筋力・体力向上、体幹強化、バランス感覚向上（転倒予防）
- ③ 複雑な型を覚えることで脳が活性化：集中力・記憶力向上、認知症の予防・進行抑制
- ④ 心身の緊張解消、ストレス発散、感情コントロール
- ⑤ 高齢者の体力・身体機能を考慮した無理のない範囲での実践



2025.4.25 「椅子空手・団体演武会」

今後の課題について

加茂市としての検討事項

- ① 加茂市スポーツ推進計画の策定
- ② 健康、スポーツ無関心層への参加を促すアプローチ
- ③ 今後の公共施設再編や民間スポーツ施設の不足
- ④ スポーツ施設までの移動手段の確保





ご清聴ありがとうございました