「R-bodyする」を日常に　～行政サービスとコンディショニングをつなぐ、ライフステージに寄り添う健康なまちづくり～

スポまち！表彰2026
③北海道東川町

＜目標＞　　計画期間：令和8年度（2026年度）～令和10年度（2028年度）

日常生活のさまざまな場面で自然に健康づくりと「出会う」ことのできるまちを目指す。
① コンディショニングイベント延べ参加者数：2026年度 8,000名 → 2028年度 9,000名
② 公共ジム月平均利用者数：2026年度 900名 → 2028年度 1,000名
③ 健診・子育て支援等と連動した運動プログラム延べ参加者数：2026年度 210名 → 2028年度 390名
④ プログラム参加後の運動継続率：2026年度 調査開始 → 2028年度 60%　※参加前後のアンケートにより運動習慣の変化を評価

＜ＰＲポイント＞

①【待つ健康づくりから、届ける健康づくりへ】
健診・子育て支援等の行政サービスにコンディショニングを組み込み、自ら運動の場へ参加しにくかった住民にも健康づくりの機会を届ける。
②【ライフステージを横断する健康づくり】
子育て世代、働く世代、高齢者まで、時間・場所・生活環境に応じた運動機会を創出し、誰もが日常の中で身体を動かせる環境を整備。
③【「参加人数」で終わらない、行動変容までを評価】
プログラムへの参加人数だけでなく、公共ジム等への移行や参加3か月後の運動継続、運動習慣・健康意識の変化まで評価し、事業改善につなげる。
男女別・年代別にも分析し、届いていない層を把握して翌年度の事業改善につなげる。

＜現状・課題＞

・2021年からコンディショニングを起点とした健康まちづくりを推進し、公共施設、学校、福祉施設等、町内の様々な場所へ運動機会が広がっている。
・一方、子育てや仕事、生活環境等により、**健康づくりに関心があっても、自ら運動の場へ参加することが難しい住民**も存在する。
・そのため、住民に「健康づくりの場へ来てもらう」だけでなく、**健診・子育て支援等、住民が日常的に接する行政サービスの中に運動機会を組み込み、これまで届きにくかった層へ健康づくりを届けること**が必要である。
・さらに、体験を一過性で終わらせず、公共ジムや地域のコンディショニング事業につなげ、**継続的な運動習慣へ移行させる仕組みづくり**が課題である。

＜総合的な取組内容＞



① 健診 × コンディショニング
「知る」から、その場で「動く」へ。
特定健診の結果説明と同じ会場で運動プログラムを実施。健康状態を知る機会を、その場で身体を動かす最初の一歩につなげる。



② 子育て支援 × コンディショニング
「子どもがいるから運動できない」を地域で解決。
社会福祉協議会等の地域ボランティアと連携した託児環境を整え、産後・子育て中の母親へコンディショニングと公共ジム利用講座を実施。



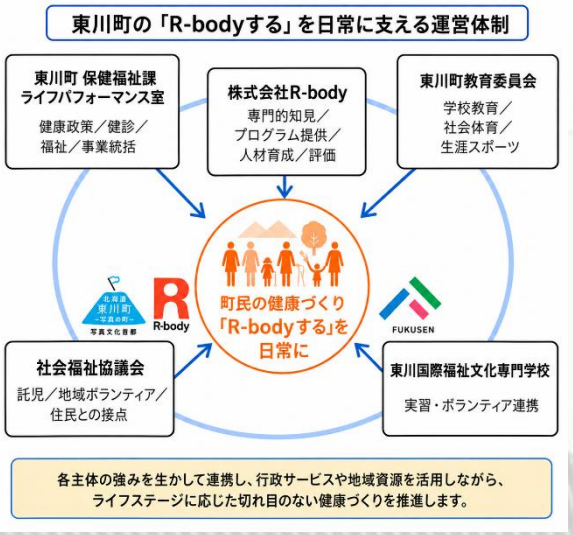
③ 日常 × コンディショニング
時間と場所の壁を越える。
早朝や夕方、公園等の身近な場所で「朝活」等を実施し、仕事や子育て等で日中参加しにくい住民にも運動機会を提供。



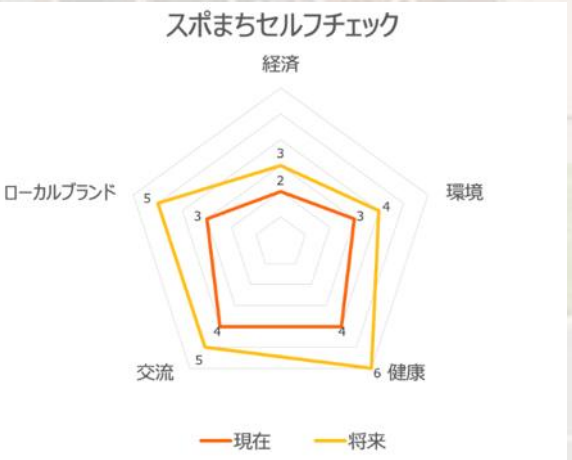
④まちなか × コンディショニング
「見る」ことから健康づくりとの出会いをつくる。
ストリートギャラリーを通じて、町民の「R-bodyする」日常を発信。通学・散歩・買い物等の生活導線の中で、子どもから高齢者までが健康づくりに自然に触れるきっかけを創出する。

【カラダを整え、人がつながり、まち全体のライフパフォーマンスが高まる文化を東川町に。】

＜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８年度以降における計画の進捗状況

問合せ先・電話番号
東川町　保健福祉課　ライフパフォーマンス室
電話：0166-82-2111