

令和 6 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

令和 7 年 12 月



スポーツ庁

目次

北海道	旭川市	医療連携	女性	1	
北海道	岩見沢市	医療連携	女性	3	
北海道	苫小牧市	ライフパフォーマンス		6	
北海道	東神楽町	働く世代		7	
北海道	中札内村	ライフパフォーマンス		10	
北海道	白老町	介護予防		11	
北海道	羅臼町	医療連携	介護予防	女性	13
宮城県	仙台市	働く世代		16	
山形県	朝日町	働く世代	介護予防		17
茨城県	取手市	女性		19	
群馬県	南牧村	介護予防		20	
埼玉県	美里町	介護予防		21	
新潟県	加茂市	女性		22	
石川県		介護予防	女性	障害のある人とな い人が一緒に	23
石川県	白山市	介護予防		26	
山梨県	都留市	働く世代		27	
静岡県	静岡市	ライフパフォーマンス		28	
静岡県	藤枝市	介護予防		30	
滋賀県	湖南市	女性		31	
大阪府		働く世代		32	
大阪府	藤井寺市	医療連携	介護予防		33
大阪府	太子町	医療連携		34	
兵庫県	神戸市	ライフパフォーマンス		35	
鳥取県	三朝町	ライフパフォーマンス		36	
広島県		女性	働く世代		39
徳島健	美馬市	ライフパフォーマンス		40	
福岡県	川崎町	医療連携	介護予防	働く世代	41
大分県	杵築市	女性		44	

※複数の取組を実施している地方公共団体については、最初の項目が主たる取組

医療連携

: 医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化の取組

介護予防

: 要介護状態からの改善者を含めた、介護予防を目指した地域における運動・スポーツの習慣化の取組

ライフパフォーマンス

: 地域住民のライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツを推進する取組

**障害のある人とな
い人が一緒に**

: 障害のある人が、ない人と一体となった形での運動・スポーツの習慣化の取組

女性

: 主にスポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・習慣化に係る取組
ア) 女性（妊娠期・子育て期を含む）

働く世代

: 主にスポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・習慣化に係る取組
イ) 働く世代

事業名 けんスポ！（カラダチェック）

■ 目的

専門家による健康チェックと運動アドバイスを継続的に実施することで、参加者の健康意識を高め、運動・スポーツの意欲向上を図ること。

■ 取組概要

- 1 身体測定・適正運動相談
 - ・担当：理学療法士やスポーツインストラクター
 - ・測定項目：下肢筋力,握力,体組成, 重心動揺,足底圧等
- 2 食事相談
 - ・担当：管理栄養士



■ 参加対象者

40代以上の男女を中心とする全世代

■ 参加者数・実施時期

メインイベント

ブース出展

日付	延べ人数(人)	日付	イベント	延べ人数(人)
7月21日(日)	69	9月14日(土)	北の恵み 食ベマルシェ	70
9月16日(月・祝)	50	9月15日(日)	北の恵み 食ベマルシェ	90
1月19日(日)	38	10月5日(土)	食べる・たいせつフェスティバル	140
2月24日(月・祝)	99	10月26日(土)	ヴォレアス北海道ホームゲーム	180
計	256	2月16日(日)	まなびピア	32
		計		512

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- 1 参加ハードルを下げる
一見スポーツや健康に結びつかない楽しさ重視のプログラムを複数実施した。
- 2 専門家によるアドバイスを元に自宅での運動を行った成果をイベント時に繰り返し確認することにより運動の習慣化を図る。
- 3 インセンティブの提供
あさひかわ健幸アプリポイント、EZOCAポイント、協賛品ほか

■ 事業効果を上げるために行った工夫

市内大型イベントでのブース出展やステージでの告知により、スポーツ無関心層の参加を促した。幅広い層に周知するため、多種多様な広告媒体を活用した。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

対象である年代を集客することができたが、来場者数に対してカラダチェックブースに参加した人数が少なかった。

来場者をいかにカラダチェックブースに誘導するかが課題。

事業名 けんスポ！

■目的

子育て世代の女性が気軽に参加できるプログラムを実施することで、スポーツを通じた健康づくりの習慣化，きっかけ作りの支援を図ること。

■取組概要

- 1 ティラノサウルスレース
- 2 ストレッチヨガ体験
- 3 スポーツ栄養セミナー
- 4 簡単健康チェック 協力：明治安田生命，日本生命
- 5 セグウェイ体験
- 6 セラピードッグふれあい体験
- 7 ニュー・パラスポーツ体験
 - ・モルック
 - ・ボッチャ
- 8 親子スポーツ体験教室
 - ・フットサル 協力：北海道コンサドーレ札幌
 - ・野球 協力：北海道日本ハムファイターズ
 - ・バレーボール 協力：ヴォレアス北海道
- 9 けんスポ！探偵団
市内に設けたチェックポイント（飲食店、公共施設、名所など）をウォーキングやランニングで巡り，制限時間内にできるだけ多く撮影して得点を競う



■参加対象者

子育て世代（20代～40代）の女性を中心とする全世代

■実施時期・参加者数

日付	延べ人数(人)
7月21日（日）	317
9月16日（月・祝）	122
1月19日（日）	298
2月24日（月・祝）	519
計	1256



■スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- 1 女性が参加しやすいプログラムの提供（ストレッチヨガ，スポーツ栄養セミナー）
- 2 親子で参加しやすいプログラムの提供（ティラノサウルスレース，スポーツ教室等）
- 3 気軽な体験機会の提供
一見スポーツや健康と結びつかない楽しさ重視のプログラムを複数実施した
- 4 実施回毎に異なるプログラムを提供
実施回毎に異なるプログラムを実施することにより，継続的な参加を促した。

■事業効果を上げるために行った工夫

- ・託児サービスを用意し，子育て中の親世代でも参加しやすい環境づくりを行った。
- ・駐車場が多く，アクセスしやすい市内のスポーツ施設を会場として活用した。

■事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

自走化に向けては，収入をいかに確保するかが課題。

イベントの質と参加者数の維持ができる参加料設定を検討する必要がある。

事業名 スポチャレ！医療連携プログラム

■ 目的

医療関係者や教育機関と連携し、「いわみざわ健康まつり」という健康イベントを通して、市民の健康意識の向上や運動習慣の促進を図ることを目的とする。

■ 取組概要

- ①健康測定と専門家によるアドバイス・運動指導
- ②デジタル技術を活用したスポーツ体験
- ③音楽健康指導士による体操教室
- ④その他のコンテンツ
 - ・Nチャレンジ ・モルック体験
 - ・北海道大学COI-NEXTの取組紹介など

■ 参加対象者・参加者数

岩見沢市民他
805人（健康まつり672人、その他133人）

■ 実施時期・回数

いわみざわ健康まつり：令和6年9月25日から29日まで
①については、10月8・15日、11月12・26日、12月10・24日
1月14・28日、2月25日にも実施。

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

気軽に参加できるよう、楽しみながら健康づくりを体験できるプログラムを設け、5日間の日程で健康まつりを開催した
また、イベント終了後にも同会場で健康測定ができるほか、市が実施する健康ポイントアプリを紹介するなど、習慣化につながるよう周知啓発した。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

いわみざわ健康まつりは第36回を迎え、市民に広く認知されていることから、親子で参加できるプログラムや運動・スポーツの習慣化を促す要素を取り入れることで、より多くの参加者が見込めると考えた。また、親子での参加を促すため、市内全ての小中学校・保育園・幼稚園に周知した。
上靴に履き替えることなく体験できるようにしたため、参加者の面倒を省くことができた。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・元々健康に関心のある高齢者層の参加が多かった。
- ・30～50代の運動無関心層に、会場に足を運んでもらうための工夫が必要。



事業名 スポチャレ！親子で運動プログラム（1）

■ 目的

運動・スポーツ無関心層における妊娠期や子育て期の女性を中心に、運動・スポーツの習慣化の重要性や具体的なメリット（健康増進とリスク軽減や健康リテラシーの向上など）を理解、実践してもらうことにより、運動・スポーツの習慣化を図ることを目的とする。

■ 取組概要

北海道教育大学岩見沢校が主催している「あそびプロジェクト」との共同開催とし、以下のコンテンツを実施。

- ① 体力測定
 - ・ Nチャレンジ
- ② 家族で健康 A S O B I
 - ・ クイズなどを通して親子で楽しみながら学習
- ③ デジタルスポーツ体験
 - ・ デジタル機器（ラプソード）を活用し、ゲーム感覚で最新技術を体験
- ④ アダプテッドスポーツ体験
 - ・ 競技用車いすの操作体験

■ 参加対象者・参加者数

岩見沢市民他：886人

■ 実施時期・回数

1回（令和6年10月12日）

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

親子で楽しめるコンテンツにより、家族で参加しやすい雰囲気を作成し、親子の健康モチベーションの向上や健康習慣が形成されるよう促した。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

北海道教育大学岩見沢校主催である「あそびプロジェクト」の集客力を生かすため、共同開催とすることで、より多くの方の参加があった。

また、親子での参加を促すため、市内全ての小中学校・保育園・幼稚園に周知した。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

未就学の子を持つ家族が多数来ていただいたものの、保護者としての来場の側面が強く、親子が一緒に実施することに特化し、相互にメリットを感じてもらえるようなメニューの検討が必要である。



事業名 スポチャレ！親子で運動プログラム（2）

■ 目的

運動・スポーツ無関心層における妊娠期や子育て期の女性を中心に、運動・スポーツの習慣化の重要性や具体的なメリット（健康増進とリスク軽減や健康リテラシーの向上など）を理解、実践してもらうことにより、運動・スポーツの習慣化を図ることを目的とする。

■ 取組概要

「～こどももおとなもスポーツを体験＆観戦～まるごとスポーツDAY」と題し、以下のコンテンツを実施。

- ① プロスポーツ観戦＆実技指導
- ② ピラティス・ヨガ教室
- ③ Nチャレンジ
- ④ スポーツ縁日・フィットリス
- ⑤ 陸上クリニック
- ⑥ 理学療法士による相談



■ 参加対象者・参加者数

岩見沢市民他：397人

■ 実施時期・回数

1回（令和6年12月22日）



■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

親子で楽しめるコンテンツにより、家族で参加しやすい雰囲気を作成し、親子の健康モチベーションの向上や健康習慣が形成されるよう促した。



■ 事業効果を上げるために行った工夫

親子での参加を促すため、市内全ての小中学校・保育園・幼稚園のほか、実技指導対象種目の少年団に重点的に周知し、その保護者が他のコンテンツに流れるよう声掛けを行った。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

開催日直前の記録的な大雪やインフルエンザの大流行により、当日キャンセルが出るなど、参加者が伸び悩んだ。天候等に左右されない実施時期の検討が必要。

日常生活の中で取り組むことができる内容や、負荷などのトレーニングの動画配信型の展開も検討が必要。

事業名 スポーツ習慣化促進事業【スポーツライフとまこまい】

■ 目的

スポーツ実施率の低い20～50代の働き手世代、女性を中心とする運動無関心層をターゲットとし、「氷都とまこまい」の特色をいかした、アイスホッケーチーム「レッドイーグルス北海道」による運動プログラムを構築することで、運動機会の創出と習慣化を目指す。



■ 取組概要

- コンディショニングトレーニングとアイスホッケー教室からなる全6回、3か月間のプログラムを実施し、姿勢や慢性的な痛みの改善を図る。
- プログラムの初回と最終回に運動機能（体組成・姿勢・柔軟性）の測定・分析をすることで効果を評価した。



■ 参加対象者・参加者数

市内在住または通勤・通学する、20～69歳 ⇒ 参加者 62名（延べ数）

■ 実施時期・回数

第1期：8月21日(水)～11月5日(火)（計6回）
第2期：11月20日(水)～2月4日(火)（計6回） 合計12回

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- チームからファン・パートナー企業への募集
「みる」スポーツ ⇒ 「する」スポーツへ
- 「報酬型」のアプローチなど属性に応じた情報発信例）推しの選手と運動ができる
- 託児サービスの提供
子育て中の女性が参加できる環境を整備
- 参加者のSNSの発信を促進
撮影タイム・ハッシュタグ等を用意



■ 事業効果を上げるために行った工夫

- トレーナー・選手が、専門的知見も基づき、プログラムを構築し直接指導をした。
- 医療機関と連携し、運動機能の測定・分析を行い、身体の状態を可視化することで、モチベーションの維持を図った。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- 費用対効果 ～ 多くの市民を巻き込み、参加者（受益者）を増加
- 運動習慣化 ～ プログラム終了後、運動を継続させる取組

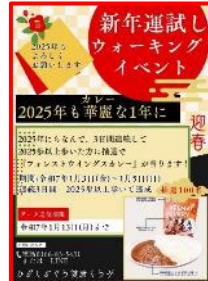
事業名：健幸ポイントを活用した働く世代をターゲットとした運動習慣化促進事業

■ 目的

働く世代をメインターゲットとし、(株)タニタヘルスリンクとの連携により、町民の健康増進をポイントを活用したインセンティブで後押しし、スポーツや運動の習慣化、運動無関心層へのアプローチを行う。

■ 取組概要

- ① 歩数計測ウォーキングイベント
- ② マラソンイベント
- ③ 体組成の数値改善イベント
- ④ 運動教室
- ⑤ 料理教室
- ⑥ スポーツレクリエーションイベント



◆ 運動の習慣化を狙いとして、歩数イベントはほぼ毎月開催した

■ 参加対象者・参加者数

対象：働く世代（20～60歳代）
参加者数：対象者のみ抽出した延人数

- ① 2,101人
- ② 232人
- ③ 37人
- ④ 44人
- ⑤ 5人
- ⑥ 110人



■ 実施時期・回数 例) 週1回、計24回

- ① 8回（5、6、7、9、11、12～2月）※5、7月は2回
- ② 1回（10月）
- ③ 1回（7月～9月）
- ④ 2回（6月、11月）
- ⑤ 1回（9月）
- ⑥ 1回（7月～9月）

◆ 参加者相互獲得を狙い、運動イベント・歩数イベントを同時開催



◆ 動画配信

◆ 町のお祭りやマラソン等の各種イベントで積極的な参加者獲得に努めた

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

課をまたいだ横断的な取り組みを積極的に行い、事業参加者の勧誘機会を創出するよう努めた。新規参加者に対しては、習慣化につなげるため電話等でのアフターフォローを意識して行った。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

健康運動指導士による運動動画の配信を行い、自宅でも運動を習慣化することが可能であるという運動機会創出に対する心理的な敷居を下げるなど、習慣化へのきっかけづくりを積極的に行った。町内事業所にはバランスボールやステッパー等の運動器具の貸し出しを行い、メインターゲットである働く世代に対してピンポイントでの働きかけを行った。また、運動の習慣化に繋げるためには、小さくても切れ目ない働きかけが重要であると考え、歩数を計測するイベントを年間を通して多く行った。参加者からは「たくさんのイベントがあって飽きずに楽しく活動出来ている」という声もいただき、手応えを感じた。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

町内事業所の理解・協力を得ることに苦労した。自分たちだけで事業依頼を行うのではなく、商工会等のつながりを上手く活用することで、もっと効率的に事業の輪を広げられたかもしれない。

事業名：健幸ポイントを活用した働く世代をターゲットとした運動習慣化促進事業

■ 町内事業所に協力を依頼

運動器具の設置や、歩数イベント・体組成改善イベントの実施を依頼した

打合せ・運動器具の貸し出し↓



脂肪燃えるんピック
(株) 柳沼杯

同時開催！
ウォーキングラリー

Get!
Beautiful Body 鍛えれば 自信になる

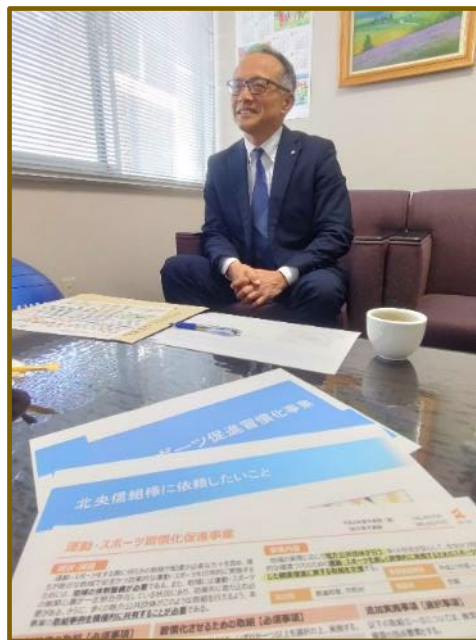
事業所内での運動教室も実施↓



個人戦だと無関心層を取り込めない可能性があるため、イベントは全てチーム対抗にし、協力する仕組みに加えてゲーム性を持たせた

運動器具の貸し出し↓

事業所への説明・協力依頼→



事業名：健幸ポイントを活用した働く世代をターゲットとした運動習慣化促進事業

■ 連携協定を活用した取り組み

ウォーキングイベントや健康リテラシーを高めるバスツアーなどを実施



北海道 東神楽町 Higashikagura town 住友生命

「Vitality東神楽ウォーク」のご案内

住友生命は、東神楽町と「健康づくり包括連携協定」を締結し、町民の皆様の健康づくりを応援しています！

18歳以上の東神楽町にお住まいの方を対象に、**最大8週間Vitality健康プログラム（一部）を無料でご提供します。**

この機会に、楽しみながら運動習慣のきっかけづくりに取り組んでみませんか？

先着 **100名**

「Vitality東神楽ウォーク」利用イメージ

STARBUCK'S LAWSON FamilyMart

Vitalityウォーク 取組結果報告書

あなたの未来を強くする 住友生命



イベントには住友生命のアプリを使用。20代～60代は74名が参加。

実施後は住友生命がアンケートを実施。参加者の93%が「運動を意識するようになった」と回答。また、71%の人が「続けてみたい・多少続けてみたい」と回答。

健康リテラシー向上のためのバスツアーを実施。理学療法士の方や管理栄養士の方の講話のほか、病院内にあるフィットネスジム見学、栄養士考案のメニューが提供されるヘルスケアダイニングでの食事、病院周辺のウォーキングコースの散策を行った。

学んで食べて歩いて 2024.10.15 (Tue)

森山病院バスツアー

タイムスケジュール

- 8:20 バス出発 → 山形県立中央病院 → 森山病院へ
- 9:30 森山病院 講堂へ移動
- 9:40 森山病院で「からだを元気にする」ための講話
- 10:20 森山病院で「からだを元気にする」ための講話
- 11:00 ヘルスケアダイニング「Napas Sanitas」にて食事
- 12:00 ナパスタウンでウォーキングコースを散策
- 13:30 終了
- 13:35 バス森山病院発 → 山形県立中央病院へ

持ちもの

- 参加費：500円（当日現金）
- 申し込み：要
- 服装：運動着

申し込み

- 申し込み：10月15日（火）18時～19時
- 申し込み：10月15日（火）19時～19時15分
- 申し込み：10月15日（火）19時15分～19時30分
- 申し込み：10月15日（火）19時30分～19時45分
- 申し込み：10月15日（火）19時45分～20時



町のイベントにおいて、手のひらをかざすことで野菜摂取量を推定することが出来るベジチェックや、血管年齢測定用の機器を設置したブースを開設。200人以上の方が測定に訪れた。すぐ横で行われていた健康に関するアンケート調査ブースとの参加者の相互シェアが見受けられ、良い相乗効果が生まれていた。

包括連携協定調印式

東神楽町・第一生命保険株式会社



事業名 ライフパフォーマンスを向上させる運動習慣化サポート

■ 目的

- ◆ 運動から遠ざかる要因を分析し、目的・実施方法を明確にした運動を提供することで、持続可能な運動習慣化をサポートする

■ 取組概要

- ◆ 参加対象者（18歳以上）
- ◆ 実施時期（令和6年6月～令和7年3月）
- ◆ 参加実績
 - ①健康ポイント事業（1回/722人）
 - ②健康管理アプリ等によるセルフチェック（722人）
 - ③バーチャル歩数ウォーキング（2回/延べ715人）
 - ④筋肉アップ競争（1回/91人）
 - ⑤企業と連携したセルフチェック（2回/延べ153人）
 - ⑥フィットジャーニー（24回/延べ427人）
 - ⑦コンディショニングプログラム（4回/延べ50人）



■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ◆ 健康ポイント事業
身体診断（セルフチェック）を促進し、定期的に身体の変化に気付く機会を提供
- ◆ フィットジャーニー
ストレッチや筋力トレーニングだけでなく、参加者が交流しながら行えるスポーツ等を取り入れることで、参加者同士の交流を促進し、継続するモチベーションに繋がった

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ◆ フィットジャーニー
運動習慣に関するアンケート調査等を行い、運動から遠ざかっている原因や運動に求めているものを明らかにした上で、運動プログラムの内容を設計した。また、成果連動型の契約方式とすることで、事業者と連携して運動習慣化を推進する体制を構築した



■ 事業実施に当たって苦労したこと、課題等

- ◆ 各取組の期間中や終了後も運動するモチベーションを維持させる仕掛けが必要

事業名 100年健康増進キャラバン

■目的

身近に運動ができる環境を提供し、運動習慣化を促すとともに、様々な交流を通して地域コミュニティの形成や生きがいづくりを図り、健康寿命延伸や介護予防につなげ、要介護状態への移行を防ぐ。

■取組概要

町内12会場にスポーツトレーナーを派遣し、シニア向けに1時間程度の運動教室を実施。開催頻度は2週間に1回とした。教室内では3か月おきに体力測定を行い、ロコモ度や、体組成、筋力、柔軟性など要介護状態と関連のある身体項目についての測定と結果の通知を行う。

■参加対象者・参加者数

対象：主に65歳以上の町民

参加者数：延べ1,990人、実人数270人（R7.3月末時点）

■実施時期・回数

実施時期：7月中旬よりプレ実施、8月2日より本始動

回数：164回（R7.3月末時点）

■スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・既存の介護予防教室の会場と重複していない会場を選定し、無関心層の掘り起こしを狙った。
- ・町の保健指導と連携して参加を促した。
- ・住民同士の誘い合わせによる参加を促すため、民生委員など地域活動に意欲的な集団に対して体験会を実施した。
- ・託児を実施したことで、子育て世代との交流の場にもなり、高齢者の参加意欲を高めた。

■事業効果を上げるために行った工夫

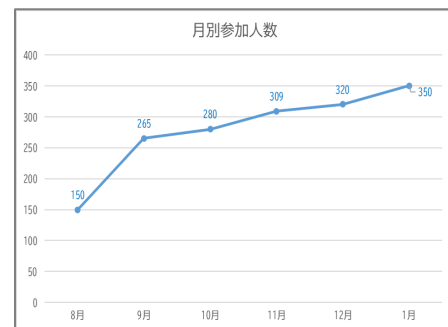
- ・自宅でのセルフケアを予め見据え、椅子に座ったまま行える簡単な運動を取り入れた。
- ・月ごとにテーマを定め、実施する運動の目的や効果を丁寧に説明し、専門知識を共有することで参加すること、継続することの重要性を伝えた。
- ・定期的に測定会を行い、数値を可視化したフィードバックによりモチベーションの向上を図った。
- ・図書館と連携し、会場で運動と健康に関する書籍の紹介や貸し出しを行い、参加者の運動意欲を高めた。

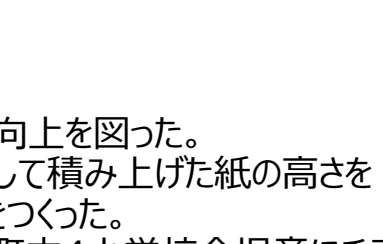
■参加者の声

- ・お友達ができてうれしいです。みんなで楽しく続けたい。
- ・運動習慣がなかったので家から近い会場でできるのはありがたい。

■事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・広報紙、町内会班回覧を主に用いて周知したが、いずれも読まない高齢者が一定数いた。
- ・自走化に向けては参加料徴取など一定の受益者負担も検討したいが、将来的には福祉部局主導の既存体操教室（無料）との連携や統合も考えられることから、目的や運動強度でレベル分けするなど教室の差別化とともに適切な参加料徴取を検討する必要がある。





事業名 しらおいスポーツフェス2024

■ 目的

誰でも気軽に参加できるスポーツイベントを開催し、運動への関心を高めるとともに、運動を通じた多世代交流により、人と人がつながる場を創出し、地域コミュニティの更なる強化を図る。

■ 取組概要

小学生から高齢者まで幅広い年代の町民を対象に、町総合体育館で運動会を開催。「大玉転がし」や「玉入れ」などお馴染みの種目をはじめ「玉入れさせない合戦」「アーチェリータグ」「○×クイズ」などユニークな種目も用意し、体力や技術に関わらずみんなで楽しめる内容とした。

■ 参加対象者・参加者数

対象：どなたでも（主に高齢者、小学生、障害者施設の利用者）
参加者数：134人

■ 実施日時

実施日時：2024年12月15日（日）9:00-15:00

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・世代間交流の場としても位置付けることで、スポーツに無関心な地域住民（特に高齢者）の取り込みを図った。
- ・チーム対抗戦とすることで、互いに励まし合う雰囲気生まれ、運動することの心地よさや魅力を感じてもらうことができた。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・チーム対抗戦としたことで、互いに協力し合う意識やモチベーションの向上を図った。
- ・チームの結束力を高めるため、競技開始前にアイスブレイクの一環として積み上げた紙の高さを競う「ペーパータワー」を実施し、初対面でも打ち解けやすい雰囲気をつかった。
- ・参加者を増やすため、町広報誌や、町公式LINEを活用したほか、町内4小学校全児童にチラシ配付し、幅広い年齢の参加を募った。
- ・強度の高い種目は、年齢制限や事前申込制とするなどし、力の差が生まれない工夫をした。

■ 参加者の声

- ・若い人たちとワイワイできて楽しかった。（80代男性）
- ・毎年開催してほしい。来年が楽しみ。（70代女性）
- ・次はもっとたくさんお友達を誘ってきたい。（小学生）

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・町内で感染症が流行っている時期であったこともあり、人数が想定よりも少なくなりました。
- ・継続したイベントにしていくために、来年もやってほしいと言われるようなコンテンツが必要。地域対抗戦にしたり、参加することで何かメリットがあるような形にできるとよい。

事業名 らうすスポーツ&ヘルスプロジェクト

自分のペースで運動を！測定会&相談会

■ 目的

羅臼町民は、生活習慣病の予防と健康増進が課題となっている。特に肥満や生活習慣病のリスクが高く、適切な運動習慣の定着が求められているが、冬季の厳しい気象条件が運動不足傾向を招いている。これらの課題解決に向けて、体力測定を実施し自身の体について知る機会を提供することで、健康意識の醸成及び向上を図るとともに、地域スポーツの情報提供を行い持続可能習慣の定着を促す。

■ 取組概要

体力チェック（握力測定、30秒立上りテスト、閉眼片脚立位など）で歩行能力、動的バランス、敏捷性を総合的に判断し、地域で行われるスポーツ体験コンテンツを紹介し運動指導を行った。インセンティブとして地域共通ポイントや健康商品等をプレゼント。

■ 参加対象者・参加者数

糖尿病、高血圧、心疾患、腰痛症、関節症などで運動の制限のある方、またはその予防に向けた運動の推奨が必要な方。延べ26名

■ 実施時期・回数

10月5日、11月11～13日、2月23日の合計3回実施

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

定期検診結果説明会時に体力チェックや運動の推奨を実施することで、無関心層へのアプローチとして有効だとされている「意識の高揚」（身体活動のメリット）や「感情的経験」（自身の健康状況への不安）が刺激され、行動変容に繋がりがやすい状況とした。参加者が継続して活動できるようスタンプカードを導入し、インセンティブを設定することで習慣化につなげた。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

プログラムの内容や参加のメリットを分かりやすく伝えることで、健康への効果や楽しさ、充実感など、参加することで得られる魅力をアピールし、場所や時間帯に関しても、参加しやすい時間帯を設定するなど環境を整え、参加者が安心して活動できるよう、医療関係者や運動指導者との連携を強化し、安全性と信頼性を確保した。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

ターゲットの取込率が当初の想定よりも低かった。他イベントと合わせた実施、総合検診の結果説明会での実施など、開催に工夫を凝らしたが多くの町民の参加を得ることができなかった。総合型地域スポーツクラブの定期的な活動と合わせた長いスパンでの実施等ができれば、運動習慣の成果としての測定実施者が増加していく可能性がある。

図表 3-13 何の疾患で入院しているのか、治療を受けているのか

医療費の負担額が大きい疾患、将来的に医療費の負担が増大すると予測される疾患について、予防可能な疾患かどうかを見極める

厚労省様式	対象レセプト (R04年度)	人数	全体		脳血管疾患		虚血性心疾患		
			件数	割合	件数	割合	件数	割合	
様式1-1 ★NO.10(CSV)	高額になる疾患 (80万円以上レセ)	66人	120件	3.0%	2人	3.0%	3人	4.5%	
		年 代 別	40歳未満	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
			40代	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
			50代	1	50.0%	1	25.0%	1	25.0%
			60代	1	50.0%	3	75.0%	3	75.0%
			70-74歳	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
費用額	1億9731万円	216万円	1.1%	2565万円	13.0%				



事業名 らうすスポーツ&ヘルスプロジェクト いきいき健康プログラム

■ 目的

羅臼町では生活習慣病が主要な死因となり、高齢化も進んでいる。そのため、健康課題に対処し、要介護リスクの軽減や生活機能の維持・向上が重要となっている。運動や健康指導を行いながら、生活習慣病の予防・管理を推進し、脳卒中や心疾患の予防を強化。高齢者の社会参加や孤立防止を支援しながら、生きがいづくりと健康増進を図る。

■ 取組概要

血圧測定で心血管疾患の早期発見を促し、必要に応じて受診を勧めた。リズムステップで脳と身体機能を活性化。チェビクスは柔軟性の維持、脳筋舌運動は社交性を高めながら脳を刺激し、認知機能をサポートした。ニュースポーツ体験では楽しみながら健康増進を図り、参加意欲を高めインセンティブとして地域共通ポイントや健康商品等をプレゼント。

■ 参加対象者・参加者数

65歳以上の介護予防に取り組む必要がある男女各回12名

■ 実施時期・回数

10月、11月、12月、1月、2月の毎週1回 合計19回実施

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

初心者向けに負担の少ない運動プログラムを提供し、歩行やストレッチなど日常に取り入れやすい運動で抵抗感を軽減。チーム競技など社交性を重視した楽しい体験を通じて興味を引き、専門家の指導や安全な環境を整備し、安心して参加できる体制を構築。定期的なサポートで継続を支援し、65歳以上の健康増進と運動習慣の定着を促した。

■ 事業効果上げるために行った工夫

プログラム内容や参加のメリットを分かりやすく伝え、健康効果や楽しさをアピール。65歳以上のニーズに沿った手軽で関心の高いプログラムを提供し、参加しやすい環境を整えた。医療関係者と連携し、安全・信頼性の高いサポート体制を構築。グループ活動を通じて社交性を高め、モチベーション維持を促進。健康相談や身体測定を実施し、支え合える場を提供して継続的な参加を支援した。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

当初の想定よりも参加申込者が少なかった。開始当初のみの周知ではなく、年間通して継続した周知も必要であった。スポーツクラブの自主事業として運営できるようにするためには、参加料の設定をするなどし、事業として持続可能な形態にしていく必要がある。

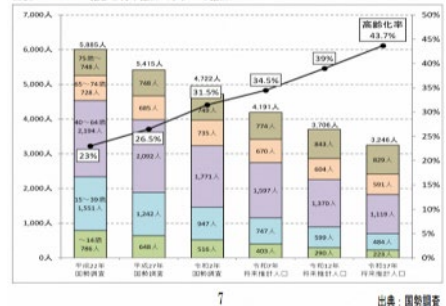
図表 1-10 要介護（要支援）度別認定者数

年度	合計	要介護1					要介護2					要介護3					要介護4					要介護5				
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
羅臼町	205	16	7.5	29	14.1	48	23.4	26	12.7	121	59.0	30	14.6	36	17.6	18	8.8	18	8.8	41	20.0	10	4.9			
北海道	342,308	61,886	18.1	49,354	14.4	79,977	23.4	53,796	15.7	245,013	71.6	38,792	11.3	35,366	10.3	24,937	7.3	28,473	8.3	97,295	28.4	10,322	3.0			
全国	6,765,995	962,246	14.2	832,137	12.3	1,408,339	20.8	1,135,383	16.8	4,438,105	65.6	899,500	13.3	858,473	12.7	569,917	8.4	623,280	9.2	2,327,690	34.4	103,383	1.5			

年度	合計	要介護1					要介護2					要介護3					要介護4					要介護5				
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%			
羅臼町	11	1	9.1	2	18.2	3	27.3	3	27.3	0	0.0	1	9.1	1	9.1	1	9.1	1	9.1	1	9.1	1	9.1			
北海道	5,622	631	11.2	910	16.2	1,106	19.7	1,156	20.6	3,805	67.7	679	12.1	566	10.1	572	10.2	323	5.7	1,817	32.3	323	5.7			
全国	129,740	12,082	9.3	15,543	11.9	21,084	16.3	26,699	20.6	79,418	61.2	18,368	14.2	15,832	12.2	16,122	12.4	10,322	7.9	50,322	38.8	388	0.3			

出典：羅臼町）KDB 概要令和4年度末、全国・北海道）令和3年度末 介護保険事業報告書

図表 1-2 人口の推移と将来推計（令和5年推計）



みんなで運動

らうす
スポーツ
ヘルス
プロジェクト

アクティブスタンプラリー
Active Stamp Rally

参加パスポート
PASSPORT

このパスポートは
受付で必ず提示してください。
毎回参加スタンプを押します。

受付で
スタンプを
GET!!

10月開催分
いいいき健康プログラム

11月開催分
いいいき健康プログラム

12月開催分
いいいき健康プログラム

1月開催分
いいいき健康プログラム

2月開催分
いいいき健康プログラム



事業名 らうすスポーツ&ヘルスプロジェクト 子育て応援！運動プログラム

■ 目的

羅臼町では20～50代の肥満割合が全国平均を上回り、特に共働き子育て世代の健康管理が課題。忙しい世代に適した短時間で効果的なフィットネスプログラムの提供、自宅での運動支援に繋がるフィットネス動画、家族参加型のプログラムを通じ、健康的な生活習慣の定着を促進し、肥満率の低減と健康増進を目指した。

■ 取組概要

忙しい共働き子育て世代向けに、スキマ時間でできるフィットネスプログラムを提供。リアル講座やWEB動画で、短時間で可能な運動を提案。体力測定会で個別アドバイスを行い、健康意識を向上させた。親子で参加できるバスケットボールクリニックやフットサル体験会を実施し、子どもと一緒に運動の楽しさを体験。親子参加を促進し、運動習慣の定着を支援。インセンティブとして地域共通ポイントや健康商品等をプレゼント。

■ 参加対象者・参加者数

20～40代の子育て世代 延べ192名

■ 実施時期・回数

10月5日、2月23日の各1回 合計2回実施

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

親子で楽しめる運動プログラムを提供し、親子の絆を深めながら運動の楽しさを体験させた。運動の魅力を楽しさやストレス発散といった健康面に焦点を当てて伝え、インストラクターは初心者にも配慮した指導を行い、参加者同士の交流を促進することで、無関心層も取り込み運動習慣化を支援。参加者が継続して活動できるようスタンプカードを導入し、インセンティブを設定することで習慣化につなげた。

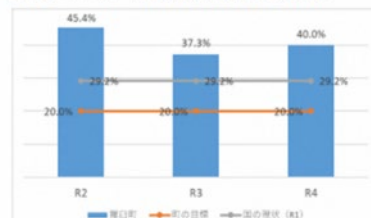
■ 事業効果を上げるために行った工夫

親子で楽しめる運動プログラムを多数用意し、子育て世代が安心して参加できる環境を提供。忙しい世代にはオンライン運動プログラムを通じて時間の柔軟性を確保。グループ参加でモチベーションを高め、プロスポーツクリニックで楽しさを加えた。また、運動イベントを定期的に提供し、継続的な健康意識を促進した。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

親子でのスポーツ実施にあたり保護者も参加する旨で紹介していたが、当日運動できる服装ではない保護者も一定数おり、町民に対する事業内容の周知が不十分であった。フィットネス教室が好評であったことから、女性の運動ニーズとしてピラティスのような一人でスキマ時間でもできる運動が求められていると思われるため、スポーツクラブなどで定期的な事業化できる可能性がある。

図表 2-17 40～74歳の肥満者の割合の推移



事業名 「プロスポーツチームのホームゲームでカラダにいいこと始めよう！」 せんだいアクティブライフスタイル推進事業

■ 目的

スポーツ実施率が特に低い20～40歳を中心とした働く世代の男女を主なターゲットとし、親子で参加できるプログラムを企画することで、子どもの参加を契機としてターゲット層の参加を促進し、体を動かすきっかけづくりを行うとともに、本市スポーツ振興事業団（以下、「事業団」とする。）が実施するスポーツ教室やイベントへの参加、ウォーキングアプリの活用を促進すること等による運動の習慣化を目的とした。

■ 取組概要

①プロスポーツチームと連携したスポーツイベントの実施

在仙の4プロスポーツチームと連携しながら、ウォーキングや体操など、気軽に誰でも楽しめるプログラムを実施し、体を動かすきっかけづくりの場を提供した。

②事業団のスポーツ教室やイベント、ウォーキングアプリを活用した運動の習慣化

イベントに事業団のリズム体操教室を出張させるなど、スポーツ教室やイベントを積極的に周知することで、日常的に体を動かすことができる環境を提供すると同時に、ウォーキングアプリの活用も促進し、日々の取組状況を可視化することで、運動の習慣化を図った。

■ 参加対象者・参加者数

主に20～40歳の男女とその子ども（その他も参加可能）

- ①イベント参加 延べ530名（全4回開催）
- ②・事業団のスポーツ教室やイベントへの参加 31名
・ウォーキングアプリを利用したイベントへの参加 延べ516名

■ 実施時期・回数

- ・実施期間：令和6年7月～令和7年3月
- ・実施回数：①4回 ②2回

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

プロスポーツチームと連携した非日常感を味わいながら体を動かすことができるプログラムを実施するとともに、参加者や条件達成者に対して、プロスポーツチームの試合観戦チケットやプロスポーツチームグッズをプレゼントし、無関心層の参加や継続へのモチベーション向上を図った。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・イベントホームページのほか、公式LINEアカウントやInstagram、Youtube等を活用し、イベントを周知した。
- ・イベントに事業団のスポーツ教室を出張させるなど、自走化を見据え、事業団の取り組みを積極的に周知した。
- ・ウォーキングアプリを活用し、日常生活での取り組み状況を可視化した。
- ・参加者のモチベーション向上のため、参加者や条件達成者にインセンティブを付与した。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・運動の習慣化を図るため、事業団のスポーツ教室やイベントへの参加およびウォーキングアプリの利用を促進したが、当初の想定よりも週1回のスポーツ実施率は改善しなかったため、日常生活で継続的に体を動かしてもらうための効果的なアプローチが課題である。
- ・自走化に向けて昨年度より参加費を引き上げたが、集客に苦労した。



事業名 ASAHIアクティブスポーツプロジェクト2024

■ 目的

運動やスポーツをする時間がなかなか取れない20代から50代の働き盛り世代を主なターゲットとした軽運動教室やウォーキングイベントを開催し、運動を楽しむ機会を提供することで、運動・スポーツ実施率の向上と、健康増進・体力向上を目指すもの。

■ 取組概要

主に働き盛り世代を対象とした運動教室を計5回開催した。また、教室と並行してアプリを活用したウォーキングイベントを年3回開催した。運動教室の講師にはミズノ株式会社の健康運動指導士や元オリンピックを招聘し、隔回にて担当していただいた。

■ 参加対象者・参加者数

対象者：町内在住もしくは在勤の方
参加者数：運動教室 延べ83名、ウォーキングイベント 延べ1,101名

■ 実施時期・回数

運動教室：令和6年8月～令和7年1月 計5回
ウォーキングイベント：令和6年6月、9月、11月 計3回

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

勤務者でも参加しやすいよう開催日時を平日夜間に設定。（うち1回は休日のイベントに併せて開催）運動が日頃の生活の質の向上につながるというテーマで開催し、必要性を感じてもらえるようにした。また、スマートフォン用のアプリを活用することで日頃の何気ない動作である「歩く」ことを楽しんでもらえるようにした。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

目的を明確化し、参加者にとって運動の必要性をより感じてもらうとともに、スマートフォン用のウォーキングアプリを活用することで参加者自身も日々の活動量が可視化でき運動効果への関心を高めた。また、運動教室では体組成測定も行うことで、参加者の身体の状態を可視化し運動へのモチベーション向上を図るとともに、健康づくりにおける改善点をより分かりやすくなるようにした。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

運動教室に関しては想定よりも働き盛り世代の呼び込みが低調となった。次年度以降は事業所訪問や各団体訪問を密に行い、運動がもたらすメリット等について理解していただくことで、より多くの方に健康づくりに取り組んでもらえるよう工夫していきたい。



事業名 O-60 ASAHIアクティブシニアプロジェクト

■ 目的

60歳以上のシニア層を対象に、運動による健康づくりを推進し、フレイルやロコモティブシンドローム、認知症や閉じこもりを予防する観点も踏まえながら、安全かつ楽しく運動する機会を創出するもの。

■ 取組概要

60歳以上のシニア層を対象としたウォーキング教室と、健康体操×声磨き教室の2つの健康教室を開催した。ケアウォーキング普及会の専門家を講師に招聘したほか、サッカーリーグ地元クラブチームと連携し開催した。

■ 参加対象者・参加者数

対象者：町内在住もしくは在勤の概ね60歳以上の方
参加者数：ウォーキング教室延べ160名、健康体操×声磨き教室延べ69名

■ 実施時期・回数

ウォーキング教室：令和6年9月～令和7年1月 計5回
健康体操×声磨き教室：令和6年8月～10月 計5回

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

専門家より毎回異なる内容で指導いただき、座学と実践の両面で楽しみながら参加いただいた。また、ウォーキングだけではなく声を磨くことによる健康づくりの要素を取り入れたことで、運動への切り口を広く設け参加へのハードルを下げた。声磨き教室では、最終回において参加者をリーグの試合へ招待することで、運動やスポーツへの興味関心を高めた。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

ウォーキング教室開催の折には毎回、歩行測定機器「MotionDNA」や体組成による測定を行うことで、参加者の歩き方や身体の状態を見える化し運動へのモチベーション向上を図るとともに、健康づくりにおける改善点がより分かりやすくなるようにした。また、健康体操×声磨き教室ではLINEのオープンチャット機能を活用し教室で行った運動動画やポイントを配信することで、参加者が自宅でも継続して運動に取り組めるようにした。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

両教室において一部参加者の固定傾向が見られ、健康づくりに対する機運上昇と裾野拡大を図る必要がある。また、両者ともに専門の講師を招聘しての健康教室であったため質の高いサービスを提供できた一方、外部講師に頼らず町職員でも自走できる仕組みを構築する必要がある。



事業名 妊産婦・子育て女性の健康づくり事業～ママのからだところのケア教室～

■ 目的

妊産婦と子育て中の母親の体力向上およびメンタルヘルス悪化予防

■ 取組概要

- ①健康運動指導士によるセルフケアの指導
・肩こりや腰痛対策、骨盤ケアなどの運動プログラム
・心身のリフレッシュを目的としたストレッチ
- ②助産師や保健師によるミニ講座
・妊娠、出産、育児期まで幅広い内容の講座
- ③保健師や助産師による健康相談(集団)
- ④参加者同士の交流



■ 参加対象者

取手市在住・在勤(在学)で妊娠16週から未就学児までの子どもがいる女性



■ 実施時期・回数 参加人数

令和6年7月～令和7年3月
対面教室:[月1回] 延べ人数 34人
オンライン:[週11回] 延べ人数 177人

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・病院、薬局、保健センター、子育て関連施設など今まで配布していた 場所に加えて、新たに地方銀行・中小企業と連携して働く女性に対してチラシを配架した。
- ・子育て支援センターでオンライン教室を体験してもらうことで、教室入会に繋がった。
- ・アンケートを定期的実施し、参加者のニーズを把握した。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・主任児童委員へ周知を図り、実際に教室に参加いただいた。
- ・参画する3自治体で連携し、事例の共有や勉強会を実施した。
- ・オンライン教室を上記自治体と協働で実施をすることで、11コマのうちから2コマ選択できるようにし、参加者のスケジュールに合わせて実施できるようにした。
- ・体組成測定とアプリの連携、体力測定等で運動効果の見える化を図った。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・ハイリスクの対象者への介入が難しく、参加まで至りにくい状況にある。
- ・オンライン教室の参加者が伸びない。

事業名 運動等習慣化事業

■ 目的

「高齢化率68.64%で全国1位」「介護認定率は25.9%で全国平均に比べ高い」等の地域課題を背景として、高齢者をターゲットとした、運動スポーツの習慣化の取組みを通じて、村民の健康寿命を延伸し、中山間地域の健康格差の縮小を目的として事業を実施する。

■ 取組概要

高齢者でも使いやすい活動量計を配布して、日常生活の中で運動・スポーツの習慣化を図る。また週1-2回の運動教室では、体組成測定と活動量計データ送信を行い、身体状況を把握し意欲を高めるとともに、有酸素運動と筋力トレーニング及び脳トレ等を専門指導者により実施した。

■ 参加対象者・参加者数

主に70歳以上～90歳未満の男女
53名※対象人口の約8%

■ 実施時期・回数

週1-2回、計58回

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

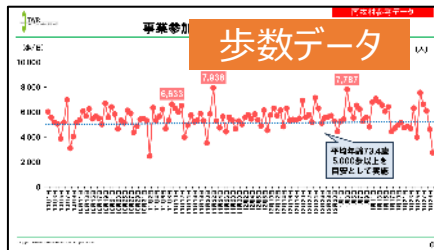
幸齢者いきいきクラブ※会員及びR5年度運動指導事業の参加者へ参加を呼び掛けるとともに、村民同士のつながりを通じた口コミにより、事業の周知を行った。また、シニアフェスタを開催し、「人生100年時代の体づくり」と題して講演会を行い、運動・スポーツの普及啓発を行った。参加者は、約130名で、70歳以上の者が多く対象人口の約20%であった。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ICTを活用して、体力測定の結果を体力年齢に取りまとめ、参加者へフィードバックを行った。
- 日々記録されている歩数データを確認し、参加者の取組み状況を確認した。
- 村役場保健福祉課を相談窓口として、専門職が、訪問時に本事業等の案内を行った。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- 幸齢者いきいきクラブは80名が申込したが、運動教室に1回以上参加した者は53名であった。なお、教室には参加しないが、ウォーキングイベントに参加した者は13名いた。
- 身近な地域で継続的にウォーキングや筋トレ等に取り組めるよう、理学療法士が地域に出向き、9会場でフレイル予防の講話と筋トレ体操の指導を行ったが、運動・スポーツに取り組む環境整備までには至らず、この点を改善するには地域で活動できる指導者が必要である。
- 自走化を進めていくためには、村職員の人的資源が限られていることから、村民の協力(住民サポーター等)及び事業者との協業を推し進める必要がある。また、住民サポーターを確保するには、村民が出来るだけ抵抗を感じないような勧奨方法を検討する必要がある。



※幸齢者いきいきクラブは、60歳以上の村民を対象とし、高齢者の社会参加を促すとともに生きがいや健康づくりを推進し、健康寿命の延伸を図るために令和6年度に創設された会である。
人口：1,467人 (R6.4.1 時点)



事業名 -将来的リスクに早めに対策して健康寿命を延伸- プレレイル・フレイル段階からはじめる中高年世代の元気UP事業

■ 目的

プレレイル・フレイル状態になるリスクを抱えた中高年世代を主対象に、介護予防を目指した運動・スポーツの習慣化促進事業に取り組む。これらの取組を通して、要介護及び生活習慣病発症リスクを軽減し、医療費・介護給付費の適正化に繋がることを期待する。

■ 取組概要

- ① 測定会・健康セミナー
- ② プレレイル・フレイル段階から始める元気UPスクール
- ③ 習慣化促進・地域交流イベント①「スポーツフェスタ」
- ④ 習慣化促進・地域交流イベント②「ラン&ウォークイベント」

■ 参加対象者・参加者数

対象者：主に50代以上の中高年世代(※全世代参加可)

- ① 測定会：事前159名、事後177名。セミナー58名
- ② 38名
- ③ 325名
- ④ 275名

■ 実施時期・回数

- ① 測定会：事前事後全15回。セミナー：全4回。10月～1月(各月に1回) ※主に平日夜・土曜日
- ② 8月～3月で毎週月曜午前と木曜午後。全44回
- ③ 10月6日。全1回
- ④ 2月2日。全1回

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

運動無関心層を町の事業に参加してもらうためには口コミが有効な手段であるため、地域の中心となるような人材に声を掛け、その人からの口コミを活用した。また、習慣化するために「楽しさ」や「自主性」を育むワークも併せて実施した。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

参加者が継続して運動・スポーツを実施できるよう、令和5年度事業で発掘したスポーツコミュニティリーダー等の地域の人材(指導者)が各教室終了後に、参加者への積極的な声掛けなどを行い、参加者のモチベーションの向上を図った。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

男性の参加者を集めることに苦戦した。また、自主グループ化するにはリーダー的存在を決めることや参加者に役割を提供することが必要と考えるが、受け身な方が多く、多くの時間を要した。また、自走化に向けて参加費を徴収することも検討しているが、どの程度の参加費が妥当であるか、関係課だけでなく、町全体として共通認識を図る必要がある。



事業名 健幸スマイルスタジオ加茂

■ 目的

妊娠期・子育て期の女性をターゲットに、安全かつ効果的な健康づくりのための楽しい運動を習慣的に実施するための取組みの実施により、糖尿病や高血圧等の生活習慣病を予防すること、またコミュニティに参加することで産後うつや育児不安の解消を図ることを目的とする。



■ 取組概要

オンサイト(90分)・オンライン(60分)併用の運動・相談型一体教室の実施。運動指導者によるストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動の指導及び保健師による育児相談、健康情報提供等を実施。また、各参加者のからだカルテをアプリを活用し体調・体組成データの見える化を行った。



■ 参加対象者・参加者数

妊婦～未就学児の子育て中の母親を対象。

■ 実施時期・回数

令和6年6月～令和7年3月

オンサイト 月1回程度(9回) 延べ参加者74人

オンライン 週11回(週1回程度参加) 延べ参加者26人

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

妊産婦がよく訪れる施設にチラシ・ポスターの設置をしたほか、SNSを積極的に活用し広報に注力した。

また、教室内で参加者同士の交流を促し母親同士が仲良くなることで新たなコミュニティができ、一緒に継続したいと思える気運づくりを行った。



■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・体組成計の計測、血圧測定および体調の確認時に、日頃の活動の様子や取り組んだことを聞き取り、継続の促しや体重の維持・筋肉量の増加を支持しモチベーションの維持につながるよう支援した。
- ・同じフロアで保育スタッフ、ファミリーサポート提供会員による保育の実施。
- ・オンライン教室の案内および参加した方から体験談を聞いたりする機会を設け、市で行っている他の事業や、イベントの紹介などを行った。
- ・その他、連携している他自治体との情報共有を定期的実施。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

無関心層への効果的なアプローチの検討が課題。

事業名 いしかわ健康増進キャラバン

高年齢者のフレイル予防に向けた運動・スポーツの習慣化

■目的

能登半島地震の発生により、仮設住宅などでの生活を余儀なくされている高齢者とその家族など、幅広い世代に運動・スポーツに触れる機会を提供し、その楽しさと充実感に触れてもらい、日常生活において、運動・スポーツをすることが日課となるようにするとともに、世代間交流につなげてもらう。



■取組概要

- 七尾市では、高齢者の運動・スポーツ習慣化研究の第一人者である大学教授の監修のもと、「軽運動で日々生き生き」、「ながらでOK軽運動」をキーワードに、座学で運動・スポーツの習慣化の意義を学び、筋肉量の超音波測定などを継続実施して、年齢に関係なく、運動により筋肉量が増加し、神経系の機能も改善できることを実感した
- 県内トップスポーツチームとの交流の場を設け、運動を楽しむと共に、県内チームを応援する機運醸成を図った
- 珠洲市においては、参加者の体力測定後、簡単な柔軟体操やダンスプログラムを行い、身体を動かすことの重要性を体感してもらう。
- また、ピククルボールを使った、運動・コミュニケーションを図り、誰もが簡単に楽しんで運動に取り組む機会を提供した(珠洲市は、2月時点で事業継続中)



■参加対象者・参加者数

- 七尾市、珠洲市の高齢者とその家族
- 七尾市：105名 珠洲市：258名



■実施時期・回数

9月上旬～3月中旬の隔月1～2回 (計9回)

■スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- 七尾市では、「軽運動で日々生き生き」テキスト・万歩計・記録用紙を配布
- 地元女性協議会と連携し、励まし合い、競い合うムードを創出した
- バドミントン、卓球、バッティングなど、高齢者の方でもできるスポーツを行い、ストレス解消や、他者と交流しながら運動する楽しみ、スポーツ継続の喜びが実感できるようにした
- 参加者をトップスポーツチームの公式戦に招待した
- 珠洲市では、ルールも簡単で、扱いやすいピククルボールを活用し、参加者に興味を持ってもらい、楽しく運動してもらうようにした



■事業効果を上げるために行った工夫

- 座学学習と継続的な測定により、筋肉量が改善できることを実感してもらい、運動継続のモチベーションとした。
- 「軽運動で日々生き生き」テキストを配布し、冊子の内容を実演紹介した。
- 楽しみながら積極的に取り組めるダンスプログラムや、幅広い年代が楽しめるピククルボールで、他者と交流しながら運動に励んでもらった

■事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- 運動する場所が減少している被災地において、事業を定期的に行う場所の選定に苦慮した
- 自走化に際して、日常的に取り組んでもらう、運動プログラムの定期的な提供方法が課題

事業名 いしかわ健康増進キャラバン 女性・働く世代の皆さんが楽しめる 運動・スポーツの習慣化

■ 目的

様々な理由で運動に取り組めない女性に、運動・スポーツをすることの楽しさに触れてもらい、その後の継続・習慣化に向けたサポートを行う。トップスポーツチームと一緒に運動する場を提供し、県内チームの応援機運を醸成することで、参加者自らの運動・スポーツの実践・継続化のモチベーションとする。

■ 取組概要

- ・ヨガ・ピラティスのほか、ウォーキング体験を行い、体幹を鍛えることの重要性を理解してもらった
- ・県内トップスポーツチームのOGとともに運動・スポーツをすることの楽しさに触れながら、体力測定・Inbody測定などをオープニングとして行い、その後引き締めエクササイズを実施しながら、運動・スポーツ習慣を身につけ、その成果を実感できるようにした
- ・公式LINEグループを作成し、参加者向けに定期的に動画配信を行うなど、運動継続に向けたフォローを行った



■ 参加対象者・参加者数

女性・働く世代の皆さんとその家族、156名

■ 実施時期・回数

10月初旬～1月中旬に、毎月1,2回（計6回）



■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・子ども同伴でできるように、「こどもスポーツ塾」を合わせて、実施した。
- ・カラダ引き締めエクササイズとして、ヨガ・ピラティス・ウォーキングなどの体験を提供した。
- ・県内バレーボールのトップチームのOGを招き、大学生も交え、共に運動・スポーツ、測定を楽しめる環境づくりをした。
- ・参加者をトップスポーツチームの公式戦に招待した。
- ・参加者向けに公式LINEを作成し、定期的に運動動画を配信するなど、事業の合間も運動継続してもらうようにした



■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・体力測定・Inbody測定の結果を直ちに手渡した。
- ・家庭で「ながらでできる運動」を実演し、冊子を手渡し、紹介した。
- ・県公式アプリ「いしかわスポーツマイレージ」の紹介や、公式LINEでの動画配信により、参加者のモチベーション向上を図った。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・自走化においては、本事業にて効果のあった運動プログラムを県内に広く提供することが課題。
- ・既存アプリ「いしかわスポーツマイレージ」の積極的なPRを続けるとともに、動画配信やスポーツイベント情報の発信など、魅力的なコンテンツ提供ができるよう、アプリの充実を図る。

事業名 いしかわ健康増進キャラバン

障がいのある人もない人もともに楽しめる運動・スポーツの習慣化

■ 目的

地元トップスポーツチームが持つ知名度・集客力・訴求力と、学生が持つ自由で柔軟な発想・感性・行動力を組み合わせ、「観るスポーツ」、「支えるスポーツ」の感動を運動・スポーツの習慣化のモチベーションとして、地域における健康づくりを実現し、スポーツを通じての地域振興を目指す。

■ 取組概要

地元大学研究者・トップスポーツチーム・障がい者施設・障がい者スポーツ団体等が連携し、「自分を知って、動いて、共に楽しんで、運動の習慣化」をテーマに、音楽に合わせた体幹トレーニングを中心に、参加者が楽しく運動を継続できるようにするため、流行の音楽に合わせたダンスや、テニスボールを使って、ゲーム形式で体感を鍛える運動を行い、一体感や高揚感が得られた。

地域を代表するフットサルチームと一緒に運動を行う機会を設け、またチームの公式戦へ招待することで、両者の交流を促進し、「観るスポーツ」「支えるスポーツ」の機運を高めることで、参加者自らの運動・スポーツ実践のモチベーションとした。

■ 参加対象者・参加者数

障がいのある方、ない方 169名

■ 実施時期・回数

8月上旬～2月上旬（計5回）

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・石川県障害者スポーツ協会や、県内障がい者施設・社会福祉法人との連携を密にし、キャラバン体制で継続指導を行った。
- ・こきりこ節や地元のおどりのほか、テニスボールを使った、ゲーム形式での体幹トレーニングを導入し、参加者が楽しみながら運動に参加できるようにし、高い満足度が得られた。
- ・トップスポーツチームと一緒に運動する機会を設け、両者の交流を促進しつつ、参加者をトップスポーツチームの公式戦に招待した。

■ 事業効果上げるために行った工夫

- ・地元大学研究者や石川県障害者スポーツ協会とのミーティングを重ね、参加者がいかに楽しんで運動に取り組み、今後も運動を継続してもらえるか検討した。
- ・「自宅でもできる軽運動プログラム」を実施し、参加者に配布

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・障がい者を支援する方の負担とならないよう、取組内容を検討するのに苦労した。
- ・本事業で活用した運動プログラムを普及させるため、関係団体との連携が引き続き重要



事業名 あたまとからだの健康増進事業

■目的

高齢者が身近な場所で安全かつ効果的な運動を習慣的に実施することで、認知機能と身体機能の向上を図り、介護予防の推進、健康寿命の延伸を目指す。

■対象者・実施時期

[対象者] 65歳以上 [実施時期] 4～3月

■実施内容

1 認知機能チェック [参加人数] 314名

医療機関、公民館に加えて、今年度から調剤薬局でも実施。医師等が対面で行い、基準値以下の場合は、精密検査を勧奨し早期に適切な治療に繋がった。

2 運動栄養教室 [参加人数] 145名

医療機関併設スポーツ施設、保健センターで実施。医学的知見に基づいた運動・栄養プログラム。前後で認知機能・体力測定。今年度は継続運動教室参加者の運動習慣化を図るフォローアップ教室を新たに開催。
[参加対象] 認知機能チェック実施者のうち希望者

3 デイサービス [参加人数] 39名

デイサービス利用日に、介護予防ケアマネジメントに基づき、リハビリ職が作成した個別運動プログラムや集団体操に取り組む。
[参加対象] 事業対象者及び要支援者

■スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・切り口を「運動」ではなく「認知機能」「MCIの早期介入」とした
- ・医療機関や調剤薬局、介護事業所との連携
- ・日常生活圏域ごとの運動マップを用いた運動資源の提供
- ・ボランティア等の組織との連携による周知

■事業効果を上げるために行った工夫

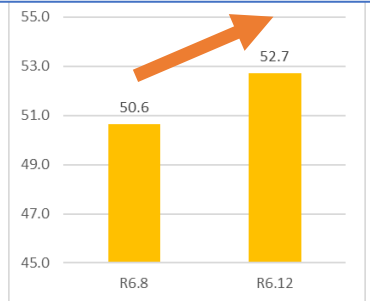
- ・軽度認知障害（MCI）の人や認知症発症リスクの高い人、生活習慣病や運動器疾患の有病者をより多く事業に取込むため、医師会、薬剤師会、介護事業所と連携する。
- ・行政内部局及び域内の団体や大学との連携

■事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

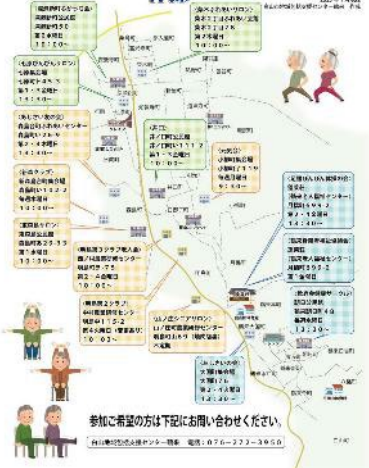
- ・認知機能を切り口としたことによる事業参加への抵抗感→MCIは早期介入で維持改善できることの周知活動を幅広く行う。
- ・継続運動教室やフォローアップ教室終了後の運動継続→運動資源マップを活用し、運動を継続できる身近な場を提案。



運動教室に参加することで
認知機能スコア平均が上昇



鶴来地区 運動施設 サークル一覧



事業名 - 地域企業と連携し「健康経営」の視点から働き世代にフォーカスした取組強化 - 『つる わくわくプロジェクト2024!』

■ 目的

昨年度の事業成果から、地域企業と連携し「健康経営」の視点から働き世代にフォーカスした取組は、働き世代の男性を中心とした無関心層や未実施層に有効であることが実証された。そこで今年度は、地域指導者の発掘による運動指導の体制強化を図り、企業連携の取組みの対象企業をさらに拡充することを目指した。

■ 取組概要

① 人的資源にフォーカスしたスポーツMAPの作成

地域の運動・スポーツを指導する「人材」情報に特化したMAPを作成し、そこで発掘した人材を②の指導者として起用した。

② 「健康経営企業チャレンジ2024」の実施

企業への出張教室や拠点での運動クラスを開催し、周辺市町も含めた参加企業の拡大を図った。

③ 「わくわくスポーツフェス2024」の開催

②の取組の成果を実感してもらう場として、またスポーツによる地域や企業間交流を図る場として、集大成となるイベントを開催。

◆参加者数：82人

■ 募集対象

②の「健康経営企業チャレンジ2024」への対象者・参加者数

◆参加対象者：都留市や近郊自治体に勤務する働き世代

◆参加社数：都留市経営者協議会会員企業 6社/34社
および都留市職員

■ 実施時期・回数

②の「健康経営企業チャレンジ2024」の実施時期・回数

◆出張型運動教室：6社・延べ31回（10月～2月）

◆集合型運動クラス：4クラス・36回（11月～2月）

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

事業への関係者を増やすことで、事業参加者の拡大を図った。

◆スポーツ協会や地域スポーツ振興会、スポーツ推進委員などをMAP制作や企業チャレンジへ積極的に巻き込んだ。

◆地域の運動・スポーツ事業者へ、企業チャレンジの講師を依頼。

◆都留文科大学学生をMAP作成に巻き込み、学生からのアプローチによる企業チャレンジやイベントへの参加者の拡大を図った。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

昨年度は地域の運動・スポーツが実施出来る「拠点」を掲載したMAPを作成したが、今年度は継続的な運動・スポーツの取組環境の充足の観点から、地域の運動・スポーツを指導する「人材」情報に特化したMAPを作成し、事業終了後の参加しやすい環境整備を行った。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

昨年度は、自治体職員による企業への出張教室の開催を中心に「健康経営企業チャレンジ」を行ったが、参加者は多かったものの、習慣化へ結びつけることが出来なかった反省を受けて、集合型の教室を増やす為に、地域の運動・スポーツを指導者の掘り起こしに苦労した。



出張型運動教室



集合型運動教室

事業名 家族や職場仲間と一緒に取り組む静岡型スポーツ・イン・ライフ実践事業 - 地域のプロスポーツチームと連携し働く世代のライフパフォーマンスの向上を支援 -



■ 目的

本事業では、働く世代（特に女性）の健康課題解決のため、身体の不調等を整える筋骨格系・自律神経系に重点を置いたコンディショニングプログラムを作成・展開し、市民のライフパフォーマンスの向上を支援することを目的とした。

■ 取組概要

STEP 1：市民サポーターの育成

スポーツ推進委員及び、本事業の連携企業である中央静岡ヤクルト販売のヤクルトレディを対象に、本事業の普及啓発や、習慣化に向けた取り組みを推進していく伝道師の役割を担う市民サポーターの育成を行った。

<Point!>

連携企業が有する地域コミュニティや企業との繋がりを活用することで、働く世代の顧客に対してのダイレクトアプローチが可能に！



STEP 2：わいわいスポーツフェスの開催

自身の状態をセルフチェックで把握したり、楽しく身体を動かしながら、運動の効果を体感できる機会として、開催した。

<Point!>

様々なニーズに対応するため、親子向けコースと大人向けコースに分けて実施！STEP 3の集客へと繋げた。



STEP 3：スポーツ・イン・ライフ3か月チャレンジプログラムの実施

プログラム参加前後でセルフチェックを実施し、対面型による講座（ヨガ、ピラティス、骨盤トレーニング、ウォーキング）に加え、清水エスパルスの理学療法士が監修した動画の配信により日々の生活の中でも自ら継続的に実践できる環境づくりを行い、継続した運動実施を促した。

<Point!>

毎日の運動を記録する「セルフチェックシート」の作成や、参加者同士の励ましあいや講座のリマインドを行うための「オープンチャット」の活用、3か月チャレンジプログラム前後で自分の変化が分かる「個人評価シート」を作成し、参加者のモチベーションと達成感の向上を図った！



<対面講座>



<オリジナル動画>



<セルフチェックシート>



<個人評価シート>

事業名 家族や職場仲間と一緒に取り組む静岡型スポーツ・イン・ライフ実践事業 - 地域のプロスポーツチームと連携し働く世代のライフパフォーマンスの向上を支援 -

■ 参加対象者・参加者数・実施時期・回数



取組内容	対象者	参加者数	実施時期	回数
市民サポーター育成講座	スポーツ推進委員 及びヤクルトレディ	48人	9月下旬 ~10月初旬	3回
わいわいスポーツフェス	働く世代・子育て世代の男女	207人 (内子ども64人)	10月20日	1回
3か月チャレンジプログラム	働く世代・子育て世代の男女	116人	11月~2月	全20回 (4コース×5回)

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるための工夫点

<集客のPoint>

自治体からの発信だけでは、一定の層（主に高齢者やスポーツに関心のある方）にしか届かないという課題を解決するため、ヤクルトレディや地元プロスポーツチーム（清水エスパルス）の人的ネットワーク、情報発信力を活用したことで、普段アプローチできない層（働く世代やスポーツに関心のない方）の参加者を取り込むことができた。

<習慣化のPoint>

3か月チャレンジプログラムにおいて、各回の講座と連携したオリジナル動画を作成し、活用を促したことで、自宅で復習ができる環境を整えた。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

<プログラム構築のPoint>

地元プロスポーツチームである清水エスパルスと連携し、ハイパフォーマンススポーツで得られた知見を活かしたライフパフォーマンスの向上に資するプログラムを企画、作成。これらの効果検証（3か月チャレンジプログラム前後のセルフチェック）も行うことで、エビデンスの蓄積を図った。

<今後の展開のPoint>

3か月チャレンジプログラムで得られたエビデンス等を活用し、市民の運動・スポーツの習慣化を促すための広報用リーフレットを作成。本事業の成果物として、市民サポーターを中心に市民に配付する。また、オリジナル動画は市内公共施設や商業施設にて放映を予定している。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

本事業では、「市民サポーター」という発信する側の市民の育成を行うことができたが、受講者が発信者となる「場」を提供することが、自走化に向けての第一歩だと感じた。

今後は、市の主催講座の受講者を増やしてだけでなく、その受講者から輪が広がっていくような展開も含めた事業設計をする必要がある。

藤枝市高齢者地域生活総合サポート事業

■ 目的

高齢化の進行が顕著な中山間地域（朝比奈地区）で、高齢者に運動・交流・買物などをワンストップで届け、総合的な生活サポートを行う。運動や外出のきっかけづくり、運動への苦手意識の低減、実施頻度の向上、健康増進を図る。

■ 取組概要

2時間(9:30～11:30)の中で、運動教室、交流、買物・食事などをお届け。

ワンストップでお届け



日本テレビHD
ティップネス
静岡第一テレビ
明治安田生命
藤枝MYFC
静鉄ストア
ウエルシア薬局
静岡産業大学
志太医師会
地域高齢者サロン
藤枝市 など

■ 参加対象者・参加者数

・何らかの支援を必要とする概ね70～80代の高齢者
登録者数：34名 参加者数：延べ348人

■ 実施時期・回数

・令和6年8月～令和7年3月 ※月2回（第1土曜日と第3火曜日） 全14回開催
（※1月、3月は月1回）

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

・運動に合わせ様々な交流イベントや買物も可能なことをPRし、継続的な参加を促した。
・高齢者向け運動指導に特化した運動指導員が、高齢者に配慮した安全且つ、楽しみながら効果の上がる運動内容を提供。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

・産学官民医が連携、役割分担しながら実施し、各専門性を活かし、運動教室、交流イベント、買物移動販売等を提供。
・事業の実行委員会で、大学や地域の医師会からもアドバイスをいただいた。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

・補助が無くなった後、低予算でどのように実施していく検討が必要。
・月2回では運動の習慣化が難しく、自宅で可能な運動の実施・習慣化の検討が必要。
・地域や民間企業との更なる連携強化策が必要。



事業名

運動・スポーツへの無関心を好奇心に変え、
行動変容・習慣化を目指す！

健康づくり習慣化プロジェクト



健康づくりキャラクター
湖なすちちゃん



市・タニタヘルスリンク・RIZAP・ABCクッキング・
龍谷大学井上辰樹研究室によるパートナーシップ協定

■ 目的

主に女性の運動実施率の向上をめざし、「健康状態の可視化の仕組み」「運動」「食」の分野で強みのある企業と連携することで運動への無関心を好奇心に変え、健康ポイント事業や魅力ある運動・食の講座を通じて、市民が楽しみながら自然に運動習慣が身につくプロジェクトを展開する。

■ 参加対象者・参加者数

20歳以上の男女290名
(うち女性217名)



■ 実施時期・回数

健康ポイント事業：10月～1月
RIZAP運動セミナー：10月（3回）
まちの保健室（相談会）：月8回以上

■ 取組概要

スマートフォンの専用アプリで、歩数や体組成・血圧データを自動連携で管理。すきま時間を利用できる歩行運動と、測定機器を商業施設等の5か所に常設し、いつでも計測ができる手軽さが特徴。歩数や機器の測定回数等に応じて健康ポイントを付与し、地域商品券・近江牛への交換やABCクッキングの料理教室を受講できる特典がある。また、景品はこども食堂に寄贈でき、自身の健康行動が地域共生の推進につながる仕組みがある。

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

バーチャルウォーキングラリー大会【パリ編】【屋久島編】を11月と年末年始をまたぐ1か月間で2回開催し、近隣自治体や市内地区別で歩数バトルを実施。



■ 事業効果を上げるために行った工夫

運動資源マップ活用のメインターゲットを「働き世代の女性」として、龍谷大学生20名と協働制作。市内の商業施設・公共施設に設置、こども園等の保護者に直接配布。

事業の中間期（12月初旬）に、参加者が取組の自己評価をできるように、専用アプリの通知機能を活用し、中間アンケートをWEB上で実施。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

事業周知に想定よりも時間を要し、参加者募集に苦労した。
参加費よりも得られる効果やインセンティブを提供できるかが課題。



事業名 ウォーキングフットボールを活用した運動・スポーツの習慣化

■ 目的

運動習慣のなかった方々がスポーツイベントへの参加を通して、誰もが「気軽に」「安心安全に」スポーツに親しんでもらうことにより、運動が習慣化され、健やかに生き生きとした生活を送ってもらう。

■ 取組概要

ウォーキングフットボール（歩いて行うサッカー）を通して、「いつでもどこでも」行えるウォーキングが、意識次第で運動効果のあるスポーツになることを実感してもらうことで、日常生活の中での運動・スポーツ習慣化の促進を図る。

■ 参加対象者

A:親子ペア（5歳～小学3年生） B:20代～40代の方
C:5歳～小学3年生 D:50代以上の方

■ 参加者数・実施時期・回数

第1回目：58人（令和6年10月6日） 第2回目：38人（令和6年10月13日）
第3回目：35人（令和6年10月20日） 第4回目：30人（令和6年11月3日）
第5回目：37人（令和6年11月17日） 第6回目：42人（令和6年12月1日）

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- 働き盛り世代・子育て世代を効果的に取り込むため、
 - 子どもと一緒に楽しむことができる親子カテゴリーを設置
 - 子どもをあずけて、親も個人でウォーキングフットボールを楽しむ機会を創るため、【20代～40代】や【5歳～小学3年生】の年代別カテゴリーを設置
- プロサッカー選手やイベントMCを招待し、共に楽しむ環境づくり
- 参加者をトップスポーツチームの公式戦に招待

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- 週1回、運動プログラムのメール配信
- 運動施設や運動プログラム、スポーツイベント情報等が掲載された会場周辺のウォーキングマップを作成、配布
- イベント内容に「歩く」ことを意識させるメニューを盛り込み、ウォーキングの運動効果を実感できるようにした
- 3回パックでのイベント開催も行い、継続して運動に取り組める機会を確保
- 庁内各部局との連携（健康づくり課、自立支援課）
- 民間企業との連携：会場内に健康チェックブースを出展し、参加者が健康や運動習慣に向き合う動機づけを図った

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- アンケートの回収率の向上
- 集客（効果的なイベント告知）
- 参加者同士での新たなコミュニティづくりの支援



事業名 藤井寺市 運動・スポーツ習慣化促進事業

■ 目的

生活習慣病に起因する疾病の重症化予防として、適切な運動処方に基づいた運動療法を提供し、健康関心層だけでなく健康無関心層をも取り込む参加勧奨方法を確立することで、市民の健康寿命の延伸を図り、住民全体のQOLと医療費・介護給付費の適正化を図る。

■ 取組概要

地域医療機関や連携する民間企業と協力し、運動機能チェック会及び運動教室（5コース）を実施。医療機関や保健師による動機付けから、チェック会での自身の健康状態の把握、健康スポーツ医監修の「運動指導指示書」による運動指導により幅広い層へ継続性と満足度の高い運動体験を提供した。

またデジタルスタンプラリーにより運動教室外でも楽しく運動する機会を提供した。

■ 参加対象者・参加者数

- 運動機能チェック会：20歳～85歳の男女 254名
- 運動教室：40歳～75歳の男女 108名

■ 実施時期・回数

- 運動機能チェック会：8月～9月・全10回
- 運動教室：10月～12月・50回（5コース/各10回）

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- 市内医療機関に協力依頼し、かかりつけ医による生活習慣病患者へ参加勧奨
- 国保特定健診受診対象者に対する保健師による参加勧奨
- 参加前の運動機能チェック会を通じた推奨コースの説明により、運動の必要性和納得性を高めた運動教室への勧奨
- 運動教室における運動強度やテーマ別（ヨガ・ワークアウト等）のコース設定

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- 近隣自治体（太子町）と連携した歩数対決イベントによるエンターテインメント性の向上及び運動教室外での運動機会の創出
- 庁内各部署との連携

観光課：市内観光スポットを回るデジタルスタンプラリーによる楽しみながらウォーキングに取り組める仕掛け作り
 保険年金課：特定健診受診勧奨対象者への参加勧奨等

- 民間企業との連携（運動教室の会場提供、専門家による栄養に関する講義、唾液IgA検査による健康状態把握等）



■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- 継続的な事業実施（自走化）に必要な庁内合意形成のためのエビデンス創出
- 自走化の中心になると想定されるスポーツ推進員との連携（役割分担等）
- 事業効果のインパクト最大化に向けた介入対象者を増やすためのスキーム検討

事業名 太子町 運動・スポーツ習慣化促進事業

■ 目的

生活習慣病患者および予備軍の町民に対し、効果的な動機づけを行い運動の習慣化を促進する。また、健康無関心層が多い40歳～50歳代にも本事業への参加を積極的に促す。

■ 取組概要

町民の健康増進や生活習慣病の重症化予防に向け、運動習慣の有無や年齢・体力など様々な層が参加できるよう5種類の運動教室を開催。運動教室に先立つ運動機能チェック会を通じて健康スポーツ医監修による「運動指導指示書」を発行。最適な教室への誘導による運動の楽しさや満足度を高める取り組みを行った。また、町内で運動できる施設を掲載した「運動資源マップ」を作成・配布し、教室終了後の運動習慣化を促進した。



■ 参加対象者・参加者数

運動機能チェック会：22歳～88歳の男女、235名
運動教室：22歳～83歳の男女、100名

■ 実施時期・回数

運動機能チェック会：8月～9月・全7回
運動教室：10月～12月・50回
(5コース/各10回)



■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- 町内医療機関に協力依頼し、かかりつけ医による生活習慣病患者へ参加勧奨
- 国保特定健診受診対象者に対する健診や健康相談等を通じた保健師による参加勧奨
- 強度やテーマ別（ヨガ・ワークアウト等）コースを用意
- 働いている方も参加しやすい時間帯の用意

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ウェアラブルセンサーを活用し、活動量を見える化することで、参加者自身の達成感を向上。またセンサーを活用した運動教室での心拍把握による安全な運動教室を運営
- 近隣自治体（藤井寺市）と連携したイベント（歩数対決）によるエンターテインメント性の向上及び運動教室外での運動機会の創出
- 健康スポーツ医による町民向けセミナーの実施、糖尿病予備軍を対象にした町独自の健康増進施策（血糖減らそう会）と連携したコースの設置



■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- 先着順のため、運動機能のチェック会の後半参加者で希望の教室へ申し込めない状態が発生。受け入れ人数の調整や増枠を実施したが不公平感が生じた。
- 単年度実施では継続的な事業実施（自走化）に必要な町内合意形成のためのエビデンス創出が難しい。

Kobe City Sports Wellness Project

■ 目的

- ・運動の継続が女性特有の健康課題に与える改善効果を検証する
- ・自律的な運動実施や運動継続に対する対話型AIの仕組みを取り入れたモバイルアプリ活用の効果を検証する

■ 取組概要

- ・セミナー開催（女性のウェルネスセミナー ～ 心身の健康を整える運動からの贈り物 ～）
- ・測定会（事業実施前と後の2回）
- ・アプリを活用した運動実施
- ・ウォーキングセミナー
- ・メルマガ配信

■ 参加対象者・参加者数

対象：20歳～59歳の神戸市にお住まいもしくはお勤めの女性
参加者：105名

■ 実施時期・回数

時期：2024年10月～2025年1月
計8回（内訳 セミナー計2回、測定会2回（実施前＋実施後）、ウォーキングセミナー計4回）

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・プレゼント抽選会で魅力付けし、申込率を向上
- ・測定会での体内・体力測定により、自身の課題把握と運動意欲向上
- ・アプリを通じて、個人の測定結果に基づくトレーニングプランを動画解説つきで、自宅でも手軽に実施しやすい環境を提供 等

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・アプリ利用状況のモニタリング
モニタリングの結果、運動強度の低いストレッチやノーマルウォークの比率が高かったため、強度を高めることが望ましいと考え、ウォーキングセミナーを追加で実施した。
- ・参加者からの声の収集
中間アンケートやウォーキングセミナー後のアンケートを実施し、参加者の声を頻度高く収集し、委員会の関係者内で適切に共有することで、事業評価や改善に繋げた。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・事業開始から一定期間経過すると運動実施率の低下傾向が懸念されたため、以下にして低下を緩やかにするかの施策を検討するのに試行錯誤した。（ウォーキングセミナーやメルマガ配信の追加実施した）
- ・自走化に向けては、アカデミア等と連携した評価方法及び運動処方の確立や、提携するステークホルダーの拡大によるフェムテックモデルの構築などが必要



みんなで歩こうよ (温泉を活用した健康まちづくり事業)

■ 目的

誰でも手軽に取り組むことができる“歩く”(ウォーキング)を通して運動や体を動かすことの意識付けを行う。

■ 実施内容

参加者に活動量計を貸出し、歩数・活動量を測定、毎月記録を確認する仕組みとした。取組前後には、体組成測定を行い、3カ月間の身体的変化を測定した。

毎月、健康に関するイベントを開催しモチベーションの維持に努めた。参加特典として温泉入浴券を配布し、温泉入浴と健康づくりを連携した意識醸成につなげた。

■ 参加対象者・参加者数

20歳以上の男女 延べ200名 (男性：88名、女性：112名)

■ 実施時期・回数 (実施時期 9月中旬～12月中旬)

- ・体組成計 (InBody) 測定会：9月・12月
- ・スポーツの日イベント：10月
- ・講演会 (2回)：11月

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・参加申し込み時に温泉利用券を配布し温泉利用を促進した
- ・「健康」や「歩くこと」に興味を持っていただけるようなイベントを開催した(測定会・スポーツの日イベント・講演会)
- ・子育て世代の参加を促すため子どもと一緒に参加できる仕組みも取り入れた

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・「みんなで歩こうよ スポーツの日」イベント
⇒ ゲストによる講演やスポレク体験
- ・「足の講演会」
⇒ 「健脚・美脚のコツ ～足元から健康へ～」
「足のむくみ・だるさは体のSOS」
- ・体組成計 (InBody) 測定
⇒ 取組前後で行い点数などの数値を比較した

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・活動量計
⇒ 35日の間に読み取りを行わないとデータがリセットされてしまう点
小型軽量な点は利点であるが、一方で紛失が発生した
- ・課題
⇒ 無関心層への効果的なアプローチ方法
取組への参加を促進できるようなイベント等の企画や開催



体組成計測定

年代	参加者数
20代	12名
30代	24名
40代	42名
50代	37名
60代	39名
70代	35名
80代	11名



スポーツの日イベント



講演会
「健脚・美脚のコツ」
～足元から健康へ～

温泉運動浴

(温泉を活用した健康まちづくり事業)

■ 目的

概ね60～70歳代の方を対象に温泉プールで行う湯中運動を行い、温泉の良さ、湯中運動の効果を知ることによって日々の運動定着につなげる。

町が進める温泉を活用した健康まちづくり事業の実現を目指す。

■ 取組概要

町内にある三朝温泉病院内の温泉プールを使い、対象者に対して理学療法士による湯中運動、日常生活（特に入浴時）でもできるストレッチ等の指導を行った。

また、各種身体測定を行い、取組前後の対象者の身体的変化を比較し、効果を測定した。

■ 参加対象者・参加者数

概ね60～70代の方で脚や腰に不安がある方

①7名 ②7名 ③6名 ④8名 ⑤7名 ⑥8名 ⑦6名 ⑧8名
合計57名（延べ） 前年度：45名（延べ）

■ 実施時期・回数

12月～1月 毎週水曜日 午後3時～4時
各月4回 計8回

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

・理学療法士による指導

安全面に配慮し、ビデオプログラムの作成やストレッチポールを活用するなど新たな運動を取り入れ多様なメニューを体験していただいた
また、足腰に不安がある方も取り組める内容を提供した

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・より効果を実感していただくため毎週固定の曜日と時間での開催とした
- ・病院施設が保有する体組成計測定器等を使用し、取組前後における変化を測定した

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・開催
⇒ 病院の施設を利用しているため、開催時間や回数などが限定された
上記に伴い参加の意思はあるが参加できない方が発生した



測定（取組前後）



ビデオプログラムによる体操



ストレッチポールを活用した運動

温泉フィットネス「みささ湯ラックス」 (温泉を活用した健康まちづくり事業)

■ 目的

ストレッチやヨガ等の軽度な運動を通して、体を動かす習慣をつけるとともに運動後の入浴を促進する。

■ 取組概要

町内にある温泉旅館でインストラクター指導によるストレッチやヨガ等の教室を実施した。(運動強度別に2コースを設定)

また、会場を温泉旅館としたことで三朝温泉の利用を促進し、運動後の入浴が増加することを見込んだ。

■ 参加対象者・参加者数

リラックスコース

①16名 ②16名 ③13名 ④13名 ⑤14名 ⑥15名

アクティブコース

①16名 ②16名 ③15名 ④16名 ⑤10名 ⑥14名

合計：174名(延べ) 前年度：140名(延べ)

■ 実施時期・回数

12月～2月の月2回 全2コース×6回=計12回

・リラックスコース 午後2時～午後3時

・アクティブコース 午後6時30分～午後7時30分

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・町民にとって非日常空間である温泉旅館を会場とした
- ・入浴券を配布することで運動と温泉を結び付けられるようにした

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・コース別に時間設定を変更し参加者の確保につとめた
- ・コース別にレッスン内容(運動強度)を変更し目的に合わせて選択できるようにした
- ・託児所を設置し子育て中の主婦層も参加しやすい環境をつくった
- ・レッスン動画を視聴できるチラシを配布し自宅等でも取り組めるようにした

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・時間設定(18時30分開始のアクティブコース)
⇒ 参加者が開始時間に間に合わない状況が生じた
- ・開催
⇒ 指導者の確保が難しく定期的な開催ができなかった



ヨガ体験
(リラックスコース)



運動不足解消プログラム
(アクティブコース)



託児所

事業名 「運動習慣化促進事業」

■ 目的

スポーツをする時間がなかなか取れない子育て世代・働く世代を主なターゲットとし、運動のきっかけとなる気づきを与えると共に、運動の習慣化を図ることを目的とした。

■ 取組概要

- ・運動を始めるきっかけとモチベーションを維持するための親子が一緒に参加できるイベントの開催
- ・姿勢を測定できる「シセイカルテ」を活用しながら、姿勢のゆがみや肩こり腰痛等が改善できる運動をレクチャー
- ・自分のタイミングで参加できる運動の提供

■ 参加対象者・参加者数

30代～50代の男女、454名（うち、女性330名）
 その他年代の子どもを除く参加者、409名
 ※協力イベントの参加者も含む

■ 実施時期・回数

（図書館）8月24日・9月28日 計2回
 （商業施設：福山市）9月7日・11月30日 計2回
 （商業施設：広島市）9月29日・11月16日 計2回
 （協力企業）10月～2月 計6社
 ※民間主催協力イベント：広島市 11月23日・24日

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・子育て世代が日常的に訪れている場で、子供と一緒に参加できるプログラムを提供することで、運動・スポーツに興味が無くても、子どもからの働きかけで運動に取り組むことを狙った。
- ・また、2パターンの写真を撮るだけで姿勢のゆがみが分かるというツールを活用し、自分のタイミングで動画を確認しながらできる自己の姿勢改善に適した運動の提案や健康に関する情報などを一体で提供することで、運動・スポーツへの関心を持たせた。
- ・さらに、「運動習慣化カレンダー（右図）」を各参加者に配布し、家族からの声かけを促したり、2回目の来場でプレゼントがあることで運動のモチベーションの継続について動機付けを図った。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

ターゲットとなる子育て世代・働く世代について、事前のヒアリングなどから行動変容を起こしやすいするための「障壁の解消」と「ベネフィットの提供」にはどんな働きかけが効果的か、ということ念頭にイベントの実施内容を組み立てた。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

運動のきっかけとなる気づきを与えられるツール、継続のきっかけとなるツールを数多く参加者に提供し、自身のライフスタイルや志向にあった選択ができることで運動への障壁を低くしたいと考えている。各ツールの保有者を巻き込んだプラットフォームの形成のためにも、今年度提供したツールの数ではまだまだ少ないと感じており、関係者のさらなる連携等を求めている。



市民のライフパフォーマンス向上に向けた「コンディショニングエキスパート」によるコンディショニング普及推進プロジェクト

■ 目的

地元Jリーグクラブと連携し、運動機能の改善を通じた運動習慣の定着を図る取組（ヴォルティスコンディショニングプログラム（VCPG））を令和元年度から5年間実施し、710名の市民が修了した。

その成果を更に幅広い市民に普及させ、運動機能の改善を通じてライフパフォーマンスの向上につなげることを目的として本プロジェクトを実施した。

■ 取組概要

VCPGの修了者等のうち、講座（大塚製薬（株）提供による「知識編」と、（株）R-body提供による「実技編」で構成）を受講し、一段高い知識や技術を身に付けた市民を「コンディショニングエキスパート」として認定し、トレーナーの資格を持つ地域おこし協力隊と一緒に、市内各地域に出向き、「コンディショニング教室」を開催した。

■ 参加対象者・参加者数

1 コンディショニングエキスパート養成講座

- ・回数：3回 ※うち1回は市単独事業として開催
- ・参加対象者：①VCPG修了者、②市スポーツ推進委員
③市内調剤薬局在籍薬剤師
- ・参加者数：60名（①50名、②2名、③8名）
※うち15名は市単独事業で養成

2 コンディショニング教室

- ・参加対象者：20歳以上の市民（自治会等のグループ単位で開催）
- ・参加者数：241名
- ・参加コンディショニングエキスパート数：19名

■ 実施時期・回数

1 コンディショニングエキスパート養成講座

- ①7月6日・7日、②8月17日・18日、③9月15日・16日
- ※③は市単独事業として開催

2 コンディショニング教室

9月～11月の間に市内各地で計22回

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・コンディショニングエキスパートが地域や職場などで「コンディショニング教室」の開催を呼びかける「ロコミ」作戦を行った。その結果、教室にはVCPG未経験者が多く参加したほか、開催22グループのうち7グループが現在も月1回のペースで自主的に教室を開催している。

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・コンディショニングエキスパートを対象としたフォローアップ研修を実施した。
- ・コンディショニングエキスパート専用のLINEアカウントを作成し、コンディショニングエキスパート間の情報の共有や、地域おこし協力隊への相談の円滑化を図った。
- ・教室参加者が自宅でプログラムを実施できるよう、資料に二次元バーコードを添付し、動作を解説する動画を配信した。

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・地域の集会所は収容人数が小さく、教室の会場確保に加え、開催日程の調整に苦労した。



養成講座（知識編）の様子



養成講座（実技編）の様子



コンディショニングエキスパートによる教室での指導の様子

事業名 スマート運動教室

医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化促進事業

■ 目的

町民のヘルスリテラシーを向上させ、運動・スポーツの習慣化及び社会的孤立を防ぐ地域コミュニティの形成により、要介護リスクを抑制し町民の健康寿命を延伸させる

■ 取組概要

- ・ICTを活用した個別処方型運動教室の実施
- ・地域の医療機関との連携により事業推進



↑ 説明会

■ 参加対象者・参加者数

対象者 町内在住の40歳以上

参加者数

- ・体験教室 3名 (うち2名申込み)
- ・運動教室 115名 (医療連携38名)



→
体力テスト



■ 実施時期・回数

時期 8月～2月

回数 体験教室1回・運動教室月4回

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・町内医療機関へ協力依頼、ポスター、チラシ、町公式LINE、HP等で事業を周知
- ・無関心層でも目に付く公共施設や商業施設、病院にポスター掲示
- ・広報紙で本事業の特集を掲載
- ・広報紙に健幸コラムの掲載
- ・事業開始前に体験教室を開催
- ・スマートフォンアプリを活用し、年間歩数に応じて景品をプレゼント

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・運動効果を上げるため椅子に座ったまま実施できるコースを新設
- ・働く世代も参加しやすいよう土曜日のコースと18時開始のコースを設定
- ・飯塚市と連携し、年に2回ウォーキングイベントを実施
- ・運動教室開始前に初回説明会を開催し運動の動機付けや事業主旨の説明を実施
- ・途中で体力テストを実施し、体力の向上や運動の効果について確認

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・教室時以外も自身で運動を継続していくことが課題
- ・自走化や自主運営化に向けて実施方法や内容の検討が必要

↓ 教室風景



事業名 スマート運動教室・地域いきいき健幸サロン

介護予防を目指した地域における運動・スポーツの習慣化の取組

■ 目的

運動習慣を身に付けることにより加齢に伴う心身の機能低下や要支援・要介護状態となることを予防し、健康を維持することにより自分らしい自立した生活を住み慣れた地域で暮らしていくことを目指す

■ 取組概要

運動教室（介護予防向けのコース）

ICTを活用した個別処方型運動教室の実施

地域いきいき健幸サロン

通いの場の構築を目指した活動を行う

- ① 1 班：(自主化済)
5 公民館/月 1 回～月 4 回
- ① 2 班：(自主活動に向けてのプログラムを実施)
5 公民館/月 1 回
- ② 3 班：(新規公民館 3 か所)月 1 回
ニュースポーツ、栄養・口腔教室
様々な内容を実施

■ 実施時期・回数

運動教室（介護予防コース）

時期：8月～2月 回数：月 4 回

地域いきいき健幸サロン

時期：4月～3月 回数：月 1 回～月 4 回

■ 参加対象者・参加者数

運動教室（介護予防向けのコース）

対象者：40 歳以上 参加者数：15名
(医療連携：4名)

地域いきいき健幸サロン

対象者：65 歳以上
参加者数：① 141名(5公民館)
② 76名(5公民館)
③ 43名(3公民館)

→
ニ
ュ
ー
ス
ポ
ー
ツ



■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・無関心層や高齢者、低体力者でも参加しやすいよう
ニュースポーツ等の運動教室、栄養・口腔教室など様々な内容を実施
- ・株式会社第一興商のカラオケ機器(DAM)を活用することで、安心して安全かつ効果的な楽しい運動・スポーツを持続的に親しめる機会を創出
- ・講演、表彰を行う公民館交流会の実施
- ・プチ食育館事業(お弁当販売)の実施



■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・働く世代も参加しやすいよう18時開始のコースを設定
- ・公民館活動は、新規の公民館へ活動を広げるために順次自主活動へ移行
自主活動に向けての取組みを実施

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・地域いきいき健幸サロンは月 1 回の実施であり、教室の定着化が課題
- ・自主化後のフォローアップ
- ・新規参加者の募集や自主活動のマンネリ化が今後の課題

事業名 スマート運動教室(若年)

スポーツ無関心層に対する地域における運動・スポーツの実施・習慣化に係る取組 (働く世代)

■ 目的

20歳～59歳までの比較的若年層(働く世代)の運動習慣の定着

■ 取組概要

20歳～59歳までの比較的若年層(働く世代)の町民で普段から運動習慣の少ないまたはない人に対して、月に2回の教室への参加とB&G海洋センター(ジム)に都合のいい時間に通り運動を促す

■ 参加対象者・参加者数

対象者 町内在住の20歳～59歳

参加者数

- ・Iコース：12名
- ・Jコース：10名

■ 実施時期・回数

時期 ・Iコース：8月～10月
 ・Jコース：11月～1月

回数

- ・運動教室月2回
- ・B&G海洋センター(ジム)に自由参加

→
筋
ト
レ



→
ヨ
ガ



■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・ポスター、チラシ、町公式LINE、HP等で事業を周知
- ・広報紙で本事業の特集を掲載 Iコース参加者の感想を掲載
- ・広報紙に健幸コラムの掲載
- ・スマートフォンアプリを活用し、年間歩数に応じて景品をプレゼント
- ・ヨガや格闘技など若い世代でも興味のある教室の実施

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・働く世代も参加しやすいよう平日の夜の18時30分から運動教室を設定
- ・運動教室初回日に説明会を開催し運動の動機付けや事業主旨の説明を実施
- ・運動教室前後で体力テストを実施し、体力の向上や運動の効果について確認
- ・参加者のニーズに合わせ、運動教室の内容(格闘技や筋トレ)を検討
- ・働く世代でも参加しやすいよう、B&G海洋センター(ジム)のパスポートを発行

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・自主的にB&G海洋センター(ジム)に行き運動を行う人が少ない
- ・教室時以外も自身で運動を継続していくことが課題



事業名 妊産婦・子育て女性の健幸づくり事業



■ 目的

- 妊産婦や子育て女性の健康増進・メンタルヘルスの向上
- コミュニティ形成や育児相談による、孤立感や育児不安の軽減
- ヘルスリテラシーの向上

■ 実施内容

- 運動：運動指導士による肩こり・腰痛対策・骨盤ケア等の運動プログラム、心身のリフレッシュなどを目的としたストレッチなど
- 講座：保健師や助産師による育児中の家事のヒントや発達に応じた遊び、生活習慣改善のポイントなど
- 交流：参加者同士の交流
- 相談：保健師等による健康・育児相談→産後うつなどリスクを有する母親の早期把握及び支援

■ 参加対象者

- 市内に在住または里帰り出産等で一時的に市内に居住する、妊娠16週から乳幼児（概ね3歳未満）のいる母親

■ 実施時期・回数、参加者数

- 令和6年9月1日～令和7年3月31日
- ・対面教室： 月1回 延べ参加者 64人
- ・オンライン教室： 週11回 延べ参加者 37人

■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- 市内の子育て支援センターやこども園、産婦人科、公共施設へのチラシ配架
- 市内産婦人科医師からの妊産婦への呼びかけ
- SNS（Instagram）や子育てアプリを活用した情報発信
- 子育て支援センターと連携し、子育て支援センターでのオンライン教室の体験会を実施
- 対面教室で、関節痛の原因を伝え、その解消のための筋トレ・ストレッチを実施し、日常的な運動継続を呼びかけた

■ 事業効果を上げるために行った工夫

- 対面教室の参加者個々の悩みに対して、全体で解決策等を出し合い、共有することで、参加者全体の健康意識の向上や子育ての充実に繋がるようにした
- 参加者のニーズに合わせて運動の内容を組み立てた

■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- 継続的な運動習慣の動機付けに至っていない
- 赤ちゃんと一緒に運動ができるメニューの検討
- 食事も含めたヘルスリテラシーの向上を目指す必要がある

