

平成27年度「スポーツによる地域活性化推進事業」取組事例

山形県酒田市

地域活性化推進事業(ノルディックウォーキング)

- 手軽に実施できるノルディックウォーキングをきっかけに、市民のスポーツ実施率の向上・健康づくり・生活習慣病の予防等、健康寿命への意識の高揚とともに、地域ににぎわいと健康社会の構築を目的として実施。
- 各中学校区ごとに年3回以上の教室を実施。専門指導員を派遣し、各地区のコミュニティ振興会や体育振興会が中心となって実施、スポーツ推進委員が補助指導。10月に大会も開催した。
- 教室及び大会参加者には、参加賞として万歩計を配布。ノルディックウォーキングの講義を受けた大会参加者へは、温泉施設利用券を配布した。これらは市内企業より協賛を受け実施した。

平成27年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」より。



山形県上山市

温泉旅館で実施する温泉入浴付きのスポーツ教室

- 市の特色を生かし、スポーツ教室にインセンティブとして温泉入浴をセットにして参加意欲を上げ、特に女性と高齢者のスポーツ実施率を上げることを目的として実施。
- 温泉旅館を会場にして、大広間で吹き矢、ピラティス、ヨガ、フラダンス等の軽スポーツの教室を実施。事前の健康チェックを行ってのクアオルトウォーキングも実施した。子育て世代の女性も参加しやすくするため、子供の一時預かりができる上山市総合こどもセンターと連携した。
- 教室の会場として旅館を利用することで、旅館の日中の稼働率を上げるとともに、温泉入浴をプログラムに組み込むことで、事業終了後の温泉利用拡大を図った。

平成27年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」より。



リフレッシュ・ヨガ



貯筋運動

山形県上山市

出前スポーツ教室

- ・ 外出したいが交通手段がないために運動・スポーツができないという高齢者を対象に、最寄の地区公民館においてスポーツ教室を開催し、高齢者のスポーツ実施率を上げるとともに健康増進を図ることを目的として実施。
- ・ 高齢者が手軽に取り組める種目（ピラティス、ヨガ、ウォーキング等）の教室を開催。初回実施時には保健師を派遣し、実施前の健康講話、健康チェックなどの指導を実施。
- ・ 参加者には総合型クラブのお試し券を配布し、クラブの会員数増と自発的な施設利用の働きかけを行った。
- ・ 今後も人気種目の継続や地区公民館を会場にして参加しやすくするなど、一人でも多くの方に運動・スポーツをしてもらい健康増進につなげていく。

平成 27 年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より。



ロコモ体操



ウォーキング

山形県上山市

サイクリング入門教室

- ・ スポーツをする時間がなかなか取れない子育て世代を主なターゲットとし、自転車愛好家を増やし、健康増進を図ると同時に、毎年 11 月に開催している「ツール・ド・ラ・フランス大会」の市民参加率の向上を目的とする。
- ・ 大会で使用する「ファミリーコース（20km）」を使用し、自転車の点検や安全な乗り方、ガイドによるコース案内を実施。大会ボランティアの参加についても啓発を行った。
- ・ 休憩場所として地元の逸品が食べられる場所を用意し、食の魅力を加えた。

平成 27 年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業（スポーツを通じた健康長寿社会等の創生）」より。



講習



15km コース

東京都日野市

ふらっと健康運動体験教室

- 日頃の運動週間のない子育て世代（主婦層）をターゲットとし、運動をするきっかけづくりや仲間作りの一助となることを目的として実施。また、地域で利用できる Waon ポイントを付与することで、地域商業の活性化もねらいとした。
- イオンモールと連携し、買い物に訪れる子育て世代の女性に、普段着で取り組める健康運動や、子供連れでも参加できる親子体操など、健康と運動に対する理解促進と取組のきっかけを提供した。
- 当日ふらっと立ち寄れるよう、事前申込制にはせず、外出しやすい午前中に実施した。
- 今後は市の独自予算で継続していく。

平成 27 年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」より。



横浜市

よこはまウォーキングポイント

- 中高年など自身の健康づくりの必要性を感じているが、なかなか行動に移せない層に対して、誰でも取り組むことのできるウォーキングを通してきっかけを提供。同時に「地域のつながりづくり」を促進し、参加者が記録のため商店街を訪れることで、地域活性化につなげることをねらいとした。
- 個人以外に事業所（企業）単位での参加も受付。
- 参加者に歩数計を配付し、市内協力店に設置したリーダーでデータを送信、Web 上で確認できるようにした。3 か月に 1 回、また 1 年に 1 回、200 ポイント以上獲得者を対象に自動抽選を行い、3,000 円の地域商品券等をプレゼントした。
- H28 年度は Web 申込の開始など、参加機会を増やすことで、さらに多くの運動・スポーツ無関心層への働きかけにつなげ、運動・スポーツ週間定着を目指す。

平成 27 年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」より。



新潟県見附市

スポーツウエルネスサービスによる地域活性化モデルの構築

- H26 より実施する SWC 総合特区 6 市による「6 市連携健康ポイントプロジェクト」として、様々なインセンティブ付の地域スポーツウエルネスサービスを提供し、スポーツを通じた健康増進、地域活性化を図る効果の高いモデルを実証し、有効なガイドライン案のとりまとめを行う。
- 無関心層が参加しやすいよう、日常生活における歩くことを中心とした身体活動量の増加を図る取組をはじめ、健康・運動教室等への参加に対しポイントを付与し、地域商品券等と交換可能とした。
- ICT を活用し、参加者の歩数や体組成データ等が把握できるシステムを構築し、実施状況や結果の見える化を図った。

平成 27 年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」より。



ウォーキング講座



健康運動教室

新潟市

にいがたし健幸マイレージ

- 体育施設や民間の健康づくり活動や教室への参加に対しポイントを付与し、抽選で商品をプレゼントするといったインセンティブ制度を用い、運動無関心層を取り込み、活動の定着を図った。
- 参加者にはスタンプかシールを台紙に付与し、5 枚 1 口で応募。市体育施設や民間スポーツクラブの利用券、健康関連グッズなどを贈呈。
- 「にいがた未来ポイント」(環境・健康に対する行動にポイントを付与) も併せてためることができると、環境活動への参加者も誘導することができた。

写真なし

平成 27 年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」より。

新潟市

SWC フォーラム

- 「歩くこと」に着目し、健幸づくりとまちづくりが連携し、誰もが健やかで幸せに暮らせる「健幸都市づくり(Smart Wellnes City)」に取り組み、多くの市民に健康づくりに関心を持っていただき、健康づくりに対する機運の醸成、動機付け及び支援や健康的な生活習慣の定着を図った。
- 市民の健康づくりのきっかけとなるよう、またにいがた未来ポイントと健幸マイレージの周知として、講演会を開催。
- 健康づくりに無関心な人にも知名度のある講師を招聘し、一般人にもなじみのある内容で実施した。
- 今後も年 1 回は開催し、ポイント事業の周知に加えて他の事業や体育施設の利用につなげていく。

写真なし

平成 27 年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」より。

静岡県小山町

富士マラソンフェスタ 2015 における新種目の開催

- 富士スピードウェイのサーキットコースをマラソンコースとして活用し、「リレーマラソン」を実施。
- 観光 PR や特産品の販売を行うブースを多数設け、マラソン選手のトークショーなどステージイベントも充実させることにより、地域活性化はもちろんのこと、運動無関心層の取り込みも図った。
- 大会記録を記録証として配布するとともに、商工会、観光協会と連携し地場産品や観光名所の紹介を行うことで、リピーターの増加に努めた。
- 参加者に対し、宿泊案内や観光施設等の割引券を事前送付し、地域活性化を図った。

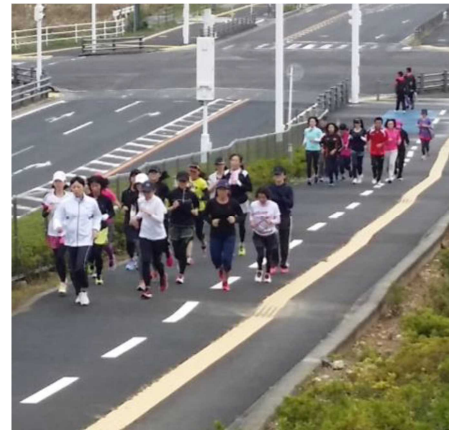
写真なし

平成 27 年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」より。

愛知県豊田市

ウイメンズ限定マラソン教室

- 企業マラソンチームと連携し、指導者の派遣や、連携先の保有する施設を有効活用し、スポーツ教室を開催。専門性の高い指導により、市民が正しくスポーツや健康についての理論や方法を学ぶとともに、興味・関心を持ち、健康で豊かな生活への意欲向上をねらいとした。
- 初心者やこれからマラソンを始めようとする女性を初心者と未経験者のペアで募集し、マラソン教室を開催。
- 参加者のほとんどが豊田マラソン大会に参加したほか、教室で知り合った仲間でチームを編成し、市民駅伝大会に参加した方もいた。今後も継続して実施することにより、無関心層の参加も増えてくると感じている。



平成 27 年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」より。

愛知県豊田市

ウォーキング教室・ウォーキングイベント

- 総合型クラブと連携し、各地区でウォーキング教室やイベントを開催。様々な条件を各地域の実情に合ったものとなるようにし、より多くの人に関心を持ってもらい、スポーツ・運動実施率の向上を目指した。
- 積極的に家族での参加を呼びかけ、また関心層が無関心層を誘って参加することを条件とするなど、無関心層が参加しやすい状況を作った。
- 歩くことだけを目的とせず、目的地での食事やお土産を買うなどの企画を行い、好評を得た。



平成 27 年度スポーツ庁補助事業「スポーツによる地域活性化推進事業(スポーツを通じた健康長寿社会等の創生)」より。

運動してポイントためよう

伊佐市が新制度

商品券と交換

伊佐市は働く世代の健康づくりを目的に、月2回、運動をするたびに商品券と交換できるポイントがたまる制度「元気アップポイント忠元」を始めた。運動を習慣づけることで生活習慣病の予防につながるとされており、将来的な医療費削減も期待される。

(後田ひろえ)

元気アップポイント忠元は、市在住の40～64歳で参加登録している人が毎月第2、第4水曜日の午後6時から9時45分までの間、同市大口原田の忠元公園で、ジョギングなどそれぞれ30分以上の運動に取り組む。1回参加するごとに1ポイントもらえ、年度末に5ポイントに500円の商品券と交換できる仕組み。商品券は市商工会に加盟している店舗で使用できる。

初回は5月25日に行われ、約50人がウォーキングやジョギングをして汗を流した。

厚生労働省が2013年にまとめた「健康づくりのための身体活動基準」では、習慣的に体を動かすことで糖尿病やがんなどの生活習慣病の予防につながるとい

生活習慣病予防 医療費の削減へ

て、日常生活の中に運動を取り入れることを勧めている。

市健康長寿課によると、

同様の動き 各地に広がる

運動をすると商品券などと交換できるポイントがたまる制度は各地に広がっている。その背景には、高齢者の増加による医療費増加などがある。厚労省によると、県全体の医療費(概算)は年々増加し、14年度は6251億円に上った。市民の健康づくりを後押しすること、将来的には医療費や介護費を抑制したいとの狙いもある。

南大隅町では、登録した市民が健康づくり教室や市主催のウォーキング大会などに参加すると商品券と交

現在約110人が参加登録している。登録するには、市役所大口庁舎か菱刈庁舎で申請書に記入する手続きが必要。同課の担当者は「若いうちに運動する習慣を身につけておくことで高齢になっても健康で過ごせる市民が増えれば」と期待している。

換できるポイントがたまる取り組みを行っている。15年度は約1500人が登録した。

指宿市は、健康診断の受診や運動をした市民が申告すると抽選で特産品や商品券などが当たる「健幸マイレージ」と、歩数計をつけてもらい歩数に応じて商品券を贈る「健幸ポイントプロジェクト」を実施している。健幸ポイントプロジェクトには15年度、2500人が参加。実施した4か月ほどの間に1人あたりの平均歩数が1700歩増えるな

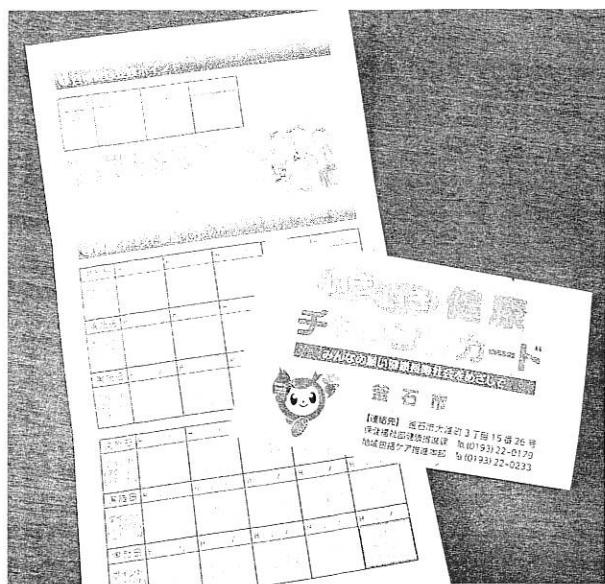
ど健康づくりに向けた意識が高まってきているとい

健康づくりポイントGET

釜石市、遠野市 商品券など特典に

健康な体をつくって、買い物に使えるポイントを手に入れよう。釜石市と遠野市は、がん検診の受診やスポーツイベントへの参加などで、商品券や買い物ポイントを受け取れる事業をスタートさせる。市民に楽しく健康づくりをしてみたい、医療費の削減にもつなげたい考えだ。

(藤吉恭子)



ポイントがたまると商品券をもらえる釜石市のカード

釜石市は8月から、「かまいし健康チャレンジポイント」をスタートさせる。市の特定健診やがん検診を受けると1回300ポイント、健康教室やスポーツ行事に参加すると100ポイントのスタンプやシールを所定のカードにもらえる。

孤立が懸念される仮設住宅や復興住宅の住民に、積極的に外に出てもらうため、公民館などが行う文化講座や自主活動グループの活動も対象にした。

2000ポイントで地元で使える商品券5000円分、カードいっぱい3000ポイントでさらに1000円分がもらえる。カードは2019年3月まで有

効で、期間内に1人3枚まで発行できる。18歳以上の市民が対象。

市によると、釜石・大槌地域は脳血管疾患、心疾患、がんの死亡率が県内のワースト上位だが、がん検診の受診率は、胃がんが2割弱、ほかも2〜3割と、目標の5割を下回る。健康推進課の千葉裕課長は「市民に楽しみながら参加してもらいたい、心身の健康づくりにつなげたい」と話す。

◇

遠野市が10月から始める「健康ポイント」事業は、たくさん歩いて健康な体への成果が表れると、ポイントがたまる仕組みだ。

具体的には、参加者に専用の歩数計を貸し、地区セ

ンターなどに設置する機械で目標の歩数を達成したり、肥満度を示す数値が改善されたりすると、ポイントが手に入る。運動教室やスポーツイベントへの参加もポイントになる。

初年度(来年1月まで)は最大6000ポイントだが、来年度以降は最大2万ポイントまで獲得できる。1ポイント1円換算で市内の商店で買い物ができるほか、自治会や学校に寄付もできる。

市内の40歳以上から募った800人が対象で、参加料は毎月500円。市はこれまで歩数計を貸して体脂肪などをチェックする事業を実施してきたが、参加者約460人の大半は65歳以上で、40〜64歳は2割のみ。健康福祉部は「ポイントをきっかけに40、50歳代にもっと参加してほしい。会社ぐるみでの参加も歓迎」としている。3年間実施し、医療費への影響などを分析していく予定。

歩数ため買い物を

相模原市がモデル事業 9月から

【相模原】相模原市は歩いた歩数や運動教室の参加などに応じてたまるポイントで商品券などに交換できる健康ポイント制度のモデル事業を、9月から開始する。商品券なら1歩が1円分となり年間最大1万8千歩がたまる仕組みで、市民の健康づくりを促す狙い。



「さがみはら健康ポイント制度」で使用される歩数計

健康で幸せな生活を送って

もらおうと「さがみはら健康ポイント制度」と命名。モデル事業は40歳以上の市民を対象に千人を募集し、地域や年代などを考慮して参加者を決定する。

参加者は、歩いた歩数に応じて年間最大9600歩が得られるほか、市が指定した運動教室や健康講座などに参加すると年間最大2400歩がたまる。このほ

か体重の減少や筋肉量の増加などの変化に応じて年間最大4千歩が付く。1歩を1円として商品券と交換するか、社会貢献として市に寄付できる。

市地域保健課は「ポイント制度が、運動を始めたたり続けたりするきっかけとなれば。制度がどういう効果を生むのか検証していきたい」と話している。

参加費2千円。申し込みは7月31日締め切り。問い合わせは、同課☎042(769)9241。

(原 隆介)

伊勢市は、ウォーキングなどを通じてポイントのため、クオカードや商品券に交換できる「いせ健康ポイント」を9月から始める。市によると、岡山市や千葉県浦安市などが同様の事業に取り組んでいるが、県内の自治体では初という。

歩いて商品券ゲット

伊勢市、9月から「健康ポイント」

アクセスして取り組み具合を確認できる。初年度は9月から来年1月までを期間とし、1ポイントを1円として、500～1万ポイントの範囲でクオカードや地域商品券と交換できる。

対象は40歳以上の伊勢市民。7月15日から8月10日まで、市役所などに置く応募用紙で参加者1千人を募る。5000円の登録料が必要で、9月に説明会を開く。問い合わせは市地域包括ケア推進課（0596・21・5707）。