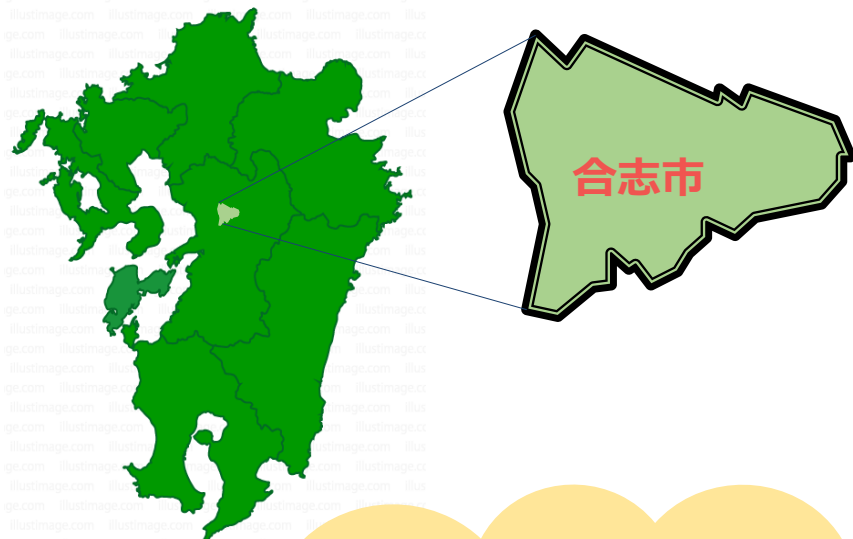


産学官連携による 市民の健康増進に向けた取組み



令和5年2月15日
熊本県 合志市

合志市の現状



総面積	53.19km ² (うち約9割が市街化調整区域)
人口 ※2022.12月末	64,474人
世帯数 ※2022.12月末	26,074世帯
1世帯あたりの人員	2.47人

健幸都市こうし

- ✓「元気・活力・創造のまち」の創出には、市民が自ら健康であるとともに、市行政も健康でなくてはならない。
- ✓市全体のあらゆる分野において「健康」を目指す～健康都市こうし～を横断的課題として、まちづくりに取り組む。

自治の健康

福祉の健康

教育の健康

生活環境の健康

都市基盤の健康

産業の健康

○「住みよさランキング」2021 「九州・沖縄」第2位、 全国25位！（812都市中）東洋経済新報社

合志市は2006年2月に合志町と西合志町の合併により誕生。
熊本市に隣接し、同市のベッドタウンとして開発が進み、現在も人口増が続いている。転入・転出人口比率、出生数に加えて病床数でも全国トップクラスにある。

○「いい部屋ネット 街の住みこちランキング2021 ＜ふるさと版＞」で全国9位に選ばれました！

合志市は、高速道路や熊本空港へのアクセスがよく、熊本電鉄経由で熊本市中心部に行くことができる点も評価。

「健幸都市こうし」のコンセプト

- 将来都市像「**元気・活力・創造のまち**」を産み出していくためには、市民が自ら健康であるとともに、市行財政も健康でなくてはならない。**市全体のあらゆる分野における健康で幸福な社会**を目指す「**健幸都市こうし**」を掲げ、まちづくりを進める。
- 「健幸都市こうし」実現に向け、「**市民の心と体の健康**」、「**地域の健康**」及び「**行財政の健康**」を柱に取り組み。

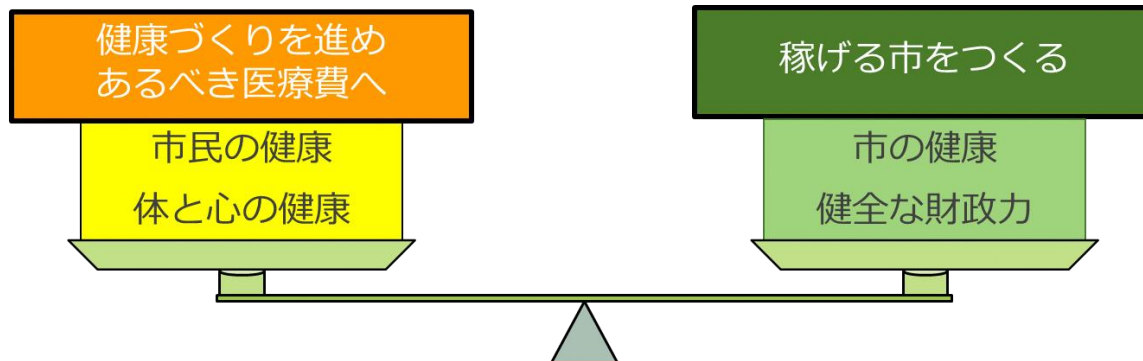
市民の心と体の健康

健診受診率向上や手軽に取り組みめる**健康づくりを広める**ことにより、市民が生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができるよう、**健康寿命の延伸**を目指す！

地域の健康

「包括的連携協定」等による**産学官民連携を活用**し、市内全域で**産業活動が活発**に行われ、賑わいを呼び、市民が生き生きと働くことのできる「**稼げる市**」をつくることを目指す！

行財政の健康



健康な財政と健康な市民が作る幸せなまちづくり
健幸都市こうし

産・学・官連携による健康づくりの取り組み

市が掲げる「健幸都市こうし」の実現に向け、市がもつ環境・施設などの資産と、企業がもつ高齢者への健康促進、多世代交流によるコミュニティの再生などのノウハウを活用し、ルーロ合志（旧：西合志町役場）にフィットネス&コミュニティ「コレカラダ」を設けました。

そこから得られる市民の運動・健診結果などの健康データを大学が教育・研究に利用し、そのデータや研究結果の情報を管理・流通させるプラットフォームを企業が提供する取り組みです。



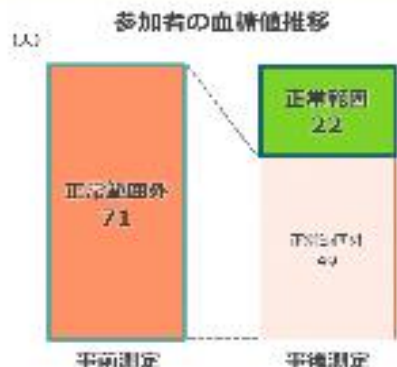
みんなで楽しく運動を！

2020年度スポーツ庁補助事業

「運動・スポーツ習慣化促進事業」

- ・週2回の運動を3カ月間継続。
- ・プログラム参加前後で血液検査、体組成・血圧測定を実施。

個別目標 (A) プログラム前後の血糖値の改善



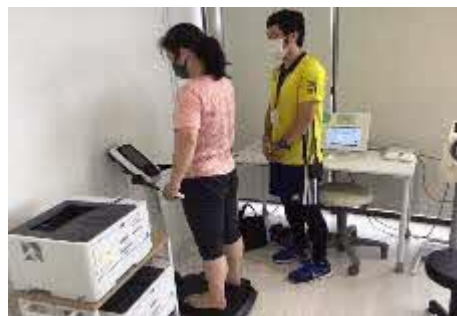
目標 血糖値正常範囲外の参加者のうち
15%が正常範囲に入る

結果 **31.0%**

生活習慣病予備軍・有病者の健康改善につながった



Fitness & Community「コレカラダ」



体組成計で成果を見える化！



「コレカラボ内」低炭素トレーニングルーム

2021年度運動スポーツ習慣化促進事業ご紹介

- 健康診断受診率の向上
- 運動・スポーツの習慣化
- 認知症予防

- 医療・介護費の削減
- 健康寿命の延伸
- 市民の健康と財政の健康

健幸都市こうしの実現

	共通目標	2020年度 結果	2021年度 結果
ア	これまで運動・スポーツを実施していなかった者が、事業への参加を通して、新たに運動・スポーツを実施するようになった割合	38%増加	37%増加
イ	これからも運動・スポーツを続けたいと思う者の割合の増加	67%増加	81%増加
ウ	参加者の週1回以上のスポーツ実施率の向上	61%増加	20%増加
エ	事業への参加を通して、健康であると感じている者の割合の増加	23%増加	26%増加

- 共通目標(ウ)が大幅なポイント減となった原因は、「昨年度事業の参加者と比べてもともと運動を実施している方が多かったため」と考えられる。
- 昨年度および今年度の取組みにおける「週1回以上のスポーツ実施率」の事前・事後の割合および増加率は以下のとおり。

年度	おもな取組内容	対象者	事前	事後	増加率
2020年度	カラダ健康プログラム	生活習慣病予備群および有病者	43%	69%	61%増加
2021年度	バーチャルウォーキング大会 ※他2取組より参加者が圧倒的に多い	市民および市内事業所の従業員	64%	77%	20%増加

- 昨年度の取組みの対象者は生活習慣病予備群および有病者であったため、普段の運動習慣がない方が多く参加されていたと考えられる。そのため、事前の運動実施率が低く、結果的に増加率が大きくなった。
- 一方で、今年度の取組みの対象者は特段の条件を設けなかったため、もともと健康関心が高く普段の運動習慣がある方も多く参加されていたと考えられる。そのため、事前の運動実施率が高く、結果的に増加率が小さくなった。
- よって、今後は対象者の特性を鑑みて事前の数値の予測を立てることで、現実的な成果目標設定を行うことができると考えられる。

①オンラインプログラム

- ジムスタッフによるレッスンをオンライン (Zoom) でライブ配信。
- 自宅での定期的なレッスンやいつでも視聴できることで、運動の習慣化に繋げる。

対象：市民 (18歳以上) 市内勤務者
実施：週1回×3カ月 (12回) 無料
検証：前後アンケート

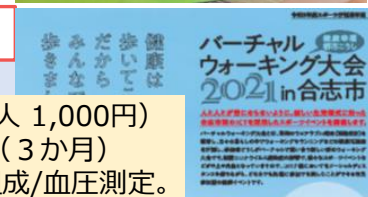


②バーチャルウォーキング大会

30日以上、7000歩/日を達成した人が、全体の70%となった

- 活動量計を装着、日常の健康活動をデジタル化しバーチャルで競い合う。
- スマホで活動量をチェックでき、変化を「見える化」
楽しみながら運動を継続できるように促す。

参加：個人、チーム (個人 1,000円)
期間：2021年9月～11月 (3か月)
検証：前後アンケート、体組成/血圧測定。



③フレイル予防とeスポーツによる認知症予防

「UDe-スポーツ推進協議会」設立へ (参考参照)

- 合志市社会福祉協議会連携、フレイル予防及び認知症予防実施
- フレイル予防と改善目的に、運動プログラム「いきいき百歳体操」を実施。
- eスポーツによる認知症予防教室を実施、サロン活性化を図る。
- 産学官連携により、eスポーツ認知機能効果実証。

- 「活性化」有意差あり。慣れるにつれ意欲的に取り組んでいる事を示唆
- 心理面活性化に向け、eスポーツが役割を担うツールなる事が期待された。

対象：市内高齢者サロン参加者、2ヶ所/40名程度
期間：週1回×4カ月程度
検証：前後アンケート。認知機能確認、体力テスト

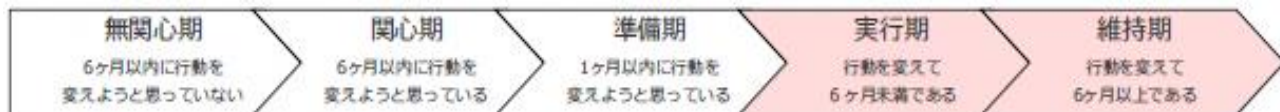


2022年度運動スポーツ習慣化促進事業ご紹介

- 2021年度実施した「バーチャルウォーキング大会」拡充実施。
- 歩き方「見える化」を糸口とした身体への関心、改善意識の醸成
- 行動変容維持にむけ、コミュニケーションを加味した健康イベント開催(スポーツ教室、歩き方教室等)
- 障がい者施設に呼びかけ、バーチャルウォーキング大会へ障がいの有る人も参加し開催

8月	9月	10月	11月
参加者募集期間	<p>バーチャルウォーキング大会 実績567名 ✓一般(個人)の部 ✓チーム対抗の部</p> <p style="background-color: #FFD700; padding: 5px; text-align: center;">専用のウェアラブル端末を装着、参加者どうしがバーチャルで競い合う</p> <p style="text-align: right;">▲体組成・血圧測定会▲</p>		
	<p>歩き方測定・改善プログラム 実績44名 測定会にて3か月間の「目標を」設定</p> <p style="background-color: #C8E6C9; padding: 5px; text-align: center;">スポーツジム(コレカラダ)利用 コレカラダ施設を活用した筋トレ・ストレッチのサポート</p> <p style="text-align: right;">▲LETS WALK測定会▲</p>		
	<p>▲LETS WALK測定会</p> <p style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; text-align: center;">歩き方教室</p> <p>LETS WALK測定結果をもとに改善項目をアドバイス。 期間中に3回開催。</p>	<p style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; text-align: center;">歩き方教室</p>	<p>▲LETS WALK測定会</p> <p style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; text-align: center;">歩き方教室</p>
<p>ミニスポーツイベント 実績57名</p>	<p>食事・栄養教室</p>	<p>ウォーキング</p>	<p>青空ヨガ教室</p>
			<p>産官学それぞれの知見を活用して開催可能なイベントを企画</p>

◇ 行動変容ステージ



自分のペースでステージアップ(自助)できるイベントを提供(公助)

【参考】UDe-スポーツ推進協議会（山鹿市、合志市、民間企業で構成）

年齢や障がいの有無に関わらず誰もが参加できる「UDe-スポーツ」を通じて、以下の目的を達成する。

- ・高齢者については、地域活動の促進を促し、併せて認知症予防につなげる。
- ・障がい者については、外部とのかかわりなどの社会参画を促し、就労につなげる。
- ・対象者を限定することなく、**誰もが「UDe-スポーツ」でつながる「ごちゃませ」の世界を目指す。**

※UD（ユニバーサルデザイン）…年齢や障がいの有無に関わらず誰もが暮らしやすい社会を表す概念

〔操作器具、ソフト開発〕



4色のボタンを叩くだけ！！

もぐら叩き

〔実施場所〕 高齢者サロン



障がい者就労支援施設



重度障がい者支援



「UDe-スポーツ」で誰もがつながる
「ごちゃませ」の世界を目指して

～合言葉は「あなたと一緒にUDe-SPORTSを！！」～

**独自のゲームソフトを随時開発中！！
独自のゲームソフトなので常設が可能！！**

**オンラインにより年齢や障がいの有無に関わらず
誰もが参加できる「ごちゃませ」イベント実施中！！**

少しずつ注目を浴びており、各種メディアにも取り上げていただいております！！



令和4年9月25日
テレビ朝日「サンデーLive！」

令和4年10月6日
テレビ熊本「英太郎のかたらんね」



本年掲載記事

令和5年1月 1日
熊本日日新聞
令和5年1月16日
時事通信社



詳細は
一般社団法人UDe-スポーツ協会
Webサイトを参照ください