



健康データ利活用による 健幸都市こうし推進プロジェクト



健幸都市こうし実現に向けた取り組み

令和三年度 取り組みの柱

スポーツ庁補助金活用事業

新しい生活様式における運動・スポーツの習慣化

①出張スタジオプログラム②バーチャルウォーキング大会③フレイル予防とeスポーツによる認知症予防

コロナ禍においても安心して市民が参加できるように新しい生活様式を取り入れた運動イベントを実施することと併せ、日常生活で取り組める運動を普及することにより、運動・スポーツの習慣化に繋がります。高齢者については、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控えすぎて生活不活性化となったり、人との交流が損なわれることでフレイルが進行する可能性が高くなることから、高齢者サロンにおいてフレイル予防やeスポーツによる認知症予防の取り組みを実施。

健幸都市こうし
の実現に向けて

地方創生推進交付金活用事業

マイライフカルテデータベース構築

検討材料収集／ルーロ合志利用者、市民、大学・研究機関、医療・ヘルスケア産業等幅広い分野からのヒアリングを行い、「マイライフカルテ」として基本計画を策定する。

地方創生推進交付金活用事業

こうし健幸弁当事業

1日に必要な野菜の量^{※1}の半分以上が摂取できるよう、あらかじめ栄養計算がされた「健幸弁当」を3カ月間平日の昼間に継続して食べてもらうことで健康維持・増進効果を分析、意識や健康状態の変容を観察する。

Made in 合志

合志市から日本モデルへ

運動スポーツ習慣化促進事業

運動・スポーツ習慣化促進事業

(前年度予算額：180,000千円)
令和3年度予算額：190,000千円

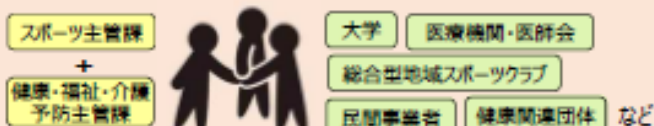
事業趣旨・目的

運動・スポーツの無関心層や、何らかの制限や配慮が必要な方々（有患者や高齢者等）、新型コロナウイルス感染症の影響により運動・スポーツ不足となった方々を含め、誰もが身近な地域で安心して安全かつ効果的な楽しい運動・スポーツを習慣化するための環境を整備する。具体的には、地域の実情に応じて、より多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その習慣化を図るための地方公共団体における持続可能なスポーツを通じた健康増進に資する取組を支援する。このことを通して、多くの国民のスポーツへの参画を促進し、健康で活力ある長寿社会の実現を目指す。

事業の対象となる取組

【共通事項】 体制整備

行政内（スポーツ主管課、健康・福祉・介護予防主管課等）や域内の関係団体（大学、医療機関、民間事業者、スポーツ団体、健康関連団体等）が一体となり、効率的・効果的に取組を実施することができる連携・協働体制の整備を行う。



【推奨事項】

①相談斡旋窓口機能

地域包括支援センターや薬局など「地域の身近な相談窓口」として、住民の多様な健康状態やニーズに応じて、スポーツや健康に関する情報やスポーツ実施場所等を伝える専門的な人材を配置し、スポーツを通じた健康増進を推進する環境を整備する。

地域の関係団体が一体となり、連携・協働体制や窓口の在り方について検討及び実践を行う。



②官学連携

官学連携をすることにより、大学に備わる専門的知識や施設を知の拠点として有効活用する。



③複数の地方公共団体の協働

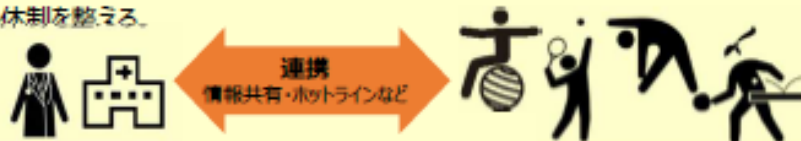
複数の地方公共団体が連携し、運動・スポーツの場の共有、楽しい競い合いや同じ取組をすることなどで、スポーツを通じた健康増進を推進する取組を円滑にすすめ、さらには相乗効果を狙う。



【選択事項（以下の取組①～③のうち、いずれか一つ以上を選択）】

①医療と連携した地域におけるリスクに応じた運動・スポーツの取組

生活習慣病（糖尿病、高血圧、心疾患など）及び運動器疾患（腰痛症、変形性膝関節症など）等の何らかの制限や配慮が必要な住民が、個々の健康状態に応じた安全かつ効果的な楽しいスポーツを地域で安心して親しめる機会を創出する。具体的には、医療機関を受診した者等が、医学的評価に基づき、健康スポーツ医など運動・スポーツに十分知識と理解のある医師が推奨する運動・スポーツの情報を踏まえ、専門性を持った健康運動指導士等の助言を参考にしつつ、地域で楽しい運動・スポーツを習慣化する体制を整える。



②ライフステージ別のスポーツ無関心層をターゲットにした地域における運動・スポーツの取組

運動・スポーツ無関心層等を効果的に取り込み、地域におけるスポーツ推進計画に基づいてスポーツ実施率の向上を目指し、スポーツを通じた健康増進を一層推進する。ターゲットはライフステージ別に以下のとおりとする。

- 1) ビジネスパーソン
- 2) 女性
- 3) 高齢者

③新しい生活様式における運動・スポーツの習慣化の取組

新型コロナウイルス感染症の影響により運動・スポーツ不足となった高齢者等が、糖尿病等の生活習慣病の悪化や、フレイルやロコモティブシンドローム等の健康二次被害を予防するため、安心して運動・スポーツを再開できる環境を整備する。安全性を確保したリモート指導等、感染症対策を取りつつ運動・スポーツを習慣化する取組を促進する。

実施形態

都道府県・市町村に対する補助事業（定額）

運動スポーツ習慣化促進事業

- コロナ禍においても安心して市民が参加できるように新しい生活様式を取り入れた運動イベントを実施することと併せ、日常生活で取り組める運動を普及することにより、運動・スポーツの習慣化に繋がります。
- 高齢者については、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控えすぎて生活不活性化となったり、人との交流が損なわれることでフレイルが進行する可能性が高くなることから、高齢者サロンにおいてフレイル予防やeスポーツによる認知症予防の取り組みを実施します。

①出張スタジオプログラム（ヨガ、ピラティスなど）

取組目的：運動・スポーツの無関心層等への運動・スポーツの習慣化の実践
疾病コントロールや生活の質（QOL）の維持・向上

②バーチャルウォーキング大会

取組目的：運動・スポーツの無関心層等への運動・スポーツの習慣化の実践
特定健診受診率の向上

③フレイル予防とeスポーツによる認知症予防

取組目的：生活習慣病の悪化やフレイル、認知症の予防

- ・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

①出張スタジオプログラム(中止)

- 市内の公共体育施設において出張スタジオプログラムを開催し運動・スポーツの機会創出を図ることで、運動・スポーツの習慣化、生活の質（QOL）の維持・向上につなげます。
- プログラム実施日以外も運動が継続できるように、活動量計により日常生活における運動促進や、アプリを活用した運動動画配信や健康・栄養指導を行います。



【対象者】合志市民（18歳以上、高校生不可）

【参加人数】20名×4会場=80名程度

【実施回数】週1回×3カ月（12回）8月中旬～11月初旬

【会場】総合センター「ヴィーブル」や市民センター等の公共施設

【効果検証】プログラム参加前後にアンケート調査及び体組成を測定

【参加料】2000円



【ポイント】

・2020年度はコレカラダで事業を行い、参加者の生活習慣病リスクの低下や、ジム入会による運動継続などの成果が見られた。

・2021年度はこれまでの取り組みを基に、市域全体で事業を行うことで、より多くの方に運動習慣定着の機会を提供する。

・健康経営への視点から、幅広い世代の市民が参加しやすいように開催時間帯を考慮する。

①オンラインプログラム

- 中止になった出張スタジオプログラムの代替事業として実施。
- 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プログラムの配信（オンデマンド配信）も行い、運動の習慣化に繋げる。

【対象者】合志市民（18歳以上、高校生不可）または市内勤務者で自宅でオンライン対応可能な方

【実施回数】週1回×3カ月（12回）11月中旬～2月初旬 【参加料】無料

【開催コース】①アクティブコース（FIGHT DO®）

②リラックスコース（ボディメイクヨガ）

③オンデマンド配信のみ（15～30分、22種類のプログラムをいつでも視聴できます）

①・②のコース参加者にはフィットネスジム「コレカラダ」のジム利用チケットプレゼント!!

【効果検証】プログラム参加前後にアンケート調査



【ポイント】

- ・オンラインでの開催にすることにより、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを気にせず参加できる。
- ・自宅でできるプログラムを提供することにより、運動がより身近なものに感じられ、運動の継続、習慣化に繋げる。

②バーチャルウォーキング大会

- 専用のウェアラブル端末（活動量計）を装着いただき、日々の生活やウォーキングやランニングによる健康活動量を計測し、参加者がバーチャルで競い合う。コロナ禍においても、ソーシャルディスタンスを保ちながら、どなたでも参加でき、運動不足解消、健康維持に役立つイベント。
- イベント事前・事後で体組成計、血圧を測定し、スマートフォンで活動量を随時チェックすることで、定期的に変化を「見える化」し、楽しみながら運動を継続できるように促す。

参加者募集!



専用のウェアラブル端末（活動量計）

【対象】 18歳以上の市民及び市内事業所の従業員

【参加人数】 400名程度 【参加料】 個人1,000円

【実施期間】 2021年9月～11月

【計測会場】 総合センターヴィーブル、コレカラダ

【参加特典】

- ・ 一日7,000歩以上を期間中に30日間歩いた方の中から抽選でプレゼント
- ・ 更に上記を達成し健康診断を受診された方の中から抽選でプレゼント
- ・ チーム対抗の部で脱落率が低いチームの中から抽選でプレゼント

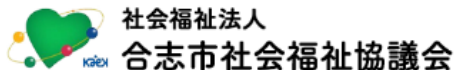
【効果検証】 イベント参加の前後にアンケート調査及び体組成と血圧の測定を行い、効果を検証する。

【ポイント】

- ・ チーム対抗の部を設け、会社や家族、友人などと一緒に参加する事で、運動関心層が運動無関心層の参加を呼び掛け、相互に励まし合うことで脱落率を下げることを狙う。
- ・ 目標達成者に対してインセンティブを与えることで、運動継続を支援。

③ フレイル予防とEスポーツによる認知症予防

- 新型コロナウイルス感染症の影響で高齢者が外出を控えることで高齢者サロンの利用者が減少していることから、合志市社会福祉協議会と連携し、**高齢者**を対象とした**フレイル予防及びeスポーツによる認知症予防**を行う。
- フレイルの予防と改善を目的とした、家の中でも気軽に行える簡単な運動プログラムとして「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し、プログラム前後にテストを行うことで効果を実証し、コロナ禍で停滞しているサロンの活性化を図る。



【対象者】市内高齢者サロン等の参加者

【参加人数】20名×2ヶ所=40名程度

【会場】モデル地区として2箇所程度を公募

【期間】8月～11月（週1回、計16回）予定

【定員】1会場20名程度

【効果検証】イベント参加の前後にアンケート調査を行う。
また、認知機能の確認に用いられる「ストループテスト」や体力テスト（Timed Up&Go等）を行う。

コロナ禍での自粛によるフレイル対策として、eスポーツをキーとした世代間交流を通じた高齢者サロン活性化と持続化を目指します。

【ポイント】

- 地域の高齢者と接点のある**社会福祉協議会**や**熊本高専の学生**と連携することで、**eスポーツなど新たな取り組みによるサロンの活性化**を図り、**新たな参加者**を取り込む。
- Game Wellnes Projectを実施する**日本ユニシス株式会社**と**熊本大学（山川准教授）**、**九州産業大学（萩原准教授）**の協力により、**eスポーツの認知機能に対する効果を実証**する。
- スポーツ庁はWithコロナ時代において**認知機能の低下**を危惧している。本取り組みは**予防方法**として**効果的**だと考えられる。

マイライフカルテデータベース構想事業

マイライフカルテDB構想

活動情報を定期的に蓄積、一人一人の健康状態が把握できる環境を提供し、未病・予防に役立つ

個人属性関連のデータ

個人属性データ



生活・健康関連のデータ

活動量データ
食事(カロリー)データ
健康意識
生活情報(趣味嗜好)



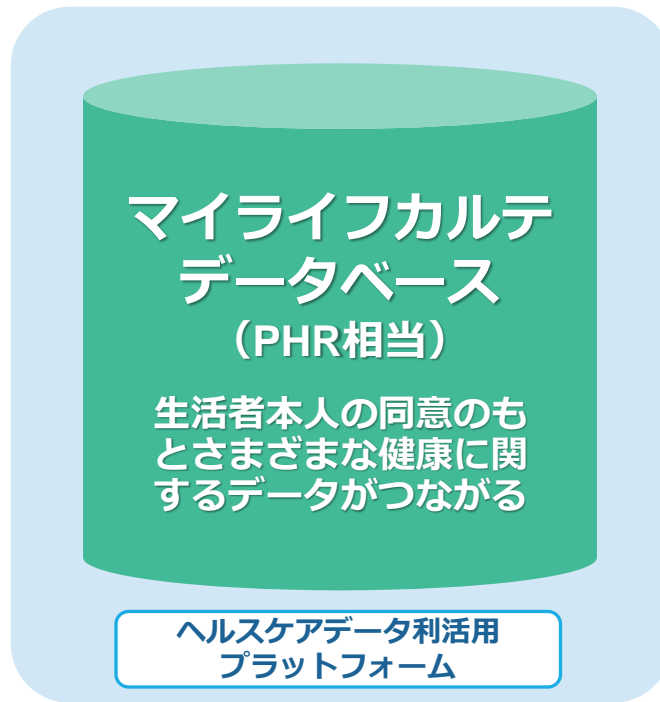
医療関連のデータ

健診・受診データ(レセプト)
母子手帳データ
お薬手帳データ



データヘルス集中改革プラン(厚生労働省)

“あんぜん”に個人データを連携
個人が“あんしん”してデータを提供

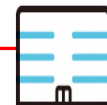


データ一次利用

市民



市民ポータルと連携



自治体

健康増進施策の効果検証
新たな健康増進施策の検討

価値還元

データ二次利活用

多様なパーソナライズサービスを受ける

健常者の定常的な情報を研究・開発分野へ提供する

