

令和元年度 商店街サポーター創出・活動支援事業課題解決プラン 成果発表

テーマ：地域住民との連携や地域資源の活用など、  
地域に根ざした商店街としての賑わい創出の取組

商店街が健康寿命を延ばすお手伝い！  
ヘルスケアサービスによる医商連携まちづくり  
～健康寿命社会への挑戦～



株式会社 ナガト ヘルスケア事業部

平成28年度おおさか地域創造ファンド採択事業者



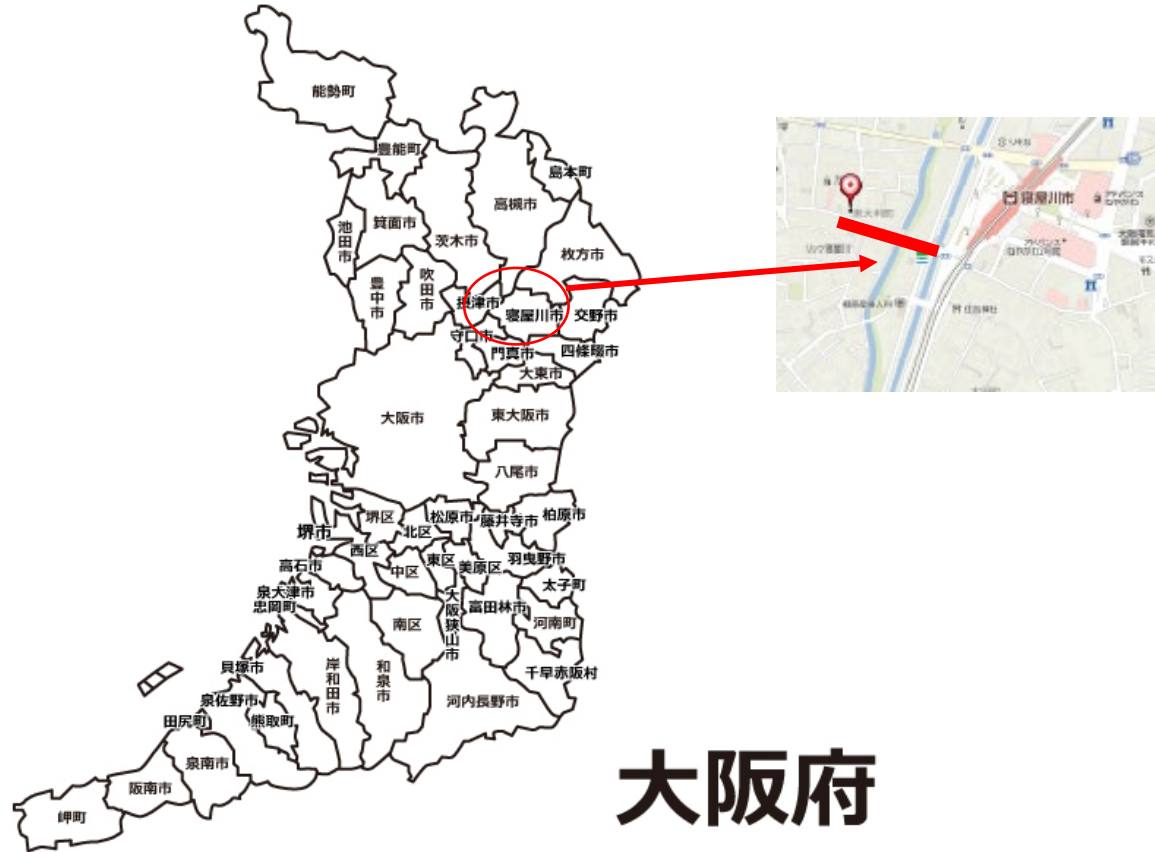
おおさか地域創造ファンド  
Active Osaka Promotion Fund

## ～MENU～

1. 実施商店街のおさらい
2. 実施事業の目的・概要
3. 実施事業の紹介
4. 実施スケジュール
5. 実施目標及び効果
6. 他の商店街で実施する場合の留意点
7. 今後の取組み予定

# 1. 実施商店街のおさらい

## 事業実施商店街：大和商店街振興組合



### 近隣型駅前商店街

- ◆ 京阪本線寝屋川市駅東側に立地
- ◆ 組合店舗数：95店（空き店舗：5店）
- ◆ 空き店舗数は目立っていない
- ◆ 定休日にバラツキがある
- ◆ 人口をみると、10年間で約1,000人減少  
⇒高齡化率10%上昇

通称：ベル大和

商店街のテーマソングは円広志で有名♪

ナガト

## 2.実施事業の目的・概要

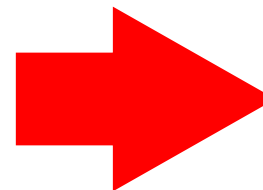
周辺地域のお客様の買い物頻度の減少⇒要因として高齢化率の上昇  
★「健康長寿」の必然性

### <お出かけが遠のく一例>



### ■健康イベントの必要性

周辺地域の高齢化の進行+住宅開発も特になし=高齢化による人口減少  
⇒新しい顧客を獲得する事は容易ではない×  
⇒いつまでもお元気で来店して頂くことが課題!



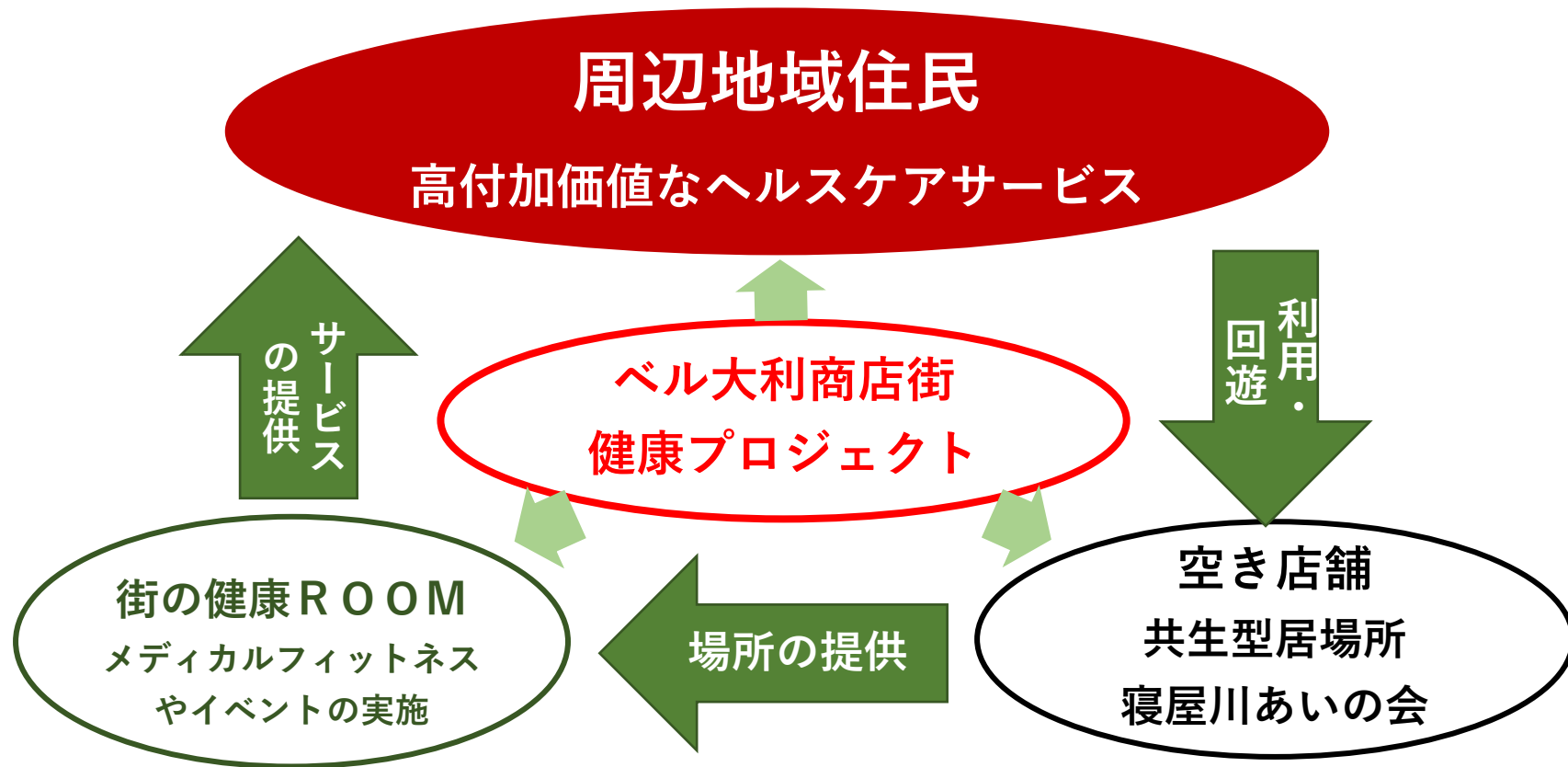
健康寿命社会の実現!



ナガト

## ■事業の概要

商店街でのお買い物やサービス利用などの日常生活を通して、高齢者の方や周辺地域住民の豊かな生活をやさしく支え、元気に楽しんでお買い物や生活ができる空間を提供するために、健康促進、延伸寿命を目的としたヘルスケアサービスに関する事業を実施した。



# 3. 実施事業の紹介

## ■ 実施事業

### (1) 定期的な健康促進事業の開催

- ① 健康チェックサービス「健康測定会」⇒3回
- ② 健康運動教室⇒週1回
- ③ 健康座学教室⇒隔週1回
- ④ シニアボランティアの育成：健康運動指導者講習3回

### (2) 健康促進イベントの開催

- ① ショッピングリハ体験イベント⇒2回
- ② 万歩計イベント⇒1回

### (3) ベル大和商店街健康プロジェクトの実施体制の構築

- ① プロジェクト会議の開催⇒5回
- ② プレ健康測定会の開催⇒1回

# (1) 定期的な健康促進事業の開催

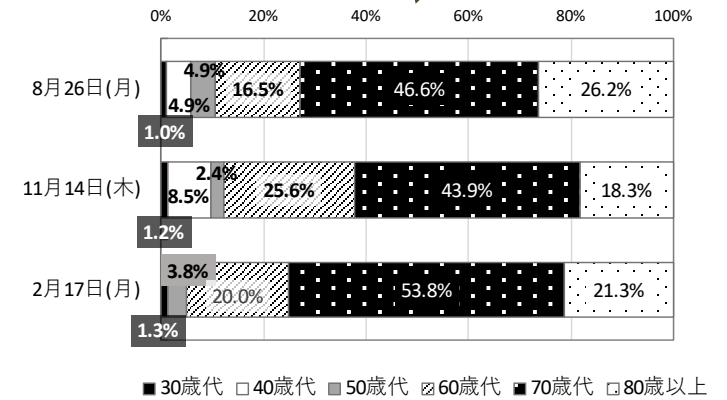
※ふれあいステーションを拠点として事業を実施

## ①健康チェックサービス：健康測定会開催

- プレ健康測定会：実施日時 8月5日(月)17時～19時  
参加対象 商店街加盟店の皆さま・健康PJ会議メンバー  
参加人数 30名
- 第1回健康測定会：実施日時 8月26日(月)10時～16時  
参加対象 近隣住民、買い物客  
参加人数 104名
- 第2回健康測定会：実施日時 11月14日(月)10時～16時  
参加対象 近隣住民、買い物客  
参加人数 84名
- 第3回健康測定会：実施日時 2月17日(月)10時～16時  
参加対象 近隣住民、買い物客  
参加人数 82名



参加者は70歳代以上が6割以上占めている



## ●健康測定会～流れ～

### 受付

基本データ  
性別・年齢  
身長

### 体組成計測

★計測がもたらす効果  
メタボに関する意識変容・正しいダイエットを行う為の基礎データ

### 血管年齢計測

★計測がもたらす効果  
動脈硬化リスク・メタボに関する意識変容・栄養・運動に関する改善方法の指標

### からだのゆがみ計測

★計測がもたらす効果  
ロコモに関する改善・メタボに関する意識変容



### オーダーメイド改善プログラム

計測データを解析し身体の状態を総合評価、レポートを作成し解析する  
解析結果を基に一人ひとりの身体の状態に合わせた改善プログラムを作成

3つの計測データから「健康年齢」を算出し、改善プログラムを  
専門のトレーナーからアドバイス

# ナガト



## ②健康運動教室開催

【開催時間 11:00~12:00 参加費¥500】

- ・9月開催 2回
- ・10月開催 4回
- ・11月開催 3回
- ・12月開催 4回
- ・1月開催 4回
- ・2月開催 2回

健康運動教室の参加者  
全員にもれなく  
ふれあいカードポイント  
10ポイント進呈!

11月末から参加者へ  
ふれあいカード会員（寝屋川  
駅前広域ポイントカード）へ  
10ポイント進呈！  
結構(^^♪  
喜ばれている



### ③健康座学教室の開催【参加費無料!】

- 10月30日(木)【認知症サポーター養成講座】
- 10月31日(木)【テーマ 肩こりの原因を知ってセルフケア講座】
- 11月28日(木)【テーマ いつまでもキレイに歩くチカラをつくる講座】
- 12月19日(木)【テーマ 肩こりの原因を知ってセルフケア講座】
- 2月19日(水)【テーマ カラダの動きと筋肉の関係方頃腰痛講座】

**健康座学教室**  
認知症サポーター養成講座のご案内

認知症サポーターって何ですか?  
認知症とは何か特別なことをすることではありません。  
認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の方がいたら「そっと見守り」「そっと手助けする」そんな方が真実な地域にたいくばしたい。心豊かな地域生活を送ることができ、より多くの方が認知症サポーターになるよう目指して養成講座を開催しています!

認知症ってどんなこと?  
こんな時どうしたらいいだろうか?

開催日時: 令和1年10月30日(木) 14:00~15:00  
開催場所: ふれあいステーション (ベル大利)  
参加対象: 地域住民の皆さま  
定員: 20名 参加費は無料 (^^)  
※予約優先とさせていただきます!

参加ご希望の方は...  
お電話または FAX で必ずお申込みください!  
〒327-8200 (担当: 福井まで) FAX 827-8300  
〒327-8300 (公財) 放方体育協会 072-898-0200

主催: ベル大利商店街健康プロジェクト  
協力: 第九中学校区地域包括支援センター

ベル大利商店街健康プロジェクト企画  
**健康座学教室** 参加無料  
ちょっと気になる健康のお悩みをズバツと解決!

肩こりの原因を知ってセルフケア講座  
10/31(木) 午前11時~12時 先着15名

肩こりありませんか?  
なぜ肩がこるのか...?  
気になる原因を知って、  
自分で簡単に改善する方法を  
お伝えします!  
セルフケアでマッサージいらずに!

いつまでもキレイに歩くチカラをつくる講座  
11/28(木) 午前11時~12時 先着15名

つまづくこと多くないか?  
最近下を向いて歩いてるな...  
よくつまづくようになったな...  
と感じている方を知ってほしい!  
いつまでもキレイに歩けるよう、  
意識するポイントを伝授!

会場: ベル大利商店街 ふれあいステーション  
申込: \*金曜日を除く午前9時~午後5時受付  
(公財) 放方体育協会  
072-898-0200

健康座学 七五十一 参加無料

カラダの動きと  
筋肉の関係  
肩こり腰痛講座  
ちょっと気になる  
健康のお悩みを  
ズバツと解決!  
なぜ肩こりや腰痛に?  
気になる原因を知って  
自分で簡単に改善する  
方法をお伝えします

開催日: 令和2年2月19日(水)  
時間: 11:00~12:00  
場所: ふれあいステーション  
講師: 楽10体操考案者  
健康運動指導士 倉田智栄子

参加: どなたでも参加自由  
主催: ベル大利商店街健康プロジェクト  
協力: 公益財団法人 放方体育協会  
お問合せ先: 072-898-0200 (公財) 放方体育協会

## ④シニアボランティアの育成

□シニアボランティア健康運動教室開催

・2月5日(水) 13:00~14:00

□健康食育セミナー開催

・2月5日(水) 14:30~15:30



## ⑤ベル大利用商店街イベントでの活動

□100円商店街: 9月28日(土) 10:00~16:00

「ゆがみチェック」

□ハロウィン撮影会: 10月26日(土) 13:00~15:00

大利用商店街健康プロジェクト案内チラシ配布

第1回健康測定会  
でポスティングを実施したが  
効果がみられなく、商店街イ  
ベントでチラシ配布と声掛けを  
行った。健康運動教室の割引チ  
ケットも添付してPR

## (2) 健康促進イベントの開催

### ①リハビリ用カートを使用したイベント⇒【変更：ロコフィット体験講座】

- ◆当初、11月と12月の開催を予定していたが、寒い時期で予定していた参加者のキャンセルが多く、別の体験講座を実施
- ◆1月27日(月) 11:00~12:00・13:00~14:00
- ◆ロコフィットプログラムの内容：理学療法士が監修したウォーキングポールを活用した高齢者専用の総合的なトレーニング



## ②万歩計を使用したイベント

◆ 万歩計で何歩計?ウォーキングスタンプラリー実施

◆ 1月25日(土)受付10:00~12:00【ゴールメ切14:00】

★ルール★

- ・約1kmの商店街回遊コースを3種類設定
  - ・当日のスタンプラリー参加店で押印(16店舗+大利神社+入口ポイント)
  - ・スタートから2時間以内にゴール
  - ・スタンプラリーコンプリート+8000歩以上=ベル大利商店街お買物券1,000円分プレゼント!
  - ・スタンプラリーコンプリート+5000歩以上=ベル大利商店街お買物券500円分プレゼント!
  - ・大利神社境内にお茶とお菓子でエネルギー補給ができる「もぐもぐタイム」コーナーを設置
- ※イベント当日に初天神の神事があり、大根の炊きだしがあった。

ナガト



### (3) ベル大和商店街健康PJの実施体制の構築

#### 健康と向き合う商店街

- 大和商店街は、近隣型駅前商店街として発展してきた
- 少子高齢化の進行により、年々買い物客が減少している状況
- このような現状から、健康意識の向上を図る取組みを商店街でサポート
- 来街者がより永く元気に買い物を楽しんでもらえる商店街として「健康」をキーワードにした事業を継続的に実施できる体制を構築
- 商店街関係者だけでなく、協力者とともに事業を展開していく



# ■ P J 構成メンバー



- 商店街振興組合会員
- 寝屋川市
- 寝屋川市社会福祉協議会
- 高齢者サポートセンター
- 寝屋川あいの会
- 北大阪商工会議所

▼ 当初 プロジェクト会議  
 7・9・11・1・3月開催予定  
 ⇒ 7・9・11・1月開催  
 ※3月は中止



令和1年7月吉日  
 大和商店街振興組合  
 理事長 清水 茂貴

令和元年度商店街活性化事業へご協力をお願い

向裏の程、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。早業は当商店街活動にご協力いただき、厚く御礼申し上げます。  
 さて、当商店街は、駅前商店街として発展してまいりましたが、少子高齢化が進み、年々買い物客の減少している状況となっております。  
 このような現状から、一人でも多くの方が健康で元気に暮らすサポートができるよう、今年度の当商店街の取組みとして「健康」をテーマに事業を実施していきます。当事業については、大和町の「令和元年度商店街サポーター創出・活動支援事業 課題解決プラン」の採択を受け、実施してまいります。他、事業内容については別紙をご参照ください。この事業をより多くの方に協力をいただき、取組みを進めていきたいと思います。  
 今回、ご協力をお願いする取組みは、別紙(3) 大和商店街健康プロジェクトへご参加くださいますよう、お願い申し上げます。  
 つきましては、ご参加をご希望いただける場合は、承諾書に記名・押印を頂きまますよう、御祈りお願いいたします。  
 つきましては、第1回会議を下記の通り実施いたしますので、おにしいとは存じますが、ご出席くださいますようお願いいたします。

記

～第1回 (仮称) 大和商店街健康プロジェクト会議開催ご案内～  
 日時：令和1年7月22日(月) 18:00～  
 場所：大和商店街「ふれあいステーション」  
 内容：プロジェクト会議の進め方  
 ・事業内容の説明  
 ・今後のスケジュール  
 ・その他

以上

承諾書

(団体・個人名) \_\_\_\_\_ は、  
 大和町「令和元年度商店街サポーター創出・活動支援事業 課題解決プラン」  
 に係る、大和商店街振興組合の取組みについて、下記の通り承諾します。

記

1. 「健康測定会」体験会の参加について
2. (仮称) 大和商店街健康プロジェクト会議への協力及び参加について
3. その他、事業に関すること

以上

令和1年 月 日

住所 \_\_\_\_\_

団体・個人名 \_\_\_\_\_ 印

寝屋川市東大和町7番2号  
 大和商店街振興組合 理事長 清水 茂貴殿



# ベル大和商店街健康プロジェクト会議

## 第1回プロジェクト会議：7月22日（月）18時～

1. 参加者の自己紹介
2. 事業内容の説明
3. 事業スケジュール
4. プレ健康測定会開催日調整

## 第2回プロジェクト会議：9月24日（火）18時～

1. 第1回健康測定会アンケート結果について
2. 健康運動&座学教室について
3. 今後のスケジュールについて（健康測定会&PJ会議開催調整等）
4. リハビリ専用カート体験の企画を見直し

## 第3回プロジェクト会議：11月25日（木）18時～

1. 第1回&2回健康測定会アンケート結果比較
2. 健康運動&座学教室について
3. ウォーキングイベントについて
4. リハビリ専用カート体験12/3 3人予定
5. ロコフィット無料体験1/27実施予定
6. 今後のスケジュールについて（健康測定会&PJ会議開催調整等）

## 第4回プロジェクト会議：1月27日（月）18時～

1. ウォーキングイベントの総括
2. 健康運動&座学教室について
3. ロコフィット無料体験1/27実施状況
4. 今後のスケジュールについて（PJ会議開催調整等）

※第5回は3月9日（月）予定だったが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止  
⇒商店街役員と個別で打ち合わせを実施

# 4.実施スケジュール

月	事業項目
7月22日	□第1回プロジェクト会議開催
8月2日 中旬 26日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレ健康測定会開催</li> <li>・第1回健康測定会案内チラシポスティング</li> <li>◆第1回健康測定会</li> </ul>
9月2・9日 24日 28日	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼健康運動教室Start!</li> <li>□第2回プロジェクト会議開催</li> <li>▼からだのゆがみ測定Start!</li> </ul>
10月7・17・24・28日 30日 31日	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼健康運動教室</li> <li>▼認知症サポーター養成講座（健康座学教室）</li> <li>▼健康座学教室</li> </ul>
11月11・18・25日 14日 18日 28日	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼健康運動教室</li> <li>◆第2回「健康測定会」開催</li> <li>□第3回健康プロジェクト会議</li> <li>▼健康座学教室</li> </ul>
12月2・9・16・23日 19日	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼健康運動教室</li> <li>▼健康座学教室</li> </ul>
1月9・16・23・30日 25日 27日	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼健康運動教室</li> <li>■万歩計ウォーキングイベント開催</li> <li>■ロコフィット無料体験開催</li> <li>□第4回健康プロジェクト会議</li> </ul>
2月5・13日 17日 19日	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼健康運動教室</li> <li>◆第3回「健康測定会」開催</li> <li>▼健康座学教室</li> </ul>



ナガト

# 5.実施目標及び効果

## (1) 定期的な健康促進事業の開催

①健康チェックサービス「健康測定会」

⇒目標:3回 述べ参加人数300人以上 結果 270人

②健康運動教室⇒目標:週1回 述べ参加人数360人以上 結果 53人

③健康座学教室⇒隔週1回 述べ参加人数90人以上 結果 11人

④シニアボランティアの育成:新規ボランティア10人程度 結果 8人

チラシ配布だけでは参加者は2人程度だったが、健康測定会で運動教室のPRをし予約申込みを行った結果、新規から継続的な参加がみられるようになり6~8人の参加につながった

健康座学教室は、他の健康イベントPRのためより多くの方が気軽に参加できるよう無料とした

### 【効果】

- 健康測定会は通りすがりでも気軽に参加でき、健康意識が高まる
- 宣伝は、ポスティングより、店頭ポスターや店置きチラシ、ふれあいステーション前の告知、各参加者からの口コミの方が効果大きい

### <課題>

- ✓ 健康運動教室は1回20人としていたが、キャパとして10人程度だった
- ✓ 健康座学教室は当初参加費500円で案内したが難しく、無料での実施となった

## (2) 健康促進イベントの開催

①ショッピングリハ体験イベント⇒2回

【変更】 ロコフィット無料体験 結果 午前・午後2回実施 参加者3名

②万歩計イベント⇒1回

イベント名:万歩計で何歩計?ベル大和商店街ウォーキングスタンプラリー

結果 参加者:21名 8,000歩以上達成者:20名 お買物券換金¥16,500

### 【効果】

- 万歩計イベントはウォーキングをされている方が8,000歩以上を目指し、商店街を回遊し、1000円商店街買物券の利用で買い物支援につながった
- 宣伝は、店頭ポスターや店置きチラシ、ふれあいステーション前の告知で十分

### <課題>

- ✓ ショッピングリハ体験は季節的なことが影響する。
- ✓ ウォーキングイベントは商店街と大和神社のコースだったので、2周回ったくらいでは8,000歩は難しい⇒商店街を飛び出したコース設定

### (3) ベル大和商店街健康プロジェクトの実施体制の構築

①プロジェクト会議の開催⇒5回 結果4回

②プレ健康測定会の開催⇒1回 結果1回

#### 【効果】

- 商店街が健康・福祉系と連携することで、モノからコトへのつながりとなる
- 商店街のイベントでも活用できる意見交換の場となる

## 6.他の商店街で実施する場合の留意点

- 「健康」をテーマに連携できる協議体を中心とした事業の構築
- 協議体で継続的に事業実施できる体制づくり
- 商店街商圈の世代に合わせたプログラムづくり  
ex) 子育て世代中心⇒親子体操、体感ゲーム、リズム遊びなど、孤立しがちな子育て家庭の心身の健康をサポート
- 店主の巻き込み  
店主を巻き込んだ取組みとしていくため、協力してもらえる業種には講師となってもらう  
⇒個店のPRにもつながる
- 商店街内での実施場所の確保  
商店街の運営するコミュニティスペースや空き店舗での活用もあり

# 7. 今後の取組み予定

## ①健康PJ会議

- ・ 今後の実施体制検討の会議の実施
- ・ 令和2年度取組み事業計画作成

## ②健康推進事業

- ・ 商店街の取組みとして事業継続
- ・ 健康測定会・健康運動&座学教室定期開催
- ・ 健康プロジェクト基金として、毎月2回開催する骨密度測定の会場費 @ ¥5,000×2回分と健康運動教室参加費の10%を積み立てていく

## ③健康促進 イベント

- ・ 商店街イベントとして事業継続
- ・ 万歩計イベント、その他企画提案