



# 行政との健康取組み事例

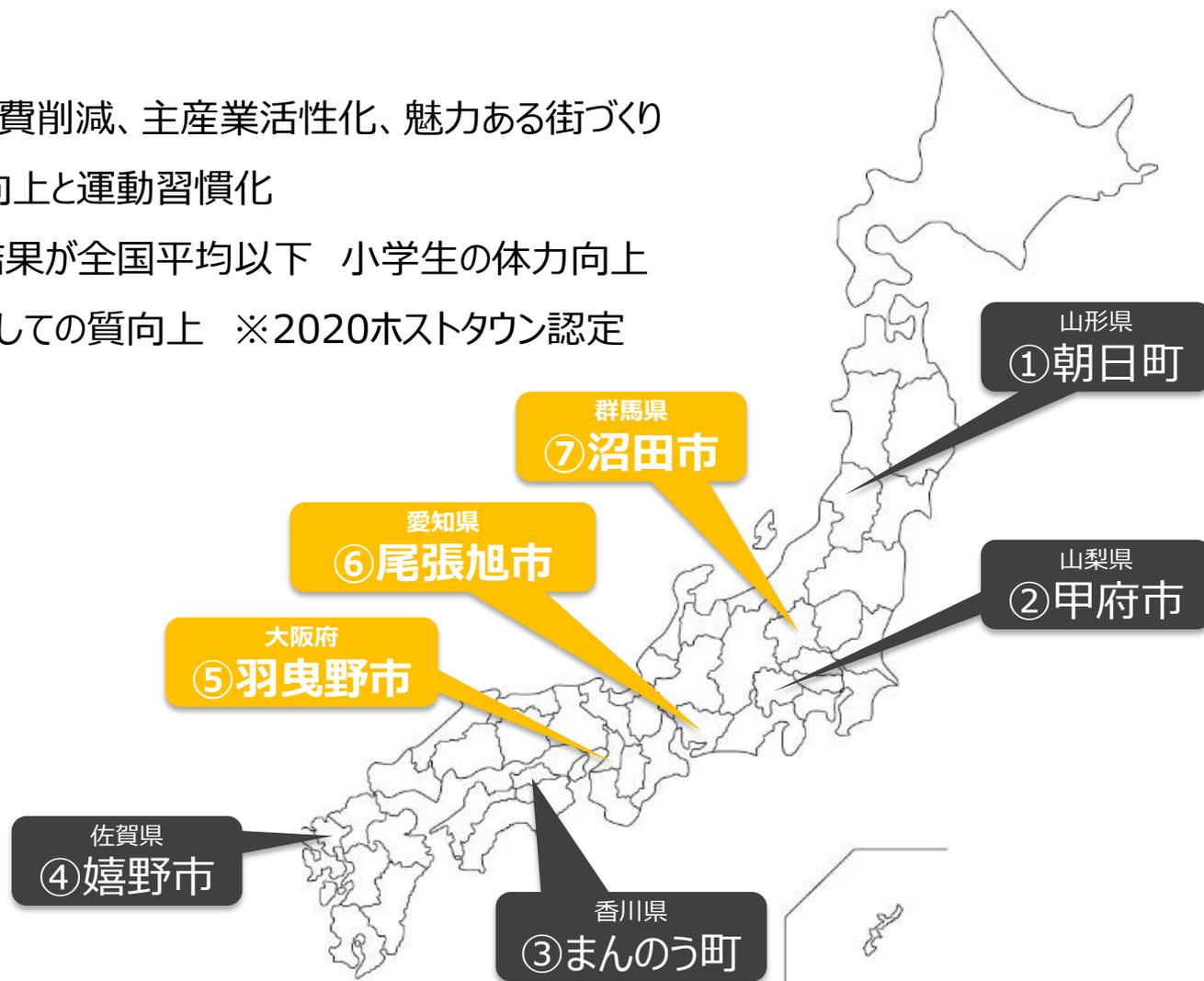
ミズノ株式会社  
ライフスタイルスポーツ事業部 事業企画部  
篠村 嘉将  
2018.7.11



ミズノグループが保持するプログラム・サービス等を用いて、各自治体が抱える課題を協働で解決していく活動を積極的に推進しています。

### 【各市町村が抱える課題】

- ① 朝日町・・・高齢者の医療費削減、主産業活性化、魅力ある街づくり
- ② 甲府市・・・子どもの体力向上と運動習慣化
- ③ まんのう町・・・体力測定結果が全国平均以下 小学生の体力向上
- ④ 嬉野市・・・スポーツ行政としての質向上 ※2020ホストタウン認定
- ⑤-⑦・・・別紙にて説明





# 自治体との取組み 具体的事例



羽曳野市が抱える課題は、全国、大阪府と比較しても**高齢化率が高い**ことです。

この課題を背景にした羽曳野市の高齢者福祉に対するビジョンは、『**高齢者が地域社会でいつまでも健康で活躍でき、安心して暮らし続けられるまち**』です。公民連携による健康づくりの場づくり、持続可能な環境の整備を通じた社会貢献が求められています。



- ・市民への健康・介護予防に対して自立した活動支援
- ・フォローアップ事業の拡大（直営だけでなく地域住民の自営支援）
- ・地域活動として健康づくりを担える市民の育成

- ・気軽に楽しく運動ができ、効果的な運動プログラムの開発
- ・参加者への「仲間づくり」サポートより、卒業後の活動までも視野に入れた教室運営
- ・フォローアップ事業を運営する人材の育成
- ・行政が行う教室運営・運動スキルサポート



## ■ 3つのフェーズから本事業を運営



## ■ ミズノが提案した本事業の実施内容

- 学習**
  - ・教室プログラム内に学習時間を設定
  - ・都度フィードバックと体感するプログラム
- 実践**
  - ・ミズノオリジナル健康プログラム『LaLaLa Circuit』の実施
  - ・「できる」「楽しむ」「つづく」をコンセプトにした運動プログラム
- 継続**
  - ・宿題プログラムの実施
  - ・仲間づくりの為のグループワーク





## ミズノオリジナルサーキットプログラム【LaLaLa Circuit】

リズムに合わせたステップ運動に脳を刺激する動作と、  
油圧マシンによる筋力トレーニングを組合わせた複合プログラム



### 【特徴】

- ①機能性ツール活用した**有酸素運動**によるリズム体操と油圧マシンによる**筋力トレーニング**のサーキットトレーニング
- ②**中強度**（心拍数50～60%を目標）の運動レベル設定
- ③音楽に合わせて行う**リズムカルなプログラム**（BPM115～125）
- ④脳や運動神経を刺激する上肢と下肢の**デュアルタスク運動**



油圧マシン



今後の課題は、プログラム終了後に受講者が継続して運動するための環境づくりです。

□ 解決策の1つ

## フォローアップ事業『はびきのウェルネス教室』開催(市主催事業)

・プログラム受講修了者を対象に、運動の継続及び定期的の評価を行なうことで、運動習慣の継続や健康づくりに対する意識の向上を促進



## 市職員が直営運営を目指し、研修を兼ねた協働運営

運営初年度を協働運営とすることで、運営方法・運動プログラム指導の研修を実施

## 市職員への研修内容 (研修時間：262.5時間)

- ・理論研修 41.5時間  
『ミズノトレーナーブロンズライセンス・介護予防運動トレーナー研修』  
(運動プログラム研修)
- ・演習研修 29時間  
『LaLaLa Circuit実技研修・指導実践・フィードバック研修』  
(運動プログラム研修・運営方法研修)
- ・OJT研修 192時間  
『はびきのウェルネス教室を運営しながらの実践研修』  
(運動プログラム研修・運営方法研修)



沼田市が抱える課題は、「市民の健康増進」「医療費削減」です。  
「スマートウェルネスぬまた」計画に基づき、ウォーキングを推奨する活動を始めています。

## ■「スマートウェルネスぬまた」推進事業開始

- ・2018年4月～
- ・「歩いて健康になるまちづくり」を目指し、ウォーキングを中心に、各種スポーツを推進し、地域のきずなづくりやまちづくりに取り組んでいく

## ■活動量計を利用した市民の健康増進

- ・活動量計、システム導入済
- ・初年度：500名、1年毎に500名追加し、10年で5,000名目標  
※2018年6月末時点：554名登録済。市民からの関心高く登録者増
- ・健康福祉センターに健康ステーション設置  
・毎月1回センターに来場してもらい、データ登録・結果のフィードバック実施



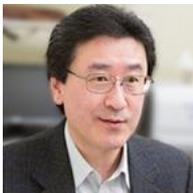
## ■活用促進のためのイベント

- ・ウォーキング大会開催（年2回）
- ・活動量計を使っの大会、中強度運動の指導も同時に実施



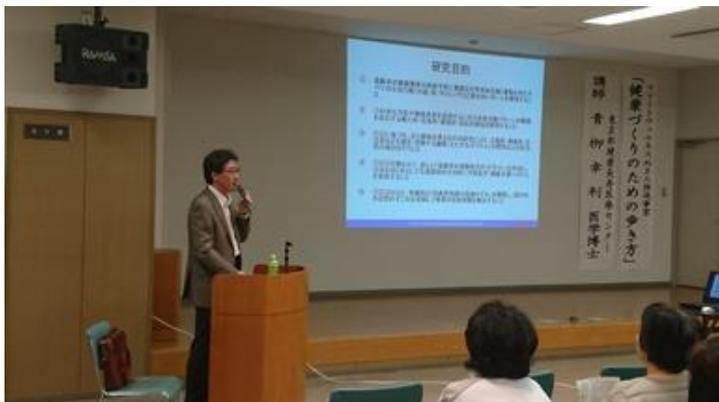
## ■ 青柳先生講演会（2018年3月開催）

- ・参加者約160名
- ・活動量計申込書配布



青柳 幸利 (Aoyagi Yukitoshi)

東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長  
 トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了。医学博士取得群馬県中之条町の65歳以上の全住民約5000人を対象に、2000年より「高齢者の日常的な身体活動と健康に関する研究（中之条研究）」を継続して行っている。



## ■ 住民説明会（2018年4月23日／4月28日開催）

- ・活動量計の運用方法説明
- ・活動量計の配布





市民の健康作りのため、産・官・学※が連携して特に「中高齢者」「子ども」に向けた各種運動プログラムを展開しています。

※産 = ミズノ 官 = 尾張旭市 学 = 名古屋経営短期大学

ターゲット	目的	主な実施内容
中・高齢者	市民の健康づくり	<p><b>ウォーキングをベースにした実習、体験会、講座などを展開</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 市職員向けルディックウォーク講習会</li> <li>■ 市役所健康都市推進室 健康づくり講座開催</li> <li>■ 大学健康福祉課生徒向け 足と靴の講習会</li> <li>■ 大学授業でルディックウォーク開始 生徒が指導できる体制作り など</li> </ul>
子ども	尾張旭市内児童の運動能力向上	<p><b>運動能力向上プログラム「ヘキサスロン※」展開</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 稲葉保育園 ヘキサスロンのデモンストレーション実施 園長、他4保育園園長、市役所関係者、大学関係者見学</li> <li>■ 名古屋経営短期大学 ヘキサスロン購入 あさひ健康フェスタ 大学内でヘキサスロン実施 稲葉保育園、西部保育園園児の体力測定実施 ※大学教授が測定</li> <li>■ 公立保育園先生 プレイリーダーライセンス講習会受講 先行して3園にヘキサスロン納品 19年度 残り6園も納品予定 など</li> </ul>



**※ヘキサスロン**

子どもたちが楽しみながら運動発達に必要な36の基本動作（走る、跳ぶ、投げる）を身に付けることができる“遊びプログラム”です。下記6種目を計測する「スポーツテスト」及びこれら種目を混合し作成した「プログラム」から構成しています。

- ①25m走 ②25mハードル走 ③立ち幅跳び ④エアロケット投げ ⑤フライングディスク ⑥ソフトハンマー投げ



# 運動プログラム紹介



## ながら運動講習会

まずは楽しみながら気軽に健康意識を高めたい企業様にオススメ



「ながら運動100」の冊子の内容を中心とした、オフィスでできる簡単ストレッチとトレーニングの講習。筋肉自慢の吉本芸人が笑いを交えながら、しっかりレクチャー  
また、冊子を配布するだけでなく、運動するきっかけや社内の風土づくりをお手伝いします。

## ウォーキング講習会

ご家族含めた健康増進や退職後の趣味づくりを推奨したい企業様にオススメ



ウォーキングの「楽しさ」を知っていただき、自らの生活習慣にウォーキングを取り入れていただけるよう、健康づくりを目的とした正しいウォーキングの実践方法をお教えます。



## ランニング講習会

比較的運動負荷を求める方やランニングに関心がある方がいらっしゃる企業にオススメ



ランニングの能力を伸ばす上で重要なポイントの一つに、「効率良いランニングフォーム習得」が挙げられます。効率良く無駄の少ないフォームは、故障や怪我予防にも繋がります。  
本講習ではミズノ独自の理論に基づいた、効率良く無駄の少ないランニングフォーム指導に特化しています。





## ヘキサスロン

運動発達に必要な基本動作を子どもに身に付けさせたいと思っている学校にオススメ



「走る」、「跳ぶ」、「投げる」の基本動作を、①25m走、②25mハードル走、③立ち幅跳び、④エアロケット投げ、⑤エアロディスク投げ、⑥ソフトハンマー投げの6種目で計測する、ミズノオリジナルのスポーツテスト及び遊びプログラムです。



## 運動会必勝塾

運動会で自信をつけさせたい、楽しい思い出にしたいと思っている親御さんにオススメ



速く走るために必要な要素をトレーニングで身につける体験型イベント。

正しい姿勢、腕の振り方、色々なジャンプトレーニング、スタートの仕方まで学びます。



## ミズノ流忍者学校

運動能力発達に必要な基本動作を子どもに身に付けさせたいと思っている方にオススメ



幼少期の身体作りに必要な体力と運動発達に必要な36の基本動作の習得を、忍者になりきり忍術に見立てた運動プログラムを実施し、習得（免許皆伝）する、ストーリー性を持たせたプログラムです。

オリジナルの額当てをつくり、忍者の服を着ることで、より忍者の世界観に入れます。





## ミズノグループとして幅広く対応



ライフスタイルスポーツ事業部  
スポーツ施設サービス事業部  
営業（支社・本社）

運動プログラム、サービスの開発、  
運用、営業

### ミズノスポーツサービス株式会社

公共スポーツ施設（指定管理、運営  
受託、PFI）、フットサルコート、フィット  
ネス施設の管理運営が主な事業

子どもの体力増強、高齢者の健康促  
進に関する取組み推進



体育施設機器器具設計  
施工販売（競技スポーツ・  
フィットネス・福祉）