

協働の機会提案書(アイデア提案用)

2016年 9月 26日

印西市長 板倉 正直 様

(登録者) 登録番号 28-005

名称 ALIpro

所在地 印西市武西学園台

東京電機大学スポーツ健康科学研究室

代表者職氏名 代表 木村 憲

連絡先

企画提案型協働事業を、下記のとおり提案します。

提案事業名	地域住民への身体活動増進プログラムの提供
現状・課題 (指定テーマ型の場合 はテーマ名のみ記入)	超高齢社会における持続可能な社会を実現するため、 <u>中高齢者における健康維持・向上は重要課題である。</u> 2013年厚生労働省「健康日本21」において、 <u>生活習慣病(糖尿病、心臓病、脳卒中)の発症予防のための身体活動ガイドライン</u> が示された。身体活動の重要性を広く住民に啓発し、 <u>住民の身体活動の増進を図る取り組みが求められる。</u>
提案理由	<u>地域社会の約60%以上もの住民が運動習慣を持たないことが知られている。</u> 地域の健康増進を拡充するためには、 <u>運動に苦手意識がある、又は継続が難しい中高齢者への支援が急務</u> と言える。
提案内容 (予算の概算も記入)	本団体 ALIpro は「 <u>地域住民への身体活動増進プログラムの提供</u> 」を協働事業として提案する。これは、 <u>運動習慣のない地域住民(40歳以上)</u> の日常的な身体活動(散歩、買い物、家事など)の増加を促す取り組みである。必要経費は120万円程度で見込んでいる。
貴団体の特性、協働 で実施するメリット (提案者が事業実施できる能 力や有利なアピールポイント)	本プログラムは、 <u>東京電機大学工学部(スポーツ健康科学研究室)との連携により発案された歩数計とIT機器を利用した取り組みである。</u> <u>健康増進課(特定健診)との連携によって生活習慣病予備群へのプログラム提供、そして、プログラムの提供地域拡大による運動の継続性の向上が期待される。</u>
事業実施により 得られる効果 (自由提案型は今後の 展望も記入)	本プログラムは、 <u>複数の地域施設(コミセンなど)を活動拠点し、IT機器を用いて広域的な支援を提供できる。</u> 健康増進課との協働により、 <u>運動不足にある市民への周知とプログラムの提供といった連続的な支援体制が生まれる。</u> これによって市の健康増進事業に <u>一定の効果が期待され、ひいては健康長寿社会の実現にむすびつく。</u>

(提案書 様式②)

協働事業計画書			
事業名	地域住民への身体活動増進プログラムの提供		
事業の目的	健康増進を目的として、運動習慣のない地域住民に積極的な歩行活動や日常的な身体活動を促す支援を行う。		
市の施策上の位置付け及び協働部署	(施策名) 生涯いきいきと健やかに暮らすための健康づくりの推進 (部署名) 健康増進課		
事業期間	平成29年4月1日 ～ 平成30年3月31日		
事業の内容 詳細に役割分担別に記入 (役割分担を、できれば事前に市の担当に相談して記すか、希望を記す)	提案者		市
	<ul style="list-style-type: none"> ○データ管理・整理 ○ワークショップ開催 ○自立支援・ITサポート ○体力測定会の開催 ○必要機材の選定 		<ul style="list-style-type: none"> ○公共施設の提供・調整 ○参加者募集(案内配布・市報掲載)
事業に要する経費 <small>※詳細については、様式③による</small>	100,000 円		1,190,000 円
事業の運営体制 (事業関係者、協力者、有資格者など)	情報工学(東京電機大学)ならびに健康科学(順天堂大学)を専門とする大学研究機関と連携し、市の協力を得ながら本団体主動のもと運営する。		
協働のメリット (各立場にとっての効果を簡潔に)	提案者	市民	市
	<ul style="list-style-type: none"> ・団体主要事業の基盤形成、安定的運用 ・活動範囲と人的資源の拡充。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防 ・健康増進意識の高揚 ・健康寿命延伸 ・良好な人間関係の構築、生きがいづくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康増進事業の拡充 ・医療・介護に関わる財政負担軽減
対話方法 <small>市との協議や打ち合わせ方法</small>	適宜、進捗状況についてメール等により情報交換を行う。事業の中間と終盤に本活動の実績・成果を相互に確認する機会を設ける。		
事業の周知や評価の方法	会員の募集は市報ならびにチラシにより周知する。本活動の達成目標(会員数、身体活動増進プログラムの効果)を明確化し達成度を評価する。		
備考	関係団体等：東京電機大学、順天堂大学		
	その他(添付書類等)		

(提案書 様式③)

企画提案型協働事業経費内訳書

総事業費 (無償分を含む) 金 2,032,600 円

市から団体への委託費 (金 1,190,000 円)

【歳入】

項 目	積算根拠(内容・数量・単価など)	見積り金額(円)
市に負担を求める額	人件費 480,000 円 報償費 120,000 円 備品費 500,000 円 消耗品費 24,000 円 印刷製本費 60,000 円 通信運搬費 6,000 円	1,190,000
その他収入		0
提案者負担分	体力測定実施費用 100,000 円	100,000
無償労働力等換算金額	労働力 482,600 円 機材等 260,000	(742,600)
合 計(無償分を含めない)		1,290,000 円
無償分を含めた合計額		(2,032,600)

【歳出】

項 目	積算根拠 (内容・数量・単価など)	見積り金額(円)
人件費	受付・情報管理業務 1000 円×4 時間×2 人×60 回	480,000
報償費	ワークショップ指導者謝礼 10,000 円×4 人×3 回	120,000
備品整備費	タブレットPC 50,000 円×4 台 活動料計(fitbit Zip) 5,000 円×60 台	500,000
消耗品費	リチウム電池 200 円×120 個	24,000
印刷製本費	チラシ、案内、テキスト等 60,000 円	60,000
通信運搬費	案内郵送料 6,000 円	6,000
体力測定実施費用	体力・認知測定評価・データ管理委託費 100,000 円	100,000
提案者が負担する 無償労働力	ワークショップ補助員:950 円×2 時間×8 人×3 回 自立支援活動:950 円×2 時間×8 人×10 回 体力測定準備・開催:950 円×6 時間×10 人×5 回	(482,600 円)
提案者が負担する 無償機材等	情報通信機器(WiFi-AP) 30,000 円 × 2 台 タブレットPC 50,000 円 × 4 台	(260,000 円)
合 計 (無償分を含めない)		1,290,000 円
無償分を含めた合計額		(2,032,600)

(提案書 様式④)

年間事業スケジュール

実施予定日	活動内容	必要経費	参加人数
平成 29 年			
4 月	<u>市報掲載準備、チラシ作成準備</u>	125,200 円	4 名
5 月	<u>市報掲載、チラシ配布</u>	64,800 円	4 名
	<u>身体活動増進プログラム (ワークショップ)</u>	540,000 円	50 名
6 月	第 1 回ワークショップ 「歩数計データをネットで見てみよう」	60,000 円	50 名
7 月	第 2 回ワークショップ 「歩数計データを参加者と共有しよう」	60,000 円	50 名
8 月	第 3 回ワークショップ 「ネットで目標を設定してみよう」	60,000 円	50 名
8 月下旬	<u>体力測定</u>	100,000 円	50 名
9 月 - 平成 30 年 1 月	<u>身体活動増進プログラム自立支援活動</u>	250,000 円	50 名/月
2 月			
3 月	<u>修了式・表彰 (更新手続き)</u>	30,000 円	50 名

地域住民への身体活動増進プログラム実施報告書

印西市長 板倉 正直 様

平成30年 3月30日

団体名 印西市市民団体アプロ

代表者住所 印西市武西学園台

電話番号

代表者氏名 木村 憲

(報告者)

以下のとおり事業を実施いたしましたので、ご報告します。

実施日時	平成29年 4月11日(木) ~ 平成30年 3月30日(土)		
会場	中央公民館、フレンドリープラザ、中央駅前地域交流館、ふれあいセンター印旛		
受講者数	40~64歳	男 0名 女 3名・計	3名
	65~74歳	男 11名 女 25名・計	36名
	75歳~	男 13名 女 4名・計	17名
実施内容	<p>運動習慣のない地域住民(40歳以上)の日常的身体活動の増加を促すことを目的として、年間を通じて以下の取り組みを実施した。</p> <p>1) 健康デジタルサポート(歩数計と情報端末を使用した日常的歩行活動増加支援)</p> <p>2) 測定会開催(体力、体組成、認知機能測定、ロコモ診断)</p> <p>3) 運動教室開催</p> <p>※詳細については別紙参照</p>		
特記事項又は反省等	事業実施効果について別紙に記載		
講師名・所属・職種(肩書)	担当講師については別紙に記載あり		
スタッフ名	松本隆、松邑綾、石原志津		
備考			

実施内容詳細

1) 身体活動増進プログラム（健康デジタルサポート）

運動習慣のない地域在住の中高齢者(40歳以上)を対象者とし、日常的身体活動の増進を促す支援を提供した。本プログラムは、歩数計と情報端末(タブレット PC)を援用した取り組みである。参加者には、期間中、歩数計が貸与され、日常的な身体活動(散歩、買い物、家事、その他)の増進を図る。そして、毎月一度の頻度で活動拠点(公民館またはコミセン)に来訪し、歩数計に記録された活動履歴と目標達成度について参加者どうしの情報交換を行う。これに関するデータの可視化と情報共有を歩数計とタブレット PCの通信により効率よく実現する。

プログラム開始3ヶ月間はセミナーを開催し(月1回、全3回)、身体運動と健康に関する講話を聴講、加えて活動量計の使用法、タブレット PCへの情報通信、アプリ・Webコンテンツの操作方法について演習を行う。演習では、4~5名のグループに1台のタブレット PCを割当てグループ単位で学習が進行する。セミナー期間終了後は、参加者は月一回の頻度で活動拠点に来訪し、自立的・主体的にタブレット PCに歩数計のデータを通信(更新)し、運動履歴と月間目標の達成度の確認(見える化)を行う。

本活動は市民の集まりやすい4つの公共施設(公民館またはコミセン)を拠点に実施され、参加者は徒歩圏内の近隣施設にて本活動に参加することができた。全参加者は4会場に分散しているが、情報ネットワークによりタブレット PC上では全ての参加者の身体活動状況を相互に共有することができる。これにより参加者どうしの広域的な見守り、励まし、一体感などの共助関係が構築され日常的な身体活動の意欲や継続意識の向上が期待された。

▶ 実施スケジュール

準備期間

6月～ 8月：参加者の募集、市報掲載ならびにチラシ配布、説明会・参加同意取得
プログラム提供

9月：セミナー全3回 第1回：講話「運動と健康」
演習「歩数計データを PC に通信してみよう」

10月： 第2回：講話「運動とメタボ」
演習「目標を設定してみよう」

11月： 第3回：講話「運動とロコモ」
演習「活動データを参加者と共有しよう」

12月～ 3月：自立的・主体的活動

※データ通信、目標達成度確認、月間目標設定、情報共有

プログラム修了式

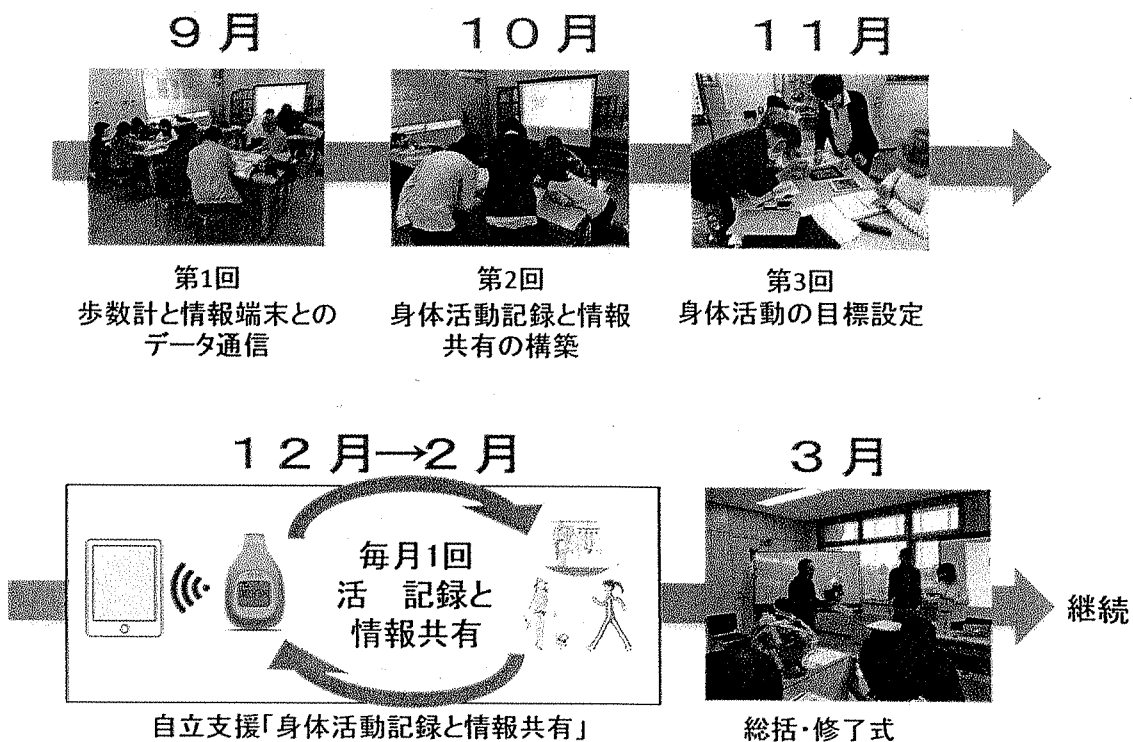
3月：功労者表彰と総評

➤ 開催実績

会場	開催日程	セミナー講師
フレンドリープラザ (2F 集会室1)	9/19 (火) ※、10/17 (火) ※、 11/7 (火) ※、12/5 (火)、1/30 (火)、2/13 (火)、3/13 (火)	棗寿喜：順天堂大学運動生理学 研究室特別学術研究員
中央駅前地域交流館 2号館 (2F 活動室)	9/5 日 (火) ※、10/3 日 (火) ※、 10/31 日 (火) ※、11/14 日 (火)、 1/9 日 (火)、2/6 日 (火)、3/6 日 (火)	棗寿喜：順天堂大学運動生理学 研究室特別学術研究員
中央公民館 (3F 学級講座室)	新規応募なし、非開講	
ふれあいセンターい んば (3F 会議室)	新規応募なし、非開講	

※印の日程はセミナー実施日、その他はデータ通信と活動量の確認日

参加者数：各日 10 名程度



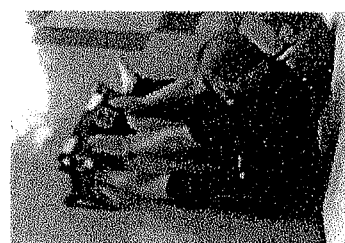
参加者の心身の機能的・形態的状态を確認し、参加者自身が心身の状態について自覚する機会を提供すると共に、事業効果の資料として毎年1回の頻度で開催。測定項目、会場・日程・協力機関・参加者数は下記の通りである。

測定項目：ロコモ診断、認知機能測定、体組成（InBody）測定、体力測定

会場	開催日程	協力機関	参加者総数 56名
フレンドリープラザ (2F 集会室1)	8月23日(水)	順天堂大学 東京電機大学	21名
中央駅前地域交流館 2号館(2F 活動室)	8月24日(木)	順天堂大学 東京電機大学	15名
中央公民館 (3F 学級講座室)	8月22日(火)	順天堂大学 東京電機大学	15名
ふれあいセンターい んば(3F 会議室)	8月29日(火)	順天堂大学 東京電機大学	5名



体組成測定 (InBody 測定)



体力測定



ロコモ度診断



認知機能測定

3) 運動教室

身体活動増進プログラム参加者へのサービスとして体験運動教室を開催。異なる種目の運動教室を月1回(全5回)開講。参加者の趣味趣向に応じて自由に教室を選択できる。

運動体験をきっかけに新しい挑戦や生きがいをづくりを支援し、仲間づくりの醸成を目的に開催。

教室	日程・時間	会場	部屋	参加者数
①ロコモ予防のための筋力トレーニング	1/23 (火) 10:30-12:00	中央公民館	3F 学級講座室	積雪のため中止
②メタボ予防のための有酸素リズム運動	2/13 (火) 10:30-12:00	フレンドリープラザ	1F 多目的ホール	15名
	2/20 (火) 10:30-12:00	ふれあいセンターいんば	3F 会議室	2名
	2/27 (火) 10:30-12:00	中央公民館	3F 学級講座室	8名
③認知症予防のための身体運動教室	3/23 (金) 10:30-12:00	中央公民館	3F 学級講座室	6名

講師：①ロコモ予防のための筋力トレーニング 1/23 (火) インストラクター 豊島明枝

②メタボ予防のための有酸素リズム運動

2/13 (火) 一般社団法人ダンス教育振興連盟 (JDAC) 認定講師 紺野晃弘

2/20 (火) JDAC 認定ダンス指導員 荒川真美

2/27 (火) JDAC 認定ダンス指導員 愛甲直幸

③認知症予防のための身体運動教室 3/23 (金) インストラクター 砥上和子



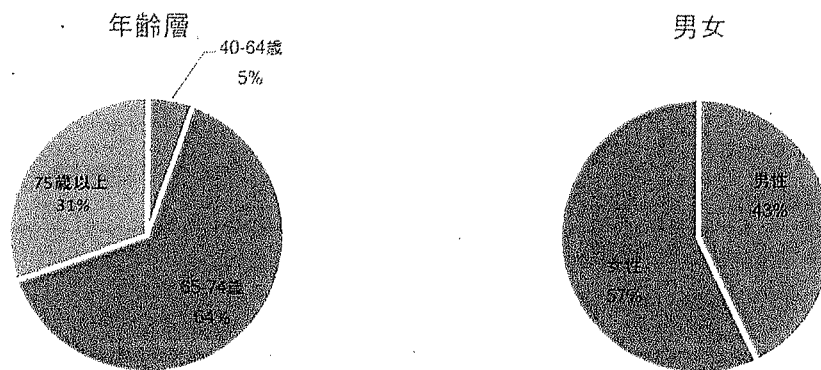
事業実施効果

1) 事業活動の概要

本活動は、運動習慣のない地域高齢者の身体活動（歩行活動）を促進させ、地域高齢者の体力の維持・増進を支援することを目的に実施された。

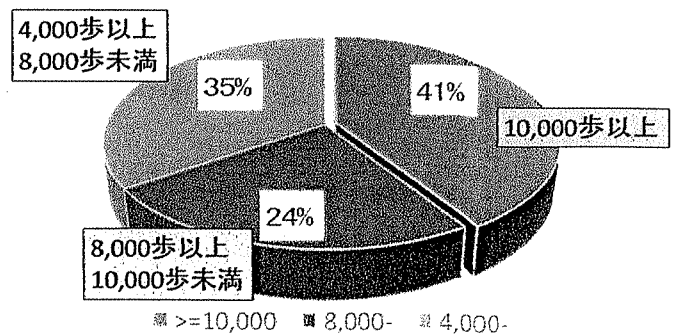
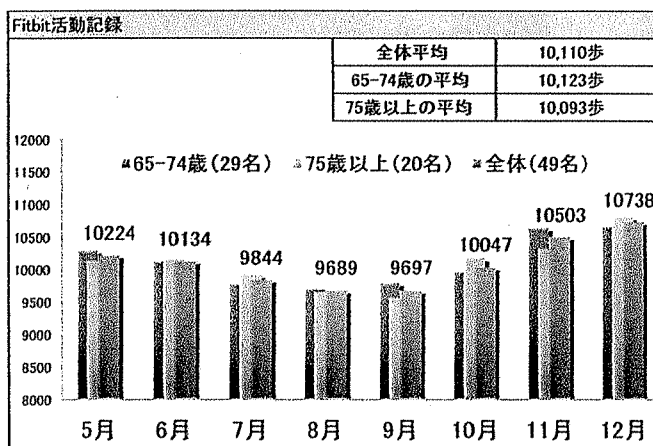
そのために、日常的身体活動の増加を促す方策（身体活動増進プログラム）を市民に提供した。1年間の支援（セミナー、体力測定、運動教室）を通して参加者の運動の動機づけと継続意識を促す取り組みを実施した。

2) 参加者数と年齢層・性別



本事業における参加者（身体活動増進プログラム及び測定会参加者）の総数は56名であった。年齢層は65歳以上の高齢者が占めており、そのうち半数以上が女性であった。

3) 身体活動の効果

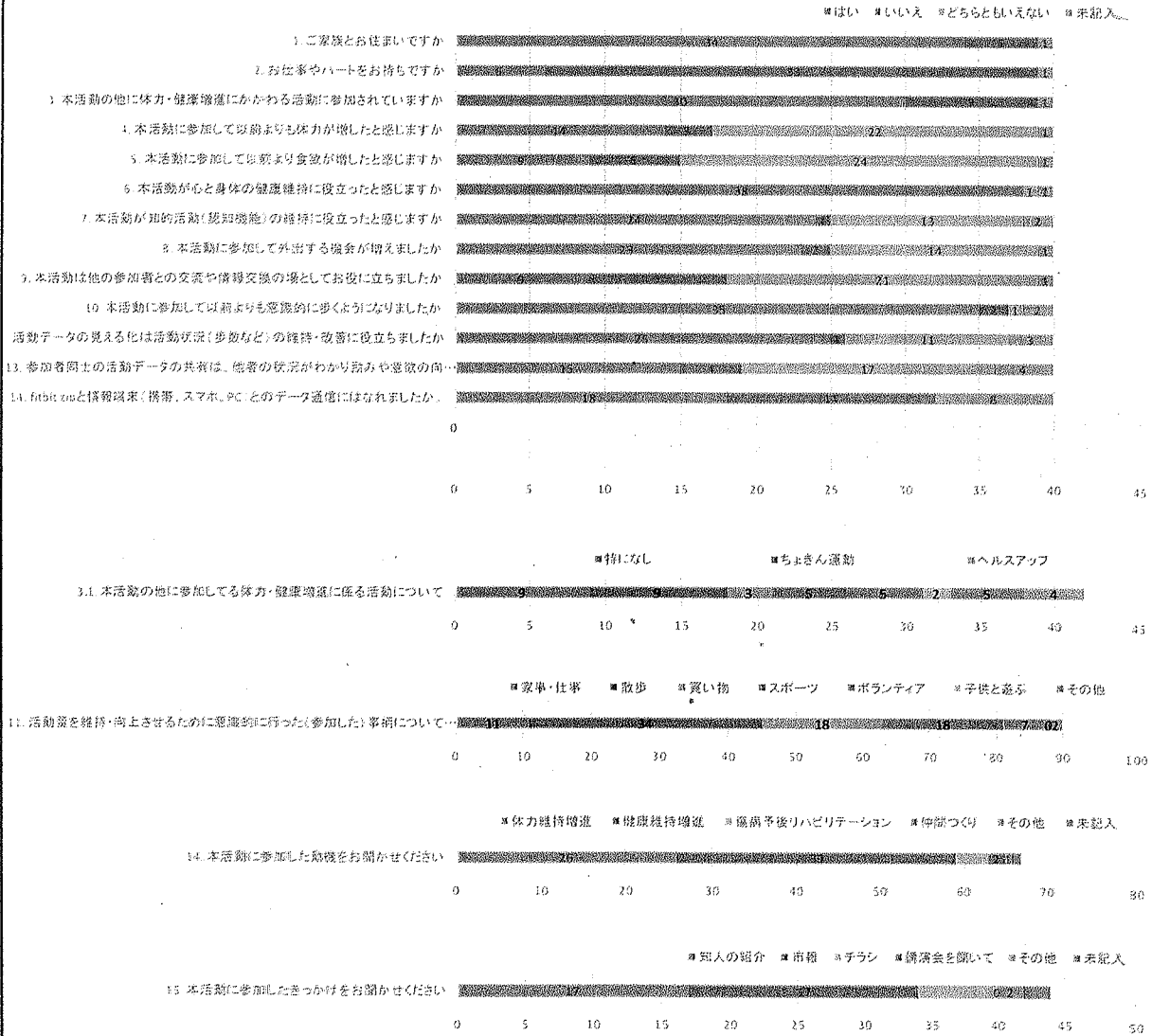


8ヶ月間（5月から12月）の平均歩数について集計した結果、事業前半に比べて後半で徐々に増加したことが確認された（左図）。歩数に関する参加者の内訳では、8,000歩に満たない参加者が35%であることが確認された。

4) 身体活動増進プログラムの参加者アンケートの結果

「6. 本活動が心と身体の健康維持に役立ったと感じますか」や「10. 本活動に参加して以前より意識的に歩くようになりましたか」の質問項目に肯定的な回答が得られた。

平成19年度 身体活動増進プログラム(健康デジタルサポート)参加者アンケート(回答者40名)



自由記述回答

研究者の何の役に立っているのか知りたい

MRIは年1回は実施していただきたい

最初から参加させて頂いて、いろいろと健康・体力維持に関心をもちありがたく感じております。

fitbitの電池の寿命が短いので困る。買って1週間で駄目なことがある。用心しないと運動がカウントされない。今回、1週間ぶりがロスしました。最

会員同士の交流のチャンスが不足

毎日歩数をスマホにアップデートし、全体でどのくらいにいるのかチェックしています。下がるとガンバル対しようになります。

大変良い企画と思います

fitbitの歩く個人データは活動していますが、他の提供されているプログラムなど更に教えて欲しい。ダッシュボード以外のチャレンジやコミュニティな

歩数を増すことにより体重を減らすことができることがわかった。

「見える化」により良く歩く人は互いに競い合い更に歩いているようだが、歩行不足ぎみの人はそうでないように思える。何か別にインセンティブがあ

パソコンが十分に利用できない

歩数計データの見方がわかった。連絡が入らないことがあった(メールが入らない)。

脳診断を継続して欲しい。認知症含みの自己診断に役立っています。

検査、ボケ試験、大いにやって欲しい。毎年どのくらい、自分がダメになっているのかを知ることが大切だと思いますから。

出不精なので歩数が少ないと歩かなくてはと少しストレスを感じることもあるが、健康増進、外出の動機づけになっていて良いです。

データの同期を早くする方法があれば救わりたい

坂や階段を登るときにかかる負荷をセンスできる歩数計を手に入れたい。

大いに励みになり刺激されます。もつと歩こうと思いますが、なかなか実現できないのが現状です。

歩いたり活動するきっかけ作りに良かった。自分だけだと続かないのでとても役立っています。低下を防ぐためにも良かったです。

事業実施総括

本事業が提供する「身体活動増進プログラム」は歩数計と情報端末（PC、スマートフォン、タブレット）により履行が可能であることが確認された。特に、身体活動データの見える化と他者との比較が可能となり、その結果として年間を通した身体活動（歩数）が事業後半に増加することが認められた。参加者の満足度の高く、次年度の継続を希望するものは事業アンケート回答者40名のうち39名であった。

反省点は、本プログラム参加者数が当初計画60名（実参加者56名）に満たなかったことである。これについては、本事業の周知方法や活動場所（会場）について改善が必要であること、身体活動増進プログラムに加えて他の魅力的なコンテンツを充実する必要性が指摘された。これを踏まえて、今後の活動として以下の事項を配慮した支援を検討し実現することが望まれる。

- 1) 歩数計を用いた身体活動増進プログラムの継続的提供
- 2) セミナーの継続（歩数計と情報端末を援用した身体活動の管理術）
- 3) 体力測定 of 継続
- 4) 健康講座の新規開講
- 5) 運動教室の定期的開講
- 6) 会場の再検討

本活動は1)～3)の支援は継続的に行っていく。これらに加えて、4)では、無料の健康講座を定期的の開講し身体運動の重要性について啓発する。本講座参加者に「身体活動増進プログラム」について周知し参加者を募る。5)では、身体活動増進プログラム参加者へのサービスとして無料体験運動教室を開催する。異なる種目の運動教室を定期的の開講する。運動体験をきっかけに新しい挑戦や生きがいづくりを支援し、更に仲間づくりの醸成を促進させ、参加者から運営主体者への移行を図り、徐々に市民主体の運営母体として地域に定着させる。6)では、現行4会場のうち集客力の低い会場を改め、他の会場（コミセン、公民館）の選定を検討する。

上記の活動を実現するための基盤づくりには自治体との連携が不可欠であり、今後も健康増進課との協働事業として本公益活動が継続されることが望まれる。