

平成31年度第2回情報交換会
「官民連携による健康経営のまちづくり・生きがいつくり」

開催日：令和元年7月9日（火）

場 所：東京ビッグサイト

テーマ：官民連携による健康経営のまちづくり・生きがいつくり

講 師：森安 保 氏 鳥取県 伯耆町長

宮野 由美子 氏 磐城実業株式会社 代表取締役

湯座 一平 氏 福島県 棚倉町長

内 容：

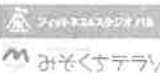
森安 保氏は、鳥取県西部の人口1万人の町である伯耆町が株式会社ルネサンス（以下、ルネサンス）と連携して健康づくりや公共施設の再生に取り組んでいる「ほうき健康経営プロジェクト」について紹介。「ワーキングコミュニティスペース事業」では、役場分庁舎の空きフロアを活用し、運動や、対価も提供する軽作業を提供することで、新過疎地域における“住民の生きがいつくり”に取り組んでいる。

続く宮野由美子氏は、同じくルネサンスが開業支援を行った「フィットネス&スパ『温泉（オラ）』」を取り上げて「利用者から『お薬が減った』『痩せた』などの声がかかれてすごくうれしいです。“100歳まで元気に暮らせる身体づくり”を使命に、これからも楽しい健康づくりを温泉施設から発信していきます」と語った。

最後の湯座一平氏は、町民の健康づくりのためとして、2017年度にルネサンス棚倉の敷地内に設けた「健康づくり交流館」について紹介した。施設は温水プールやインドアコート、トレーニングジムを用意している。湯座氏は、「土地・建物は自治体が所有し、運営はルネサンスさまに担ってもらうというやり方が“棚倉方式”と注目され、全国からたくさんの方が視察に来た」と業界関係者から注目を浴びたことを述べた。2018年には「からだが喜ぶ健康プログラム」全12回を実施したところ184名の参加があったという。そこではヨガやストレッチ、体幹強化エクササイズなど幅広いプログラムを実施した結果、5キロ以上体重が減ったという方や、体脂肪が減ったなどの声があったという。さらに、これを機に、週に2、3日は運動をするようになったという声が8割にも上ったといい、着実にその取り組みの成果が出始めているようだ。

<以下、講演資料の掲載>

講演資料1 官民連携による健康経営のまちづくり・生きがいつくり
 講師：森安 保 氏 鳥取県 伯耆町長




官民連携による
健康経営のまちづくり・生きがいつくり


2019. 7. 9
 鳥取県伯耆町長 森安 保


伯耆町のご紹介


- ・鳥取県の西側
- ・面積約140km²、人口1万1千人
- ・経済圏の中心市は米子市で圏域 人口は約25万人
- ・鳥根県東部を合わせると約60万人
- ・特徴を一言で表せば「田園居住」
- ・中国地方最高峰「大山」の景観
- ・豊かな水資源
- ・ゴルフ場 4箇所
- ・町民のほとんどは米子市等へ通勤するサラリーマン




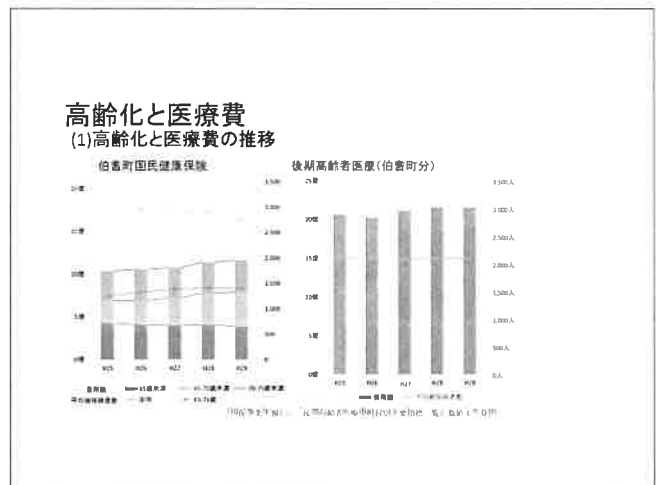
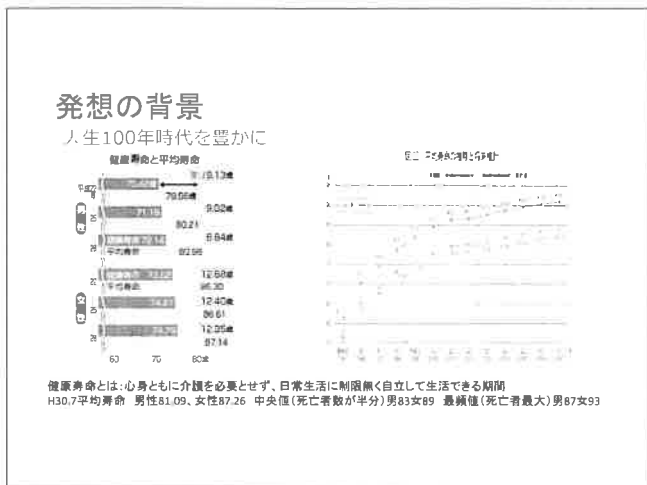
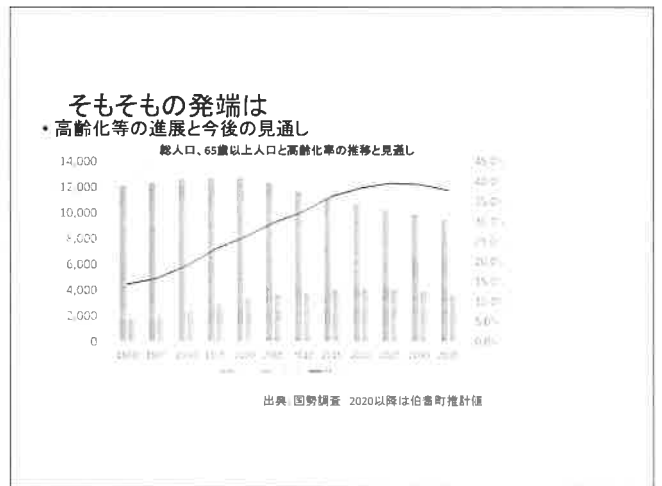
伯耆町の景観(大山の四季)

春 

夏 

秋 

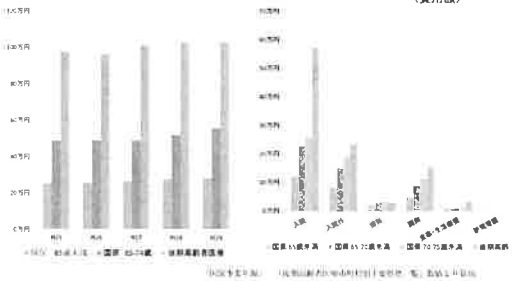
冬 



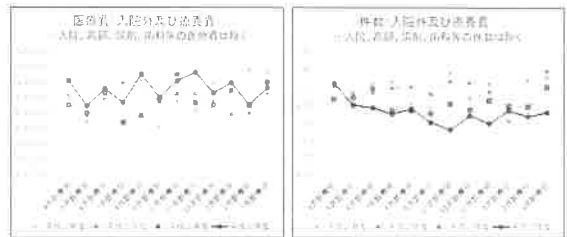
伯耆町国民健康保険及び後期高齢者医療(伯耆町分)

一人当たり診療費(費用額)の推移

平成29年度 項目別一人当たり診療費(費用額)



医療費及び件数の推移(国民健康保険加入者)



※フィットネススタジオパルの利用者は、入院・資料には関係がないため除外

公共施設の再生 ～保健福祉センターに新機能追加～

・保健福祉センター施設概要

平成14年9月竣工 健康づくりの拠点施設 総工費約16億7千万円
 天然温泉、プール、住民検診室、会議室などを備え、中庭に足湯も整備。玄関横の一等地が社会福祉協議会事務室



『パル プラス オン』に進化

幅広い世代が集い、能動的に健康づくりを進める場
 3つのオン “のせる(ON)” “温める(温)” “スイッチON”

心と身体が温まり、気持ち切り替わる非日常的な体験が出来る場所。
 中庭を天然芝の「パルひろば」に改修し、フィットネス&スタジオ パルや天然温泉と連携して施設全体のイメージアップを図り、賑わいを生み出す

フィットネス&スタジオ パルの概要

事業概要 既存施設の空きスペースを活用してフィットネスジムをオープン。
 健康増進の場の整備と新たな職種の雇用を創出。

運営主体 伯耆町社会福祉協議会

目的 ①健康増進・健康寿命の延伸

②雇用の場創出・・・健康産業の雇用発生

③公共施設の有効活用・・・既存施設の活性化・年間約3.2万人増加

ポイント ①官民連携・・・行政と民間企業とのコラボレーション

②政策関連連携・・・健康増進と雇用

③地域間連携・・・周辺市町村からの参加、事業展開

④自立経営・・・経営の自立を目指す(会費収入で運営費確保)

事業費 90,152千円〔工事費34,898、備品15,855、支援委託38,710他〕

運営方式 会費制(月会費4000円～5500円(税抜))

制度活用 地方創生加速化交付金・地域おこし企業人等

施設概要(改修前後の比較)

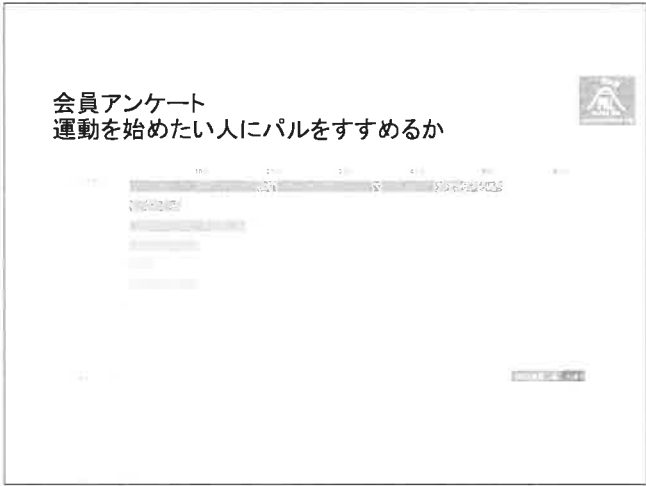
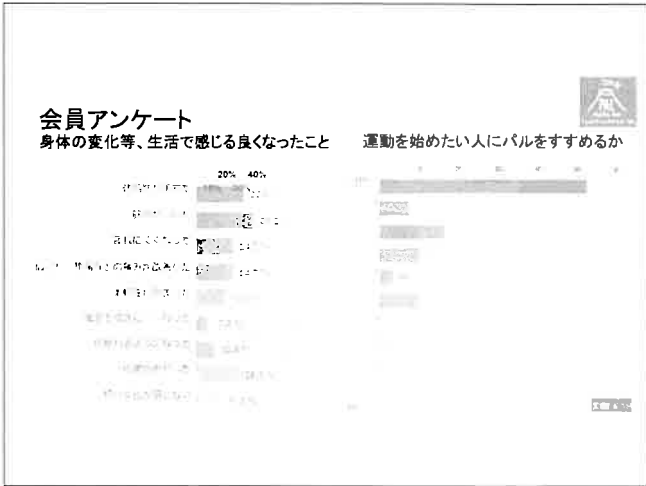


運営状況

・会員数の推移

単位:人

会員種別	施設改修前 2017年4月	2018年4月	2019年4月	
町民会員		219	207	190
一般会員	300	52	150	152
シニア会員		122	107	84
法人会員		—	17	21
ジュニア会員	30	20	26	32
合計	330	393	507	479
うちジュニアを除く町民		299	274	264



会員アンケート

お客様の声(感覚的なもの)

- 呼吸や筋肉を意識しながら、体を動かす事が出来る様に。生活リズムが生まれた。
- 心が前向きになった
- 腰がなくなりました
- 身体を動かすことで気持ちもリフレッシュして生活が充実
- 精神的にストレス解消になっている
- 仕事のストレス、生活の疲れがあっても、パルに行くことが気持ちの切り替えや楽しみになっているので欠かせない
- 体が軽いと思う時がある
- 姿勢が良くなった。体脂肪が7%落ちた。スタイルが良いと人から褒められるようになった
- 数値は秘密。筋肉量の増加、体脂肪の低下は毎月のデータで判るが公表できる値ではない。チョットの油断で体重増は顕著。恐ろしい。

会員の健康診断数値の変化

項目	単位	H28 (オープン前)	H29 (オープン)	H30 (3年後)	傾向
身体測定	体重(kg)	64.1	62.2	63	減少
	BMI(kg/m ²)	22.6	22	22.3	減少
	体脂肪率(%)	25.4	21	21.3	減少
血圧	収縮圧(mmHg)	81.1	77.2	77.9	減少
	拡張圧(mmHg)	124	123	121	減少
血糖値	空腹血糖(mg/dl)	78.1	77.7	75.8	減少
	空腹血糖(HbA1c)	4119	4300	4472	増加
コレステロール	総コレステロール(mg/dl)	3.38	3.58	3.53	増加
	LDLコレステロール(mg/dl)	220	217	220	変化なし
	HDLコレステロール(mg/dl)	67.0	77.8	78.1	増加
	LDLコレステロール/HDL(mg/dl)	135	120	128	減少
尿酸	中性脂肪(mg/dl)	114	77.1	91.2	減少
	HbA1c(%)	5.34	5.34	5.39	変化なし
骨密度	腰椎骨密度(mg/cm ²)	96.6	96.4	98.9	変化なし
	骨量	0	2.5	2.67	増加
日常生活機能	歩数	0	1.44	1.5	増加

※対象：パル会員の健康診断員数に基く

トレーニングコミュニティ「パル」で「ちたら」

(地域やそこに集う人たちを照らす施設になることを願って)

- 基本情報 人口減少、高齢化の進む過疎地域にある庁舎空きフロアを活用して 仕事・運動・コミュニティの場を提供し、日々の生活にメリハリとうるおいをもたらす
- 運営方式 会費制 会費3,000円(税抜)
- 目的
 - ①健康寿命の延伸
 - ②雇用の場創出……シニアの就労 健康産業の新規雇用
 - ③外出のきっかけ、引きこもり対策
 - ④公共施設の有効活用
- 営業時間 仕事スペース 月～金 9:00～16:00 土・日・祝 休
運動・コミュニティスペース月～土 10:00～20:00 日曜日休
(トレーニングマシン・カラオケ・セルフカフェ)

みぞくちテラス全体イメージ

6F サテライトオフィス (IT系企業)
ワーキングコミュニティスペース (月会費3000円)

5F 運動コミュニティ
※ 18歳以上 月～土 10:00～20:00

4F 仕事
※ 市内にのみ対応
※ 町内 65歳以上 1日3時間 週3日 月～金9:00～16:00

空フロア (4～6F)
IT系企業・団体
勉強、読書、電子部品、パソコン入カなど、紙作業

近畿新幹線南口駅

みぞくちテラス

【5階】

【4階】

今後の展望

運動習慣の定着が今後の我が国の行く末を大きく左右する

- ・エビデンスの収集
- ・利用しやすい環境づくり
- ・利用料の経費控除化

○スポーツジム側、控除対象に＝自民党協会の提言

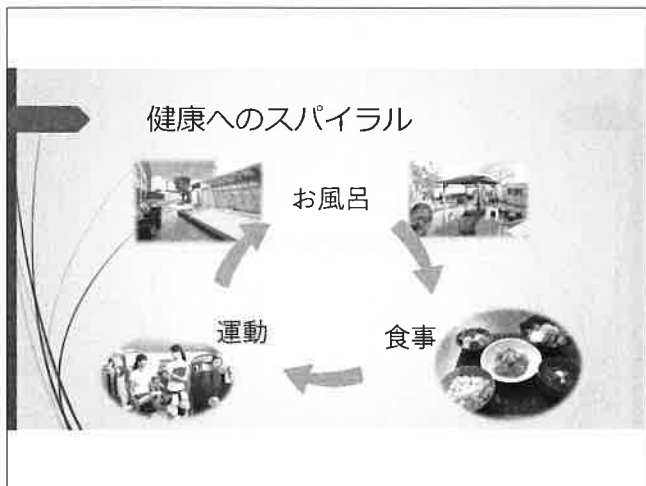
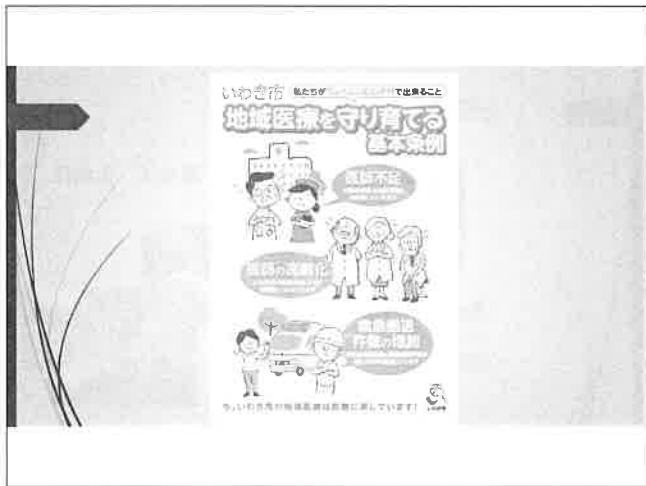
自民党の政策研究室内会から定着する「新しい社会政策研究委員会」は11日、消費の不振や景気回復に向けた政策をまとめた。健康増進政策として、健康増進法を改正し、スポーツジムなどに使う費用を所得控除の対象とするなど、個人や企業が「健康投資」を奨励するよう求めた。

提言では、健康、医療、介護、子育てなど、社会課題のうち5分野に、25%の減額措置を設け、自民党への交付金交付を目的とした補助金を行う。またと三陸、復興特別法に記された社会政策の持続可能性の確保も示す。健康サービスは健康増進法で健康増進の推進に努めることとしている。

事務局長が佐藤が党議員は記者団に「新しい道を健康に導いて、社会に貢献し続けられることは大事だ」と意見を表明した。(7)

講演資料2 いわき健康センター健康づくりプログラム

講師：宮野 由美子 氏 磐城実業株式会社 代表取締役



そして動けるようになってきたら



そして ごほうび



栄養士の監修・指導

糖尿病
貧血
むくみ等

悪玉コレステロール
高血圧

医療機関×栄養士



お風呂

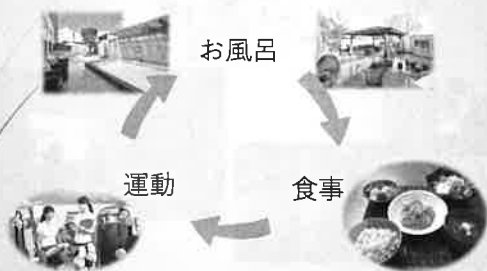
炭酸泉

心疾患 高血圧 低血圧

- ・冬の入浴方法
- ・ガンの予防
- ・美肌効果



健康へのスパイラル



ご清聴ありがとうございました

健康自治のまちづくり ルネサンス棚倉を通して

2019. 7. 9
@SPORTEC2019
福島県棚倉町長 湯座 一平

棚倉町は、福島県の南部に位置し、総面積159.93km²、西は八溝山を境に栃木県に接し、北は白河市にそれぞれ接している。

人口14,033人、高齢化率30.4%(R元6月住基)
気象は、北関東地域に類似し、生活・生産環境としては、恵まれた条件にある。



ルネサンス棚倉のご紹介



○本館・コテージ棟・新館合わせて
81室/432名が宿泊可能！

○交流研修会館には会議室、和室宴会場、
パンケトルームを完備！

ルネサンス棚倉の沿革

- 平成 2年 4月 ルネサンス棚倉オープン
- 平成 7年 3月 交流研修館完成
- 平成14年 4月 宿泊客70万人突破

近年の宿泊者数の推移

平成22年	33,802人
平成23年	24,269人
平成24年	17,406人
平成26年	19,015人
平成28年	18,688人
平成30年	23,537人



家族旅行

仕事での
宿泊

合宿、研修
での利用

いろいろな場面でルネサンス棚倉を！

新たなヘルスツーリズム事業への 棚倉町の取り組み

平成27年度ヘルスツーリズム事業の成果

●いきいき脳活教室 全21回開催 388名参加



駐車場からフロント、クラブハウスまで健康階段



平成29年度 健康づくり交流館



・ テニスクラブハウス改修

平成30年度ヘルスツーリズム事業の成果

●からだ喜ぶ運動プログラム 全12回 184名



ヨガ ストレッチ 体幹強化 エクササイズ
体重 -5.3kg 体脂肪率 -3.7% 運動 毎日0名 週2~3日8割

平成30年度ヘルスツーリズム事業の成果

●水中運動プログラム 全12回 125名



20~64歳の男女 早朝 水中ウォーク 筋トレ 運動会
定期的実施 日頃から動かす 意識づけ

平成30年度ヘルスツーリズム事業の成果

●たなちゃん体操サポーター養成講座



シナプソロジー 映像体操インストラクター

平成28年 17名 平成30年 13名 平均年齢57歳 子育て中
地区サロン 集会所 老人クラブ

フィットネスクラブ 45人→200人



目的別の器具の導入

筋力アップ	ストレッチ	リハビリテーション
		
有酸素運動・筋力アップに有効な器具	体質改善などストレッチに有効な器具	楽しく・無理なくリハビリできる器具

いきいき健康たなちゃんポイント

- ・ 棚倉町カード事業組合と健康診査、健康づくり事業、介護予防事業の協力について協定を結んだ。
- ・ 町の健康診査や健康づくり事業・介護予防事業参加者に「1回あたり10ポイント」の「たなちゃんポイント」をサービスする。

楽しみながら健康
づくりに取り組める



毎日あいうべ体操・ひろのば体操を行いましょう。

次の4つの動作を順にくり返します。 1回5秒 1分10回



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく前に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。



【あいうべ体操】



【たなちゃんサポーター養成】

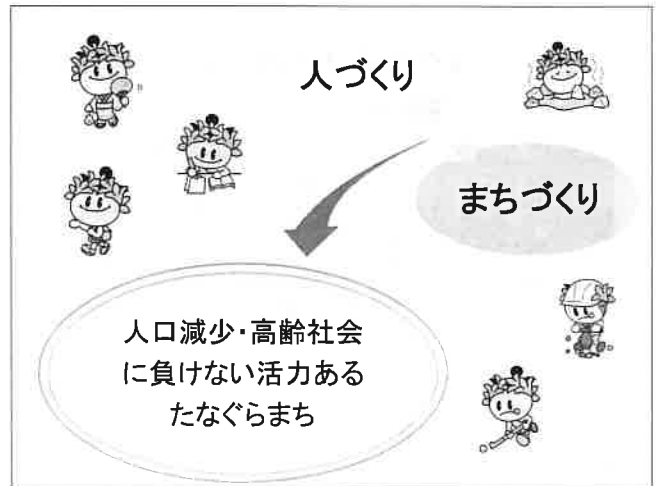
町民の健康づくりに対する意識の向上



新たに
ヘルスケア産業
の雇用を創出

医療費や
介護費用の抑制

- 「健康自治のまち たなぐら」としての先駆的な取組みを町外へも広く発信！
- 地域全体で疾病予防・健康増進の取組みを展開して健康寿命の延伸を目指す！



ご清聴ありがとうございました。

