スマート
ウエルネス
コミュニティ

2020年度「第9回　健康寿命をのばそう！アワード」
厚生労働省健康局長優良賞受賞

中間報告会
健幸アンバサダー・人材育成分科会

２０２３年１２月５日
健幸アンバサダー・人材育成分科会　座長　大野裕

2023年度 健幸アンバサダー(SWA:Smart Wellness Ambassador)実施内容

1．多様な健康課題解決に向け、健康課題に見合った情報を拡散

1-1. 妊産婦の体と心の健康づくり支援のための健幸アンバサダーの役割強化
1-2. 若者世代（高校生・大学生等）を対象にした健幸アンバサダー養成
1-3. 小学生を対象にした「キッズ健幸アンバサダー」養成
1-4. SWAの養成拡大を図るためのファシリテータ（講師）養成
1-5. 地域の健康課題の解決を図る各市町の好事例集の作成

2．コンテンツ作成（SWA通信）

【重点テーマ】●骨盤底筋　●プレコンセプションケア

3．SWA活動の活性化

4．事業の効果検証

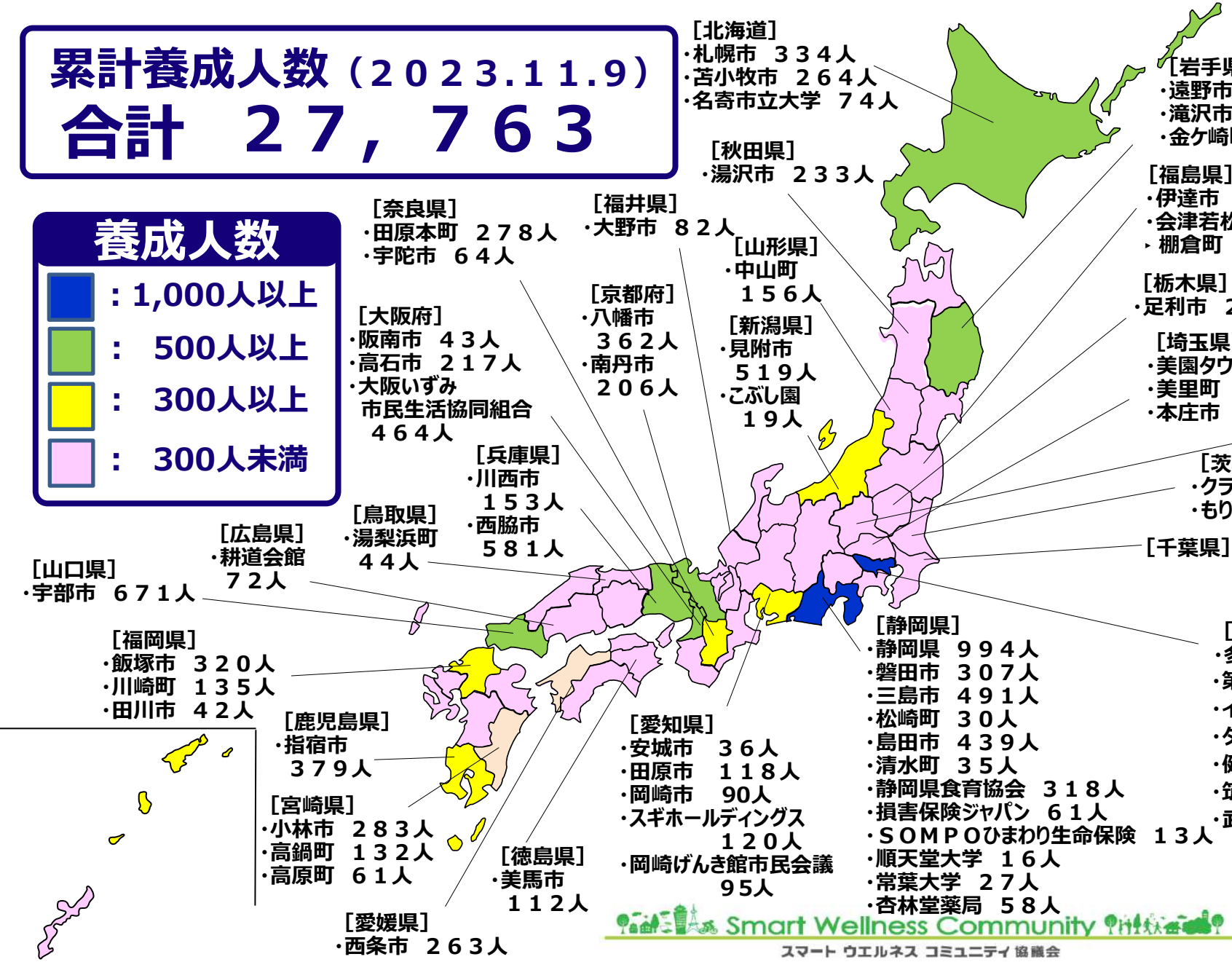
SWAのインフルエンス力や情報拡散に与えた影響度等に関する分析評価（3月予定）

5．厚生労働省健康局「地域の健康増進支援活動支援事業」として実施

47都道府県で２万人以上の健幸アンバサダーが活動！

累計養成人数（２０２３.１１.９）
合計　２７，７６３

養成人数
- ：1,000人以上
- ：　500人以上
- ：　300人以上
- ：　300人未満



［北海道］
・札幌市　３３４人
・苫小牧市　２６４人
・名寄市立大学　７４人

［秋田県］
・湯沢市　２３３人

［岩手県］
・遠野市　４０６人
・滝沢市　１４２人
・金ケ崎町　８９人

［福島県］
・伊達市　３２人
・会津若松市　１６９人
・棚倉町　１１１人

［栃木県］
・足利市　２８３人

［埼玉県］
・美園タウンマネジメント　１０９人
・美里町　１７０人
・本庄市　１３２人

［群馬県］・桐生大学　１２１人
・SHIBUKAI　１４人

［茨城県］
・クラフト　２９人
・もりや市民大学　３人

［千葉県］・白子町　99人
・三井不動産　９０人
・つくばウエルネスリサーチ　４８人

［東京都］
・多摩市　３９人
・第一生命　１，０６６人
・イオンリテール　８７８人
・タニタヘルスリンク　９４人
・健康・体力づくり事業財団　１８人
・筑波大学　１１人
・武蔵野大学　７９人

［全国47都道府県］
・カーブスジャパン1,850店舗　12,166人

・白寿生科学研究所　1,２８９人
・森永乳業　１５５人
・大塚製薬　３０人
・SWC協議会　１５人
・日本未病システム学会　１１人

他16団体54人

［静岡県］
・静岡県　９９４人
・磐田市　３０７人
・三島市　４９１人
・松崎町　３０人
・島田市　４３９人
・清水町　３５人
・静岡県食育協会　３１８人
・損害保険ジャパン　６１人
・ＳＯＭＰＯひまわり生命保険　１３人
・順天堂大学　１６人
・常葉大学　２７人
・杏林堂薬局　５８人

［愛知県］
・安城市　３６人
・田原市　１１８人
・岡崎市　90人
・スギホールディングス　１２０人
・岡崎げんき館市民会議　95人

［福井県］
・大野市　８２人

［山形県］
・中山町　１５６人

［新潟県］
・見附市　５１９人
・こぶし園　１９人

［京都府］
・八幡市　３６２人
・南丹市　２０６人

［奈良県］
・田原本町　２７８人
・宇陀市　６４人

［大阪府］
・阪南市　４３人
・高石市　２１７人
・大阪いずみ市民生活協同組合　４６４人

［兵庫県］
・川西市　１５３人
・西脇市　５８１人

［鳥取県］
・湯梨浜町　４４人

［広島県］
・耕道会館　７２人

［山口県］
・宇部市　６７１人

［福岡県］
・飯塚市　３２０人
・川崎町　１３５人
・田川市　４２人

［鹿児島県］
・指宿市　３７９人

［宮崎県］
・小林市　２８３人
・高鍋町　１３２人
・高原町　６１人

［徳島県］
・美馬市　１１２人

［愛媛県］
・西条市　２６３人

その他
ファシリテータ累計養成人数
合計　２０４人（2022.10.26現在）

キッズアンバサダー累計養成人数
合計　３１０人（2022.12.2現在）

ｅラーニング受講
合計　２１８人（2023.3.31現在）

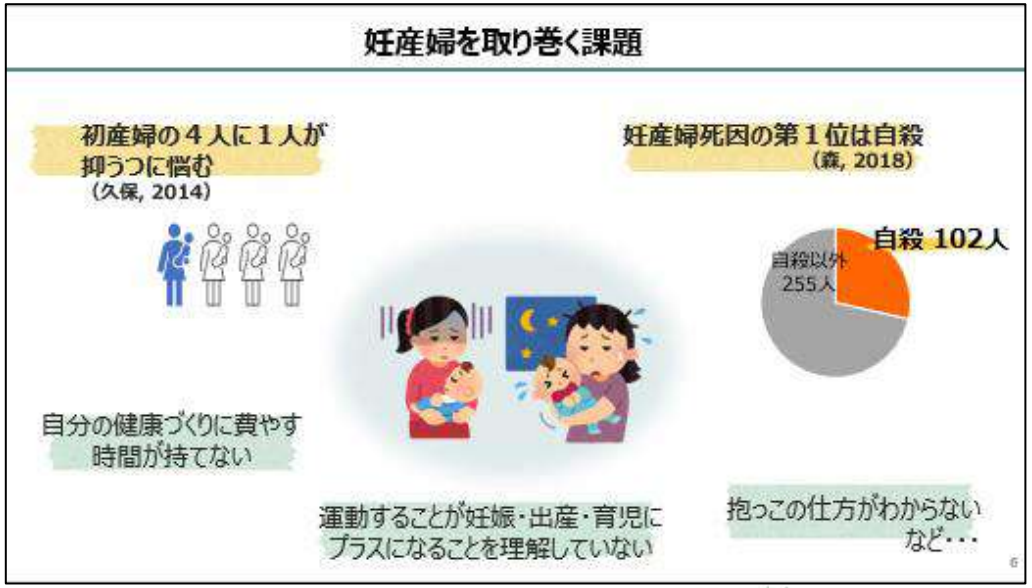
Smart Wellness Community
スマート ウエルネス コミュニティ 協議会

1-1. 妊産婦の体と心の健康づくり支援のための健幸アンバサダーの役割強化

養成団体数（2023年度）
13団体（予定）

2023年度から実施される妊産婦への伴走型相談支援に合わせて実施
子育て世代へ心と体の健康づくり情報を養成講座内で伝え、健幸アンバサダーを通じて子育て世代の育児サポートの充実や健康づくり意識の啓発とその向上を図る。

従来の講義「健幸アンバサダーの使命と役割」内で、妊産婦を取り巻く課題等を伝え、子育て世代への寛容性を高めることの重要性を伝える。



「健幸アンバサダーの使命と役割」に追加した投影資料

1-2.若者世代（高校生・大学生等）を対象にした健幸アンバサダー養成

養成人数（2023.9.30）
合計　３７５人

４大学で計176人を養成

実施日	大学名	養成人数
4月14日	桐生大学	21人
5月29日	名寄市立大学	33人
8月21日	武蔵野大学	48人
9月30日	桐生大学	74人
	合計	**１７６人**

9月30日桐生大学での様子

学生・教員の声：就職活動において専門性をアピールする材料となる

（学生の声）

・就職活動の面接時にSWA資格がPR材料になった。
・根拠に基づいた正しい知識を知ることができた。
・伝える技術の理解が深まったので実践につなげていきたい。

（教員の声）

・SDGsの取り組みとして実施することができた。

1-3.小学生を対象にした「キッズ健幸アンバサダー」養成

養成人数（2024年３月時点の予定累計養成人数）
合計 ３，０５９人

【目的】
子ども自身の健康だけでなく、大人にも情報を伝えてもらう役割を担う

【方法】
学校の授業や学童保育での養成講座の実施

京都府八幡市での様子

埼玉県戸田市での様子

2023年度養成実績（予定含む）

自治体	実施学校数	養成者数	対象学年
鳥取県湯梨浜町	1	90人	6年生
埼玉県戸田市	5	587人	4年生~5年生
岩手県滝沢市	2	158人	1年生~ 中学3年生
京都府八幡市	4	288人	3年生~4年生
鹿児島県指宿市	1	140人	3年生~4年生
宮崎県高鍋町	2	166人	3年生~4年生
静岡県島田市	2か所 （放課後児童クラブ）	75人	1年生~6年生

1-4.SWAの養成拡大を図るためのファシリテータ（講師）養成

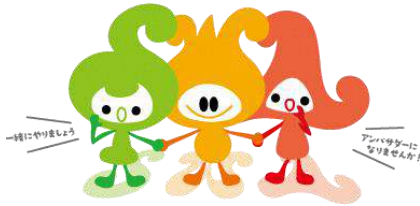
養成人数

（2023.１2.1時点の予定累計養成人数）

合計　　２２２人

【目的】ファシリテータの追加養成で
自立的に健幸アンバサダーを養成できる基盤の確立

【開催概要】
開催日：１２月１日（金）予定
開催場所：カーブスジャパン研修センター
資格取得者：15名予定



2022年10月26日
ファシリテータ養成講座での様子

1-5. 地域の健康課題の解決を図る各市町の好事例集の作成

地域の健康課題の解決を図る各市町の取組事例集を作成

本事業は９年目となり、SWAの活動によって特定健診の受診率が向上するなどの成果を上げている自治体がある一方で、SWA養成後の活動に課題を抱えている自治体・団体もあることから、成果の上がっている事例をまとめ、好事例の横展開を目指す。

新潟県見附市

ステッカーを貼った移動販売車

ワッペンをつけたドライバー

移動販売員がアンバサダーとして活動

山口県宇部市

高校生（パソコン部）の受講
学校への周知、日曜日開催

リハビリ専門学校での開催
会場の借用
授業の一環として調整

2．コンテンツ作成（SWA通信）

適度な運動

Vol.6	サルコペニア予防と筋力トレーニング
Vol.8	ダイエット
Vol.10	いきいきカラダ習慣
Vol.12	フレイル予防（運動）
Vol.15	座りすぎ予防
Vol.16	脂肪筋と糖尿病

適切な食生活

Vol.2	生活習慣病予防
Vol.8	ダイエット
Vol.10	いきいきカラダ習慣
Vol.11	高血糖
Vol.13	フレイル予防（口腔・栄養）
Vol.16	脂肪筋と糖尿病

禁　煙

臨時配信	COPD

健診・検診の受診

Vol.7	保健指導のすすめ
臨時配信	子宮頸がんについて考えてみませんか

コロナ感染予防関連

臨時配信	免疫力を高める運動編
	免疫力を高める栄養編
	隠れCOPD を発見して、新型コロナウイルスに備えましょう!
Vol.22	健康二次被害
Vol.23	健康二次被害

その他

Vol.1	健幸とまちづくりの関係
Vol.3	自治体別がん情報
Vol.9	認知症
Vol.14	社会的フレイル

Vol.17	歯と口腔の健幸 オーラルフレイルに注意！
Vol.18	こころの健康づくりを保つコツ
Vol.19	あなたと大切な人の命を守る防災
Vol.20	女性の健康
Vol.21	フレイル予防
Vol.24	子どもの健康
Vol.25	妊産婦の心身の健康
Vol.26	高齢者のフレイル予防
Vol.27	心のストレッチ、できていますか？
Vol.28	血圧を測りましょう
Vol.29	やせている人も糖尿病に注意が必要です！
Vol.30	子供の目の健康
Vol.31	ウェルビーイング
Vol.32	今話題！「骨盤底筋」で健幸美
Vol.33	プレコンセプションケア①
Vol.34	プレコンセプションケア②
Vol.35	プレコンセプションケア③
臨時配信	睡眠負債ためていませんか
	熱中症予防

2023年度発行済み
2023年度発行予定

LINE 配信

3-1. SNSによる認知促進

フォロワー数（2023.11.15）
Instagram：292人
Facebook：81人

目的
健幸アンバサダーの認知促進・健幸アンバサダー受講者の拡大

活用メディア
Instagram、Facebook、HPへのコラム記事掲載

対象
健幸情報に興味のある30歳～60歳までの男女（健幸需要顕在層）

SNS投稿テーマ例
① 健康関連記事 ウエブサイト用記事のダイジェスト発信 掲載ページリンク
② 健幸情報 健幸アンバサダー通信より抜粋
③ アンバサダーの声(/その他投稿)
④ 健康関連記事 運動 / 栄養・食事 / 睡眠睡眠

コラム記事配信テーマ例
①生活習慣病予防
②サルコペニア予防
③フレイル予防

3-2. SWA活動の活性化

健幸アンバサダーの認知促進のため、Facebook・Instagramを開設。
定期的に健幸情報や活動の様子等を情報配信。

■Facebook
https://www.facebook.com/smartwellnessambassador

■Instagram
https://www.instagram.com/kenkoambassador/

スポーツ&レガシー分科会

- 2023年（令和５年）度 中間報告-

スポーツ&レガシー分科会

■第7期：活動方針

1 コンディショニングをベースとした地域連携

2 健幸スポーツの駅・健幸コンシェルジュプロジェクト

3 スポーツ療法の推進

コンディショニングをベースとした地域連携

コンディショニングをベースとした地域連携　　スポーツ＆レガシー分科会

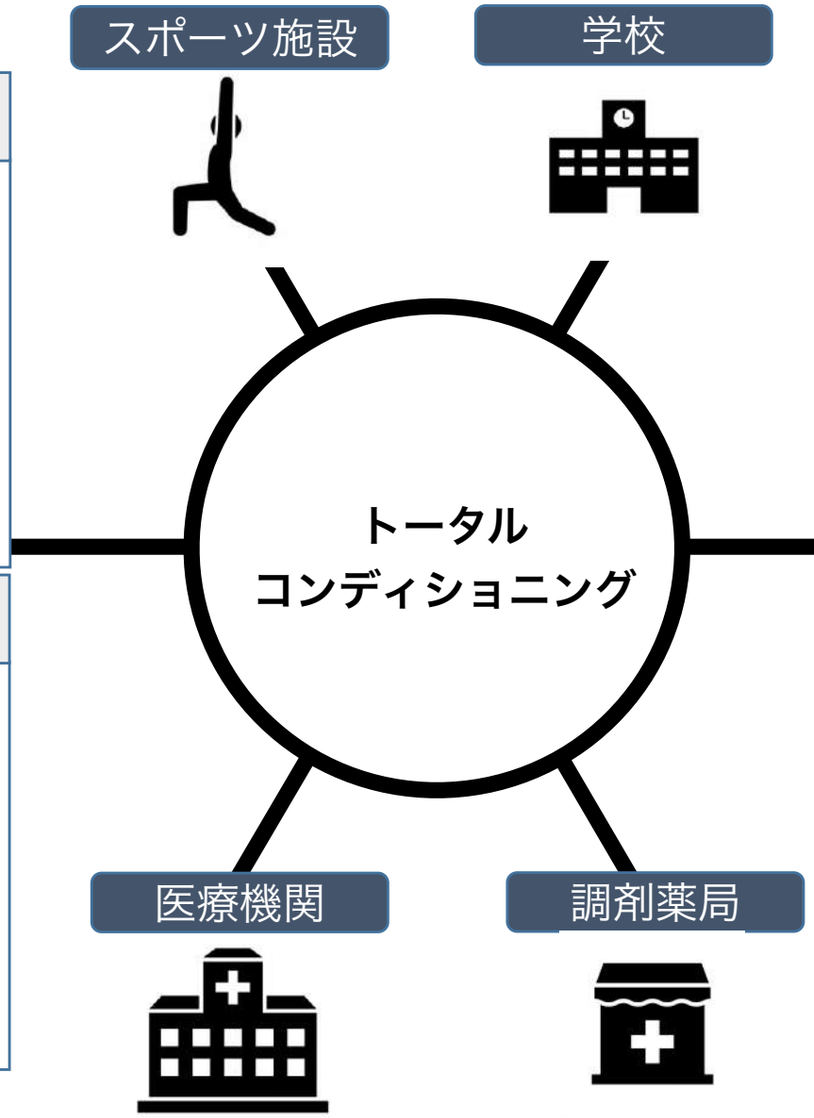
アスレティックビレッジでのトータルコンディショニングをコンセプトとして全国へ展開

①トレーナーを直接派遣、常駐

北海道東川町

②プロスポーツクラブ

徳島県美馬市



③アスリート（セカンドキャリア）

山形県南陽市

（一社）　YAMAGATA ATHLETE LAB.

発起人/代表理事：池田めぐみ

アテネ・北京　フェンシング女子エペ日本代表

「健康まちづくりの推進」に関する
包括的連携協定を締結

学校部活動の
新たな選択肢として
南陽市内3中学校へ提供
スタート（9月～予定）

ハイパフォーマンスをライフパフォーマンスに

日本初のスポーツ会議で議論　　2023年1月23日

日本を舞台にした国際スポーツ大会、”ラグビーワールドカップ2019” “東京オリンピック・パラリンピック（以下、東京2020大会）” が私たちに残してくれた様々なレガシーを活かし、よりよい未来を作っていこう！

そんな想いを実現すべくJAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE　岸清一メモリアルルームで開催された、スポーツ政策について協議・提言・推進するための日本初会議 “日本スポーツ会議2023” 。

日本オリンピック委員会や日本スポーツ協会、日本パラリンピック委員会をはじめ、国・自治体・経済界などの様々な分野でスポーツに携わる人たちが参加し、基調講演やパネルディスカッションなどでスポーツ政策の今を共有し、日本スポーツ会議提言2023が発表されました。

日本スポーツ政策推進機構　副理事長　河野一郎先生も登壇

この会議において最も時間を割いて議論されたのは、今最も大きな課題となっている “新しい地域スポーツの創造” 、特に公立中学校の休日部活動の「地域移行」を踏まえた地域スポーツの在り方を主題に議論が展開されました。この記事では、様々な分野でこの課題解決に取り組む方々のお話を中心にレポートしていこうと思います！

岸田 文雄 内閣総理大臣、遠藤 利明 自由民主党総務会長、室伏 広治 スポーツ庁長官など豪華な顔ぶれの登壇者の方々のスピーチや講演は、日本スポーツ会議の記事で紹介しています。併せて是非ご覧下さい。

地域に根ざした新たな取り組み

トータルコンディショニングのエクスパートによるまちづくり

コンディションニングをベースとした地域連携　　スポーツ&レガシー分科会

アスレティックビレッジでのトータルコンディショニングをコンセプトとした健康増進プロジェクト（トレーナー常駐型）

北海道東川町　×　R-body

新規事業①

令和5年度Sport in Life推進プロジェクト開始

「コンディショニングに関する研究（２）
運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究」

コンディショニングによる住民の健康増進を科学的に評価

【キックオフシンポジウム】

室伏長官がシンポジストとして登壇

新規事業②

コンディショニングを日常にする新たな”場”創出

東川町共生プラザ「そらいろ」整備事業について

▲左：完成イメージ図（外観）、右：完成イメージ図（内観）

東川町では、東町２丁目12番（羽衣公園横）に【全世代共生型"交流×活躍×健康"プラザ（仮称）】を建設中です。
この施設は、「多くのひとが集い、誰もが居場所と役割を持ち、生き生きと暮らす空間」として、高齢者の健康年齢を上げることを目的とした健康・介護予防運動による健康づくり・子どもの遊び場やラウンジ・ワークスペース・ボランティア活動・キッチンでの調理や食事の提供・ジム・介護予防等の機能を併せ持つ交流施設となっています。

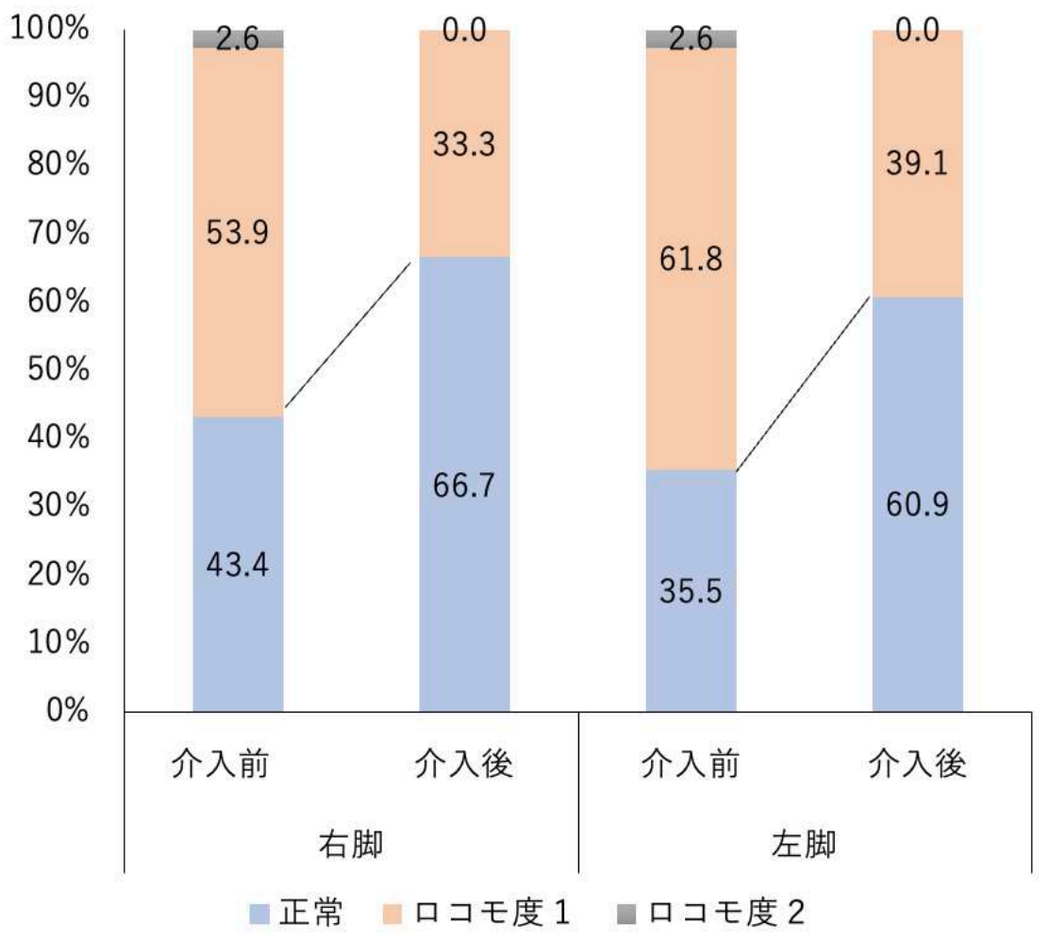
北海道東川町 x R-body

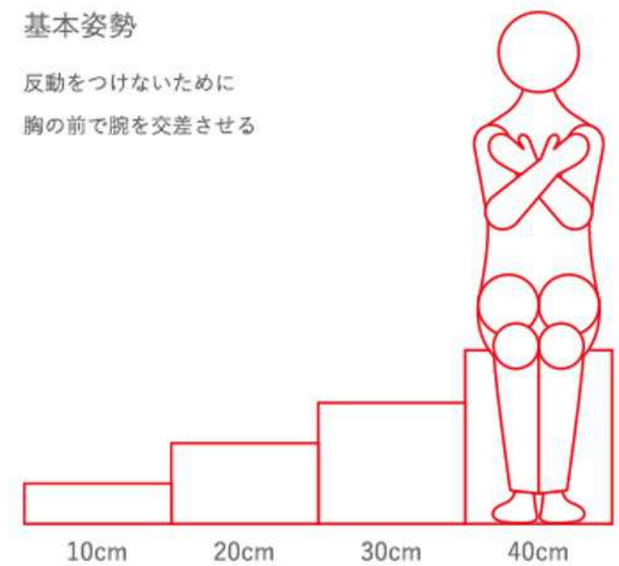
令和5年度Sport in Life推進プロジェクト

「コンディショニングに関する研究（2）運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究」

業務項目	実　施　日　程（2023年度）											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
2年目	モデル事業実施 地方自治体における運動器障害の一次予防介入効果検証											
	オンライン・集団・運動介入 アドヒアランス評価 適正運動実施の評価						B群3ヵ月間介入後のデータ収集	**コンソーシアム開催**	介入前後の比較解析	**委員会開催**	**コンソーシアム開催**・提言案作成	報告書作成
		キックオフセミナー・東川町町長面会 A群運動介入前のデータ収集	**委員会開催**・運動介入前のデータ解析	**コンソーシアム開催**	B群運動介入前のデータ収集	A群3ヵ月間介入後のデータ収集						
						委員会開催						

ロコモ　立ち上がり

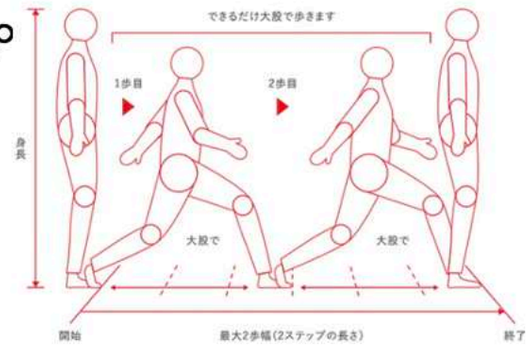




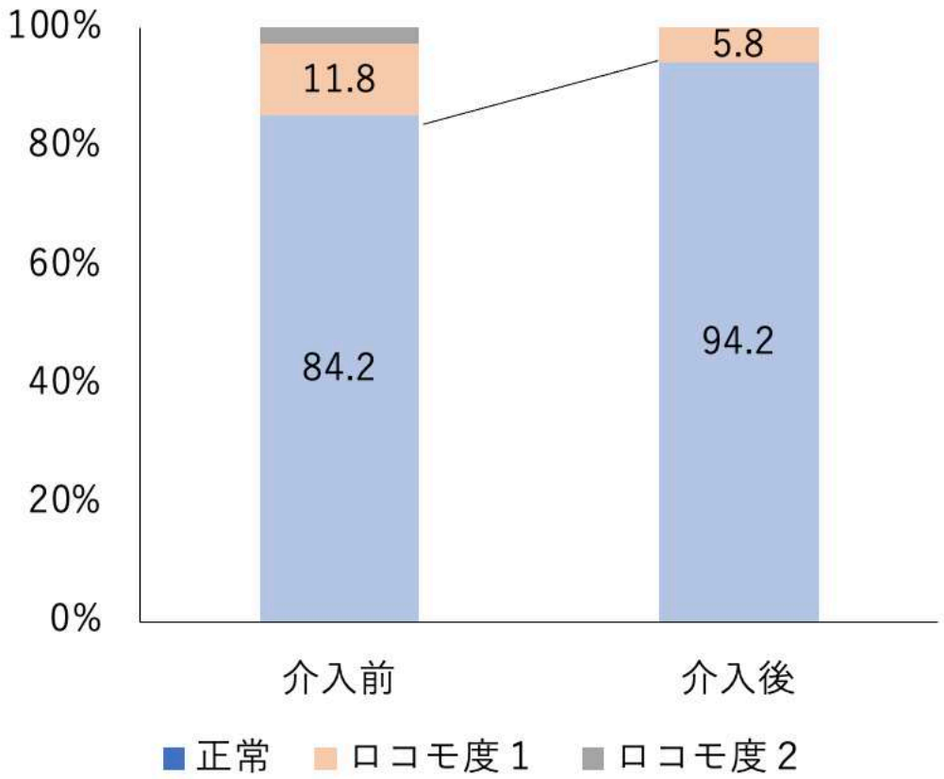
	立ち上がりテスト	2ステップテスト	ロコモ25
ロコモ度1	片脚40 cm不可＆両脚20 cm可能	1.3未満＆1.1以上	7点～15点
ロコモ度2	両脚20 cm不可＆両脚30 cm可能	1.1未満＆0.9以上	16点～23点
ロコモ度3	両脚30 cm不可	0.9未満	24点以上

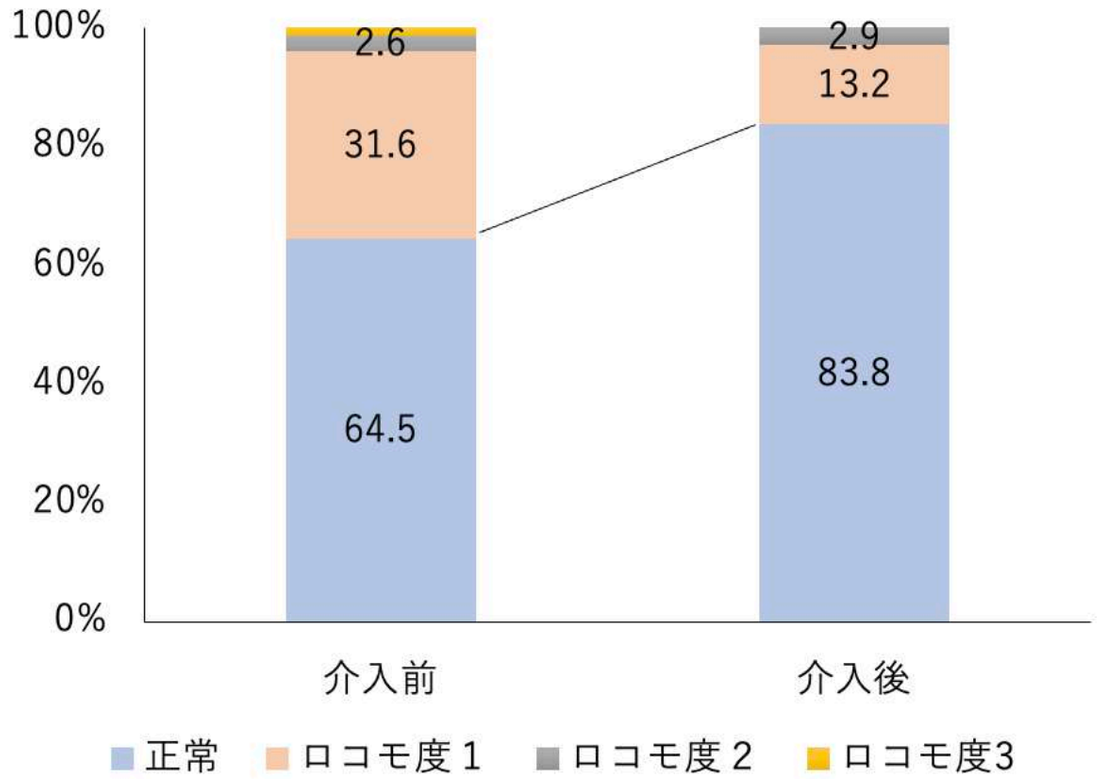
ロコモ度テストの各テストの結果をもとに判定する。それぞれのテストの結果がロコモ度1, 2, 3のどの段階に該当するかを見て，最もロコモ度が高い段階（数字が多い段階）を判定結果とする。

２ステップ



ロコモ25（質問紙）





モーターコントロール評価(30点満点)

【フロントブリッジ】

0：四つん這い不可
1：下肢挙上不可
2：骨盤がぶれる
3：骨盤ぶれず3秒キープ

【バックブリッジ】

0：肩から膝が一直線×
1：肩から膝が一直線〇
2：片脚挙上〇で骨盤ぶれる
3：片脚挙上〇で骨盤ぶれない

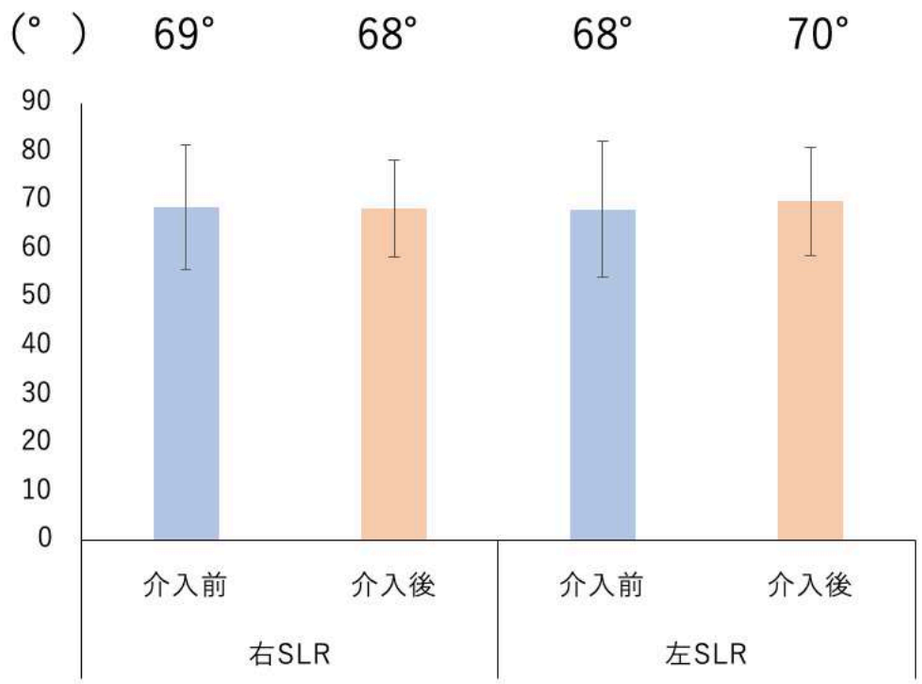
【片脚立位】

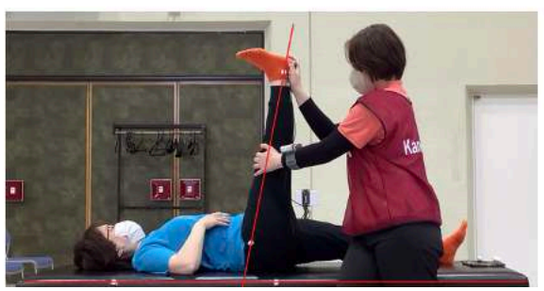
0：片脚立位出来ない
1：片脚立位安定
2：片脚立位で股関節90°安定
3：上体を前、片脚を後ろに45°傾け3秒キープ
4：上体を後ろ、片脚を前に30°傾け3秒キープ
5：上体を横、片脚を横に30°傾け3秒キープ

【サイドブリッジ】

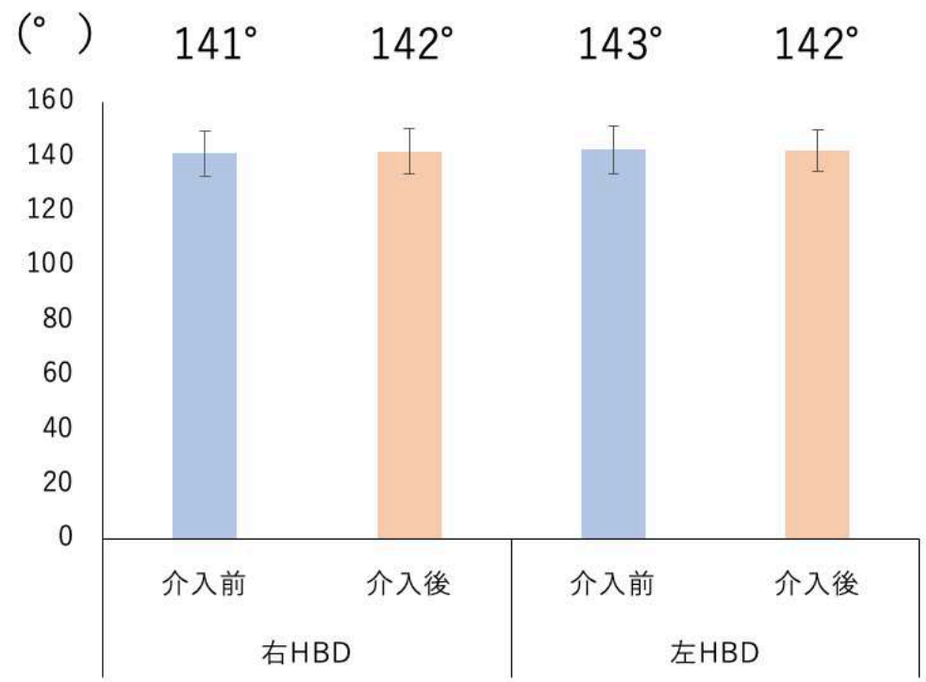
0：頭と膝が一直線×
1：頭と膝が一直線〇
2：頭と足部が一直線〇
3：頭と足部一直線で上の足挙げる
4：頭と足部一直線で下の足挙げる

SLR



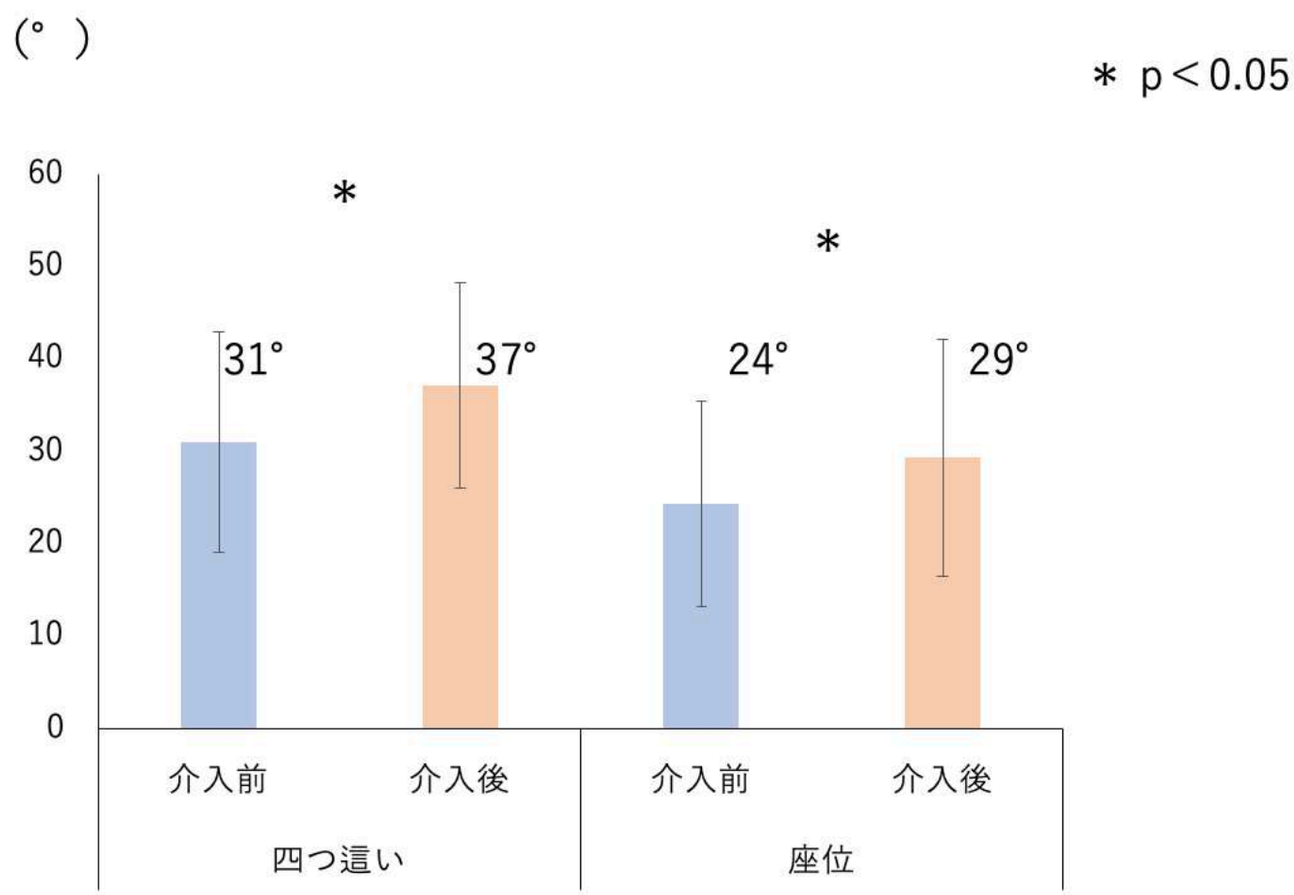


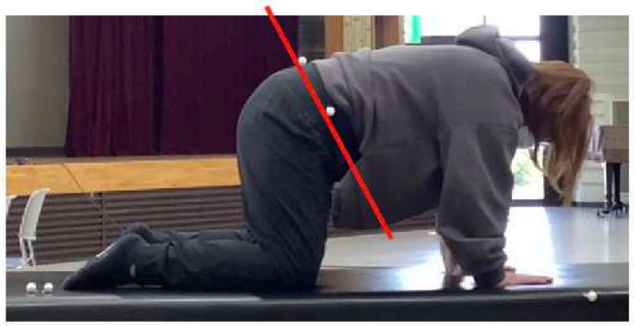
HBD

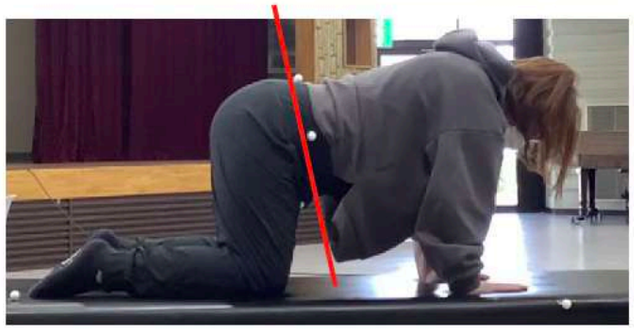


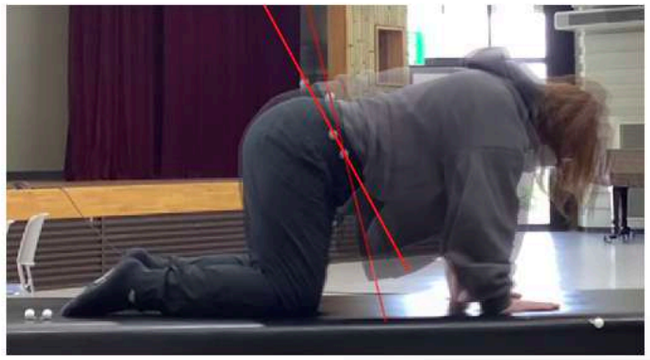
各試技の介入前後において
有意差なし

骨盤前後傾の可動域

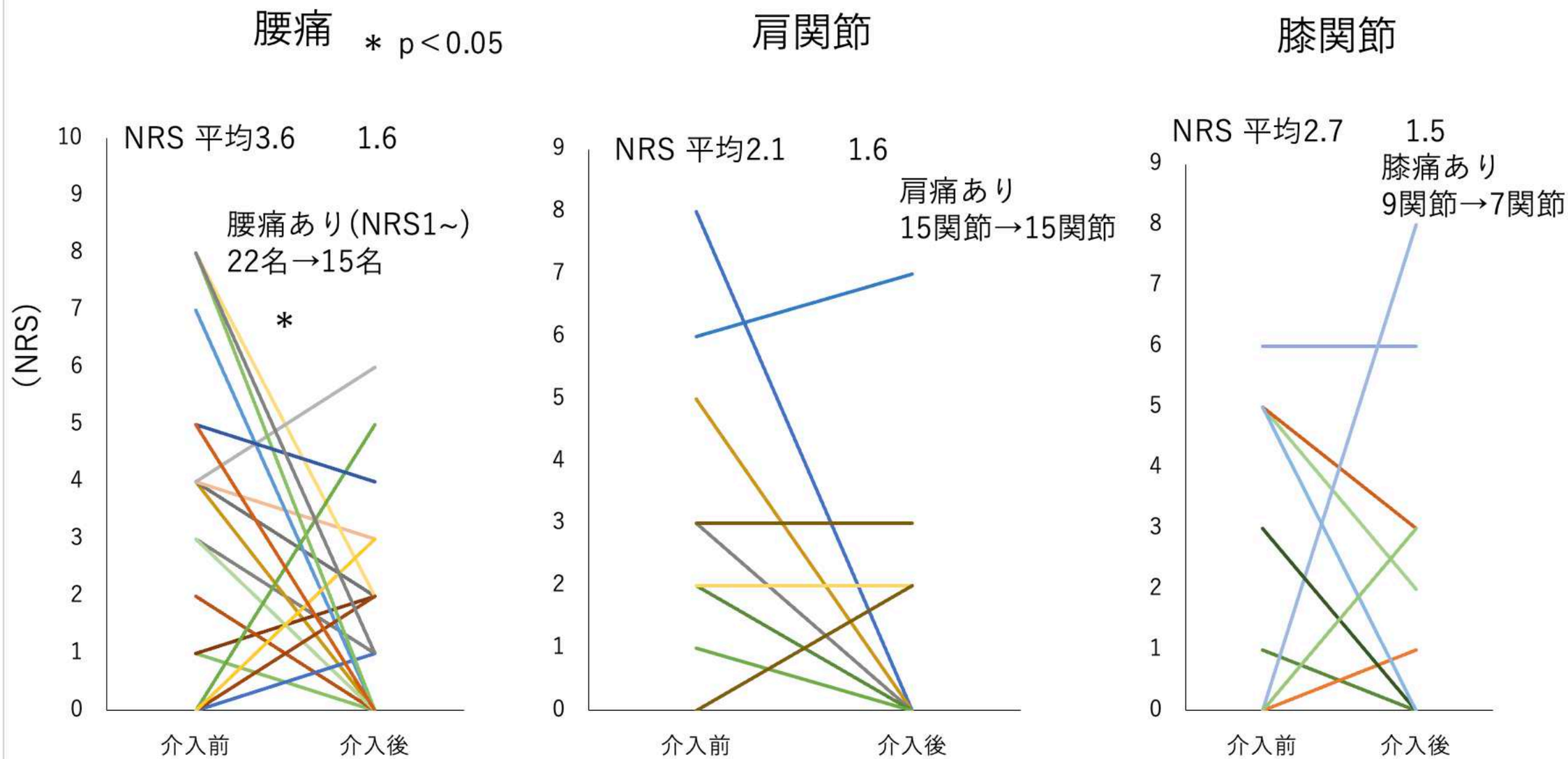








各関節の疼痛（NRS）の変化



今後の予定

- 未分析項目の解析（身体活動量 等）
- 追加の統計解析　　（重回帰分析）
- 質的調査
- 健診データの取得予定（内科健診と運動器障害との関連を調査）

- 報告会開催予定（東川町にて）

北海道東川町 x R-body

令和5年度Sport in Life推進プロジェクト

「コンディショニングに関する研究（２）運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究」

「NHK NEWS おはよう日本」
9月12日（火）放送のスポーツコーナーにて紹介

https://www.nhk.jp/p/ohayou/ts/QLP4RZ8ZY3/

9月17日（日）放送された「日曜日の初耳学」に
ゲスト出演された室伏長官より紹介

https://www.mbs.jp/mimi/
https://www.instagram.com/p/CxNh_ooJB6e/

北海道東川町 x R-body

コンディショニングを日常にする新たな”場”の創出

東川町共生プラザそらいろ

北海道新聞

佐治さんは、東京大などで学んだ後、松下電器東京研究所や大学教授などを経て、2014年に神奈川から美瑛に拠点を移した。現在は、望遠鏡も備えてある同町の「丘のまち郷土学館『美宙』」の天文台長や大学教員を務めている。

講演では、ドイツから輸入された日本で2番目のプラネタリウムを1942年（昭和17年）に東京・有楽町で見たと紹介。太平洋戦争で最初の空襲に東京が襲われた1週間後だったという旭川市の島田和代子さん(78)は「著名な先生の話が旭川で聞けてありがたい。秋の夜長に、星空もゆっくり見上げてみます」と話した。

同館は、世界初のプラネタリウムが1923年（大正12年）に開発されたのを記念して21、22の両日、同館のプラネタリウムを無料開放する。

問い合わせは同館、電話0166・31・3186へ。

（後藤耕作）

対談を行った隈氏（右）と鈴木代表

隈研吾氏「建物は生き物」

東川「そらいろ」落成記念対談

【東川】町内の交流施設「共生プラザ　そらいろ」の落成を記念し、建築デザインを担った隈研吾氏と、施設内の「健康づくりルーム」を監修したスポーツ施設の運営を手掛ける「R－body」（東京）の鈴木岳代表取締役の対談が、同施設で行われた。

町の主催で11日に「建築×コンディショニング」と題して行われ、町民ら約40人が参加した。

隈氏はデザインについて「安く作るという中でも、柔らかさや暖かさを出した」と説明。そのために建築材に道産材を使ったとし、「ただのオフィスにならないような照明にもこだわった」と語った。

健康づくりルームにはトレーニング器具などが設置されており、鈴木代表は「最新のマシンはもちろんだが、フリースペースで筋肉や神経を整えられる『コンディショニング』の場を大切にした」と話した。

司会から施設の将来像について問われた隈氏は「建物は生き物。みなさんのアイデアで変わっていったらすてきだなと思う」と締めくくった。

そらいろは2日に町民向けにオープン。11日からは町外向けにも利用をスタートした。

（山中悠介）

自治体：北海道東川町　ライフパフォーマンス室の新設

東川町でR-bodyが担う健康なまちづくりの取り組みを集約させ、更に全国へ展開していく為に、
2023年10月に東川町役場保健福祉課にライフパフォーマンス室を新設

保健福祉課 （子育て世代包括支援センター）	社会福祉室	児童・ひとり親福祉、自立支援給付、医療費助成、生活福祉、高齢者福祉、障がい支援
	重層的支援推進室 （地域包括支援センター）	相談支援（児童・高齢者・障がい相談）、参加支援、地域づくりに向けた支援、民生児童委員
	そらいろ推進室	「共生プラザそらいろ」管理運営、全世代交流の推進、子ども第三の居場所開設・運営
	ライフパフォーマンス室	健康なまちづくりの推進
	保健指導室	乳幼児健診、各種健診、予防接種、健康教室、健康相談、家庭訪問

東川町ホームページの行政組織図より引用
https://higashikawa-town.jp/portal/kurashi/panel/104

コンディショニングをベースとした地域連携　　スポーツ&レガシー分科会

アスレティックビレッジでのトータルコンディショニングをコンセプトとした健康増進プロジェクト（プロスポーツクラブ型）

徳島県美馬市　×　徳島ヴォルティス　×　大塚製薬　×　R-body

コンディニングプログラム修了者の継続、コミュニティの維持、新規参加者への波及を目指す

Step　1

プロサッカーコーチ
を通じたコンディショニング指導

美馬市
ヴォルティスコンディショニング
プログラム（2018年~）

成果・課題

成果

- 4年間で延べ988名参加
- KPIの目標達成
  - ・運動習慣の定着：
    目標60% →63.5%
  - ・介護予防チェックリスト改善：
    目標70% → 86.3%
- 市のプロモーションへの貢献

課題

- 新型コロナの影響で2クール未実施
- 新規参加者の減少
  （1/3が複数回参加者）
- 修了者のコンディショニング継続
- VCPGコミュニティの維持

Step　2

専門家やプログラム参加者を
通じたコンディショニング波及

美馬市認定
コンディショニングエクスパート
養成事業（新規）

調剤薬局　FAIRNESS　HPSC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER

調剤薬局、関係団体等とも連携

- 60歳以上では2人に1人が服薬※
- 約2か月毎に医療機関を訪問し、調剤薬局と接点

※国民健康･栄養調査より（2019年）

日常にコンディショニングを

美馬市は美と健康のまちづくりを推進してい

ポスト「ヴォルティスコンディショニングプログラム(VCPG)」
～コンディショニングの定着・浸透に向けて～

2023.11.15

美と健康のまち推進課

美馬市認定コンディショニングエクスパート制度

1　制度の目的

コンディショニングを自ら実践するとともに、コンディショニングに関する一段高いレベルの知識や技術を習得し、地域や職場などでの普及を担う市民等を、市が「コンディショニングエクスパート」として認定し、その活動を促すことで、コンディショニングの定着・浸透を通じた、本市の「健幸」のまちづくりに資することを目的とする。

2　認定要件

次の、(1)と(2)の両方の条件を満たす者を市が「コンディショニングエクスパート」として認定する。
（薬剤師の場合は(1)のみで認定。）

(1) コンディショニングエクスパート研修の受講

＋

(2) 健幸アンバサダーの認定（SWC協議会）

3　研修の参加対象

次の(1)～(4)のいずれかに該当する、市内に在住、在勤又は在学する者で、1の制度の目的を理解し、「コンディショニングエクスパート」として活動する意思がある者を研修の参加対象とする。

(1) VCPGの修了者

(2) 市スポーツ推進委員

(3) 共催者から推薦された市内調剤薬局在籍薬剤師

(4)その他市が研修への参加を認めた者

4　研修の内容

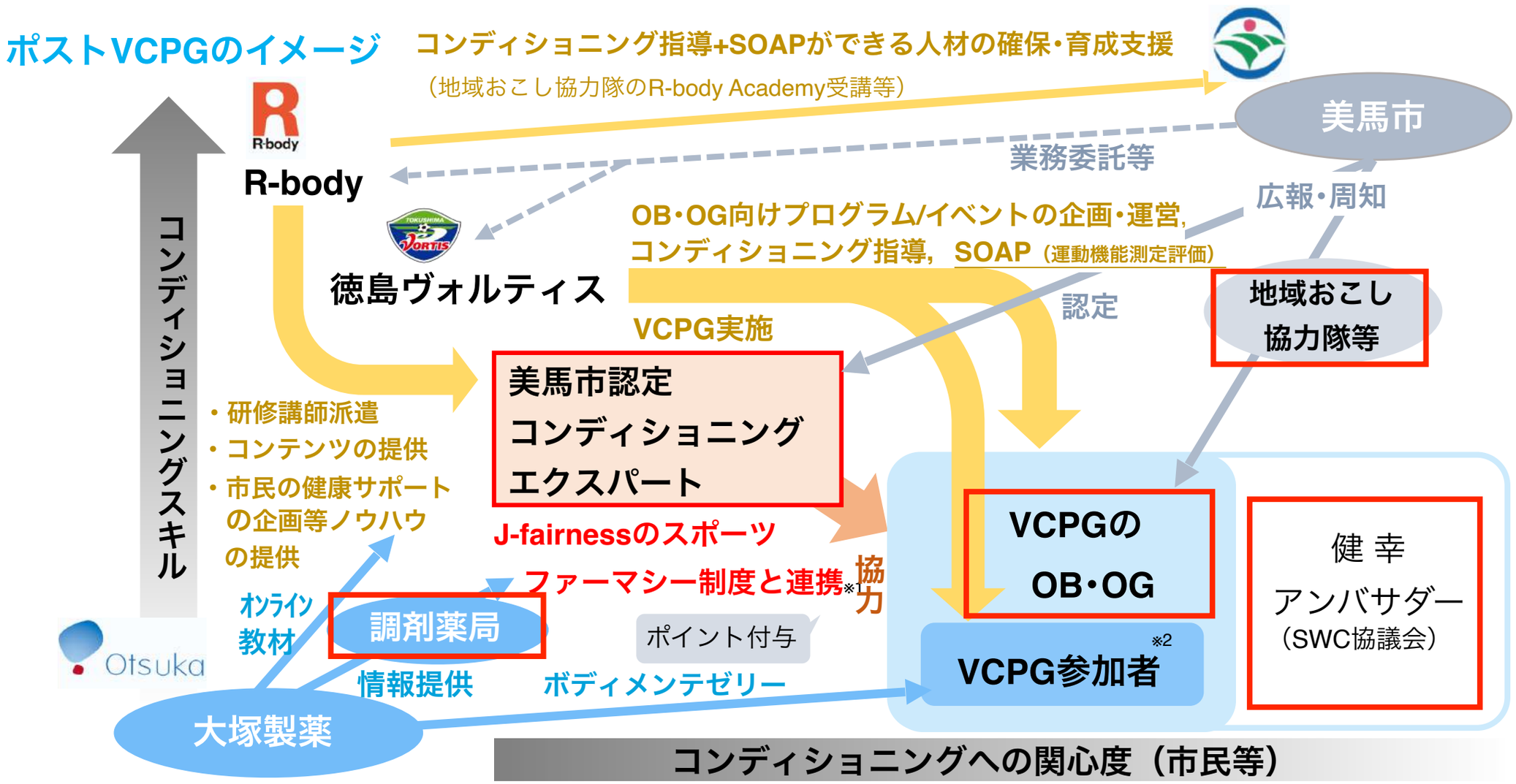
JSC（日本スポーツ振興センター）の「コンディショニングガイドライン（CGL）」をベースに大塚製薬が作成するオンライン教材や、R-bodyの監修により開発する実技研修プログラムによる研修を実施。

- 座学：JSCのCGLの考え方を理解
- 実技：VCPGのメニューを指導できる技能を習得

HPSC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER

編集／発行
日本スポーツ振興センター
ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）

2024年度以降のポストVCPG



※1 国民健康・栄養調査
（2019年）

60歳以上では
2人に1人が服薬

約2か月毎に医療機関
を訪問し、調剤薬局
と接点

※2 2024年度以降の
VCPG実施予定

コロナ禍の影響で2クール実施できなかったことを踏まえ、2024年度は2クール実施。2025年度以降は新規参加者の動向を踏まえ、実施を検討。

アスレティックビレッジでのトータルコンディショニングをコンセプトとした健康増進プロジェクト（セカンドキャリア型）

山形県南陽市における地域スポーツの新たな創造！学校部活動の新たな選択肢の一つとして、コンディショニングを南陽市内3中学校へ提供スタート（9月～予定）

南陽市でコンディショニング人材育成

山形にゆかりのあるアスリート
中学校部活動指導者等
地域スポーツの指導者等

ヤマガタアスリートラボが運営・調整

ヤマガタアスリートラボ

（一社） YAMAGATA ATHLETE LAB.

発起人/代表理事：池田めぐみ
アテネ・北京　フェンシング女子エペ日本代表

↑↓ 連携

R-body Academyを受講
コンディショニングの基本を学ぶ

休日の学校部活動の選択肢の一つにコンディショニングを導入

*学校からの要望によっては平日も対応
運動/文化部活動に関わらず全員受入

スポーツに関連する学びも同時に提供
女性アスリートの情報/食事/熱中症等々

中学生へのコンディショニングをきっかけに、今後働く世代や子育て世代へもコンディショニング提供を拡大予定

ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスへ

山形県南陽市 × ヤマガタアスリートラボ

健康まちづくりの推進に関する包括的連携協定を締結

南陽市地域スポーツクラブ活動体制整備事業

（スポーツ庁：地域スポーツクラブ活動体制整備事業）

学校部活動の新たな選択肢の一つとして、コンディショニングを南陽市内3中学校の部活動へ提供中

コンディショニングコーチ有資格者が1月末まで市内中学校を循環し指導

A中学	B中学	C中学
運動部以外にも ・文化部の吹奏楽/美術部 ・受験を控えた3年生	部活単位で実施 ・教員や顧問も参加 ・平日の部活でも実施	希望者が参加 ・部活に所属していない生徒も ・平日の部活でも実施

中学生へオリンピアンによるコンディショニング指導も実施（加藤条治/池田めぐみ）

部活動指導者講習会の開催

よりスポーツ環境が安全であるために

＜第一部＞

・南陽市の部活動について説明

・コンディショニングを体験し、必要性を理解してもらう機会を設ける

＜第二部＞

・普通救命救急講習

運動・スポーツ習慣化促進事業

（スポーツ庁：地方スポーツ振興費補助金）

子育て&働く女性のためのコンディショニング教室を11月～開催中（全10回×2）

事業評価

つくばウェルネスリサーチ

TWR つくばウエルネスリサーチ

サポート
アドバイス

教室にはアスリートのゲストも登場

教室開催/人材育成

YAMAGATA ATHLETE LAB.

地産地消型の人材育成

免疫や睡眠、食事等情報提供人材の育成

大塚製薬

Otsuka 大塚製薬

＋

コンディショニングコーチ人材育成

R-body

南陽市在住の元アスリートや作業療法士インストラクター等新たに計6名に研修を実施

現在、情報提供や健康相談を含んだコンディショニング教室を開催中！

南陽市における地域スポーツの新たな創造！今後は対象を拡大予定

コンディショニング

運動・スポーツ習慣化促進事業
（スポーツ庁：地方スポーツ振興費補助金）

今後の土日の市内中学校部活動の地域移行の
機会を活かした取組により、中学生の親世代と重なる女性の
＊子育て世代をターゲットにした
運動・スポーツ習慣化へ向けた新たなアプローチ（10月～）

↑↓ **運営・調整・機会創出**

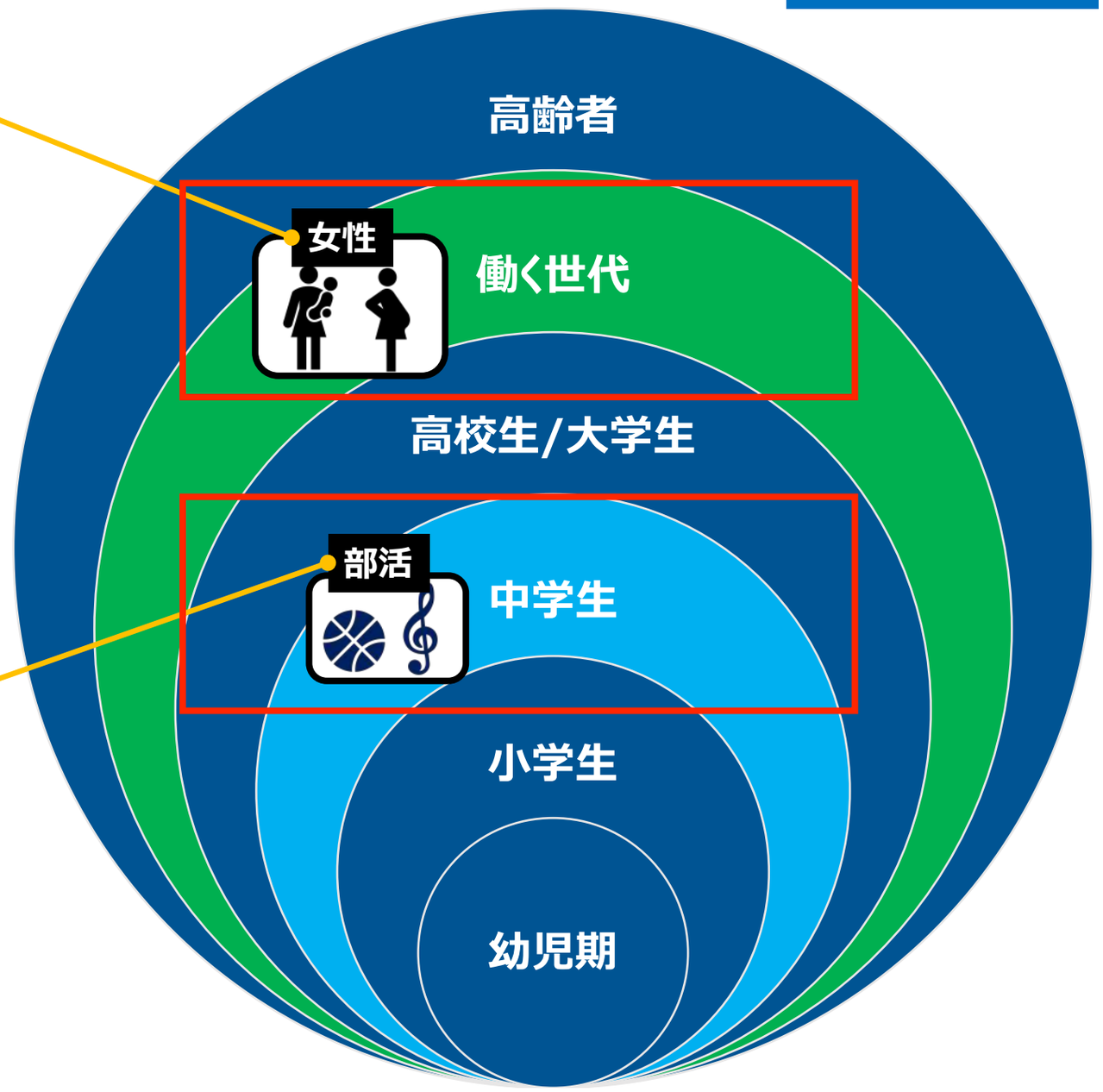
YAMAGATA ATHLETE LAB

R5年度
女性コンディショニングコーチの
人材育成を推進

↑↓ **運営・調整・機会創出**

南陽市地域スポーツクラブ活動体制整備事業
（スポーツ庁：地域スポーツクラブ活動体制整備事業）

休日の学校部活動の選択肢の一つに
コンディショニングを導入し新たな部活動の選択肢を創出
＊学校からの要望によっては平日も対応検討
運動/文化部活動に関わらず全員受入　（9月～実施予定）



スポーツとくらしを繋ぐ「スポーツくらしフェス」を開催。より身近なところでスポーツの価値を感じてもらう機会を創出。

健幸スポーツの駅・
健幸コンシェルジュの拡大事例

新潟県見附市「健幸スポーツの駅の取組み」

第7期の活動方針に基づき下記を推進中

100件の運動・スポーツ教室を掲載

取組み①　健幸スポーツの駅に設置するパンフレットの作成

※出典：新潟県見附市の提供資料より抜粋

年度	区分 ※	軽 スポーツ	筋トレ・ 有酸素 運動	エアロ ビ・ ダンス系	競技 スポーツ 系	子ども 向けプロ グラム	合計
R5	掲載数	32	12	17	16	23	100
	認証数	11	7	2	2	16	38

※掲載数・・・パンフレットに掲載されたプログラム数

※認証数・・・掲載されたプログラムの内の認証プログラム数

取組み②　健幸スポーツの駅の特別ブース出展

※イメージ

健幸フェスタ開催に併せて、特別ブース出展

一般社団法人SWC協議会

まちづくり分科会

-中間報告会資料-

2023年12月5日

【まちづくり分科会】 目次

■ 会員一覧 …P3

■ 拠点型WG　活動報告・計画 …P4

■ プロジェクト型WG　活動報告・計画 …P6

■ 今期の活動計画・予定 …P8

【まちづくり分科会】 会員一覧（40団体）

座長　岸井　隆幸　政策研究大学院大学　客員教授
副座長　浅見　泰司　東京大学執行役･副学長･教授
副座長　武井　佐代里　独立行政法人都市再生機構理事
副座長　加藤　智康　三井不動産株式会社常務執行役員開発企画部長
副座長　田中　俊利　大和ハウス工業株式会社執行役員（事務局）

（2023年10月時点）
（敬称略･順不同）

- 愛知県　岡崎市
- 浅見　泰司（東京大学　教授）
- 旭化成　株式会社
- 旭化成ホームズ　株式会社（グループ会社）
- 株式会社　R-body
- 井上　茂（東京医科大学　教授）
- 伊藤弘人（東北医科薬科大学　教授）
- 岩手県　遠野市
- 岩手県　滝沢市
- 大野　裕（認知行動療法研修開発センター　理事長）
- オムロンヘルスケア　株式会社
- 株式会社　カナミックネットワーク
- 桐生大学
- 埼玉県　さいたま市
- 埼玉県　所沢市
- 静岡県　静岡市
- 清水建設　株式会社
- スポーツクラブNAS　株式会社（グループ会社）
- 積水ハウス　株式会社
- 大和ハウス工業　株式会社
- 大和ライフネクスト　株式会社
- 株式会社　つくばウエルネスリサーチ
- 株式会社　東京アスレティッククラブ
- 東京都　中野区
- 徳島県　美馬市
- 独立行政法人　都市再生機構
- 新潟県　三条市
- 株式会社　日建設計総合研究所
- 公益社団法人　日本交通計画協会
- 一般社団法人　日本未病システム学会
- 株式会社　白寿生科学研究所
- 八王子商工会議所
- 東日本電信電話　株式会社
- 兵庫県　川西市
- 福島県　伊達市
- 北海道　苫小牧市
- 株式会社　ポリテック･エイディディ
- ミサワホーム　株式会社
- 三井不動産　株式会社
- 宮崎県　高鍋町

＿:副座長

※変更点（NECネッツアイ株式会社様　退会）

【まちづくり分科会】 拠点型WG　活動報告・計画

＜中野区大和町をモデル地区とした健幸まちづくり＞

1. 子育て世代を支援する仕組みを検討し区外流出を抑制する
2. 通過交通がない地区のメリットを生かし歩行促進の仕掛けを検討する
3. 空き家を活用した持続可能な仕組みを検討する
   ＋健康（スマートウェルネス）を加えて、中野版SWCを実現

-活動報告・計画-

2023年度　大和区民活動センター内「カフェ・カトレア」4月再開
→制限が解除された為、WG活動（健幸イベント）再開について検討するも、
住民・区民活動センターの意向としては「取組は不可」
道路予定地の活用事例として（大宮ストリートテラス）を視察（7/7）

➡モデル地区に拘らず新たな活動方針の検討が必要…
中野区行政へのアプローチは続けつつ、他のモデルケースも検討中。

大和町区民活動センター

カフェ・カトレア

【まちづくり分科会】 拠点型WG　活動報告・計画

＜多摩市の「健幸まちづくり」へ向けたシナリオ＞

1. 集合住宅団地の地域の核とした、健幸・福祉・交流の拠点づくり
2. ニュータウンにおける高齢者の移動ニーズからみたインフラの再構築

-活動報告・計画-

URが豊ヶ丘団地の賃貸施設において、コミュニティスペース「健幸つながるひろば（愛称：とよよん）」を開設。
暮らしの相談や情報発信、イベントや講座等の開催により気軽に立ち寄れる・繋がる・楽しむ場として取組中。

2023年度　　10月　「いきいき美容教室」の開催（資生堂ジャパン）
　　10月　「ハンドマッサージ講座」の開催（山野美容芸術短大）

➡とよよんからの発信も含め、屋外や近くにある「多摩八角堂」などとの連携・活用した活動を検討。

SWC企画 資生堂ジャパン
「いきいき美容教室」
（SWC視察会も同日開催）

とよよんでの開催状況

ランタンフェスティバル
（主催：日本総合住生活）

内装は色とりどりの
ランタンで装飾されていた

【まちづくり分科会】 プロジェクト型WG　活動報告・計画

＜活動方針＞

1. まちづくりに健幸の要素を取り入れ、連携し地区仕組みを検討・構築（プロジェクト探索）
2. ウォーカブル推進プロジェクト等の事例研究勉強会の実施（勉強会）

-活動報告・計画-

（プロジェクト探索）

2023年度　4月　岡山市への視察
　　7月　さいたま市大宮区への視察
　　※視察先を模索中、各行政へ交渉中。

（勉強会）

2023年度　5月　国交省「官民連携まちづくりの取組」
　　神戸市「都心・三宮におけるウォーカブルなまちづくり」
　　R-body「トップアスリートから始まるまちづくり」
　　10月国交省「官民連携まちづくりの取組」
　　八幡市「都市政策を含む健康増進計画策定の事例紹介」

（自治体へのヒアリング）※事務局主体

2023年度　6月　岡山市
　　7月　郡山市、高石市、広島市
　　8月　神戸市
　　10月八幡市

【まちづくり分科会】 プロジェクト型WG　活動報告

4月 岡山市

7月 さいたま市大宮区

10月 多摩地区

【まちづくり分科会】 今期の活動計画・予定

日付	活動	概要
2023年4月21日	座長・副座長・WG幹事会社MTG	活動状況共有・検討
2023年4月25日	岡山市視察	現地視察、取組紹介、意見交換
2023年5月26日	第19回まちづくり分科会	活動状況報告、事例研究会
2023年7月7日	さいたま市大宮区視察	現地視察、取組紹介、意見交換
2023年7月26日	SWC協議会　会員総会	講演、各分科会活動報告、事務局報告
2023年10月18日	座長・副座長・WG幹事会社MTG	活動状況共有・検討
2023年11月15日	第20回まちづくり分科会	活動状況報告、事例研究会
2023年12月5日（本日）	SWC協議会　中間報告会	講演、各分科会活動報告、事務局報告
2024年1月～3月	プロジェクト型WG視察予定（※検討中）	現地視察、取組紹介、意見交換
2024年1月～3月	拠点型WGの取組（※検討中）	拠点活動検討中

スマート
ウエルネス
コミュニティ

動脈硬化予防啓発分科会
中間報告

2023年12月5日

動脈硬化予防啓発分科会

座長　　大内尉義

副座長　中村正和

Smart Wellness Community
一般社団法人 スマート ウエルネス コミュニティ 協議会

■ 第7期の活動状況

1. webサイト「血管健康くらぶ」による啓発活動

●コンテンツの拡充　●アクセス数増加対策

2. 啓発活動を担う人材の育成

●「循環器病予防eラーニング講座」の見直し　●講座システムの検討

●受講者拡大対策　●アドバイザー認定の検討

3. 公開シンポジウムの開催

●第3回動脈硬化予防啓発分科会シンポジウム

4. 小冊子の作成

●既刊の小冊子「動脈硬化を予防しよう」の改訂　●配布

1．webサイト「血管健康くらぶ」による啓発活動

●コンテンツの拡充

①知識整理のコンテンツを追加

　すでにYouTubeに上がっている「血管健康クイズ『タイムチャレンジ（YES/NOクイズ）』」をアレンジして「YES-NOで答える—血管健康まるごとクイズ」（仮）として2024年1月中の配信をめざしている。

②「なんでも相談室」に相談例を追加。

　ジャンル「動脈硬化」「コレステロール」「薬」「血管」に相談例を合計4例追加した。

③コンテンツ見直し

　内容が古くなっていないかを点検中。

Smart Wellness Community
一般社団法人 スマート ウエルネス コミュニティ 協議会

＜webサイト「血管健康くらぶ」の実績＞

●Facebookを活用

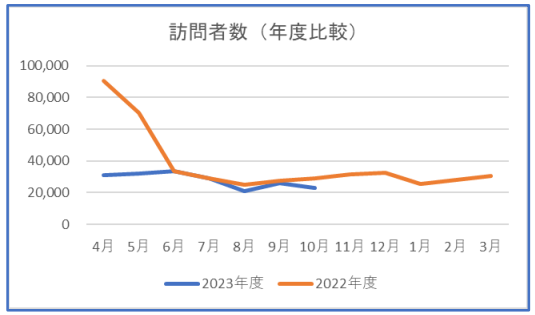
「血管健康くらぶ」の公式Facebookに投稿記事を掲載し、webページへのアクセスを促した。

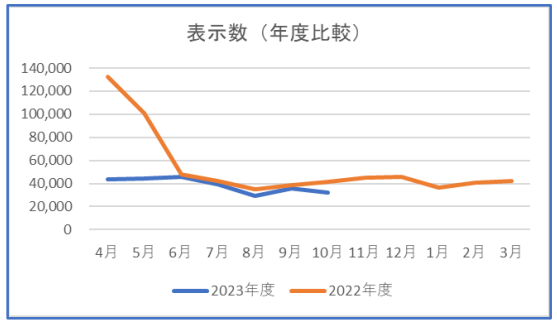
●アクセス数（表示数・訪問者数）

表示数は、2022年5月に急激に半減し（1日平均1700件）、同年7月から23年7月までの1年間は1日平均1300～1500件台で推移していた。
しかし、8月から1日平均1000～1200件とやや減少している。

	表示数		訪問者数	
	2023年度	2022年度	2023年度	2022年度
4月	43,507	132,374	31,209	90,347
5月	44,524	101,153	31,903	70,380
6月	45,748	47,932	33,449	33,760
7月	39,255	42,210	29,048	29,292
8月	29,379	35,229	20,884	24,951
9月	35,949	38,892	25,860	27,338
10月	31,868	41,239	22,969	28,955
上半期	270,230	439,029	195,322	305,023

●**表示数**：ページが開かれた回数。同じ人が何度もページを開くと、そのたびに1カウント加算される。
●**訪問者数**：訪れた人の数。1回の訪問で同じサイト内の複数のページを一定期間内に何回開いてもカウントは1のまま。





2. 啓発活動を担う人材の育成

＜eラーニング講座の拡充＞

●「循環器病予防eラーニング講座」の見直し

第6期で3講義追加して講義数が64にもなり、学習したい講義がかえって選択しにくくなっている可能性がある。講座全体を見通して精査し、学びやすい講座にしたい。

そこで、（一社）日本循環器病予防学会のご協力をいただきながら、講座全体の見直し、講義数の適正化を進めている。

●講座システムの検討

現講座システムについて、将来性、汎用性（SWC協議会全体での活用）、コスト面から、変更候補システムとの比較を含めて検証を進めている。

●受講者拡大対策

後期高齢者広域連合、国民健康保険団体連合会、各都道府県の高齢者対策・保健指導指導関連担当者へ11月上旬にチラシを配布した。

●アドバイザー認定の検討

都道府県とのコラボが考えられるが、進んでいない。

＜eラーニング講座の実績＞

●循環器病予防講座

2023年上半期（4～10月）の新規受講者数は210人（前年同期間は261人）、2013年開講からの累計は7312人だった。

月別推移をみると、前年度は月による変化が大きかったが、今年度は減少傾向が続いている。その理由はPR不足と考える。PR方法、活用方法を改めて検討し、11月初旬にチラシを配布（前ページ参照）した。今後の申し込み数を期待したい。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	翌年１月	2月	3月
2023年度	55	37	30	30	28	14	16					
2022年度	75	34	28	58	22	23	21	19	42	28	44	21

●フレイル予防講座

2023年2月1日（フレイルの日）の午前11時に開講し、3月末時点で受講者146人（「フレイル予防講座」だけを受講する者25人、「循環器病予防講座」と両方を受講する者121人）。今年度に入り上半期は受講者24人（「フレイル予防講座」だけを受講する者14人、「循環器病予防講座」と両方を受講する者10人）。PR活動は循環器病予防講座と同時にチラシを配布した。今後の伸びを期待したい。

３. 公開シンポジウムの開催

●第３回 動脈硬化予防分科会シンポジウムを以下の要領で開催した。

テーマ：高血圧－正しく知って健幸長寿

日　時：2023年11月21日（火）　13：30～16：00　　形式：Webでのライブ配信

内　容：

１）そもそも血圧とは ― 高血圧の基礎知識 〈40分〉

今井　靖（自治医科大学、SWC協議会動脈硬化予防啓発分科会メンバー）

２）生活習慣病としての高血圧―特に塩分摂取との関連を中心に 〈25分〉

岡山　明（生活習慣病予防研究センター、
SWC協議会動脈硬化予防啓発分科会メンバー）

３）高血圧の薬物療法の考え方 〈25分〉

大内尉義（虎の門病院、SWC協議会動脈硬化予防啓発分科会座長）

４）高血圧対策のための環境整備 〈25分〉

中村正和（地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター、
SWC協議会動脈硬化予防啓発分科会副座長）

まとめ 〈10分〉

大内尉義（上掲）

◆参加者はSWC会員、eラーニング講座受講者合わせて38人。

4. 小冊子の作成

●既刊の小冊子「動脈硬化を予防しよう」の改訂

一般社団法人動脈硬化予防啓発センターが制作した小冊子「動脈硬化を予防しよう」の内容全体を見直し、さらに健康管理や動脈硬化予防への意識向上に役立つような内容にすべく改訂中（A5判、16ページ）。
配布のめどは2月中としている。

●配布方法

関係各所へ無料提供するほか、関連企業にも働きかけ、分科会メンバーの拡充につなげられるようにする。

※なお、著作権は一般社団法人動脈硬化予防啓発センターから移譲されている。

SWC協議会

フレイル啓発プロジェクト

2023年度　中間報告会

フレイル啓発プロジェクトサブリーダー
大塚製薬㈱　　清水　精一

フレイル啓発プロジェクト

目的

- 少子高齢化・１００歳生存時代を迎えて、フレイル、サルコペニア対策は危急の課題となっている。

- 本プロジェクトでは一般生活者（健康関心層＋無関心層)にフレイル・サルコペニアについて理解を深め、認識と対策をSWC協議会を起点に推し進める。

フレイル啓発プロジェクト概要

推進の主体　：　SWC協議会
ヘルス&ICTリテラシー向上プロジェクト
健幸アンバサダー&人材育成分科会

協力分科会　：　スポーツ&レガシー分科会

外部協力依頼　：　厚生労働省老健局　スポーツ庁健康スポーツ課
日本老年医学会　介護予防・健康づくり学会
日本栄養士会　日本看護学会　他

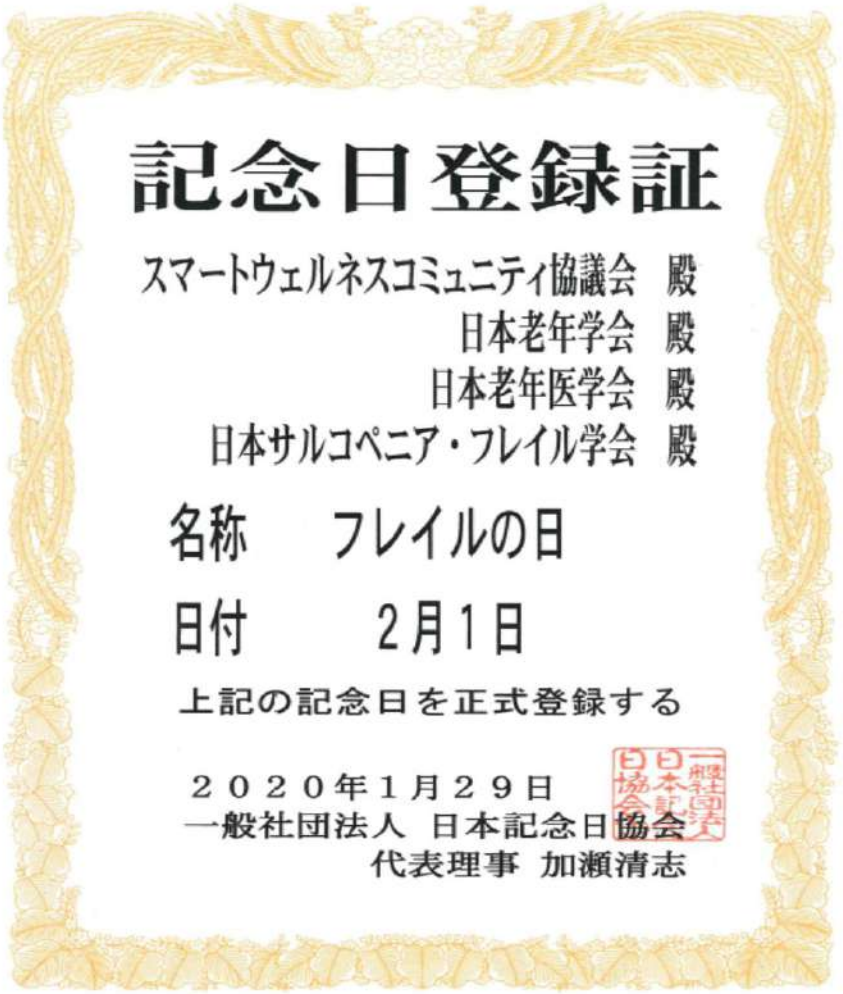
活動期間　：　2018年　～　2020年度 (3年間)

対象者　：　60歳以上のフレイル・サルコペニア直接対象者
だけでなく、それら対象者を親に持つ中高年世代も。

フレイル啓発プロジェクト

2019 --- 2020 --- 2021 --- 2022 --- 2023

フレイルの日「02月01日」



記念日登録証

スマートウェルネスコミュニティ協議会　殿
日本老年学会　殿
日本老年医学会　殿
日本サルコペニア・フレイル学会　殿

名称　フレイルの日

日付　2月1日

上記の記念日を正式登録する

２０２０年１月２９日
一般社団法人　日本記念日協会
代表理事　加瀬清志

フレイル　商標

商標登録証
(CERTIFICATE OF TRADEMARK REGISTRATION)

登録第６５０３９４６号
(REGISTRATION NUMBER)

商標 (THE MARK)　（標準文字）

フレイルの日

指定商品又は指定役務並びに商品及び役務の区分
(LIST OF GOODS AND SERVICES)

第　９類　コンピュータプログラム又はソフトウエア，電子計算機用プログラムを記憶させた磁気ディスク・ＣＤ－Ｒ
その他別紙記載

商標権者 (OWNER OF THE TRADEMARK RIGHT)　東京都千代田区神田神保町２－１３　神保町藤和ビル４Ｆ

一般社団法人スマートウエルネスコミュニティ協議会

出願番号 (APPLICATION NUMBER)　商願２０２１－０１９６３５

出願日 (FILING DATE)　令和　３年　２月１９日 (February 19,2021)

登録日 (REGISTRATION DATE)　令和　４年　１月２５日 (January 25,2022)

この商標は、登録するものと確定し、商標原簿に登録されたことを証する。
(THIS IS TO CERTIFY THAT THE TRADEMARK IS REGISTERED ON THE REGISTER OF THE JAPAN PATENT OFFICE.)

令和　４年　１月２５日 (January 25,2022)

特許庁長官
(COMMISSIONER, JAPAN PATENT OFFICE)

森　清

フレイルの日記念イベント

フレイルの日記念イベント (フレイルイベント)

2020.02.09	三島市	フレイルの日記念講演会
2020.08.31	福山市	フレイル予防研究会
2021.02.01	高石市	コロナに負けるな　フレイルの日記念公演会
2022.02.01	飯塚市	健幸都市宣言　フレイルの日記念講演会
2022.10.12	東神楽町	Withコロナ･Afterコロナにおける健幸社会
2023.02.01	取手市	With コロナにおける健幸社会

「フレイルの日」制定記念イベント
第1回フレイルに立ち向かう会
記念講演

第1回フレイルに立ち向かう会
記念講演

下肢運動機能チェック
ザリッツ
無料 からだチェック
脚の運動機能チェック 無料
zaKitz

飯塚市「フレイルの日」特別講演会 2022

いいづか健幸ポイント対象事業

～ Withコロナ ・ Afterコロナにおける健幸社会

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高い状態をいいます。
～また、フレイルを予防するためには日頃からの取り組みがとても大切です。
この特別講演会は、２月１日の「フレイルの日」にちなみ、コロナ禍におけるフレイル予防について広く知っていただくため、開催するものです。

日 時　令和**4**年**2**月**1**日（火）
13:00～16:30（開場12:00）

場 所　イイヅカコスモスコモン　**粗品プレゼント！**
福岡県飯塚市飯塚14-66

入場無料
申込不要

プログラム

13:00　開会

13:20　【講演１】 フレイルの日制定のねらいと SWC動脈硬化予防啓発分科会の紹介
（コロナフレイル含む）
スマートウエルネスコミュニティ協議会理事長
国家公務員共済組合連合会虎の門病院顧問　大内　尉義

13:40　【講演２】 フレイルを測る
日本老年医学会理事長
東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座教授　秋下　雅弘

14:00　【講演３】 人生100歳時代を元気で生き抜こう！
スマートウエルネスコミュニティ協議会副理事長
筑波大学　人間総合科学学術院　教授　久野　譜也

【 休憩(20分) 】

14:40　【実技１】 90歳代でも海外旅行ができる身体を維持できる運動を教えます
つくばウエルネスリサーチ取締役　保健師　塚尾晶子

15:00　健幸都市宣言 フレイルを予防！
健幸都市推進自治体の首長が飯塚に集合！
コーディネーター　大内　尉義 理事長　久野　譜也 副理事長

15:30　フレイルを測ろう！（展示ホール：飯塚市・企業）

16:30　閉会

企画・制作　読売新聞社広告局　広告

フレイルの日記念イベント2023

Withコロナにおける健幸社会

スマートウエルネスコミュニティ

2月1日「フレイルの日」に、茨城県取手市で記念講演会が開催されました。会場とオンラインを合わせて約230人が参加し、フレイルを予防し健幸社会を築くべく熱心に耳を傾けました。

共　催：スマートウエルネスコミュニティ協議会、取手市　後　援：日本老年学会、日本老年医学会、日本サルコペニア・フレイル学会、健康二次被害防止コンソーシアム

つくばウエルネスリサーチ副社長／保健師の塚尾晶子先生による筋力トレーニング

開催市あいさつ

茨城県取手市長　**藤井信吾**

私が取手市長に着任した平成19年のことです。当時も高齢化率※は21・5％と高かったのですが、そこから現在までの十数年間で32・7％まで上昇しています。しかしながら皆さんの健康意識もあってか要介護率は12・7％から14・2％と2％程度の上昇にとどまっています。

取手市では、本日の会場である「取手ウエルネスプラザ」の開設をはじめ、健康というキーワードをもとに中心市街地の活性化に取り組んでいます。今後も健康・医療・福祉を推進するべく、邁進してまいります。ぜひみなさんも、本講演会で健幸社会の実現のためのヒントを見つけていただきたいです。

※65歳以上人口割合

講演1　フレイル予防で健幸長寿

スマートウエルネスコミュニティ協議会理事長
国家公務員共済組合連合会虎の門病院　顧問
大内尉義

フレイルとは虚弱を表すフレイルティを語源とする言葉で、健康と要介護状態のちょうど中間の状態にあたります。特徴の一つは、対策すればもとの元気な状態に戻れること。反対に、放置すれば寝たきりになるリスクが高まります。ダイエットをしていないのに2kg以上体重が減った、わけもなく疲れやすいなど、フレイルチェック5項目※のうち3項目以上当てはまる場合は、すぐに対策しましょう。鍵は栄養、口の機能、運動・社会活動の3つです。

「コロナ禍で社会が萎縮したこともあり、フレイルの危険は高まっています。今日から積極的にフレイル予防に取り組みましょう。

※半年で2kg以上の体重減少　握力が男性28kg未満、女性18kg未満　ここ2週間、疲れた感じがする　歩行速度が1.0m／秒未満　定期的に運動・スポーツをしていない

講演2　オーラルフレイルと口の健康

JAとりで総合医療センター　歯科口腔外科　科長
佐藤豊

全身の衰えであるフレイルと同様、口腔機能のささいな衰えのことを「オーラルフレイル」といいます。具体的には、噛む力が弱い、滑舌の低下、むせが多いなどです。オーラルフレイルを発症すると、口腔機能が正常な場合と比べ要介護認定率が2.4倍も高くなることも分かっており、全身の健康被害につながります。

口の健康を守るためには、まずかかりつけの歯科医を決めましょう。日本人の多くは治療のために歯科を訪れますが、大切なのは定期的な検診でむし歯や歯周病といった病気を予防することです。また、バランスの良い食事や口のトレーニングも口の健康維持につながります。

講演3　取手市・とりで健幸づくりパートナーズ合同企画　あれもこれも食べてフレイル対策！

シダックス総合研究所　課長
品川喜代美

フレイル予防に欠かせない運動を、効率よく行うためには、栄養バランスの良い食事が欠かせません。とはいえわかっていても、具体的に何をどう食べたらいいのかわからないという人も多いでしょう。

そんなとき思い出してほしい合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」です。魚介類、油脂類、肉類、牛乳・乳製品（緑黄色）野菜、海藻類、芋類、卵、大豆・大豆製品、果物類の頭文字を取ったものです。特に肉、魚、卵、大豆・大豆製品は、両手に乗る程度の量を1日の目安として摂取してください。

3食で補いきれない場合は、間食に取り入れるのもおすすめです。

シンポジウム｜人生100歳時代を元気で生き抜こう！

取手市の藤井市長、筑波大学人間総合科学学術院教授の久野譜也先生、オリンピアンの朝原宣治氏によるシンポジムも行われました。（コーディネーター：読売新聞東京本社専門委員 館林牧子）

館林　コロナ禍における外出自粛が、かえって健康被害につながっているという声も聞かれます。

久野　フレイル予防に重要な要素の一つに、社会参加があげられます。特に定年を迎えた方は、外出自粛でコミュニケーションをとる機会が少なくなり、認知機能の低下が進んだといえます。

藤井　社会参加はもちろん運動機会も減っていた印象です。取手市では一昨年、民間のスポーツジムに新たに入会する方に入会金を助成し、機会創出に努めました。

朝原　私は久野教授とともにキッズ健幸アンバサダー養成講座を実施しています。子どもたちに運動の楽しさや大切さを伝える事業で、重要なのは子どもたちがそこで学んだことを親や祖父母と共有すること。世代を超えて運動の実施率が向上することを目指しています。

館林　運動はもちろん、人とのつながりが重要ということですね。

藤井　取手市では市内4カ所で健康相談会を行っています。そこでできたコミュニティでの楽しいという気持ちが、健康増進に役立っているようです。

朝原　周りが元気だと、つられて自分が元気になるということもありますよね。

久野　ぜひ今日ご来場いただいた方には、フレイル予防には運動、食事、社会活動のどれもが欠かせないということを家族やご友人など大切な人と共有していただきたいですね。年齢を重ねても、自分の生きがいを全うできる人生を目指しましょう。

フレイルを測ろう！

講演終了後に開かれた体験ブース「フレイルを測ろう！」

参加企業：株式会社タニタヘルスリンク、シミックソリューションズ株式会社、コナミスポーツ株式会社、株式会社白寿生科学研究所

チェックシートなどを用いてフレイルチェックも実施

フレイル　一般生活者調査

2023.02.07 – 02.10

調査設計

調査目的

：一般生活者の「フレイル」認知状況を把握する。
：一般生活者の普段の健康意識及び「フレイル」度（イレブンチェック）を把握する。
：「フレイル」説明文を呈示し、説明内容の受容性を把握する。
：上記調査結果から、今後の「フレイル」普及施策に資することを目的とする。

調査方法

：Webアンケート調査

調査期間

：2023年2月7日（火）～2月10日（金）

調査対象者

：全国47都道府県　　20歳～79歳男女

回答サンプル数

：性年代12区分の割付を設定、全体で2,400人の回答を得た。

性年代別　割付（回収数）

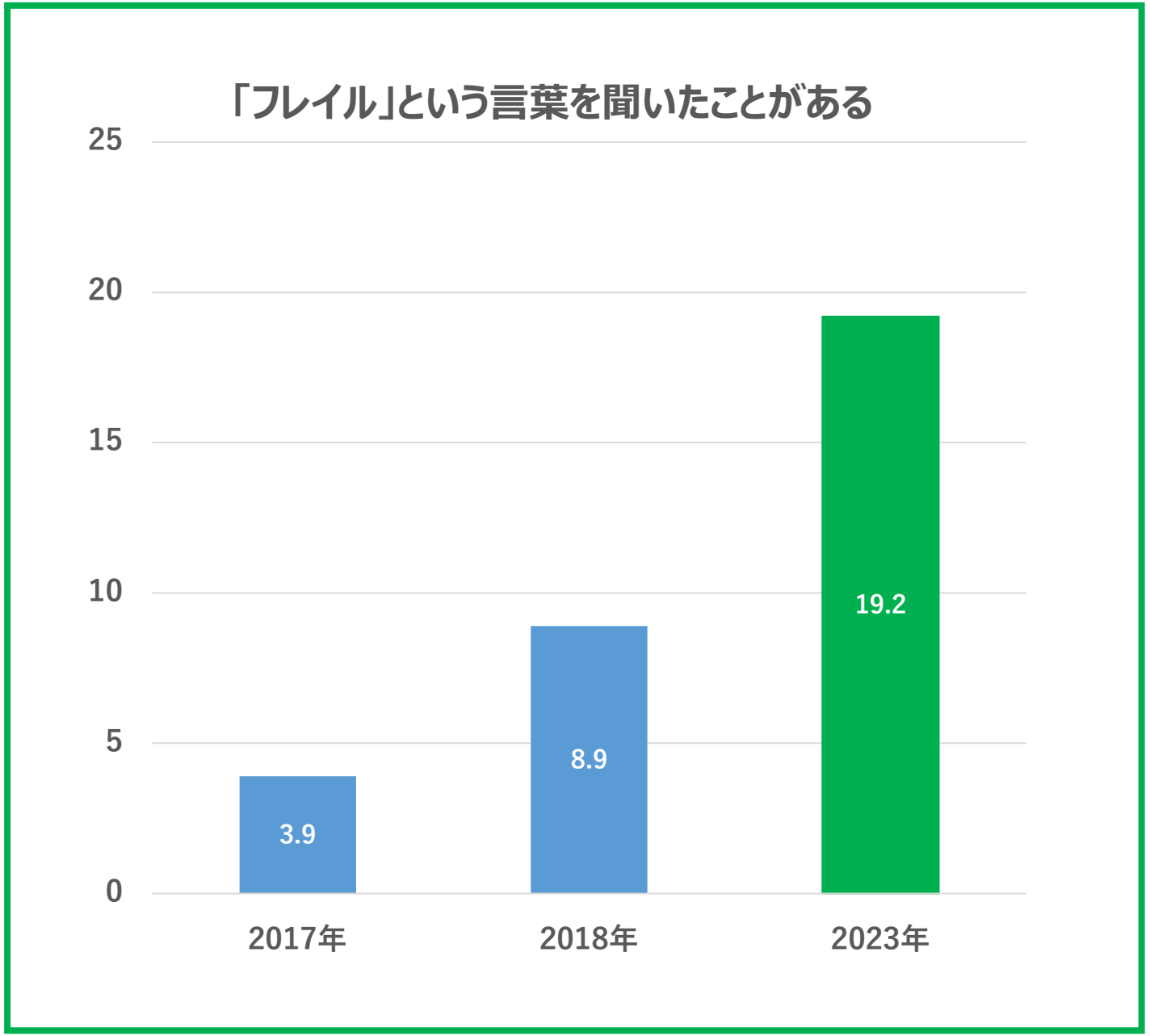
（人）	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
全体	400	400	400	400	400	400	2,400
男性	200	200	200	200	200	200	1,200
女性	200	200	200	200	200	200	1,200

居住エリア　比率

（%）	北海道	東北	北関東	首都圏	甲信越	北陸	東海	近畿	中国	四国	九州・沖縄	計
全体	5.5	6.1	4.3	34.8	3.4	1.8	11.9	18.5	4.4	1.9	7.5	100.0
男性	4.3	6.0	4.6	35.6	3.3	1.9	11.5	18.7	4.9	2.3	6.9	100.0
女性	6.8	6.3	4.0	34.1	3.4	1.7	12.3	18.3	3.8	1.4	8.0	100.0

調査実施機関

:株式会社 マーケティング ディレクションズ
東京都台東区上野3-24-6　上野フロンティアタワー14F　TEL 03-5817-3069

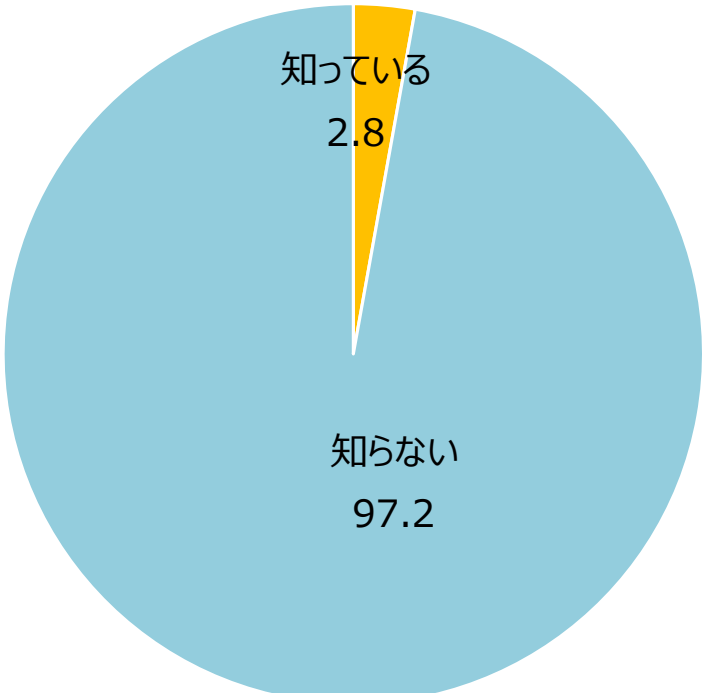

「フレイル」という言葉を聞いたことがある
25
20
15
10
5
0
3.9
8.9
19.2
2017年
2018年
2023年

「フレイル」見たり・聞いたことがある(性別・世代別)

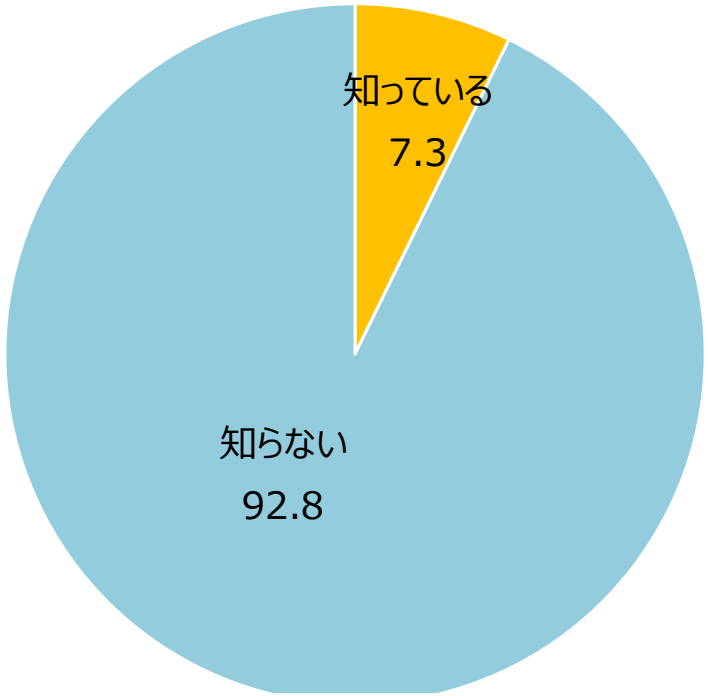
			Q1_1.【名称認知】フレイル		
		合計	1.見たり、聞いたことがある	2.あるような気がする	3.ない
	全体	2400	19.2	10.8	70.1
性別	男性	1200	15.2	10.0	74.8
	女性	1200	23.2	11.5	65.3
性別×年代	男性20代	200	12.0	10.5	77.5
	男性30代	200	14.0	11.0	75.0
	男性40代	200	12.5	10.5	77.0
	男性50代	200	12.5	9.5	78.0
	男性60代	200	13.5	7.0	79.5
	男性70代	200	26.5	11.5	62.0
	女性20代	200	12.0	8.0	80.0
	女性30代	200	13.5	12.5	74.0
	女性40代	200	17.5	10.5	72.0
	女性50代	200	23.0	11.0	66.0
	女性60代	200	29.0	12.0	59.0
	女性70代	200	44.0	15.0	41.0

「フレイルの日」「オーラル（口腔）フレイル」認知度

２月１日は「フレイルの日」



オーラル（口腔）フレイル



フレイルの説明

「フレイルとは加齢に伴う身体機能・気持ちの衰えと、それに伴う社会・地域との関わりの低下などから、虚弱な状態を生じ、いきいきとした生活を送るための健康寿命を損なう恐れがある状態のことを言います。」

「フレイルの状態が長く続くと、自身の要介護や認知症のリスクが高まるだけでなく、ご家族の心配も高まります。
積極的な運動への取り組み、食事・栄養の改善、社会・地域との関わりによってフレイルから再び健康な状態に戻ることができ、健康寿命の延伸に繋がります。」

今後の課題

- 「フレイル」説明文に関しては評価が高いが、周りの人に伝えにくいとの指摘
- 「フレイルの日」の認知度は低く、「口腔フレイル」も同程度に低い状態
- フレイル対策として、食事(栄養)・運動・社会参加が必要と認識されている

「フレイルの日」記念イベント

Next Stage

2024.02.01　八幡市

Smart Wellness City　八幡から

- 市民からの活動報告・意見交換
- 八幡市民・SWC協議会会員・自治体との共有
- SWC協議会との連携
- 健幸を測る

健幸アンバサダー分科会

グローバルヘルス推進分科会

「フレイルの日」記念イベント

2020.02.09	三島市	フレイルの日記念講演会
2020.08.31	福山市	フレイル予防研究会
2021.02.01	高石市	コロナに負けるな　フレイルの日記念公演会
2022.02.01	飯塚市	健幸都市宣言　フレイルの日記念講演会
2022.10.12	東神楽町	Withコロナ・Afterコロナにおける健幸社会
2023.02.01	取手市	With コロナにおける健幸社会

2024.02.01(木)　　八幡市

講座内容

受講方法

フレイル予防
eラーニング講座

ログイン

▲ユーザーIDお持ちの方は
こちらへ。

受講登録申込み

▲初めての方はこちらへどうぞ。
どなたでも無料で受講できます。

フレイル予防eラーニング講座のご案内

本講座はフレイルの概念とその予防に関する基本的な知識と予防の方策をわかりやすく学ぶことのできる新講座です。受講料はすべて無料です。

講座内容は「フレイルを知る」「フレイルを予防する」の2つのカテゴリーで構成され、合わせて6講義でスタートいたしました。講師はいずれも第一線でご活躍の先生方です。

「フレイル」を初めて知った方からもっと広く深く知りたいというすべての方々に役立つ講座となっています。無料の登録視聴ですのでこの機にぜひご視聴ください。

eラーニング講座受講 登録お申込みはこちらへ

eラーニング講座配信内容

Smart Wellness Ambassador
健幸アンバサダー

マイページ

お問い合わせ

27,936人の
健幸アンバサダーが
活躍中です！
（2023/12/1 現在）
詳しくみる→

はじめよう“心に届く”健幸情報伝達活動

健康寿命をのばそう！AWARD

第9回 健康寿命をのばそう！AWARD 優良賞

厚生労働省
健康局長優良賞
受賞
2020/11/30
詳しくみる→

健幸

健幸

養成講座

Short Learning

Short Learning

動画コミュニケーションコンテンツ

- 1 Frame：5分間程度
- フレイルサポーター(健幸アンバサダー)