

「運動を習慣化する人・身体活動量を増やすための取組の強化」

庁内関係課職員が把握している現状・課題 健康増進計画庁内連絡会議意見から

乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
メディア接触の低年齢化、長時間化、運動量低下が心配 【子育て支援課】 園児の肥満度が高く推移 【保育課】 園児の怪我が多い。 顔から転倒、バランスを崩す。 【保育課】 市の未就学児の運動能力は他と比べて低い 【スポーツ振興課】		運動習慣のない人、活動量が低い人が増えている。 【健康推進課】 転んだ時に手が出ない 鉄棒で体を支持できない けんけんぱができない 【学校教育課】	解決すべき他の問題に目が行き、健康づくりの余裕がない。【福祉課】 肥満が多く、生活習慣病に関する有所見者割合も高い。【健康推進課】	コツコツ貯筋体操 65歳以上の1割が参加 平均年齢78.5歳 前期高齢者が少ない。 【介護高齢課】 要介護認定申請のきっかけ第二位は、骨折・転倒 【介護高齢課】
メディアの長時間化 運動不足 肥満 運動能力の低下 バランス能力の低下 怪我・転倒の増加 運動習慣なし 肥満、生活習慣病 転倒・骨折 要介護				

「運動を習慣化する人・身体活動量を増やすための取組」

①+10（プラス・テン）普及

【乳幼児期】

- ◇元気館ジャングルキッズで運動遊び
- ◇保育園での運動遊び・つながリズム体操

【学童期】

- ◇キッズマジックの無償化・拡充

【青壮年期】

- ◇健康づくり宣言での運動普及キャンペーン

【高齢期】

- ◇コソコソ貯筋体操会場で片足立ちなどの運動メニューを強化

【全世代】

- ◇会合や健康づくり関連事業などでチラシを配布

②グッピーヘルスケアアプリの登録者の増加

【青壮年期】

- ◇メタボらず体操体験会や骨粗しょう症教室などの健康づくり事業でアプリの登録勧奨
- ◇企業や団体組合訪問などでアプリの登録勧奨

【高齢期】

- ◇地区活動の健康教育などでアプリの登録勧奨

【青壮年期・高齢期】

- ◇会合や健康づくり関連事業などでチラシ配布と登録勧奨

③企業や事業所向け「健康づくり宣言」運動普及キャンペーン

【青壮年期】＊参加企業対象

- ◇運動指導者の派遣
- ◇モルック、ペタンクなどのニュースポーツ体験
- ◇総合体育館の無料券（トレーニングルームID登録、ワンデイレッスン1回分）
- ◇出張！新体力測定・体組成測定
- ◇簡単筋トレや腰痛予防など運動に関する健康教育

①「プラス10」の普及

◇チラシを活用した啓発

今よりも10分多く体を動かすことで、生活習慣病予防やロコモティブシンドローム、認知症を予防し、健康寿命の延伸を目指します。

地域、教育現場、健康づくり関連事業などで、子育て世代や青壮年期を中心に配布

運動に関心が薄い人に、生活の中にチョコッと動くことを取り入れてもらう動機づけの啓発チラシとして作成

・チョコ1個分30kcalの運動として、「歩く」他にも、「風呂掃除」「10分子供と遊ぶ」など青壮年期を意識

◇運動メニューの追加

- ・保育園での運動遊び（乳幼期）
- ・コツコツ貯筋体操の運動強化（高齢期）

啓発用チラシ

チョコッと運動

10分の身体活動は キャンディー型チョコ1個分（30kcal）

チョコ1個分運動しませんか？

柏崎市民の3人に2人は運動不足※

動かない時間が長いと老化も病気も進行します。健康寿命を縮める原因は「加齢」ではなく「体を動かさないこと」です。



※市健康診断問診票調べ

チョコ1個分を減らすために必要な運動時間 体重60kgの場合

徒歩	軽いジョギング	階段昇降	自転車
16分	7分	7分	12分

家事もあなた次第で立派な運動！

掃除や洗濯、調理などの家事でもエネルギーは消費され、意識次第で運動と同等の効果があります。

あとチョコッとふき掃除、あとチョコッと草むしりなど、**プラス10分**くらい家事を念入りにしませんか？

▼体重60kgの人がチョコ1個分減らすには？

風呂掃除	8分
掃除機	9分
皿洗い	15分
草むしり	8分
子どもと公園遊び	10分



柏崎市福祉保健部健康推進課 TEL0257-20-4213



②グッピーヘルスケアアプリの普及啓発

無料
新潟県健康アプリ グッピーヘルスケア

歩くだけでポイントがたまる！
全16種類の機能を搭載！

詳しくはこちら

1 県内625の登録店
ポイントためて特典ゲット
たとえば...
ドラッグストア
⇒2,000円以上買うと100円引
靴屋
⇒10%OFF

2 約1,000本
運動動画が見放題！
シャドーボクシング
寝る前の1分ヨガ
おなかシェイプ
猫背改善

3 ウォーキングイベント
歩数ランキング
団体対抗イベント
消費カロリー

4 ランニング記録
タイム、走行距離
ランニング経路
消費カロリー

5 健康状態をグラフ化
体重、腹囲、血圧
飲酒、血糖値

利用者の声

- 2,000円以上で100円引いてもらえてお得！(Kさん)
- 靴が1割引で買えるなんて！(Aさん)
- 市内の歩数ランキングで1位だった！(Sさん)



発行

柏崎市元気館 健康推進課 健康増進係 mail: kenko@city.kashiwazaki.lg.jp
電話: 0257-20-4213 FAX: 0257-22-1077 〒945-0061 新潟県柏崎市栄町18-26

新潟県推奨の健康アプリ グッピーヘルスケア

ウォーキング等の運動、スポーツイベントの参加などの健康活動をスマートフォンアプリで「見える化」し、**協力店舗で利用可能なポイントを付与するインセンティブ**を設け、運動習慣の定着や健康づくりを推進します。

推進会議委員のご意見から、
インセンティブの内容やメリットが
分かるチラシを作成しました。

③運動普及キャンペーン（企業・事業所向け）

運動指導者の派遣、体力・体組成測定、運動講座の実施などを行い、運動を習慣化する人を増やします。また、健康づくり宣言参加企業には、インセンティブとして運動教室のお試しチケットを配布します。

運動・スポーツ体験

- 体幹トレーニング・ヨガなどの指導者派遣（柏崎市総合体育館）
- ニュースポーツ体験（スポーツ振興課）

体力・体組成測定

- 新体力測定（柏崎市スポーツ振興課）
- 体組成測定会（柏崎市健康推進課）

無料チケットの配布

- 柏崎総合体育館の
- ワンデイレッスン
 - トレーニングルームID登録料無料

「健康づくり宣言」
参加企業限定

出前講座（健康推進課）

- 腰痛撃退！予防体操と職場環境
- 職場でできる簡単筋トレ
- からだ年齢チェックと若返りのコツ

「運動を習慣化する人・身体活動量を増やすための取組」

R6.3.7第2回柏崎市健康づくり推進会議の意見

①+10の普及

①プラス・テンの取組として、歩く他にも、10分子供と遊ぶなど分かりやすいポスターを作成してはどうか。

②健康アプリ

「グッピーヘルスケア」

- ①多くの人が集まるイベント（秋の収穫祭）を通じて、資料を配布してはどうか。
- ②個人へのインセンティブが分かるチラシやメリットを伝える工夫が必要。
- ③ウオーキングキャンペーンの実施、参加賞、達成賞の贈呈、歩数が増えると抽選で景品がもらえるなど、取組に対してインセンティブがあるとよい。
- ④自分や会社の仲間で取組状況を競争することで、見える化し、継続するためにアプリが活用できるとよい。
- ⑤若い経営者が集まる青年会議所や青年工業クラブでウオーキングアプリをプレゼンする場所を設けるとよい。
- ⑥歩く機会が自然にあり、健康になれる仕組みや環境を作れるとよい。海の近くのウオーキングコースなど潮風を浴びながら歩く場所があるとよい。

③運動普及キャンペーン

①総合体育館のトレーニング室をリニューアルするため、利用者を新規開拓したい。

令和6年度取組内容

①プラス・テンチラシ「チョコっと運動」を作成し、地域、教育現場、企業などに配布する。

①秋の収穫祭でプラス・テンやウオーキングアプリのチラシを配布する。

②インセンティブを明記したチラシを作成し、地域、教育現場、企業などに配布する。

③④アプリを使い、企業対抗ウオー王（キング）や柏崎ウオーキングなどのイベントを実施する。インセンティブである協力店舗の拡大に向け、関係機関の情報を収集する。

⑤青年工業クラブや青年会議所の例会などでウオーキングアプリや健康づくり事業を紹介する。

⑥潮風公園内のウオーキングコースなど、HPに掲載している柏崎市内のウオーキングコースのPRを強化する。

①健康づくり宣言の参加企業に総合体育館のレッスン無料券配布などの運動普及キャンペーンを実施する。

① +10（プラス・テン）普及

地域等にチラシを配布

地域、企業や事業所などの職域、教育関係などに合計8,800部チラシを配布。健康教育や事業などでアプリの登録をサポート。



子どもの遊び場を拡充！

幼児の運動あそび事業 つながリズム体操

- ・7か所の保育園や幼稚園に出向き、194名の園児に運動あそびを紹介。保育園や家庭での継続を目指す。
- ・4か所の保育園でつながリズム体操体験会を6回実施



1学校1取組

各学校で体力テストの現状から、重点的に取り組む内容項目を決定。小学校は「運動・スポーツが好きという児童を増やすための授業以外の取組」、中学校は「体育・保健体育の授業が楽しいという生徒を増やすための授業改善」に取り組んだ。



「チョコッと運動」モニター事業

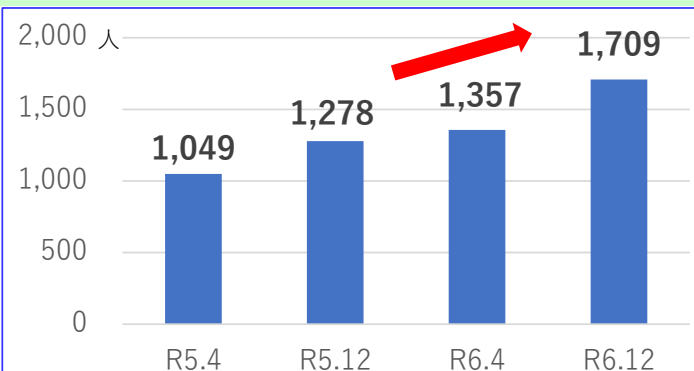


健康推進員を対象に、120日間チョコッとできる運動目標を設定。アプリなども活用しながら、個々で取り組み運動効果を検証！

②グッピーヘルスケア アプリの登録者の増加

* R6年12月末現在

グッピー登録者数推移（R5.4～R6.12）

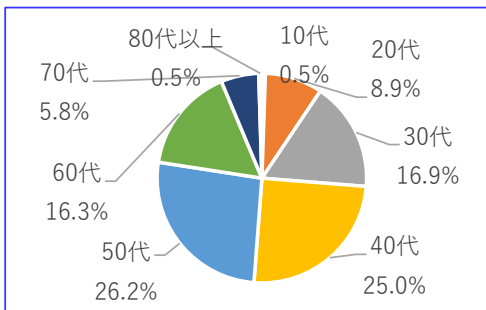


【男女比】
49.3% : 50.6%

R6年12月末日の登録者数は1,709人で、昨年同時期に比べ431人増加

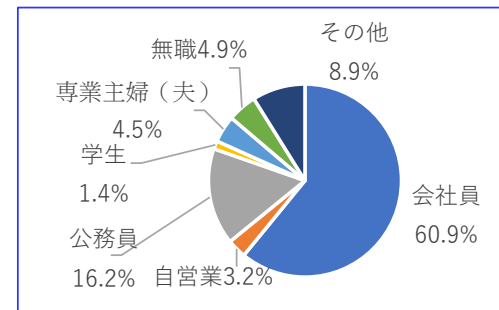
地域、職域、教育関係などにチラシを配布、設置

【年齢別】



40～50代が約半数で51.2%

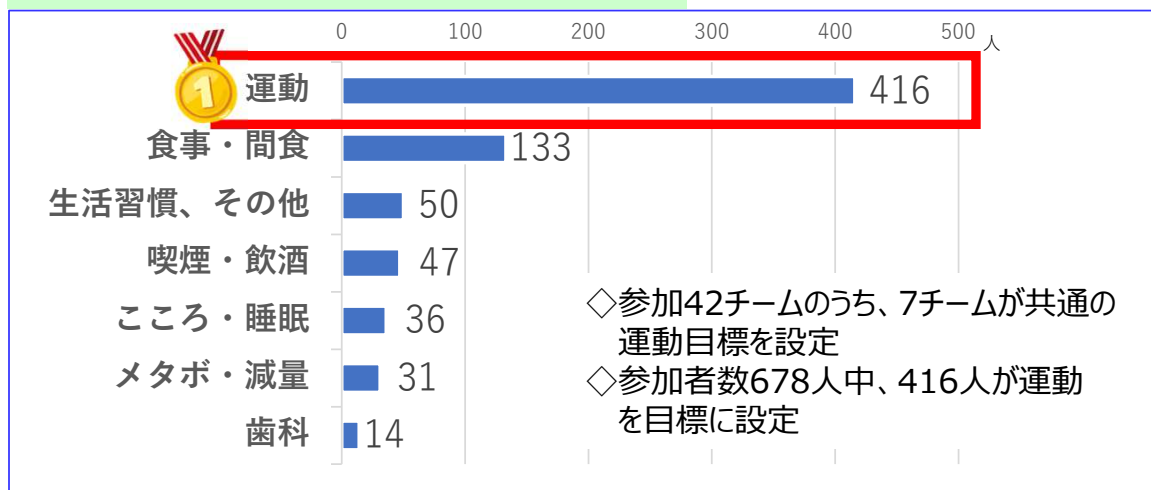
【登録種別】



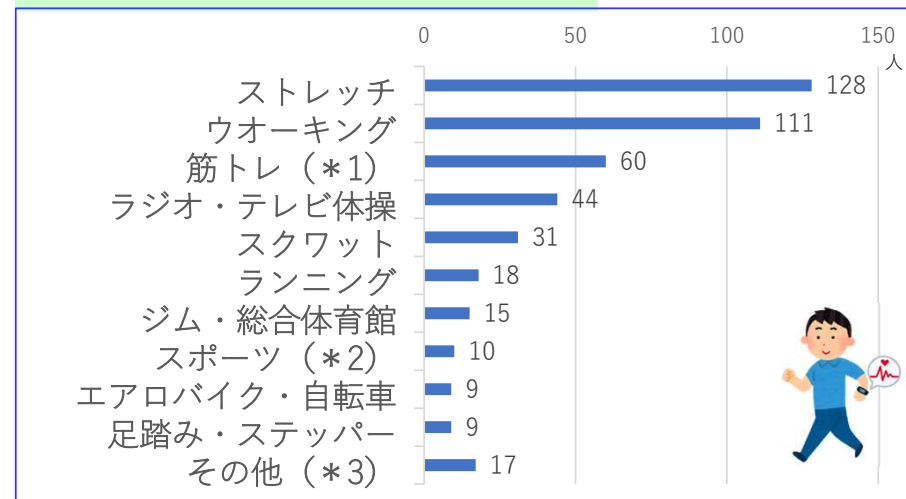
登録者の8割は会社員などの働き世代

③企業・事業所向け「健康づくり宣言」運動普及キャンペーン

【運動目標設定者数（複数回答）】

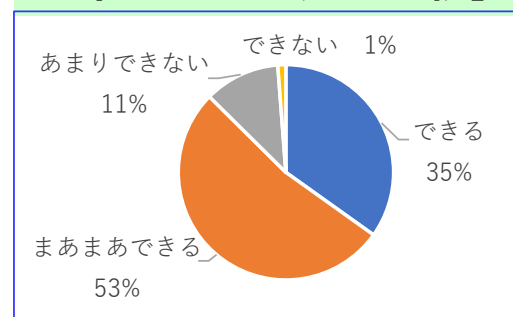


【運動内容（複数回答）】



- *1：筋トレ（腹筋、腕立て伏せ、体幹トレーニング、踵上げ下ろし）
*2：スポーツ（テニス、サッカー、バスケット、バレーボール、フットボクシング）
*3：その他（カーブス、ズンバ、ヨガ、水泳、ジャンプ、縄跳び、懸垂、振動マシン）

【期間終了後の運動継続】



88%が「できる」「まあまあできる」と回答

【感想】

- ・肩こりや足腰の痛みがなくなった。
- ・3キロ減量した。
- ・疲れにくくなった。
- ・毎日の運動が習慣化され、ぐっすり眠ることができた。
- ・痛めた右膝の状態がよくなってきた。
- ・からだを動かすと楽しいと思えるようになった。

【運動普及キャンペーン利用実績（中間報告）】

- (1)無料チケット…15名
- (2)出前講座…「腰痛撃退！ 予防体操と職場環境」1団体
「からだ年齢チェックと若返りのコツ」1団体

【感想】

- ・運動普及キャンペーンのおかげで、健康づくりのバリエーションを増やすことができ、参加者のやる気が上がった。
- ・総体のトレーニング室を利用するようになった。
- ・総合体育館でのトレーニングや歩数を目標にした人がいた。