

2020 年度

富田林市自治体モデル事業

(全体マネジメント・普及啓発)

推進業務

事業報告書

2021 年 3 月

アルケア株式会社

目次

第1章 事業全体像	1
I_事業目的	2
II_推進体制	3
III_各事業概要	4
1_健康事業全体マネジメント事業（「商助」による持続可能なエコシステム構築事業）	4
2_学生派遣による実学経験（PBL）事業	6
3_健康×SDGs 普及啓発事業	7
第2章 各事業報告	8
1_健康事業全体マネジメント支援事業	9
1-1_市民の健康増進・介護予防（健康ポイント事業）	9
1-2_市役所の健康経営事業（CHO）	55
1-3_他事業との連携（ウェルネストレイル設計）	73
2_学生人材育成事業（PBL 事業）	79
2-1_実施方法	79
2-2_実施内容（スケジュールおよび内容）	80
2-3_実施結果・考察	83
3_普及啓発・プラットフォーム事業	91
3-1_普及啓発・プラットフォーム事業概要	91
3-2_ SDGs アイデアソン「ローカルダイアログ」ワークショップ事業	92
3-3_ SDGs 普及啓発シンポジウム	112
3-4_ SDGs 普及啓発ロゴ制作	120
第3章 考察（全体総括）	122
考察を踏まえた今後の展開案（アルケア(株)による提案）	124
参考資料	125

第 1 章

事業全体像

第1章_事業全体像

I_事業目的

富田林市 SDGs 未来都市計画において、経済・社会・環境の三側面をつなぐ統合的取組として位置付けた、「商助」を軸とした健康事業や若者人材の育成、市民への SDGs 普及、ステークホルダー間の連携創出に取り組み、市域全体における SDGs の推進につなげることを目的とする。

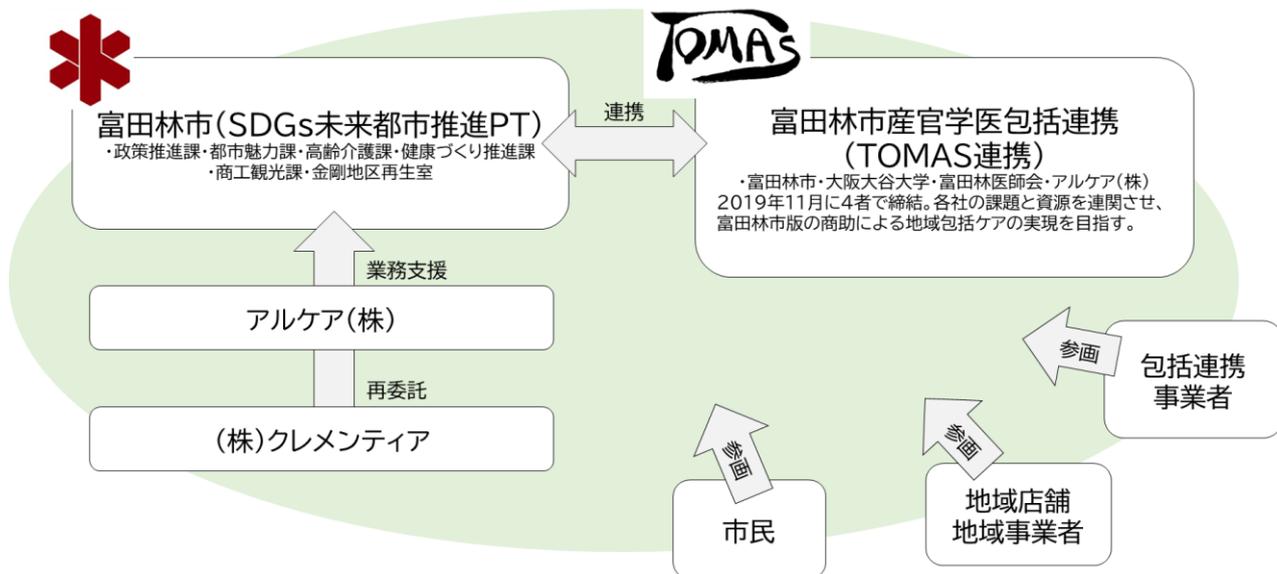


本業務における主な事業範囲

II_推進体制

令和2年8月に市役所内に「SDGs未来都市推進プロジェクトチーム」を設置し、政策推進課を中心としながら関係各課の連携による推進体制が構築された。また、市、大阪大谷大学、富田林医師会、アルケア(株)によるTOMAS連携をはじめ、地域の店舗・事業者や、市と連携協定を締結した企業等、様々な民間ステークホルダーとの連携により事業を推進することとした。

事業推進体制イメージ



III_各事業概要

三側面をつなぐ統合的取組の各事業について、実施概要を以下に示す。

1_健康事業全体マネジメント事業（「商助」による持続可能なエコシステム構築事業）

本事業では、市民向けの健康増進・介護予防事業と、市職員向けの健康経営事業の2つの事業を実施した。

1-1 市民の健康増進・介護予防（健康ポイント事業）

目的	地域店舗や公共施設を健康拠点にした「富田林市介護予防・健康ポイント事業（以下、健康ポイント事業）」を実施することで、無関心層も含めた市民の健康増進・介護予防の動機付け・意識付けを図るとともに、「商助」をキーワードにした地域店舗等の参画により、ヘルスケアの切口による新たな稼ぐ仕組みにつなげることで、社会的・経済的に持続可能な事業運営をめざす。
事業概要	<ul style="list-style-type: none"> 市民に活動量計を貸与し、ウォーキング等の健康活動を促進する。 体組成計及び活動量計リーダーを地域店舗や公共施設に設置し、対象市民が日々の健康活動の中で拠点利用し、健康数値の見える化や健康ポイントの蓄積を行なう。 健康拠点のモニタリングから得た健康数値を分析し、事業の効果検証や新たな健康事業のデータに基づく企画を実現する。
参加者	市民 180 人(40 歳以上)
関係者	富田林市高齢介護課、富田林医師会、地域店舗・事業者、(株)きずなサービスセンターアルケア(株)
支援業務	事業全体企画、対象市民の募集・説明会等、市内複数の健康拠点の設置、データ分析、健康をキーとした他の自治体 SDGs モデル事業と企画連携、周知用ツールの作成、等

実施スケジュール

健康ポイント (介護予防)事業	2020年 10月	11月	12月	2021年 1月	2月	3月
システムの構築	○	○	○			
参加者募集	○	○	○			
事業説明会実施			○			
事業実施			○	○	○	○
最終結果集計						○

1-2 市役所の健康経営事業(CHO 事業)

目的	<p>市内の地域事業者による健康経営の実現を目指し、健康ポイント事業のシステムを活用した健康経営プログラムを実施する。副市長を CHO (Chief Health Officer、健康管理最高責任者) に任命し、市役所職員向けのウォーキング促進イベントを実施する。</p> <p>府内基礎自治体での職員向け健康経営の事例も、市内事業者における健康経営の事例も少ないため、自治体職員の健康増進ならびに市内事業者の健康経営の展開に向けた先行事例構築を目指す。</p>
事業概要	<ul style="list-style-type: none"> 職員に活動量計を貸与し、ウォーキング等の健康活動を促進する。 2 か月間の取組みとし、参加前と参加後に体組成計及びアンケート調査を実施する。 結果は部課や個人のランキングなどを集計し、中間と終了時、最終の計 3 回実施する。 先行事例として職員に対する健康経営を実施し、健康ポイント事業のインフラを活用した市内事業者の健康経営施策としての展開を模索する。
参加者	職員 169 人
関係者	富田林市役所、(株)きずなサービスセンター、アルケア(株)
支援業務	事業全体企画、対象職員の募集・説明会等、データ分析、フィードバック資料周知用ツールの作成等

実施スケジュール

市内ウォーキング事業 (健康経営)事業	2020 年			2021 年		
	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
参加者募集		○				
事業説明会・初回測定会		○				
事業実施			○	○		
最終測定会・最終結果集計					○	○

2_学生派遣による実学経験(PBL)事業

目的	文部科学省から示されている「ひらかれた大学・アクティブラーニング・課題解決型学習機会」等の教育内容の指針に則り、学生の社会経験を豊かなものにするため、実学実習の場として、地域のヘルスケア課題の解決に資する事業プラン作成するワークを実施し、健康事業の担い手としての育成や、将来的な市への関係人口としての活躍につなげる。
事業概要	<ul style="list-style-type: none"> 事前学習、実習、発表を含む課題解決型学習(Project Based Learning 以下、PBL)のカリキュラムを設計する。 大阪大谷大学の学生に対して、全工程をオンラインでPBLを実施する。 社会課題等の「不」を深掘りし、新規事業を検討するフレームワークを用いて、ヘルスケアビジネスの立案体験をする。 健康ポイント事業や TOMAS 連携などの既存のつながりを活かしたプランを構築し、次年度以降の社会実装に向けた準備とする。
参加者	大阪大谷大学人間社会学部スポーツ健康学科 学生 10 人
関係者	富田林市高齢介護課、大阪大谷大学、アルケア(株)、フクスタ
支援業務	事業全体企画、講義資料等ツール作成、講義の運営、学生指導、学生のとりまとめ、普及啓発事業との企画連携等

事業推進スケジュール

実学経験(PBL)事業	2020年			2021年		
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
参加者募集		○				
事前学習			○	○		
実習				○	○	○
実施結果発表						○

3_健康×SDGs 普及啓発事業

目的	<p>本事業は、市民、学生、地域事業者、包括連携事業者と、SDGs の実現に向けて、「自分たちができること」「みんなで一緒にできること」を考える機会として、ワークショップを実施するとともに、これらの取り組みや成果をシンポジウム等の場を通じて広く普及啓発することを目的とする。</p> <p>これにより、SDGs の普及啓発につながるプレイヤーの育成や、公民連携、民民連携によるマルチパートナーシップの促進、ロールモデルの構築・横展開を目指すものである。</p>
参加者	市民、学生、地域事業者、包括連携事業者
関係者	富田林市政策推進課、(株)クレメンティア、アルケア(株)
事業概要	<p>健康×SDGs 普及啓発事業</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、カードゲーム手法で地域課題を語るローカルダイアログを実施し、市民・学生等からのアイデアの種を抽出する。 2、包括連携事業者とのワークショップにより、アイデアの種と企業のリソースを紐づける。 3、健康×SDGs シンポジウム開催 4、広報ツールの作成(ロゴマーク作成等)

実施スケジュール

健康×SDGs 普及啓発事業	2020年			2021年		
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
参加者募集			○			
ローカルダイアログ実施				○		
包括連携事業者 ワークショップ実施					○	
シンポジウム内で ワークショップ結果発表						○

第 2 章

各事業報告

第 2 章_各事業報告

1_健康事業全体マネジメント支援事業

1-1_市民の健康増進・介護予防(健康ポイント事業)

(1)_実施方法

①_事業実施スケジュール

事業推進のスケジュールは下表の通りである。

実施内容	実施期間
募集調整	2020 年 10 月下旬
回覧板配付	2020 年 11 月上旬～12 月 9 日
参加者募集	2020 年 11 月上旬～12 月 9 日
参加者説明会	2020 年 12 月 2 日～12 月 9 日 2021 年 1 月 14 日
事業実施(参加者によるポイント蓄積)	2020 年 12 月 2 日～2021 年 3 月 31 日
コロナに負けるな！キャンペーン (歩数カウント対象)	2021 年 1 月 20 日～2 月 28 日
コロナに負けるな！キャンペーン (体組成測定対象)	2021 年 3 月 1 日～3 月 8 日
最終アンケート実施、回収	2021 年 3 月 10 日

②_健康ポイントシステムの構築

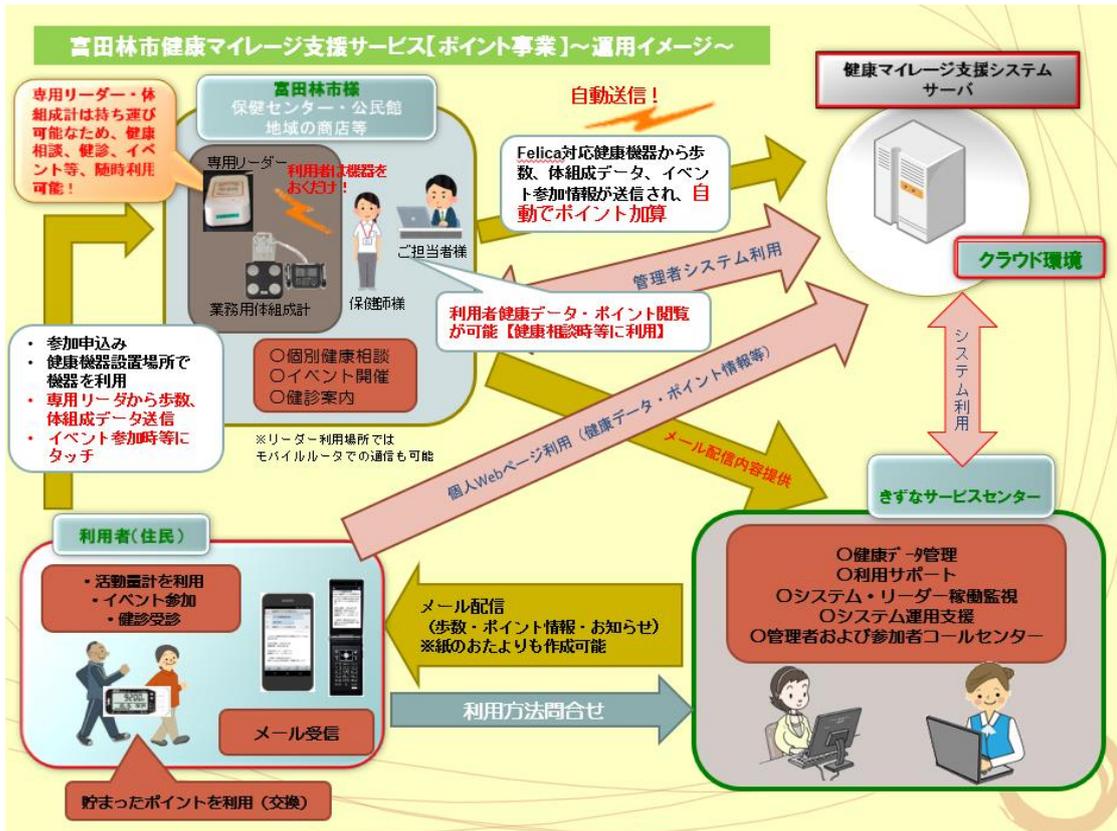
(ア)_システム概要

健康ポイント事業を実施するにあたり、確実なポイント付与の実施及び参加者のモチベーションアップ・維持、市管理者の業務効率化を目的とし、(株)きずなサービスセンターの健康マイレージ支援システムを導入した。参加者の基本情報を登録し、専用 FeliCa リーダーを使用することで、歩数等の活動情報、体組成測定情報の一元管理、歩数に応じた活動ポイントやイベント参加ポイント(今回の事業に於いては設置場所でのタッチ)の自動付与ができる。

健康診断受診や臨時のボーナスポイント付与については、手動での入力ができるため、柔軟なポイント付与も可能。市の管理者は管理者用システムを使用することで、参加者の歩数や、体組成の数値、リーダーへのタッチ状況を確認することができ、参加者への適切な呼びかけ、効率のよい事業管理をすることが可能。

参加者用個人 Web ページもあり、各自アクセスすることで自分の活動状況、ポイント等を随時確認することができ、活動継続に向けたモチベーションアップ(維持)に有効である。個人 Web ページに加えて、参加者向け情報提供に「メール配信」も行える。メール配信は、市管理者からの依頼に基づき、(株)きずなサービスセンター内に設置した専用コールセンターにて配信代行を実施している。

システム全体イメージ



(イ)システムで使用する機器

品名	NFC 通信機能付活動量計 (UW-204NFC)	
会社	(株)エー・アンド・デイ	
概要	3D 加速度センサーを搭載した活動量計。FeliCa (NFC) 通信機能を内蔵しているため、通信仕様に基づいた仕組みを構築することで、データの読み取りが可能。測定項目は、総表示カロリー、活動消費カロリー、歩数、アクティブ歩数※、距離、アクティブ歩行時間、身体活動量である。内部メモリに 90 日分のデータ蓄積が可能で、本体画面にて 14 日分の記録を表示することができる。なお、本事業におけるアクティブ歩数の判定基準は 4.0METs 以上とした。	
URL	https://www.aandd.co.jp/products/medical/hhc-ict/hhc-ict_activitymeter/uw204nfc/	

品名	業務用デュアル周波数体組成計 (DC-430A)	
会社	(株)タニタ	
概要	デュアル周波数 BIA 法によって体組成等を測定する体組成計。測定項目は、体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、体水分率、推定骨量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、脚部筋肉量点数、BMI、標準体重、肥満度、判定(体脂肪率、BMI、内臓脂肪	

	レベル、筋肉量、基礎代謝レベル、脚点、体型判定)、インピーダンス(リアクタンス、レジスタンス)である。測定結果は、測定したその場で感熱紙に出力される。FeliCa リーダーを通じて、健康マイレージ支援システムサーバーにデータを送信し格納する。
URL	https://www.tanita.co.jp/product/g/_DC43000001/

品名	FeliCa リーダー (本システム専用品)	
会社	(株)きずなサービスセンター	
概要	<p>本システムで使用する活動量計の情報(内部メモリ 90 日分)や測定した体組成計情報、タッチした日時情報等を FeliCa 通信機能を使用して読み取り、システム専用サーバーに送信するための専用機器。体組成計情報は RS-232C ケーブルを使用したシリアル通信にて読み取りを行う。セキュリティに配慮し、機器本体には読み取った情報は残さない仕組みとなっている。また、読み取る情報にも個人情報は一切含まれず、サーバーに情報が送信されるまでは、個人の判別は不可となっている。サーバーへのデータ送信のため、インターネット環境に接続して使用する。通信インターフェイスは有線 LAN。既存のネットワーク環境への設置、モバイルルータとの接続等柔軟な対応が可能。</p>	

(ウ)機能概要

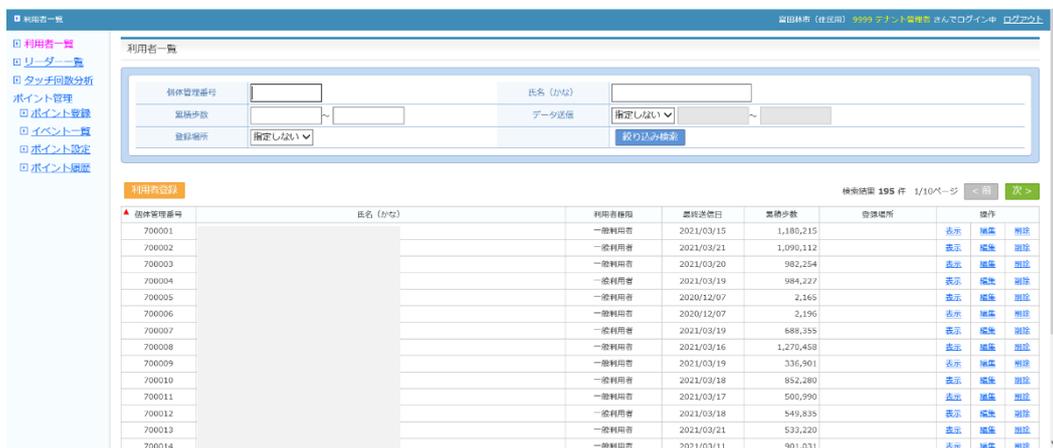
- 管理者用 Web システム

【主な機能】

- ・ 参加者(利用者)情報管理
- ・ FeliCa リーダー管理(設置情報管理、タッチ回数分析)
- ・ ポイント付与条件設定(歩数ポイント条件、ポイント付与期間設定等)
- ・ イベント(リーダータッチでポイントを付与するイベント)登録
- ・ ポイント履歴確認・ボーナスポイント登録

※使用している画面例

参加者(利用者)一覧画面



団体管理番号	氏名(かな)	利用種別	登録済日	集積歩数	登録場所	操作
700001		一般利用者	2021/03/15	1,180,215		表示 編集 削除
700002		一般利用者	2021/03/21	1,090,112		表示 編集 削除
700003		一般利用者	2021/03/20	982,254		表示 編集 削除
700004		一般利用者	2021/03/19	984,227		表示 編集 削除
700005		一般利用者	2020/12/07	2,165		表示 編集 削除
700006		一般利用者	2020/12/07	2,196		表示 編集 削除
700007		一般利用者	2021/03/19	588,355		表示 編集 削除
700008		一般利用者	2021/03/16	1,270,458		表示 編集 削除
700009		一般利用者	2021/03/19	336,901		表示 編集 削除
700010		一般利用者	2021/03/18	852,280		表示 編集 削除
700011		一般利用者	2021/03/17	505,990		表示 編集 削除
700012		一般利用者	2021/03/18	549,835		表示 編集 削除
700013		一般利用者	2021/03/21	532,220		表示 編集 削除
700014		一般利用者	2021/03/11	901,031		表示 編集 削除

参加者情報詳細画面



● 参加者個人向けマイページ

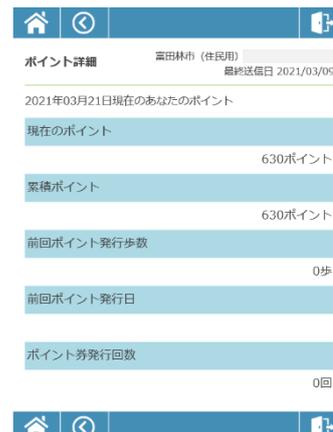
【主な機能】

- ・ 歩数・体組成測定情報確認
- ・ ポイント情報確認
- ・ 参加者情報確認及びメールアドレス登録(変更)

【画面例①メニュー（ホーム）画面】



【画面例②ポイント情報確認画面】



(エ) 専用コールセンターでのサポート

市管理者(事業担当者)の負担軽減のため、(株)きずなサービスセンター内に本システム専用コールセンターを開設し、システム運用支援を実施。市担当者からの依頼、問い合わせ対応だけでなく、事業参加者からの問い合わせ対応も行った。主な対応は以下の通り。

- 参加者へのメール配信代行(定期配信(月2回)及び臨時配信)
- 活動量計の使い方、故障・紛失対応(参加者の自己責任による再購入手続き含む)
- リーダータッチ時のエラー対応(活動量計の日付違いによるエラー等)
- メールアドレス登録に関する手続き、メール不達(迷惑メール設定)に関する対応
- システムの使用方法、設定方法に関する対応
- 事業内容全般への問い合わせ(内容により市に直接電話して頂くよう説明)

③_参加者募集

今年度はポイント事業の試験期間として、市民参加者は無料で参加募集をし、市民モニターとして事業登録をしていただいた。なお、来年度以降継続参加の際には参加費等の費用が発生することを予め説明した。

募集は、梅の里エリア、大伴エリア、金剛エリアの 3 エリアを試験実施エリアに指定し、老人会等の協力を得て会員へ事業の周知や、回覧板を活用して 3 エリアを中心に市民モニターを募集した。

応募者の管理は、市役所、金剛連絡所、かがりの郷に応募用紙と回収ボックスを設置し、定期的に応募用紙を市役所で集約するように運用した。

④_参加者説明会

説明会では、活動量計、参加者手引き、メールアドレス登録手順書、健康ポイント拠点地図を配付し、事業の概要説明、メールアドレス登録、活動量計の登録、体組成測定、参加時アンケートを実施した。コロナ禍における運営体制として、体調確認、体温測定、参加者名簿の作成、換気の徹底とソーシャルディスタンスを保ち、会を運営した。

メールアドレスの登録ができない方については、申請書を記入していただき、各月の初旬に高齢介護課の窓口で、前月分の結果を印刷した応援レター（紙）が受け取れるようにした。



参加者説明会の様子（左：金剛連絡所、右：喜志西小学校）

参加者説明会の日程表

	日付	曜日	開始時刻	場所	登録人数
1	2020年12月2日	水	10:00	かがりの郷	19人
2	2020年12月2日	水	14:00	かがりの郷	21人
3	2020年12月3日	木	16:30	喜志西小学校	7人
4	2020年12月4日	金	14:00	金剛連絡所	33人
5	2020年12月4日	金	18:00	金剛連絡所	9人
6	2020年12月5日	土	10:00	喜志西小学校	15人
7	2020年12月5日	土	14:00	喜志西小学校	5人
8	2020年12月7日	月	10:00	金剛連絡所	16人
9	2020年12月7日	月	14:00	金剛連絡所	19人
10	2020年12月9日	水	10:00	かがりの郷	5人
11	2020年12月9日	水	14:00	かがりの郷	9人
12	2021年1月14日	木	14:00	総合福祉会館	13人
13	説明会以外の参加者				9人

⑤ データ測定、収集

● 活動量計データ

参加者に貸与した活動量計より、日々の総消費カロリー、活動消費カロリー、歩数、アクティブ歩数※、距離、アクティブ歩行時間、身体活動量を収集した。参加者が FeliCa リーダーにタッチするたびに自動でデータの抽出およびデータベースへの格納をした。

● 体組成データ

健康拠点に設置した体組成計より、測定時の体重、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量、体水分率、推定骨量、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、脚部筋肉量点数、BMI、標準体重、肥満度、判定(体脂肪率、BMI、内臓脂肪レベル、筋肉量、基礎代謝レベル、脚点、体型判定)、インピーダンス(リアクタンス、レジスタンス)を収集した。

● 拠点でのタッチ記録

参加者が活動量計を FeliCa リーダーにタッチをしたら、タッチ時刻、活動量計 ID、拠点情報を記録した。

● アンケート(事前アンケート、事後アンケート)

参加者に対し、参加者説明会で事前アンケート、3月初旬に事後アンケートを実施した。web フォームの入力もしくは書式の郵送にて収集した。主なアンケートの項目は、以下の通りである。

測定項目	内容
身体的項目	ロコモ、フレイル、運動習慣、精神的健康
生活的項目	生活習慣(喫煙、飲酒、睡眠)、行動変容意志、主観的健康観
消費者的項目	よく使う商店のポイント(特徴、キャンペーン情報、立地等)、消費行動特性
定性的項目	感想、事業不便等コメント

● 事業者アンケート(事後アンケート)

事業参加のきっかけや目的、事業参加の自社事業への影響、次年度の参加希望、事業の課題などを聴取した。

⑥_健康ポイント拠点整備

活動量計のデータ抽出や体組成測定の実施となる健康ポイント拠点を市内 20 か所に整備した。今年度は、民間事業者 16 か所、公的施設 4 か所を整備した。健康ポイント拠点の整備に際する民間事業者募集では、2 つの経路で募集した。

1 つ目は、商工会からの情報展開である。富田林市商工観光課を通じて、富田林商工会ならびに商業連合会との打ち合わせを設定した。商助のコンセプトを共有し、事業者募集についての情報展開の協力と、その他の募集施策について理解および共通認識を得た。商工会からは、特定 3 エリアの事業者を中心に情報を展開した。

2 つ目は、直接募集である。本事業担当者が、事業者の店舗等に直接訪問し、本事業の説明ならびに事業協力を打診し、協力事業者を獲得した。

協力事業者には協力の際して、以下の事を伝達した。

<事業参加により期待できること>

- 活動量計のデータ保存期間は 14 日間あり、期間内の来店が期待できる
- 管理者からの、「ウォーキングキャンペーン」の告知や、各店舗の「お買い得情報」を個人向けにメール発信
- 事業参加者専用の店頭でのキャンペーン企画や「お買い得情報」等のキャンペーン情報のメール配信

<必要要件>

- 設置環境
 - 有線LANが使えること(実際に使えるかは要現地確認)
 - 電源が使えること
 - FeliCaリーダーを管理できること(見えるところに置けるか)
- 協力体制
 - 市と連携し商助(商売×健康)キャンペーンを実施できること
 - 検証したい項目に関する結果を提供すること

参加者に配布した拠点一覧と、拠点整備スケジュール等を示す。(設置順)

事業所名	業種等	種別	営業日・時間（※）	設置資材	設置日
竹家	お好み焼き店	民間	水～日 11時～21時	リーダー	2020.11.25
かつらや	和菓子店	民間	年中無休 9時～19時	リーダー	2020.11.25
きらめきファクトリー	観光案内所	公的	年中無休 10時～21時	リーダー	2020.11.25
富田林市役所	市役所	公的	月～金 9時～17時30分	リーダー 体組成計	2020.11.26
ONIJUS	カフェ	民間	年中無休 9時～19時30分(土日:8時～)	リーダー	2020.11.27
かがりの郷	コミュニティセンター	公的	年中無休 9時～17時15分	リーダー 体組成計	2020.11.27
サポート薬局向陽台店	調剤薬局	民間	月～土 9時～17時(土:～13時)	リーダー	2020.12.3
クラフトショップPOPPY	手芸店	民間	月、水～日 10時～18時	リーダー	2020.12.3
cafe Yu	カフェ	民間	水～日 9時～17時	リーダー	2020.12.3
ひまわり薬局	調剤薬局	民間	月～土 9時～19時(土:～12時)	リーダー	2020.12.3
サンブラザ山中田店	スーパーマーケット	民間	年中無休 9時～22時	リーダー	2020.12.3
サンブラザ富田林店	スーパーマーケット	民間	年中無休 9時～22時	リーダー	2020.12.3
ヤマニシデンキ	電化製品販売店	民間	月～水、金～日 9時～19時30分	リーダー	2020.12.5
Book&SpaUguisu	スーパー銭湯	民間	年中無休 10時～25時	リーダー	2020.12.14
TRIAL	スーパーマーケット	民間	年中無休 24時間営業	リーダー	2020.12.16
エメールヘア	美容室	民間	水～日 8時30分～19時	リーダー	2020.12.17
サポート薬局寺池台店	調剤薬局	民間	月～土 9時～19時(土:～13時)	リーダー	2020.12.17
富田林酒販梶安	酒店	民間	月～土 9時30分～19時30分	リーダー	2020.12.23
大阪うどんきらく富田林店	うどん店	民間	年中無休 11時～21時	リーダー	2020.12.25
金剛地区魅力向上拠点	活動スペース	公的	月～金 10時～18時	リーダー 体組成計	2021.01.05

（※）営業日・時間は2020年12月1日時点

民間の拠点には FeliCa リーダーを設置した。公的拠点には体組成計と FeliCa リーダーを設置し、体組成計の使い方や会員でない利用者向けの測定ガイドを用意することで、参加者以外の方にも使用を開放した。

各拠点には、PR用の卓上のぼりや店頭のぼり、ステッカーなどを配布して健康拠点であることを周知した。



上左：FeliCaリーダーとミニのぼり、上右：店頭PRのぼり
下左：ポスター、下右：体組成計（市役所設置）

介護予防・健康ポイント事業健康拠点マップ

富田林

行ったことがない場所も訪ねてみてください。
新しい発見があるかも・・・。
目指せ！全拠点制覇！

竹家
1 飲飯焼き・お好み焼き
営業日：水曜～日曜（月・火定休）
営業時間：11時～21時
梅の里2-12-15◆0721-23-3448

ONIJUS COFFEE VILLAGE
2 カフェ・喫茶
営業日：年中無休
営業時間：9時～19時30分（土日は8時～）
喜志町5-10-8◆0721-23-8118

喜志ヤマシデンキ
3 家電量販店
営業日：木曜定休
営業時間：9時～19時30分
喜志町3-7-22◆0120-240-326

大阪うどんきらく富田林店
4 和食
営業日：年中無休
営業時間：11時～21時
宮町2-8-16◆0721-23-9000

かつらや
5 和菓子屋
営業日：年中無休
営業時間：9時～19時
桜井町1-2-37◆0721-24-4688

きらめきファクトリー
6 観光交流施設
開館日：年中無休（年末年始除く）
開館時間：10時～21時
本町19-8◆0721-24-5500

Book&Spa uguisu
7 温浴施設
営業日：年中無休（不定期で休館日あり）
営業時間：10時～25時（最終受付24時）
昭和町2-1783◆0721-23-4126

富田林市役所 1階ロビー
8 開庁日：月曜～金曜（祝・年末年始除く）
開庁時間：9時～17時30分
常盤町1-1◆0721-25-1000

梶安
9 酒店
営業日：月曜～土曜（祝・年末年始休み）
営業時間：9時30分～19時30分
寿町4-10-6◆0721-24-9777

**介護予防・健康ポイント事業
健康拠点マップ**
(活動量計リーダー設置場所)

無理のない範囲で続けることが大切です。
2週間に1度はリーダーにタッチ
もちろん毎日でもOK！
お店によって営業日や時間が
異なりますのでご注意ください。
健康拠点は拡大予定です。

SDGs 未来都市
富田林
ACT FOR 2030

このロゴがある健康拠点は
体組成測定が可能です

サンラザ 年中無休 9時～22時
スーパーマーケット
10 富田林店◆富田林町31-1 ◆20-4741
11 山中田店◆山中田町1-6-26◆26-3322

コミュニティセンターかがりの郷
12 開館日：年中無休
（祝・年末年始除く）
開館時間：9時～17時15分
南大伴町4-2-1◆0721-20-6070

TRIAL サービスカウンター
13 ディスカウントストア
営業日：年中無休
営業時間：24時間営業
西板持町4-7-6◆0721-30-3195

サポート薬局 向陽台店 調剤薬局
14 営業日：月曜～土曜（日・祝定休）
営業時間：（月～金）9時～17時
（土）9時～13時
向陽台2-7-25◆0721-69-4193

(仮称) 金剛地区魅力向上拠点
15 開館日：月曜～金曜（祝・年末年始除く）
開館時間：10時～18時
寺池台1-9-70◆070-4007-0190

クラフトショップPOPPY手芸用品店
16 営業日：火曜定休
営業時間：10時～18時
寺池台1-9-60（金剛ショッピングモール内）
0721-29-2684

エメールヘア 美容室
17 営業日：水曜～日曜（月・火定休）
営業時間：8時30分～19時
寺池台1-9-206-105（金剛銀座街）
0721-29-1465

サポート薬局 調剤薬局
18 営業日：月曜～土曜（日・祝定休）
営業時間：（月～金）9時～19時
（土）9時～13時
寺池台1-17-1◆0721-55-4193

Cafe Yu (カフェユ)
19 カフェ・ランチ
営業日：水曜～日曜（日曜は臨時休あり）
営業時間：9時～17時
寺池台3-1-15◆0721-69-9978

ひまわり薬局 調剤薬局
20 営業日：月曜～土曜（日・祝定休）
営業時間：（月～金）9時～19時
（土）9時～12時
須賀2-18-12◆0721-52-2516

第2版 2021.1.5

⑦ポイント蓄積と交換条件の設定

ウォーキングやリーダータッチを通してポイントを蓄積し、年度末に景品と交換するというシステムを構築した。ポイントは大きく3つの軸「歩く」「参加する」「からだを知る」で蓄積するように設計した。



「歩く」については、参加者の身体能力に応じた目標設計ができるように、4000歩からポイントを付与するように設計した。1日の歩数が、4000～5999歩で2ポイント、6000～7999歩で5ポイント、8000歩以上で10ポイントが付与される。

「からだを知る」については、健康拠点でリーダータッチするたびに3ポイント(各拠点1日上限1回)が付与される。これは、リーダータッチすることで、活動量計のデータがマイページに蓄積され、自身の活動量の変化を確認できるという点と、民間事業者の健康拠点にタッチに行くことによる消費の発生を期待した設計となっている。また、月に1度体組成測定を実施することで10ポイントが付与される。

「参加する」については、市が指定する健康施策や健康教室などに参加することで、指定のポイントが付与される仕組み。今年度は、(3)普及啓発事業のローカルダイアログへの参加で付与された。

ポイント付与のルール

項目	ポイント付与の条件	ポイント
① 歩く	4,000～5,999歩/日	2p/日
	6,000～7,999歩/日	5p/日
	8,000歩以上/日	10p/日
② からだを知る	市内設置リーダーにタッチ	3p/回
	体組成測定 ※月1回限度	10p/回
③ 参加する	健康イベントへの参加	イベントごとに設定

⑧メール配信

メールアドレスを登録した参加者に月に 2 回の定期的な応援メール配信と、キャンペーン等の臨時メール配信を実施した。内容は、配信毎に異なるお知らせ(ウォーキングに有効な健康情報や、ポイント事業全体のキャンペーン情報など)と、参加者各自の累計歩数、現在ポイント、最終更新日を記載した。定期的なメール配信を実施することで、定期的タッチに行くことや測定することを喚起し、事業への参加を促した。配信日時と配信内容は以下の通りである。

配信した応援メール一覧

配信日時	種別	概要	詳細および特記事項
20.12.11	臨時	ローカルダイアログご案内	・ SDGs 自治体モデル事業の普及啓発事業のローカルダイアログの参加者募集のご案内
20.12.25	臨時	新規拠点設置(6 か所)のご案内	・ 活動量計のリーダー設置を説明会以降に完了した 6 か所の拠点のご案内
20.12. 30	定期	年末のご挨拶を新規拠点設置のご案内	・ 体組成計及びリーダーの設置を新たに完了した 1 か所の拠点のご案内
21.01.15	定期	体組成測定の喚起	・ 体組成測定の実施喚起
21.01.20	臨時	コロナに負けるな！キャンペーンのお知らせ	・ コロナに負けるな！キャンペーン実施のご連絡
21.01. 31	定期	コロナに負けるな！キャンペーンのお知らせ(再)	・ コロナに負けるな！キャンペーン実施のご連絡
21.02.05	臨時	コロナに負けるな！キャンペーンの期間延長のお知らせ	・ 緊急事態宣言の延長に伴う、キャンペーン対象期間変更のお知らせ
21.02. 15	定期	とんだばやし健幸サポートチャンネルのご案内	・ 介護予防や健康増進に役立つ、様々な動画を掲載したとんだばやし健幸サポートチャンネルのご案内
21.02.28	定期	景品最低必要ポイントと、キャンペーンのご案内	・ 景品交換には 200 ポイントが必要なことと貯め方のコツ ・ キャンペーンの活動量計リーダーにタッチする条件のご案内
21.03.04	臨時	事業参加後アンケートのご連絡	・ 健康状態等のアンケートと、事業に参加しての感想やご意見等を抽出するアンケートへのご協力依頼
21.03.15	定期	ポイント対象期間と来年度の参加費のご案内	・ 今年度事業終了に向けての日程やポイント付与の条件について要点のご連絡 ・ 来年度の参加費設定 ・ 参加者募集に向けての知人のご紹介の依頼

※定期メールには歩数等の個人結果を記載した。

⑨_コロナに負けるな！キャンペーン

2021 年 1 月 14 日に 11 都府県に発令された緊急事態宣言を受け、不要不急の外出の自粛が要請される

中、健康づくりのためのウォーキングは不要不急の外出に該当しないことを啓発し、さらにウォーキングのために外出することを推奨する「コロナに負けるな！キャンペーン」を実施した。

本キャンペーンは、コロナ禍でも意識的に歩くことと、宣言終了時に体組成測定をして変化を記録するという2点を目的として実施して、以下の2条件を満たした参加者には、20ポイントを付与した。

- 1月20日～2月28日の間に、事業開始から1月18日までの平均歩数よりも多く歩くこと
- 3月1日～3月8日にFeliCaリーダーにタッチすること

本キャンペーンの案内はメール配信で周知した。メールアドレスを登録していない参加者には、月初に結果表をお渡しする際にご案内した。

(2) 実施結果

検討に用いた統計は主に次の3つの手法を用いた。(※は巻末の用語解説を参照)

- 人数の割合等に対する統計には、主に χ^2 乗検定※を用い、詳細にどの数値に特徴があるのかの判定には残差分析※を用いた。
- 平均値※などを比較する際、2つのデータの対象者が同じ場合には主に対応のあるt検定※を、2つのデータの対象者が異なる場合には主に対応のないt検定※を用いた。
- 3つ以上のデータを比較する際には、主に一元配置分散分析※を用い、詳細にどのデータに特徴があるのかの判定にはbonferroni法※でp値※を調整したt検定※を用いた。

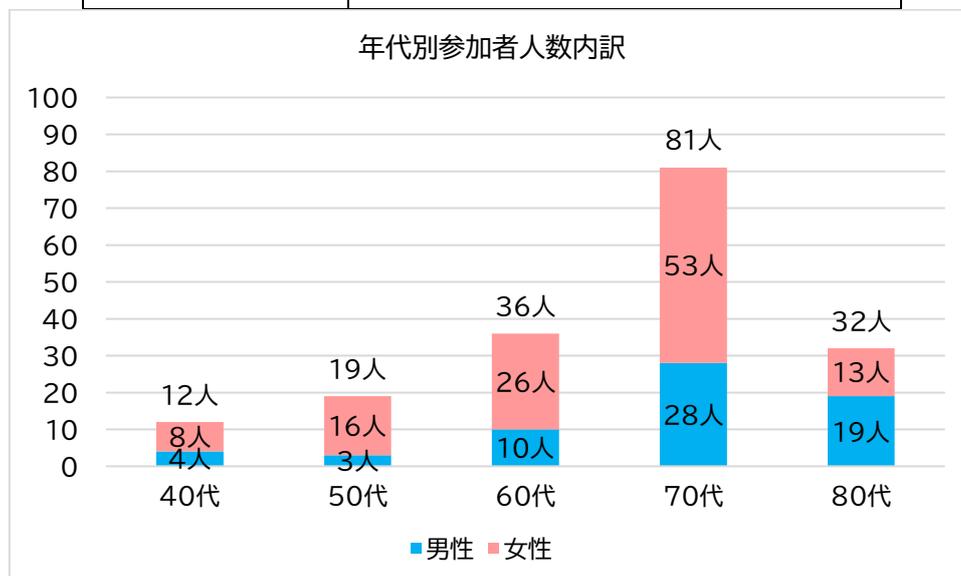
① 定量データの結果

(ア) 参加者属性

A 参加者の人数と年齢

市内3つのモデル地区(梅の里地区、大伴地区、金剛地区)を中心に、180人の市民モニターが参加した。平均年齢は、66.9歳で年代別の男女内訳は図の通りである。

人数	180人(男性64人、女性116人) ※メールアドレス登録173人(93%)
年齢 (平均±1標準偏差)	66.9±10.7歳



B_参加者の居住圏域別人数

参加者の居住エリア別の人数を性別に示す。3 圏域からの参加者の男女の割合に統計的有意な差はなかった。

居住圏域ごとの性別の人数内訳

	第 1 圏域	第 2 圏域	第 3 圏域
男性	14 人	21 人	29 人
女性	26 人	44 人	46 人
圏域小計	40 人	65 人	75 人

※男女の割合、 χ^2 二乗検定※: $p=0.73$

C_参加者の居住圏域一年代別の人数

参加者の居住圏域別の年代別人数を示す。3 圏域の参加者の年代割合には統計的な有意差が認められた。第 1 圏域の 64 歳以下人数が多く、第 2 圏域の 65 歳以上人数が多かった。

居住圏域ごとの参加者の高齢者とそれ以外の人数内訳

	第 1 圏域	第 2 圏域	第 3 圏域
64 歳以下	19 人(▲)	11 人(▼)	18
65 歳以上	21 人(▼)	54 人(▲)	57

※ χ^2 二乗検定※: $p<0.01$ 、残差分析※: ▲/▼: $p<0.05$

(イ)身体的指標(活動量、体組成)

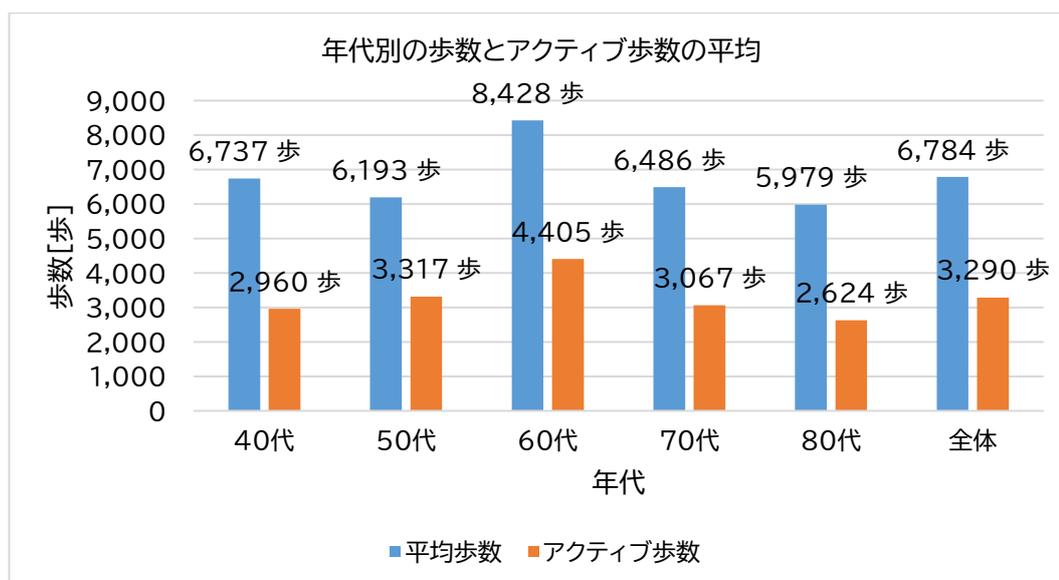
活動量計で計測される歩数とアクティブ歩数^{*}、体組成測定、ならびに登録時と開始 3 か月時に収集したアンケートの結果を以下に示す。

A_年代別平均歩数と平均アクティブ歩数

参加者の年代別の歩数とアクティブ歩数の平均を図に示す。全体の平均歩数は 6784 歩、アクティブ歩数は 3290 歩であった。年代別の結果では、最も平均歩数が多かったのは 60 代の 8428 歩、続いて 40 代が 6737 歩、70 代が 6486 歩、50 代が 6193 歩、80 代が 5979 歩となっていた。また、最も平均アクティブ歩数が多かったのは、60 代で 4405 歩、続いて 50 代が 3317 歩、70 代が 3067 歩、40 代が 2960 歩、80 代が 2624 歩であった。年代ごとの、歩数($p=0.053$)、アクティブ歩数($p=0.19$)、アクティブ率(歩数に占めるアクティブ歩数の割合)($p=0.35$)に統計的に有意な差は認められなかった(一元配置分散分析)。

40 代では、歩数の順位と、アクティブ歩数の順位に相違がみられた(歩数:2 番目、アクティブ歩数:4 番目)。40 代においては、4METs 時以上の比較的しっかり歩くウォーキングではなく、勤労時や日常動作における歩数が多く、歩数の多さの割に比較的活動全体の強度は低いという特徴がみられた。

60 代は、歩数、アクティブ歩数共に高い値を示している。本事業のような健康事業に参加する世代の中では、時間と体力を最も健康のために使うことが出来る参加者を含む世代と考えられる。



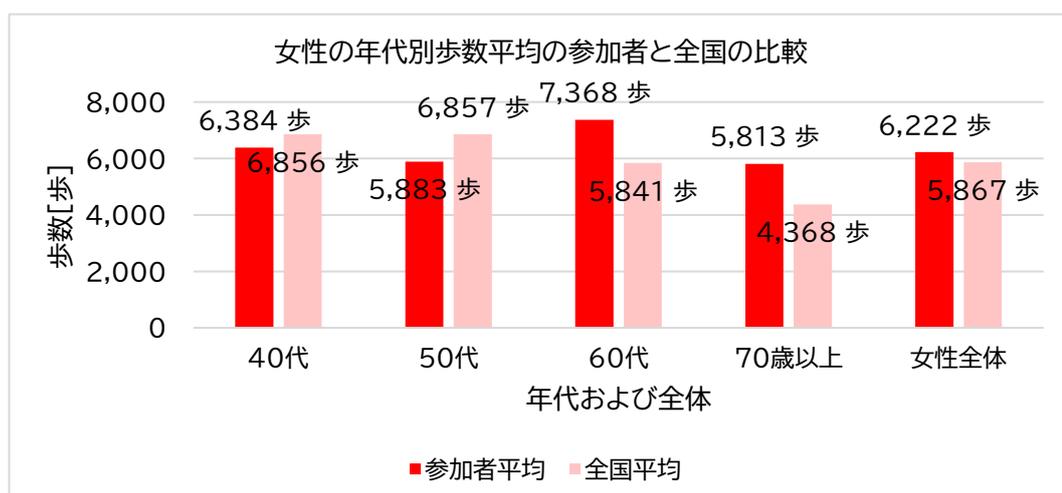
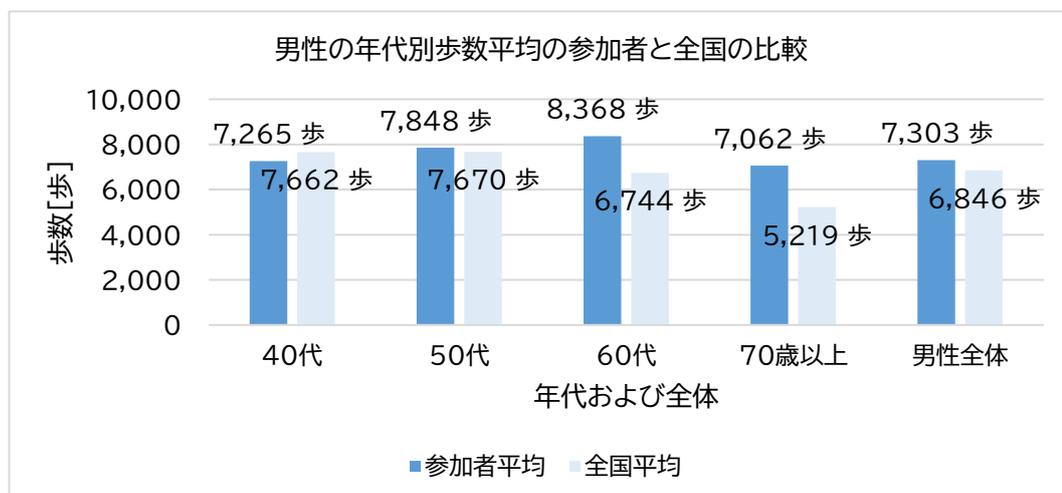
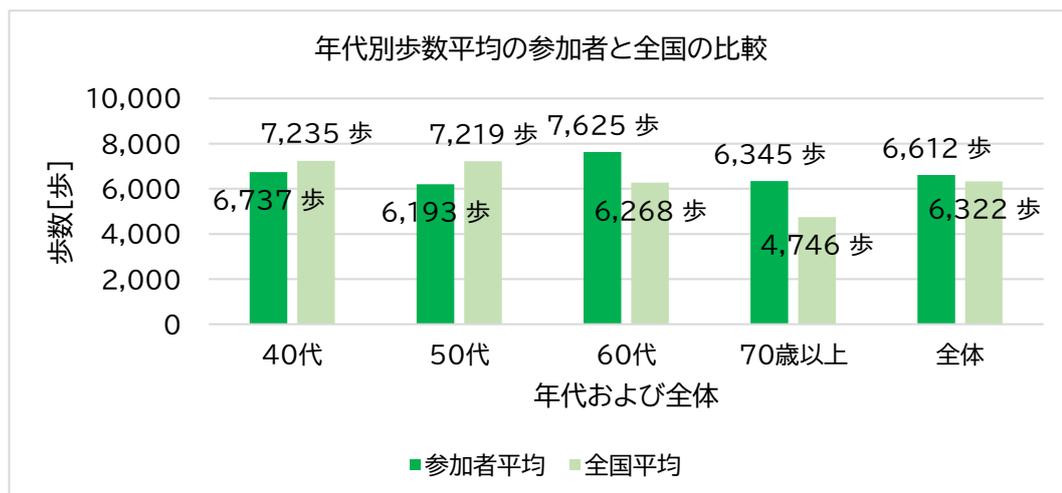
B_男女別の歩数の全国との比較

各年代の平均歩数を、全体、男性、女性それぞれ、全国の平均数値(2017年国民健康・栄養調査)と比較をする。なお、一日平均 30000 歩を超えるデータ(60代男性)は一時的に除外した。

全体の平均は、参加者が 6612 歩と全国平均を 300 歩ほど上回った。各年代の平均は、40代、50代が全国平均を下回ったが、60代、70代は、全国平均よりも多かった。

男性全体の平均は、参加者が 7303 歩と全国平均を 500 歩ほど上回った。各年代の平均では、40代で全国平均を下回ったが、50代、60代、70代では、全国平均を上回った。

女性全体の平均は 6222 歩と全国平均を 400 歩ほど上回った。各年代の平均では、全体と同様に 40代、50代が全国平均を下回ったが、60代、70代は、全国平均よりも多かった。若い世代の特に女性で、全国平均よりも歩数が下回る傾向にあった。

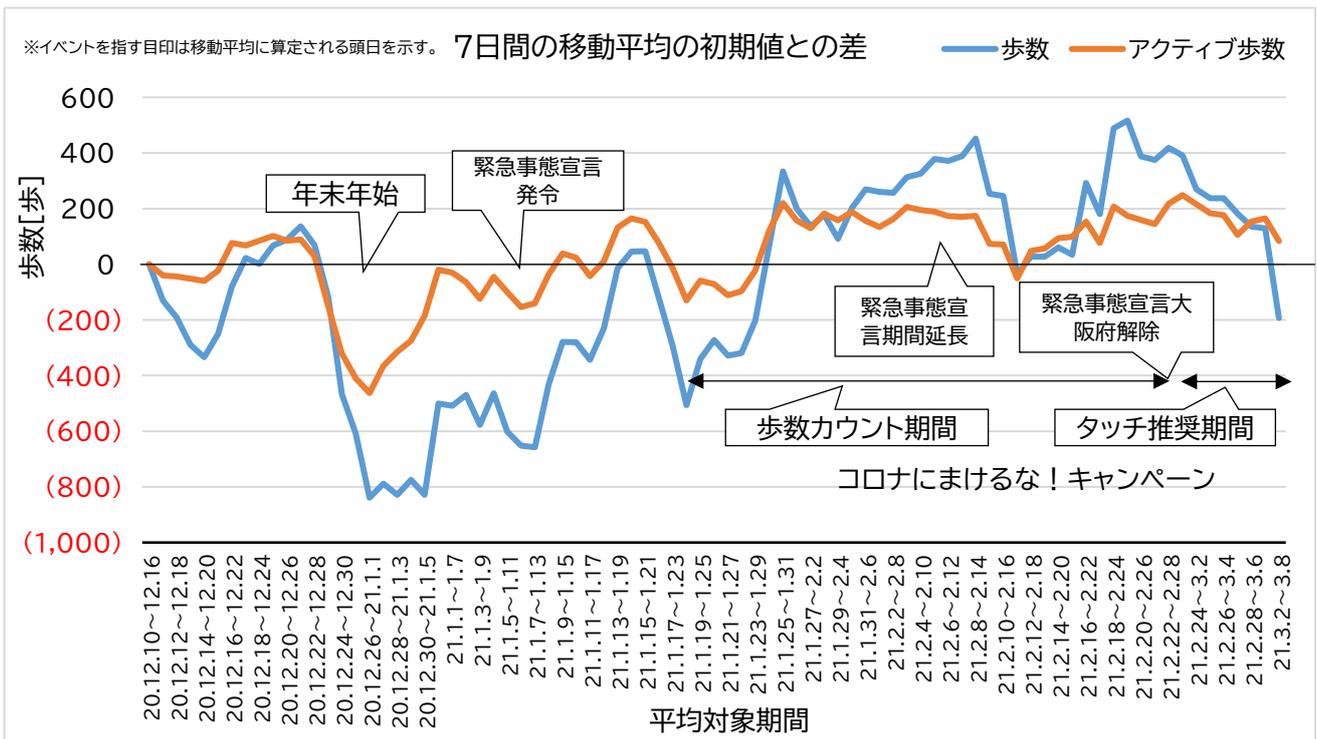
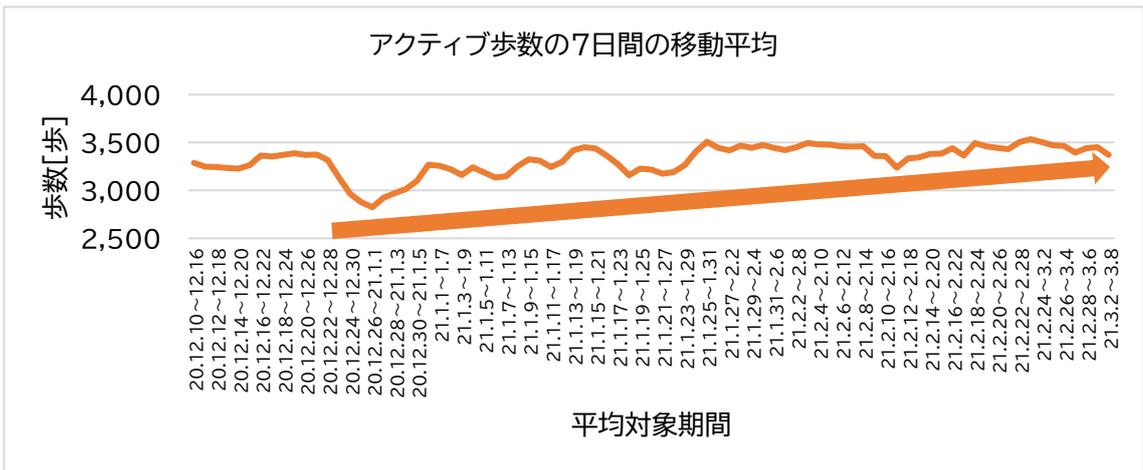
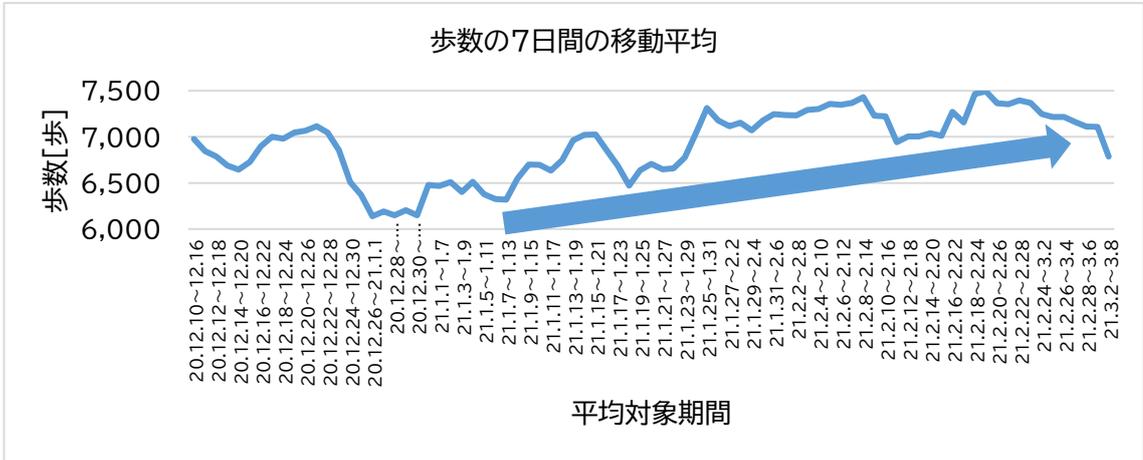


C_7 日間の移動平均(歩数、アクティブ歩数[※])、初期値との差

歩数とアクティブ歩数の 7 日間の移動平均を示す。また、算出した移動平均から、初期(12/10～12/16)の移動平均を差し引いた、「初期値との差」を示す。

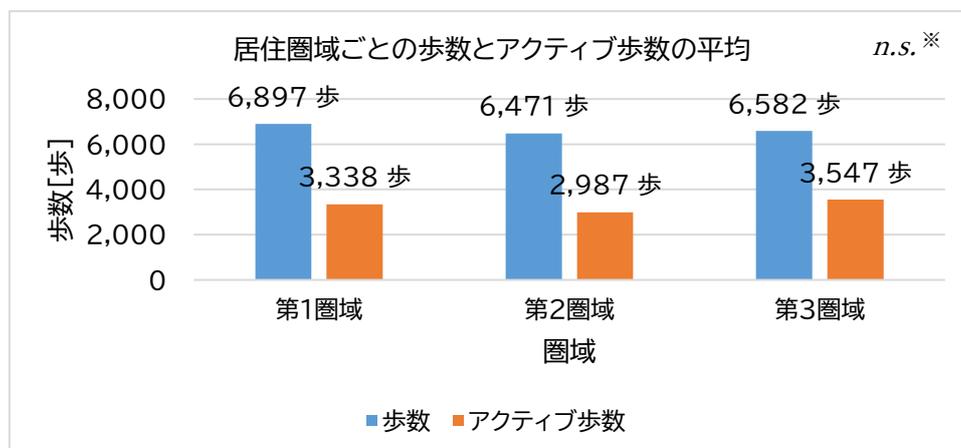
7 日間の移動平均においては、歩数は概ね 6000～8000 歩の間を推移していた。アクティブ歩数は概ね 3000～4000 歩の間を推移していた。後半にかけて全体的に向上傾向にあった。

移動平均の初期値との差は、前半は、初期値よりも低い値を示す期間が多く、後半になるにつれて初期値よりも高い値を示す期間が多くなっていた。



D_居住圏域ごとの歩数・アクティブ歩数*の平均

参加者の居住圏域ごとに歩数及び、アクティブ歩数の平均値を示す。歩数、アクティブ歩数共に、第3圏域住民が最も多く、続いて第1圏域、第2圏域の順に多かった。統計的に有意な差は認められなかった。(一元配置分散分析*)

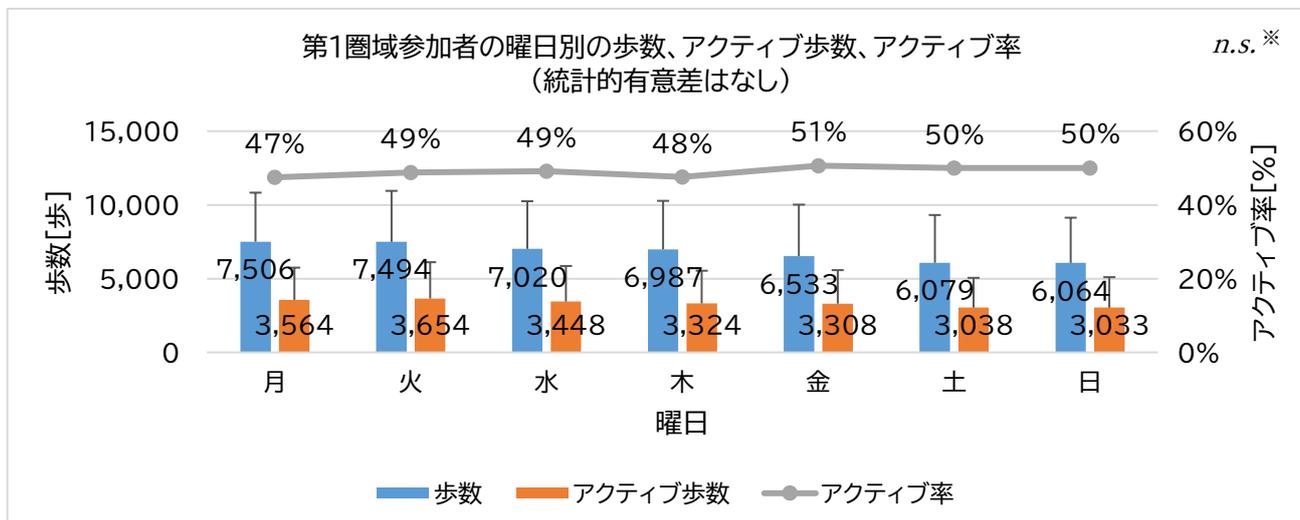


E_居住圏域ごとの歩行と曜日の関係の検討

圏域ごとに生活環境等の違いによる、歩行の実施状況が異なるかどうかを検討した。居住圏域ごとに、各曜日の歩数、アクティブ歩数、アクティブ率を算出した。圏域別指標別に曜日毎の数値に統計的に有意な差は認められなかった(一元配置分散分析*)。各圏域の曜日ごとの、歩数、アクティブ歩数、アクティブ率を表に示す。参考グラフは、第1圏域参加者の曜日別の歩数、アクティブ歩数、アクティブ率を示す。

居住圏域ごとの曜日別歩数、アクティブ歩数、アクティブ率の平均と曜日間の差

項目	圏域	月	火	水	木	金	土	日	統計結果 (一元配置分散分析*)
第1圏域	歩数	7,506	7,494	7,020	6,987	6,533	6,079	6,064	n.s.
	アクティブ歩数	3,564	3,654	3,448	3,324	3,308	3,038	3,033	n.s.
	アクティブ率	47%	49%	49%	48%	51%	50%	50%	n.s.
第2圏域	歩数	6,867	6,723	7,070	6,457	6,370	6,129	6,497	n.s.
	アクティブ歩数	3,115	3,239	3,228	3,000	2,946	2,887	3,036	n.s.
	アクティブ率	45%	48%	46%	46%	46%	47%	47%	n.s.
第3圏域	歩数	7,006	7,236	7,186	6,986	6,146	6,651	6,503	n.s.
	アクティブ歩数	3,559	3,670	3,550	3,598	3,525	3,641	3,308	n.s.
	アクティブ率	51%	51%	49%	52%	57%	55%	51%	n.s.



F_体組成の前後変化

全体の平均測定回数は、2.8回(最大13回、最小0回、中央値3回)であった。2回以上体組成測定を実施した参加者は126人で、最も古い記録と、最も新しい記録とその差分を表に示す。対象とする記録の測定日の間隔は 67.8 ± 22 日であった。

2回以上測定をした参加者の測定値で、2時点の記録で統計的に有意な差が認められた項目は、体脂肪率(減少)、推定骨量(増加)、体水分量(増加)、内臓脂肪レベル(低下)、脚点(増加)であった。どの測定項目においても、メタボ予防やロコモ予防の観点では、好ましい変化をしていた。

ウォーキングによるメタボリスクの低減については、多くの先行研究で示されており、厚生労働省が進める特定保健指導でも歩行を含む有酸素運動を実施するよう指導されている。メタボ予防を通して市民の健康増進を目的においては、継続的な事業実施によって体組成の変化を、持続し、最大化することが有用であると考えられる。

2回以上測定者の最初と直近の測定時の測定値の変化

全体	単位	最も古い記録	最新の記録	差分	統計
		平均±標準偏差*	平均±標準偏差*	平均±標準偏差*	対応のあるt検定*
人数	人	126			
測定間日数	日	67.8 ± 22 (最大:94、最小:7、中央値:75)			
身長	cm	157.9 ± 9.3	158 ± 8.3	0.13 ± 4.5	n.s.
体重	kg	56.0 ± 9.8	56.0 ± 9.8	-0.03 ± 1.7	n.s.
BMI	kg/m ²	22.5 ± 3.8	22.4 ± 3.2	-0.13 ± 2.1	n.s.
体脂肪率	%	26.9 ± 8.5	26.2 ± 8.5	-0.76 ± 3.9	$p < 0.05$
基礎代謝	kcal	1137 ± 179	1146 ± 174	8.3 ± 50	n.s.
脂肪量	kg	15.4 ± 6.5	15.0 ± 6.5	-0.38 ± 2.2	n.s.
除脂肪量	kg	40.6 ± 7.2	41 ± 6.9	0.35 ± 2.3	n.s.
筋肉量	kg	38.4 ± 6.8	38.7 ± 6.6	0.31 ± 2.2	n.s.
全身筋肉スコア	点	8 ± 2.6	8.2 ± 2.2	0.22 ± 1.5	n.s.
推定骨量	kg	2.2 ± 0.4	2.2 ± 0.4	0.04 ± 0.2	$p < 0.05$
体水分量	kg	27.9 ± 5.3	29.2 ± 5.2	1.3 ± 4.6	$p < 0.05$
肥満度	(単位無し)	2.2 ± 17.3	1.6 ± 14.6	-0.58 ± 9.5	n.s.
内臓脂肪レベル	(単位無し)	8.0 ± 4.3	7.0 ± 3.7	-0.99 ± 1.9	$p < 0.05$
脚点	点	89 ± 11	93 ± 10	3.5 ± 6	$p < 0.05$

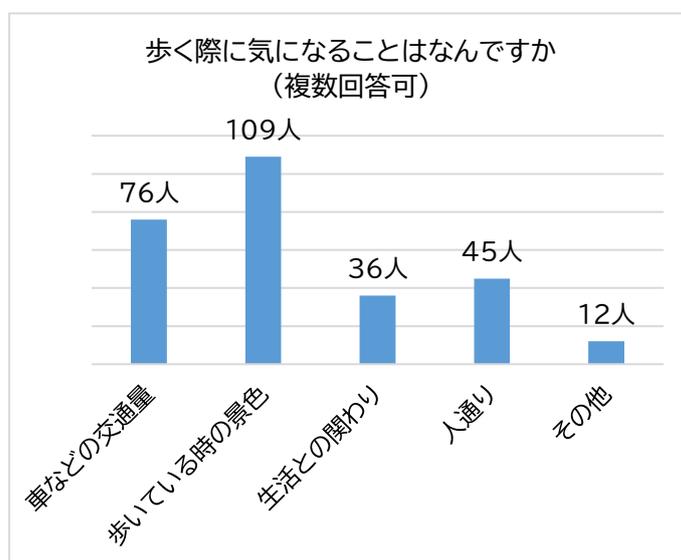
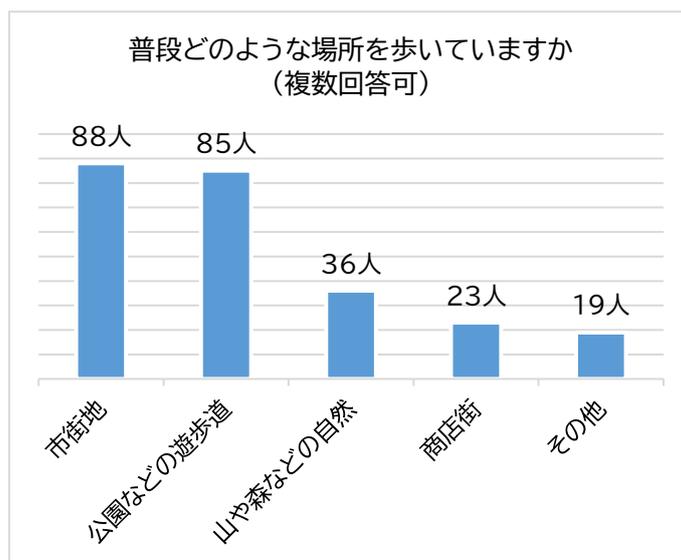
(ウ) アンケート結果

A_ 普段のウォーキングの実施状況

「普段どのような場所を歩いているか」という問いでは、市街地や公園などを歩いていると答えた参加者の割合が高かった。「その他」の回答の中には、ゴルフ場、自宅敷地内、畑、スポーツジム、買い物とき、といった意見があった。

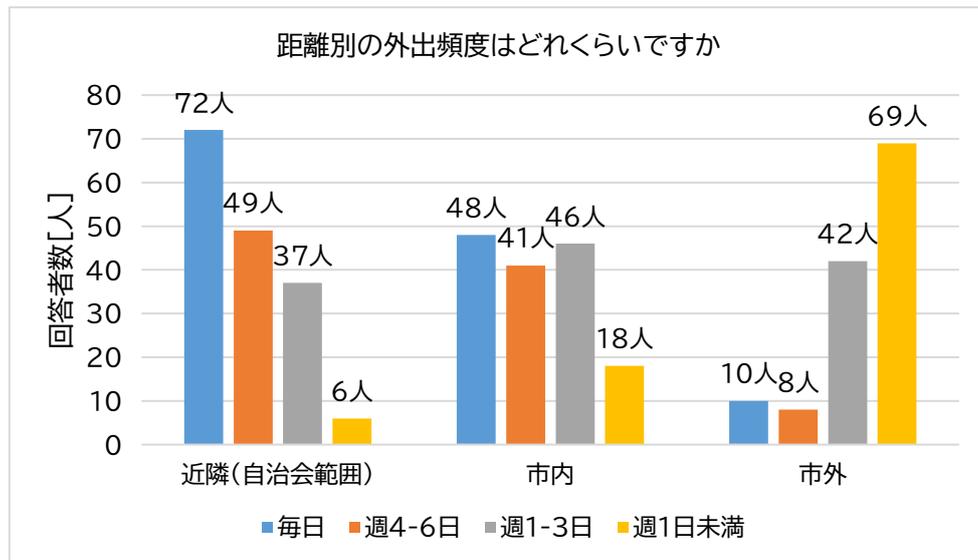
また、歩く際に気になることとしては、「歩いている時の景色」を気にしている参加者の割合最も多く、続いて、「車などの交通量」を気にしていた。

本結果は、来年度以降のウォーキングコースの設計への考慮や、参加者向けの配布物等への活用が考えられる。



B_外出頻度と距離の関係

医療機関の受診や買い物を含む、外出の頻度についての問いでは、頻度は、近隣、市内、市外の順に少なくなっていた。



C_買い物への交通手段と所要時間、活動量の関係

普段食料品等を買に行く際の主な交通手段と、その所要時間を聞いた質問では、車・バイクが最も多く、続いて徒歩、自転車の順に多かった。所要時間の全手段平均で 13.7±13.8 分で、手段別にはそれぞれ 14.2 分、12.8 分、14.0 分であった。

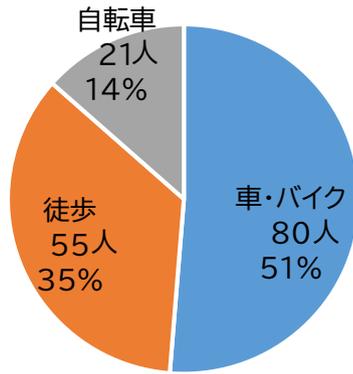
本結果を元に買い物のための移動距離を推定した。各交通手段の時速を、車・バイクを時速 30km、徒歩を時速 4km、自転車を時速 10km と想定し算出した。それぞれ、7.1km、900m、2.3km となった。

全体の人数は、エンジンの有無で大きく分けると、半分ずつに分かれた。また、エンジンの有無によって、買い物に行く距離に差があった。

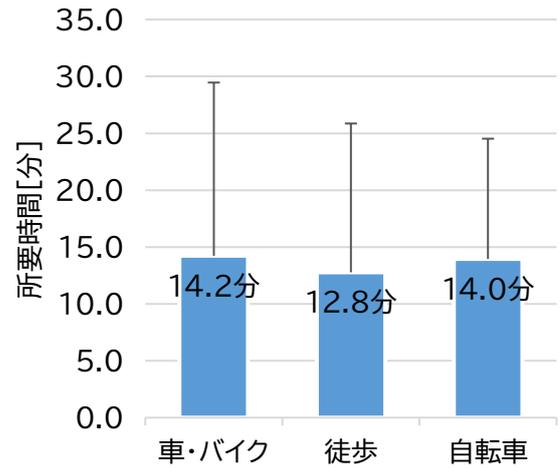
また、居住圏域別の買い物のための交通手段の人数割合では、第 2 圏域の車・バイクの割合が高く、第 3 圏域の徒歩の割合が統計的に有意に高かった (χ 二乗検定[※])。交通手段別の年齢や活動量には、統計的に有意な差は認められなかった (一元配置分散分析[※])。

徒歩や自転車などの運動を含む手段での買い物による歩数蓄積やポイント獲得に誘導するには、「参加者の自宅から 2km 以内に買い物ができる健康拠点がある」というのが目安になると考えられる。

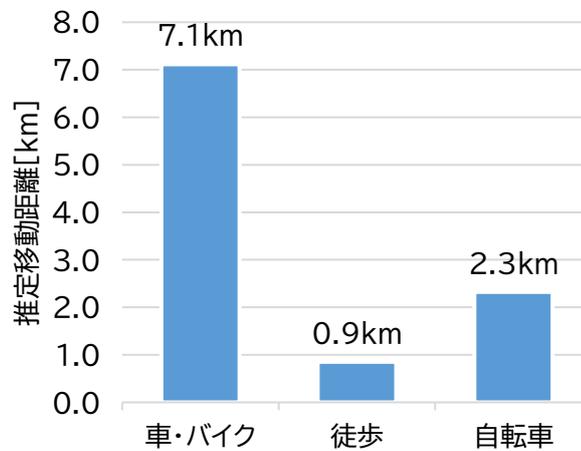
食料品を買いに行く主な交通手段はなんですか



その時の所要時間は何分ですか



買い物のための平均移動距離(推定)



買い物への主な移動手段の圏域毎の人数 (括弧内は圏域ごとの割合)

圏域	車・バイク	徒歩	自転車
第1圏域	19人 (50%)	14人 (37%)	5人 (13%)
第2圏域	41人△ (69%)	9人 (15%)	9人▼ (15%)
第3圏域	20人▼ (34%)	32人 (54%)	7人△ (12%)

買い物への主な移動手段毎の年齢、歩数、アクティブ歩数の比較

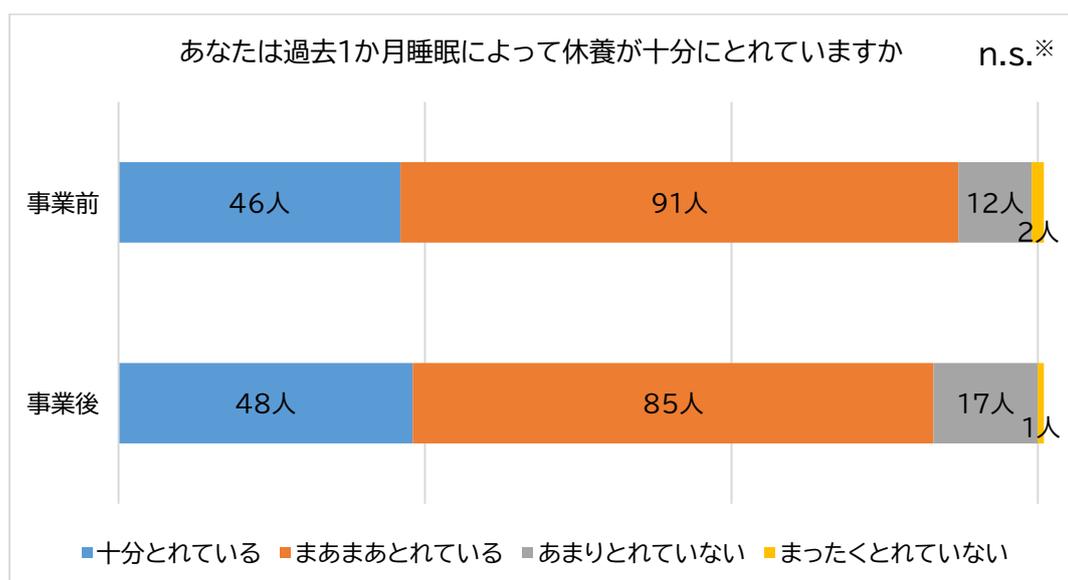
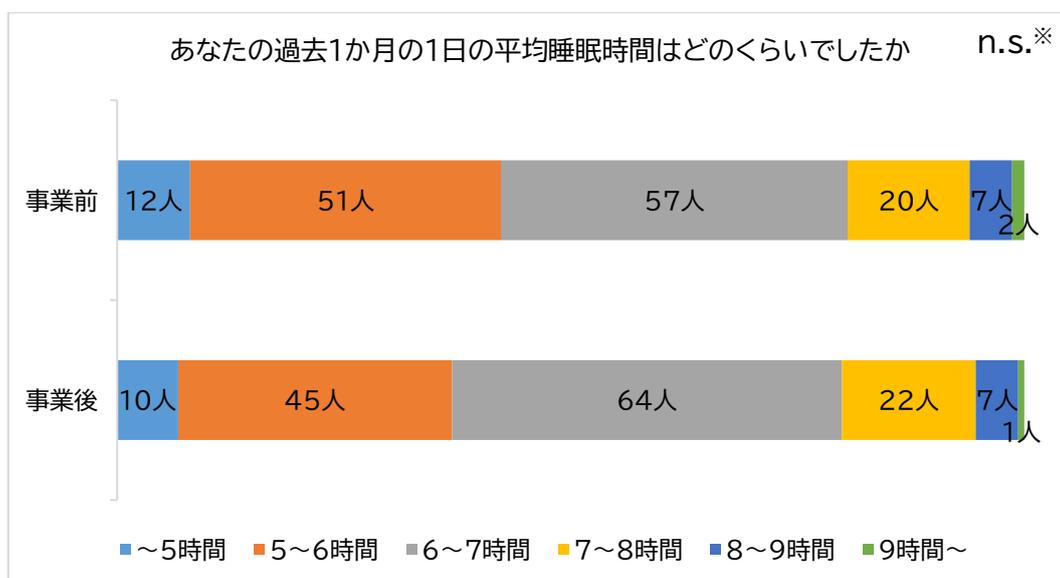
	平均			統計結果 (一元配置 分散分析※)
	徒歩	自転車	車・バイク	
年齢[歳]	70.8±9.8	70.6±10.2	70.1±9.8	<i>n.s.</i>
歩数[歩]	6,959±2,996	6,233±2,226	6,820±4,681	<i>n.s.</i>
アクティブ歩数[歩]	3,566±2,453	2,670±1,641	3,402±4,128	<i>n.s.</i>

ここからは、事業参加前と、事業参加後 3 か月時点で取得した 2 回のアンケートで、共通の質問項目について、その回答を比較し、変化を検討する。

D_睡眠習慣(睡眠時間、睡眠休養感)

「あなたの過去 1 か月の 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか」という質問に対し、「5 時間未満」、「5 時間以上 6 時間未満」、「6 時間以上 7 時間未満」、「7 時間以上 8 時間未満」、「8 時間以上 9 時間未満」、「9 時間以上」の 6 択で睡眠時間を回答させた。事業前と事業後の回答の割合に統計的に有意な差は認められなかった。(χ 二乗検定※)

また、「あなたは過去 1 か月睡眠によって休養が十分にとれていますか」という質問に対し、「十分とれている」、「まあまあとれている」、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」の 4 択で睡眠休養感を回答させた。事業間と事業後の回答の割合に統計的に有意な差は認められなかった。(χ 二乗検定※)

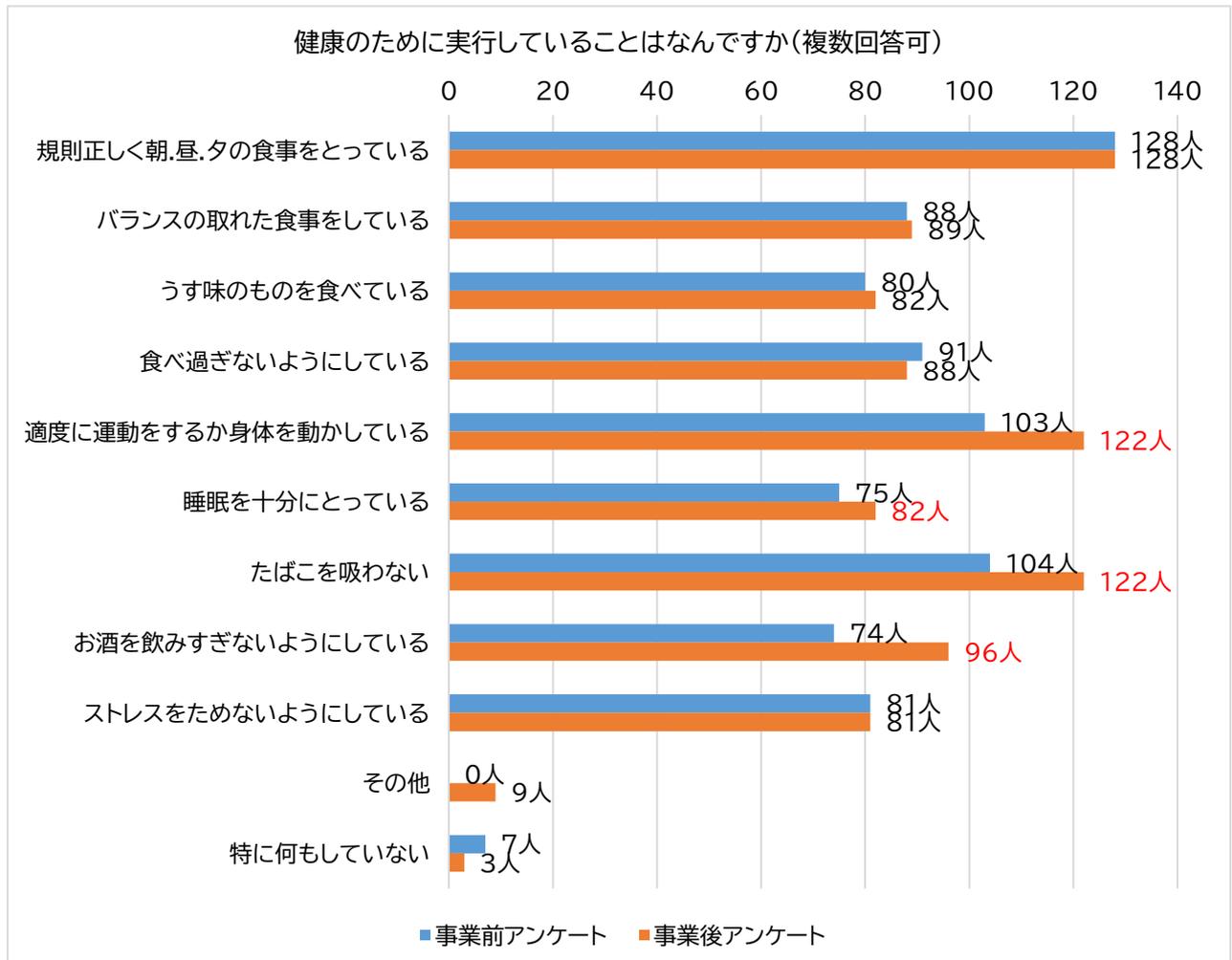
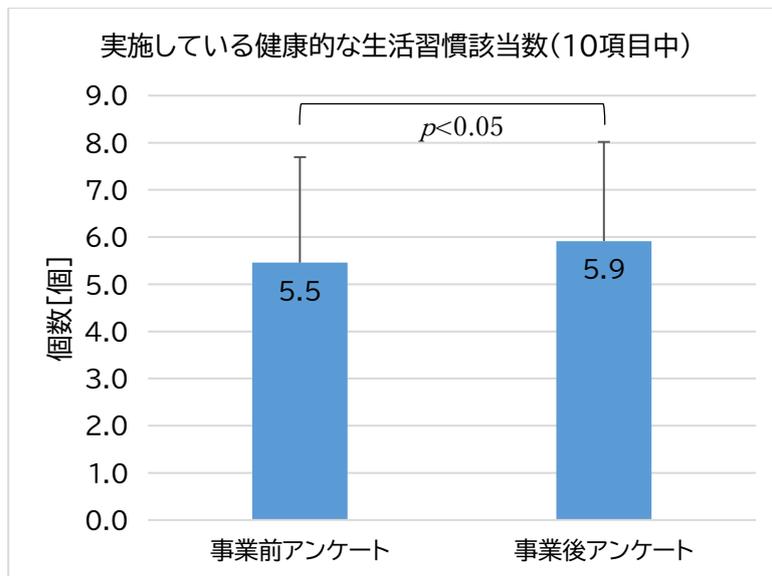


E_健康のために実行している生活習慣の該当数

「日頃、健康のために次のようなことを実行していることは何ですか」という質問に対して、10個の健康行動を実行しているか、していないかを回答させた。事業前の平均実施数は5.5個、事業後は5.9個と、統計的にも有意に増加していた(対応のあるt検定^{*}、 $p<0.05$)。

項目別に見てみると、「適度に運動をするか身体を動かしている」「睡眠を十分にとっている」「たばこを吸わない」「お酒を飲みすぎないようにしている」の回答数の増加が多かった。

本事業へ参加することで、生活習慣(特に運動、睡眠、飲酒、喫煙)が見直され、健康につながる行動変容があったと考えられる。



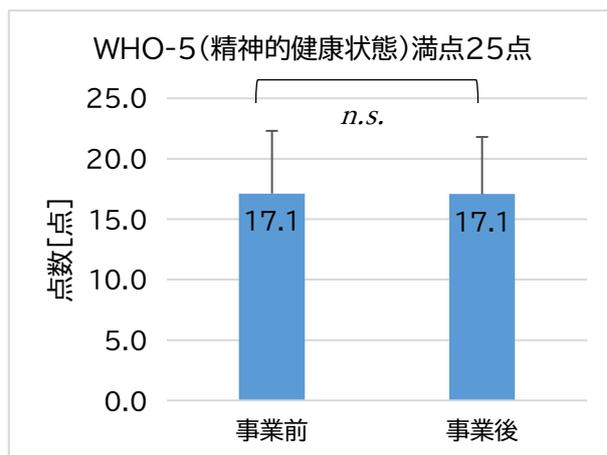
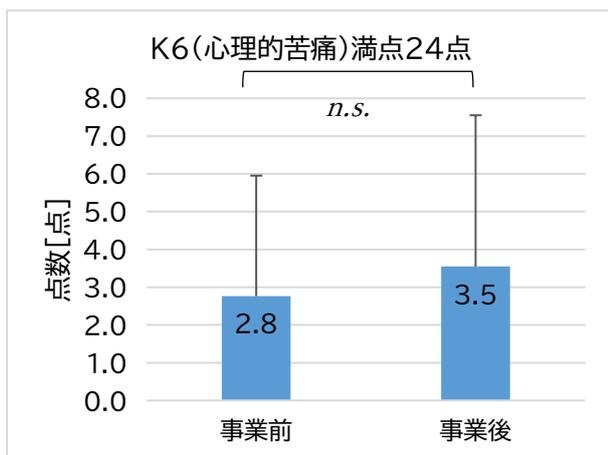
F_精神的健康度

こころの状態については、K6^{*}およびWHO-5^{*}という指標を用いて測定した。

K6の記録は、事業前2.8点(24点満点)から、事業後には3.5点へと悪化した。統計的有意な変化ではなかった。(対応のあるt検定^{*})

WHO-5の記録は、事業前17.1点(25点満点)から、事業後には17.1点と変化はなかった。(対応のあるt検定^{*})

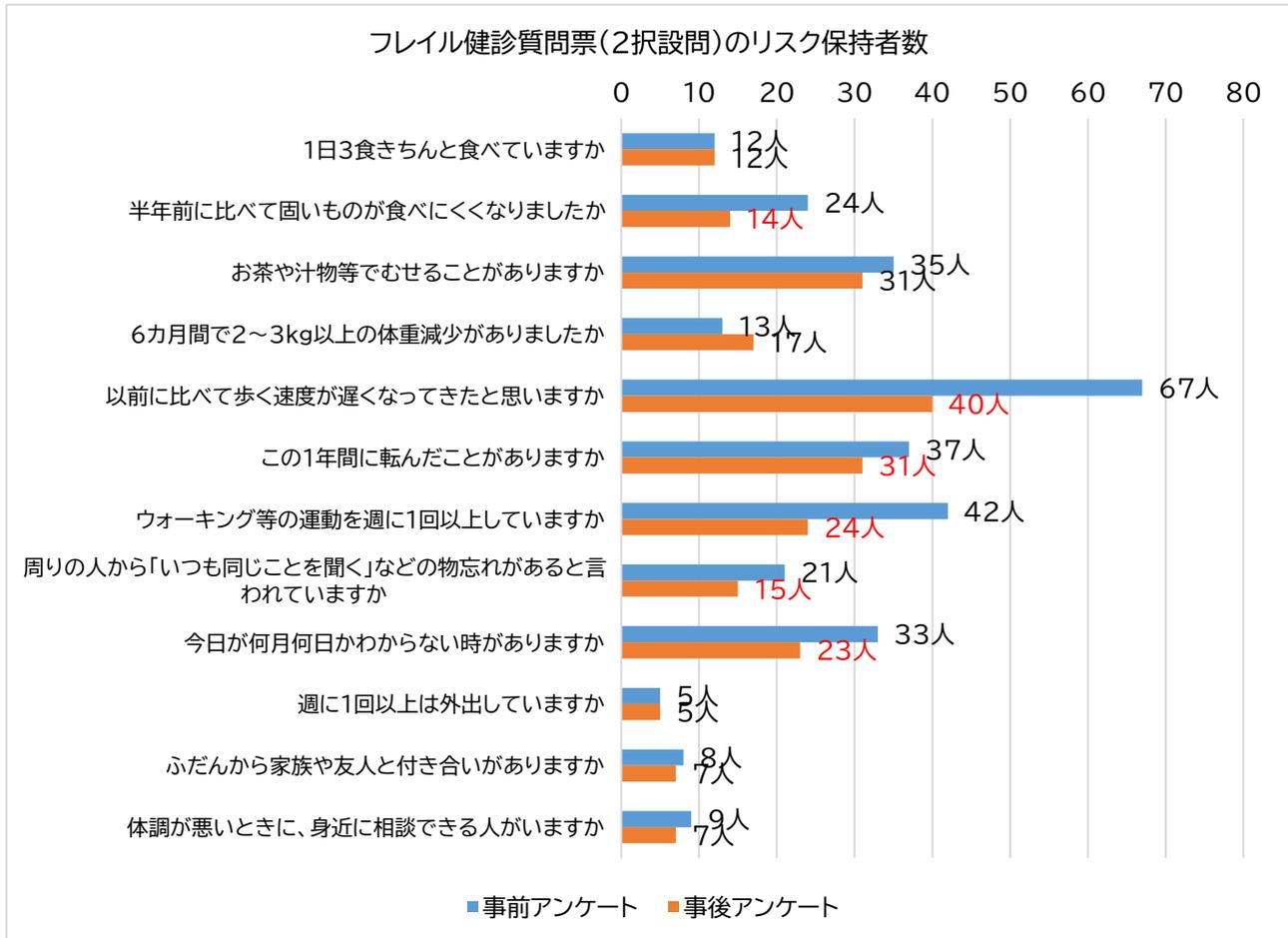
ウォーキングによる精神状態の向上は先行研究においても報告されている(ウォーキングによる健康ポイント事業が高齢者の歩行時間、運動機能、うつに及ぼす効果:傾向スコアを用いた逆確立重みづけ法に依る検証, 藤原ら, 日本公衛誌, 2020, 67-10)が、今回の分析対象期間中には同様の結果は認められなかった。今後の事業実施による継続的な観察が必要と考えられる。



G_フレイル健診質問表について

フレイル健診の質問票に含まれる2択の設問についてリスクありの選択肢を選択した参加者の該当者数を比較した。「6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか」の設問のみ、リスクありの回答数が増加したが、それ以外の設問については、リスクありの回答数は減少していた。

しかし、本質問は、高齢になり食事摂取等の生活習慣の維持が難しくなり、慢性的な低栄養状態に陥っているかどうかをスクリーニングする質問項目であるが、本事業参加によって、低栄養状態に陥ったとは考えにくく、リスクありの回答が増えたことについては、フレイルリスクの増加というよりは、メタボリスクの低下につながる体重の減少を自覚(脂肪量等が減少)した結果と捉えることが妥当と考えられる。

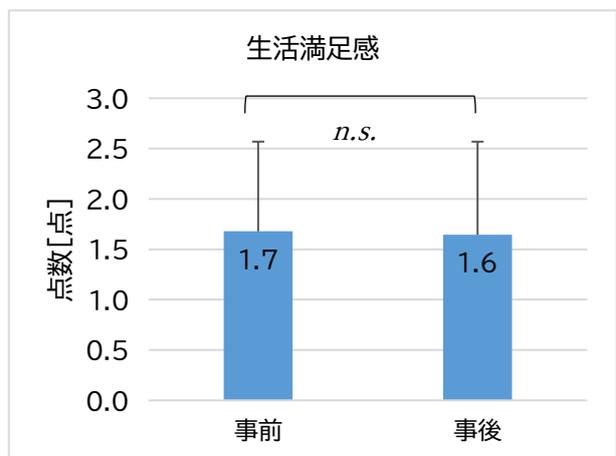
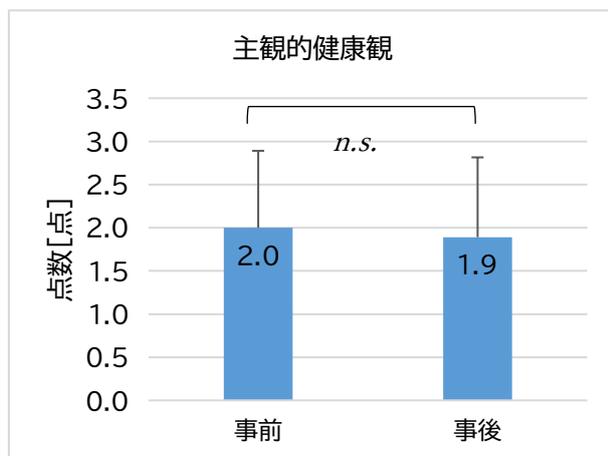


H_主観的健康観、生活満足感について

主観的健康観は、国民生活基礎調査およびフレイル健診において活用されている。「あなたの現在の健康状態はいかがですか」の質問に対して、よい(1点)、まあよい(2点)、ふつう(3点)、あまりよくない(4点)、よくない(5点)の5段階で回答をする。生活満足感も、国民生活基礎調査ならびにフレイル健診において活用されている。「毎日の生活に満足していますか」の質問に対して、満足(1点)、やや満足(2点)、やや不満(3点)、不満(4点)の4段階で回答する。どちらの設問も、点数が低いほど主観的健康観、生活満足感が良い状態とされる。

主観的健康観については、事業前は2.0点、事業後1.9点であり、平均値は改善したが、統計的に有意な変化ではなかった。(対応のあるt検定*)

生活満足感についても、事業前1.7点から、事業後1.6点へと改善したが、こちらも統計的に有意な変化ではなかった。(対応のあるt検定*)

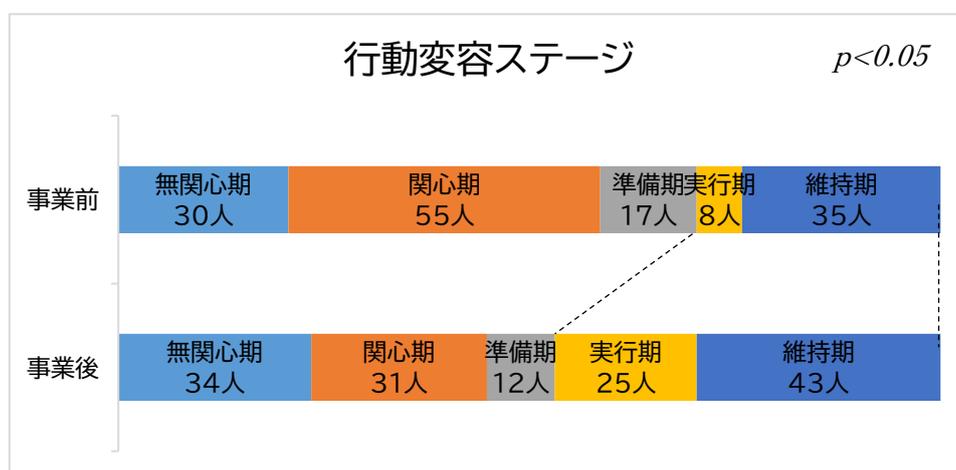


I 行動変容ステージ

行動変容ステージは、食生活や運動習慣について自身の生活習慣を変容させる意思を 5 段階で評価する。ステージに応じて、行動変容のための最適な支援の方法が異なる指標である。健康診断の間診票などで用いられる。「運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。」の質問に対し、「改善するつもりはない」、「改善するつもりである（概ね 6 か月以内）」、「近いうちに（概ね 1 か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている」、「既に改善に取り組んでいる（6 か月未満）」、「既に改善に取り組んでいる（6 か月以上）」の 5 択で回答させ、それぞれの回答から、個人の行動変容ステージを無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期の 5 段階で評価する。

各ステージの人数割合には事業前後で統計的な差が認められた (χ^2 二乗検定*)。特に、事業後では、実行期の割合が多くなり、関心期の割合が減っていた。集団として、行動変容ステージは向上したと考えられる。

本事業への参加をきっかけに、健康への関心が高まり、健康行動を始めた人が増えたことは、食事やその他の運動、生活習慣に関する情報提供などの支援によって、参加者の多面的な行動変容を促せる可能性があがったと考えられる。



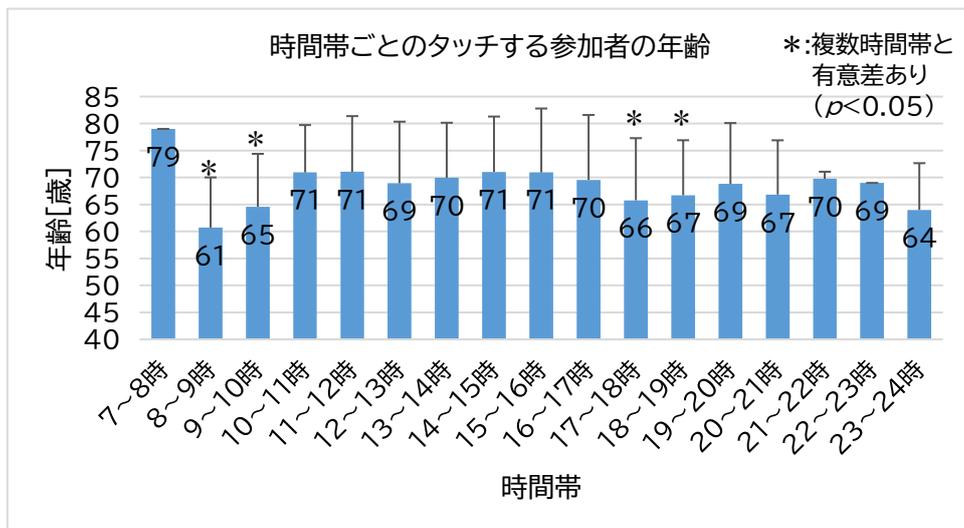
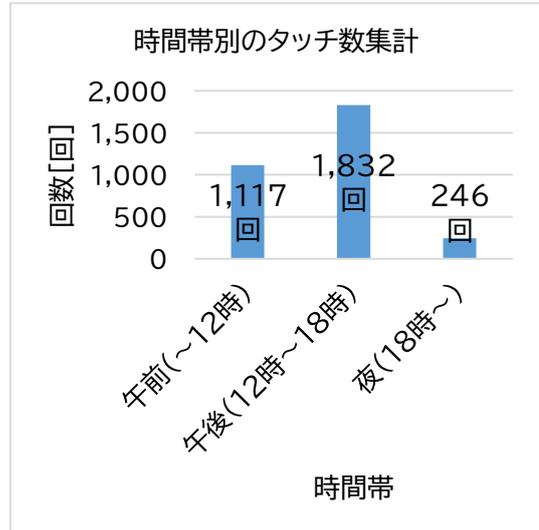
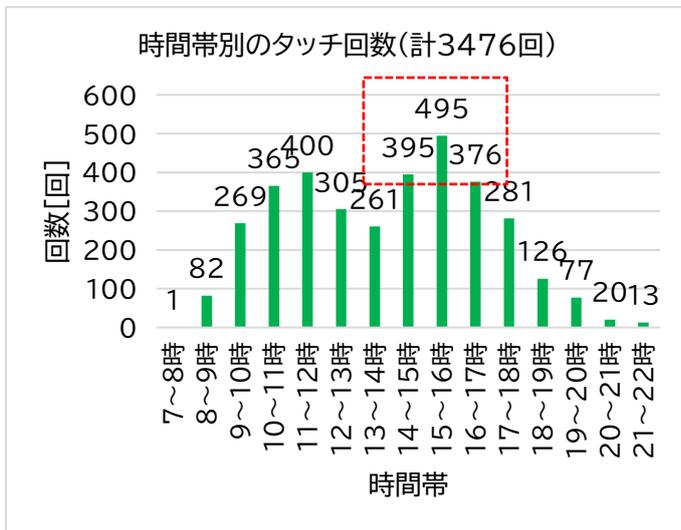
(エ)健康拠点の実績集計結果

2020年12月10日～2021年3月9日までに、健康拠点に設置した活動量計リーダーのタッチ回数等の記録を集計し、その時間や圏域ごとの特性等を検討した。

A_時間帯別の活動量計リーダーのタッチ回数

分析対象期間に域内でタッチされた回数は 3476 回だった。時間帯別に回数を集計すると、15～16時が最も多く、続いて11～12時、14～15時、16～17時と続いた。午前と午後の買い物時間帯にタッチ回数が多く、昼食時間はタッチ回数が少ない傾向が見られた。また、14時から17時の時間帯(点線枠)には、全体の37%(1266回)と、特に多くの参加者の来店やリーダータッチが発生しており、参加者世代のトラフィックが多いことが確認された。14時から17時は、ランチ時間とディナー時間の合間時間で、一般的に飲食店の客数は減る時間帯といわれている。この時間に参加者メリットのあるキャンペーンなどを実施することによって来客増などの商売との好循環は一定程度期待できると考えられる。

また、時間帯ごとにタッチする参加者の年齢を比較すると、8～9時、9～10時、17～18時、18～19時の時間帯で、他の時間帯の平均年齢との間に、統計的に有意な差が認められた。(一元配置分散分析※)

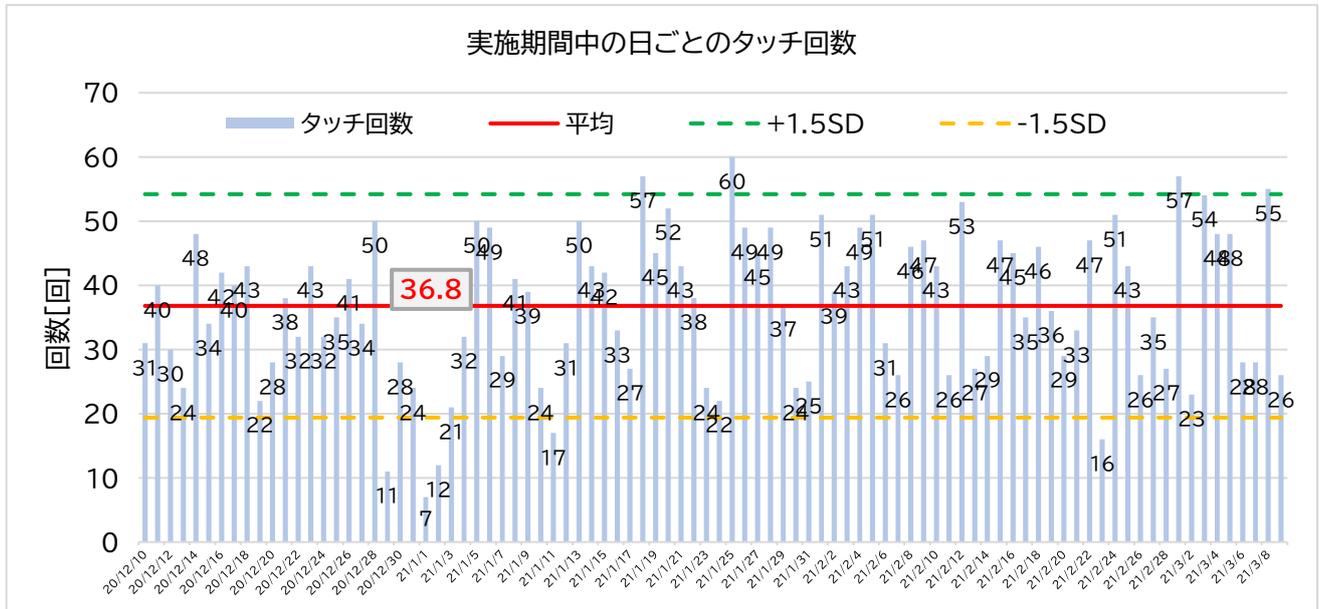


B_実施期間中の日ごとのタッチ回数

活動量計リーダーにタッチされた回数を、日ごとに集計した結果を示す。実施期間中(2020年12月10日～2021年3月8日)の1日当たりの平均タッチ回数は36.8回であった。

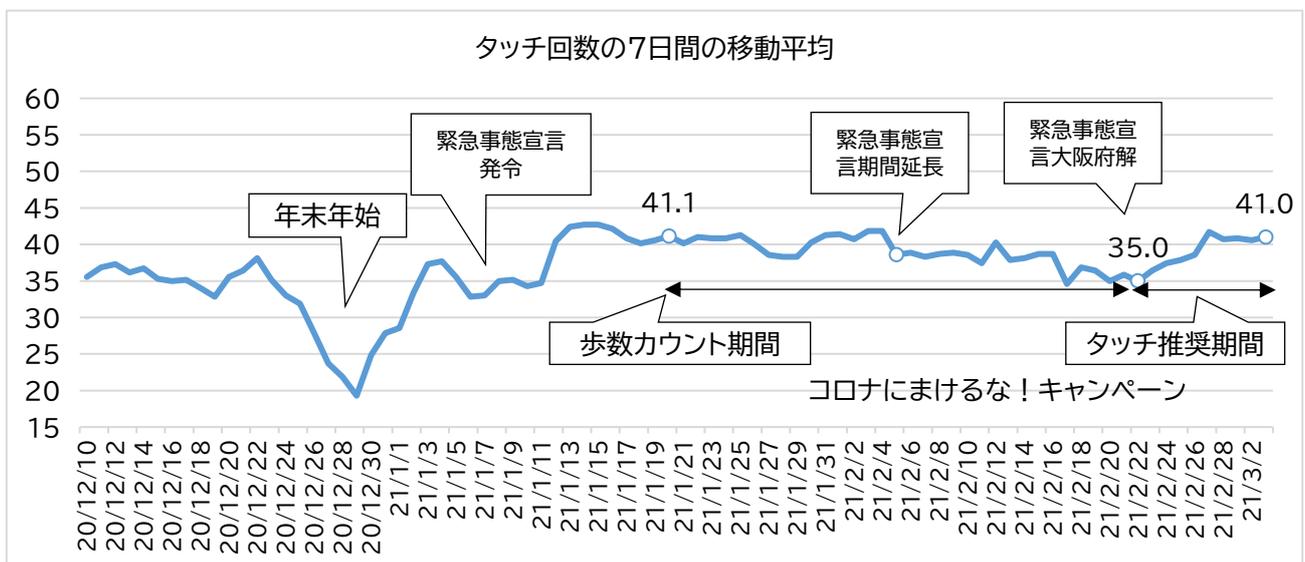
特にタッチ回数が多かった日は、2021年1月18日(月)、1月25日(月)、3月1日(月)、3月8日(月)であり、特に少なかった日は、2020年12月29日(火)、2021年1月1日(金)、1月2日(土)、1月11日(月・祝)、2月23日(火・祝)であった。(基準は標準偏差の1.5倍)

タッチが多い日は月曜日に多く、年末年始や祝日はタッチの回数が少なくなる傾向がみられた。



C_7日間の移動平均と初期値との差

健康拠点への活動量計のタッチ回数の7日間の移動平均を示す。前半よりも後半の移動平均が高い傾向が見られる。緊急事態宣言の発令以降一度タッチ数は上がったが、その後は、コロナに負けるな！キャンペーンによって歩くことが推奨され、緊急事態宣言の延長、解除にかけて、漸減した。そして、緊急事態宣言の解除後は、キャンペーンによって FeliCa リーダーへのタッチを推奨する期間となり、以降は期間中の最高値に近い値まで回復した。一律のキャンペーンによって参加者の活動を喚起したり、全体のトラフィックを変化させることが出来たと考えられる。



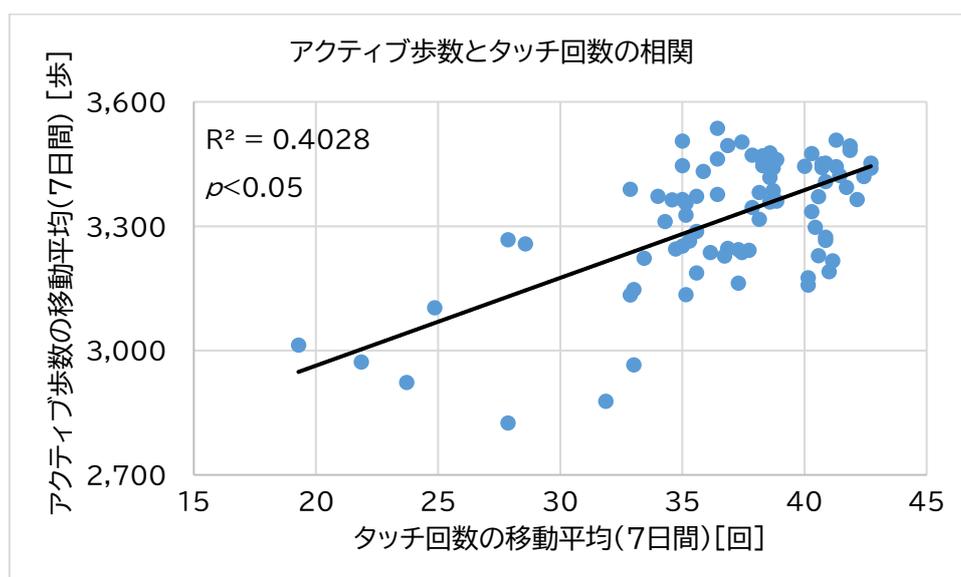
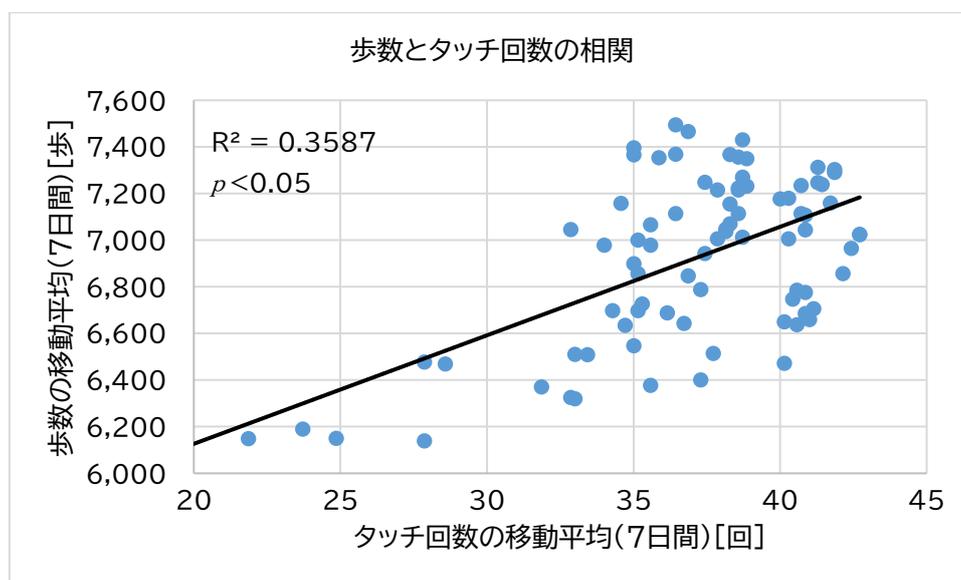
※各イベントを示す目印は、移動平均への算定が始まる頭日を指している。

D_歩数・アクティブ歩数の移動平均とタッチ回数の移動平均の相関分析

歩数・アクティブ歩数の移動平均とタッチ回数の移動平均の相関分析の結果を示す。図中の右下にいくほどタッチ偏重、左上にいくほど歩数偏重型の参加状況である。

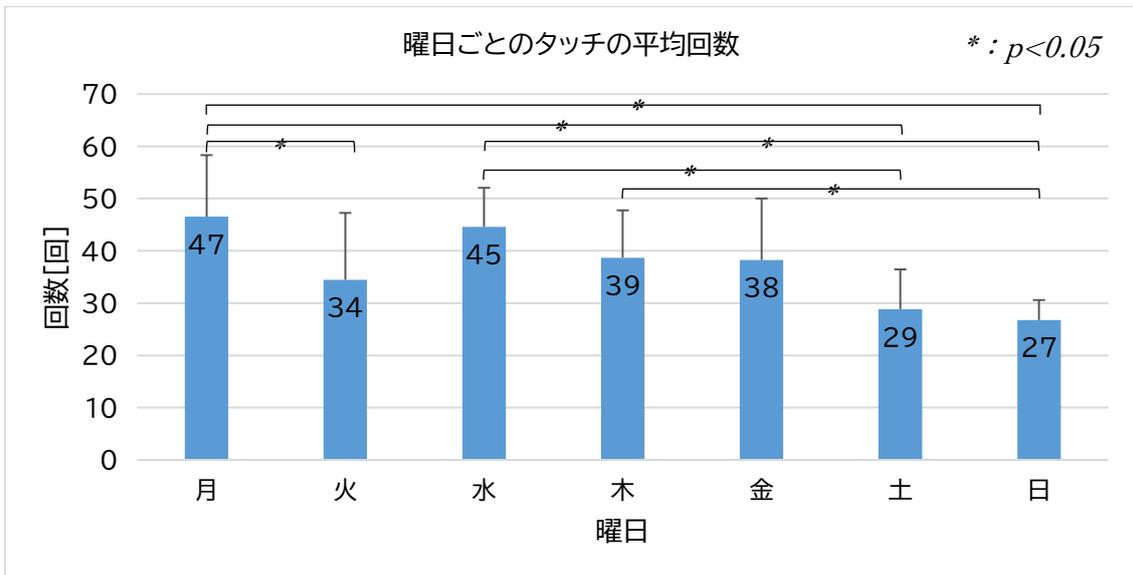
「歩数－タッチ回数 ($R^2=0.6$)」、「アクティブ歩数－タッチ回数 ($R^2=0.63$)」共に、統計的に強い正の相関関係が認められた。すなわち、全体として、「多く歩いた時期には多くタッチをしていた」もしくは「多くタッチした時期には多く歩いていた」という結果が得られた。

活動量(健康増進)とリーダータッチ回数(商売メリット)が比例関係にあるということから、活動量を高めるキャンペーン(例:歩数ポイントのボーナスや、イベントを組み合わせたウォーキング強化期間)と、タッチを推奨するキャンペーン(例:拠点スタンプラリー企画や、リーダータッチボーナス期間)は、それぞれが別々の成果につながるのではなく、相乗効果がうまれる可能性が考えられる。



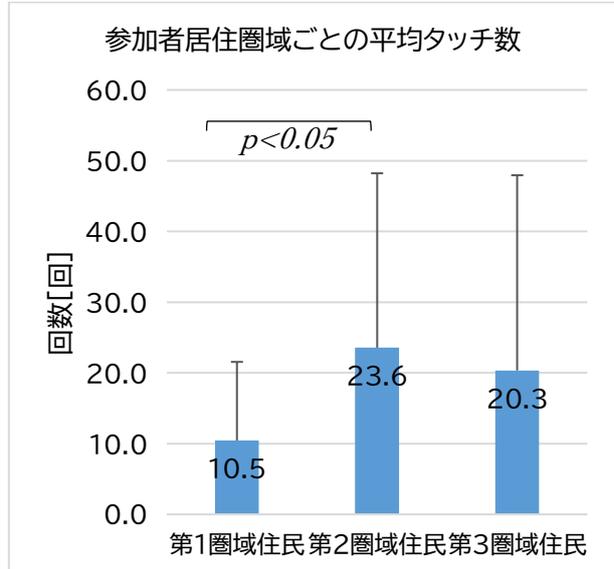
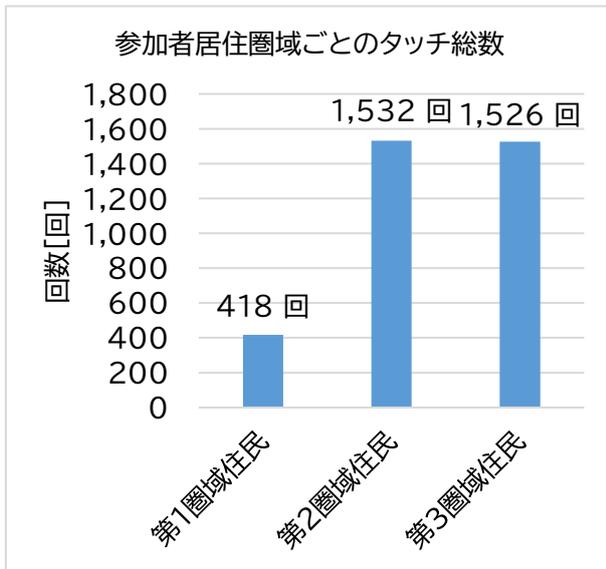
E_曜日ごとの平均タッチ回数

曜日別の平均タッチ回数の集計を示す。回数が多かった順に、月曜日、水曜日、木曜日、金曜日、火曜日、土曜日、日曜日となっていた。月-火、月-土、月-日、水-土、水-日、木-日の間に統計的に有意な差が認められた。(一元配置分散分析*)



F_居住圏域ごとのタッチ回数

参加者の居住圏域ごとのタッチの総数と、一人当たりの平均タッチ数を示す。総数には、約 1100 回の差があった。1 人当たりの平均値を比較すると、第 1 圏域住民は 10.5 回、第 2 圏域住民は 23.6 回、第 3 圏域住民は 20.3 回と統計的にも有意な差が認められた(一元配置分散分析*)。第 1 圏域では、拠点整備の数が少なく、各参加者の生活動線に合わせた事業参加が難しかった可能性が考えられる。



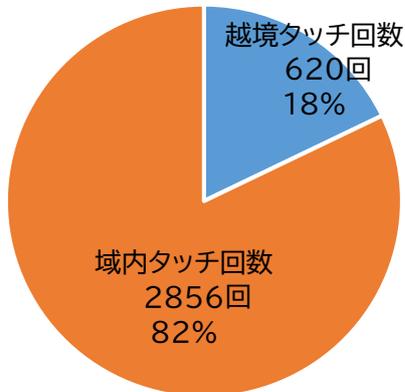
G_圏域の越境タッチの全体数、男女比、高齢者の割合

参加者の居住圏域と、タッチした拠点の圏域が同一の場合を「域内タッチ」、圏域が異なる場合を「越境タッチ」として、集計した結果を示す。総タッチ数 3476 回のうち、18%の 620 回が越境タッチであった。

越境タッチ経験の有無で男女の人数割合に統計的な差は認められなかった(χ^2 二乗検定^{**})。一方 64 歳以下、65 歳以上で年代を分けた際の、越境タッチ経験の有無での高齢者の人数割合には弱い傾向が認められた(χ^2 二乗検定^{**}、 $p < 0.1$)。これは、高齢者は、比較的越境タッチをしていないことを示している。

越境タッチには、新たな市の魅力を見つけること、店舗などへの初来店を促すなどの効果があると考えられる。今後は、比較的越境が少ない高齢者層に対して、越境するメリットやキャンペーンを実施することで、越境タッチを奨励し、生活範囲の拡大や、商助の相互メリットの増大につなげていく必要があると考えられる。

総タッチ数の域内/越境タッチの内訳



越境タッチの有無別の男女の人数 (括弧内は性別内割合)

	越境あり	越境なし
男	32 人(50%)	32 人(50%)
女	53 人(46%)	63 人(54%)

※性別の越境あり/なしの割合、 χ^2 二乗検定^{**}: $p=0.64$

越境タッチの有無別の高齢者の人数 (括弧内は年代内割合)

	越境あり	越境なし
64 歳以下	28 人(58%)	20 人(42%)
65 歳以上	57 人(43%)	75 人(57%)

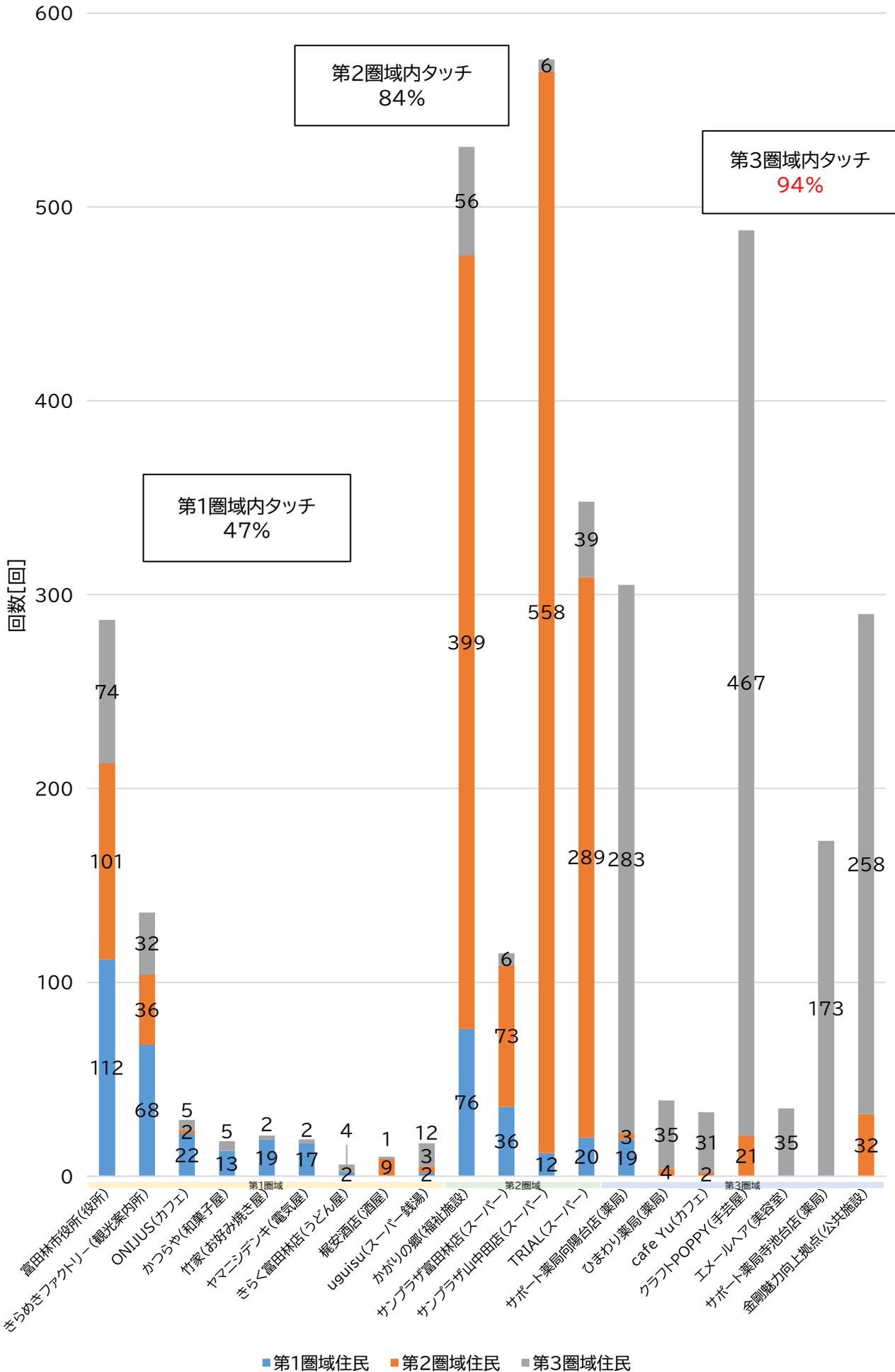
※年代別の越境あり/なしの割合、 χ^2 二乗検定^{**}: $p=0.09$

H_各拠点でタッチした参加者の居住圏域ごとの割合

各拠点にてタッチした参加者の居住圏域ごとの人数の内訳を示す。特にタッチ回数が多かったのは、「サンプラザ山田店(スーパー)」576 回、「かがりの郷(福祉施設)」531 回、「クラフト POPPY(手芸屋)」488 回、「TRIAL(スーパー)」348 回、「サポート薬局向陽台店(薬局)」305 回となっていた。スーパーマーケット、薬局、公共施設の利用が多いという結果になった。「クラフト POPPY(手芸屋)」は金剛地区の中心的なスーパーマーケットが階下で営業しているという影響もあったと考えられる。全体としては、拠点訪問というよりは、「日常生活の買い物のついでにタッチをする」という方が多かった可能性がある。

タッチ回数が全体と比較して、相対的に少なかった拠点には、域内タッチが多かった拠点と、越境タッチも一定数ある拠点とに分かれた。特に第 3 圏域の拠点では、第 3 圏域内タッチが全体の 94%を占めており、第 1 圏域や第 2 圏域からの越境タッチは少なかった。

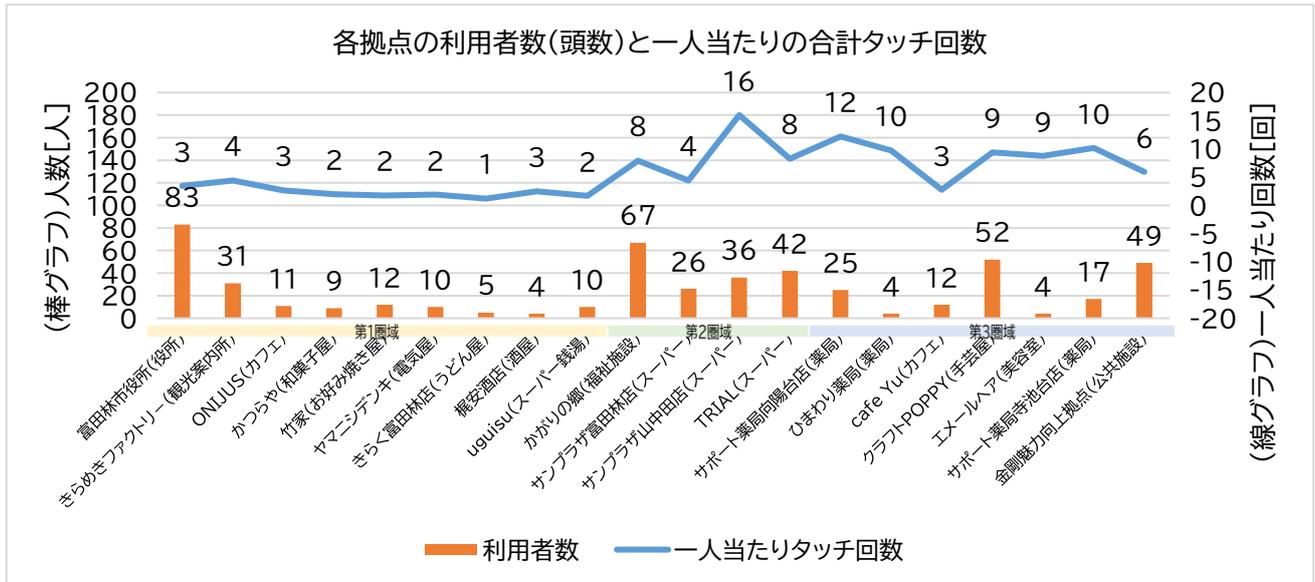
拠点ごとの圏域別参加者によるタッチ回数内訳



I 各拠点の利用人数と一人あたりタッチ回数

各拠点を1回以上利用した参加者の人数と、各拠点の総タッチ数を利用者数で割った、一人当たりタッチ数を示す。ここでは、各店舗に実質何人の参加者が来店をしたかを示すと共に、その来店頻度との関係を検討する。本事業の分析対象期間は、13週間(2020年12月10日～2021年3月9日)であった。週に1回の頻度で来ていれば10回以上タッチされ、月に1度の場合は3、4回タッチされると想定し、分類した。

全体として利用者数(頭数)のばらつきも大きく、参加者が利用する健康拠点を固定化させずに、新しい拠点を訪れることを喚起する仕組みや仕掛けを、実施する必要性もあると考えられる。また、市内全域に参加者が増えることでそもそもの各拠点の商圈内参加者人数を増やすというのであると考えられる。



1人当たりのタッチ頻度別にみた課題まとめ

タッチ頻度	店舗	課題
週1回以上 (10回以上)	<ul style="list-style-type: none"> サンプラザ山中田店(スーパー) サポート薬局向陽台店(薬局) ひまわり薬局(薬局) サポート薬局寺池台店(薬局) 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に来店する参加者向けの施策で購買を喚起
2週に1度程度 (5~9回)	<ul style="list-style-type: none"> かがりの郷(福祉施設) TRIAL(スーパー) クラフトPOPPY(手芸屋) エメールヘア(美容室) 	<ul style="list-style-type: none"> かがりの郷とTRIALは大型のため集客力があり、ついで買いも一定数期待できる 小規模店では、関係構築から常連化が次の課題
月に1度程度 (3、4回)	<ul style="list-style-type: none"> 富田林市役所(役所) 金剛魅力向上拠点(公共施設) きらめきファクトリー(観光案内所) サンプラザ富田林店(スーパー) Café Yu(カフェ) 	<ul style="list-style-type: none"> 体組成計のある2拠点は適切頻度 (CafeYu)キャンペーンの効果で参加者から常連客へなる動きもあり

それ以下 (2, 1回)	<ul style="list-style-type: none"> ・ かつらや(和菓子屋) ・ 竹家(お好み焼き屋) ・ ヤマニシデンキ(電気屋) ・ きらく富田林店(うどん屋) ・ uguisu(スーパー銭湯) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 来店＝購買というイメージの拠点多く、ハードルを下げる情報発信(商品や割引の情報)が有効な可能性あり ・ 拠点での商売のバランスをいかに取っていくかが全体施策としての課題
-----------------	---	---

J_各拠点に対する認知への影響(アンケート結果)

事業後アンケートにて、「本事業を通じて、市内の協力事業者について、知っていたか、訪れたか、商品やサービスの購入の有無についてお答えください」の質問に対して、「もともと知っていた」「初めて知った」「知らない」の3択での回答を求めた。

各拠点を初めて知ったという人は拠点平均で8.6%であった。参加者の約10人に1人は、各拠点について初めて“認知”した、という結果である。店舗の売上向上を目的とする際の、最初のハードルは「お店を知ってもらうこと」、と複数の拠点担当者からも声があった。認知を獲得するという視点においては、本事業に拠点協力するメリットがあったと考えられる。また、2021年に1月5日に、開業した新設の公的施設である金剛地区魅力向上拠点は、コワーキングスペースや作業スペースを併設している施設であるため、市民活動の集いの場として広く活用されることが望ましい。このような新設の公的施設が、市民に新たに認知されることは、自治体にとっても好ましい結果であった。

拠点ごとの新規店舗認知人数とその割合

拠点名	業種	拠点を初めて知った	
		人数[人]	回答率
TRIAL	スーパー	17	10%
サンブラザ山中田	スーパー	12	7%
サンブラザ富田林	スーパー	8	5%
サポート薬局向陽台店	薬局	29	18%
サポート薬局寺池台店	薬局	14	9%
ひまわり薬局	薬局	17	10%
café Yu	カフェ	17	10%
ONIJUS	カフェ	8	5%
かつらや	和菓子屋	13	8%
竹家	お好み焼き屋	13	8%
きらく富田林店	うどん屋	12	7%
梶安酒店	酒屋	10	6%
クラフトPOPPY	手芸屋	19	12%
エメールヘア	美容室	13	8%
ヤマニシデンキ	電気屋	14	9%
きらめきファクトリー	観光案内所	14	9%
uguisu	スーパー銭湯	10	6%
富田林市役所	役所	3	2%
かがりの郷	福祉施設	10	6%
金剛地区魅力向上拠点	活動スペース	29	18%
全拠点平均		14.1	8.6%

K_各拠点に対する訪問・購買への影響(アンケート結果)

認知に関する質問と同様に「本事業を通じて、市内の協力事業者について、知っていたか、訪れたか、商品やサービスの購入の有無についてお答えください」という質問に対して、訪問については「期間中に行った」「期間中に行っていない」の2択で、商品やサービスの購入の有無について「有」「無」の2択で回答を得た。

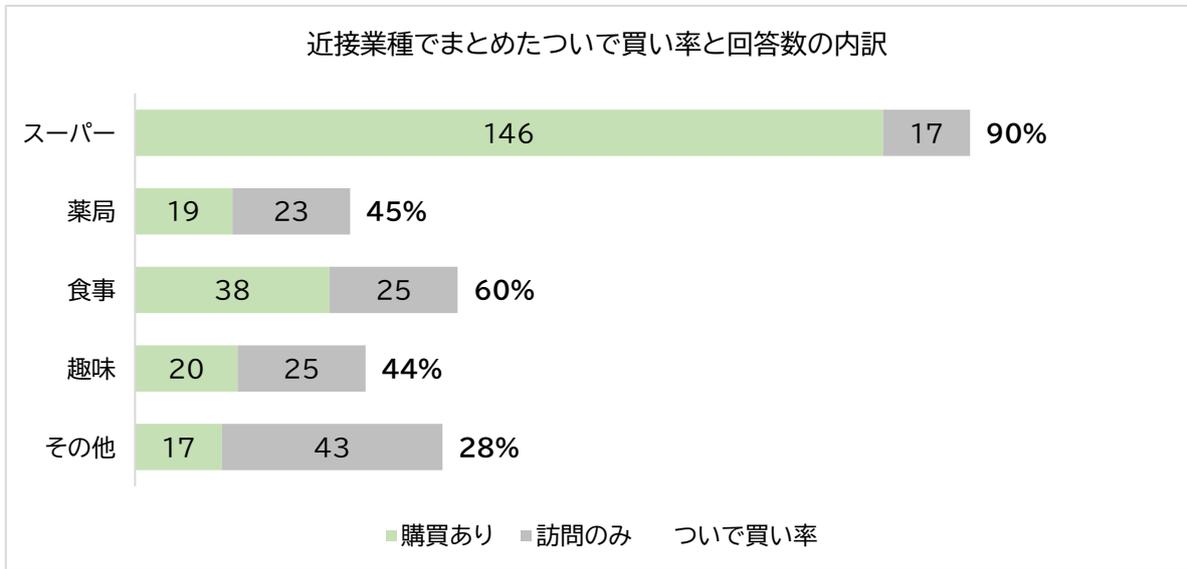
期間中に各拠点に行った人のうち、「訪問のみ」と「購買あり」の人数を集計し、各拠点に行った人のうちの購買ありの人数の割合を「ついで買い率」として算出し、各拠点と、業種ごとにまとめた結果を示す。

ついで買い率は、サンプラザ山中田店(91%)、TRIAL(90%)、サンプラザ富田林店(88%)と、スーパーマーケットが高い傾向にあった。一方で、観光案内所という消費を中心事業としていない拠点や、事業者向けの事業(BtoB 事業)を中心としている拠点でのついで買い率は低かった。

業種別の結果では、スーパーが 90%で最も高く、続いて、食事(60%)、薬局(45%)、趣味(44%)、その他(28%)の順であった。

拠点ごとの期間中の来店と購買の有無からみたついで買い経験者の割合

集計業種	店名	業種	期間中拠点に行った人[人]		ついで買い率 (B/A)
			総数(A)	購買あり(B)	
スーパー	TRIAL	スーパー	60	54	90%
	サンプラザ山中田店	スーパー	53	48	91%
	サンプラザ富田林店	スーパー	50	44	88%
薬局	サポート薬局向陽台店	薬局	21	10	48%
	サポート薬局寺池台店	薬局	15	6	40%
	ひまわり薬局	薬局	6	3	50%
食事	café Yu	カフェ	12	10	83%
	ONIJUS	カフェ	11	7	64%
	かつらや	和菓子屋	16	12	75%
	竹家	お好み焼き屋	12	4	33%
	きらく富田林店	うどん屋	8	5	63%
	梶安酒店	酒屋	4	0	0%
趣味	クラフト POPPY	手芸屋	38	15	39%
	エメールヘア	美容室	7	5	71%
その他	ヤマニシデンキ	電気屋	10	2	20%
	きらめきファクトリー	観光案内所	39	8	21%
	uguisu	スーパー銭湯	11	7	64%
	小計		373	240	64%



②_定性データの結果(インタビュー、アンケートコメント)

(ア)_事業参加者(市民モニター)

A_生活習慣や行動の変化

「本事業に参加して、運動や生活について何か行動の変化はありましたか。」の質問に対して、変わったと答えた人は120人(74%)であった。複数参加者より同様のコメントがあった場合や特徴的なコメントを以下に抜粋する。

● 歩数への意識増加

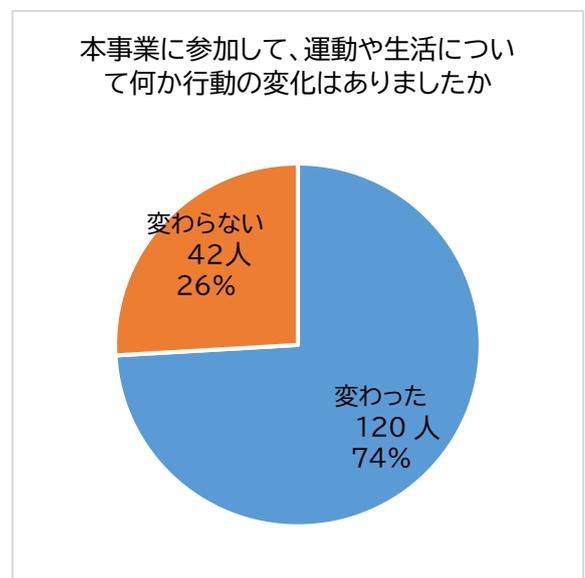
- 少しの時間でも、体を動かし、歩くように心がけるようになった。
- 歩数が気になり、少ないと歩いたり、身体を動かすようになった。
- 歩くことへの目標が生まれ生活のリズムができた。
- 一日 8000 歩の目標で歩くようになりました。
- 毎日 4000 歩目標に歩くように心がけている。

● 歩行の質向上

- アクティブ歩数を気にするようになった。
- できるだけ大股で歩いたり少し早めに歩くようになった。

● 良い生活習慣への影響

- 食生活に気を付けるようになった。
- 自宅で座っている時間を極力少なくした。
- 毎日ストレッチするようになった。
- 毎日スクワット(20×4回)実施するようになった。



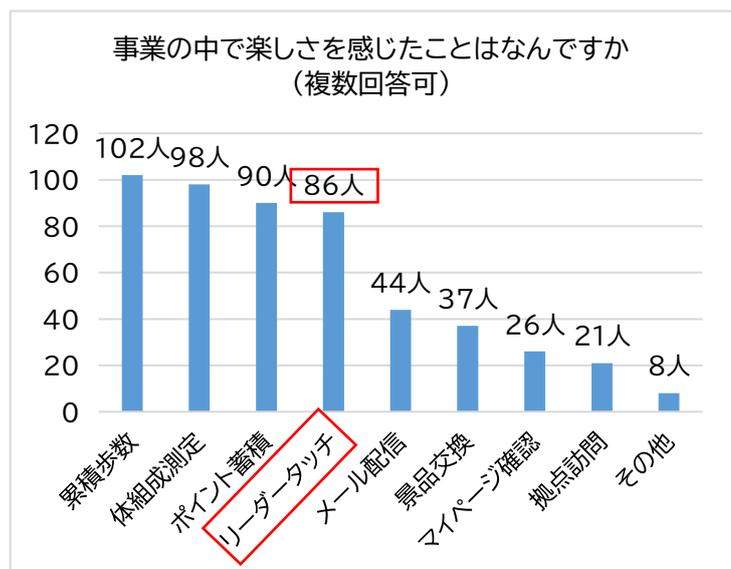
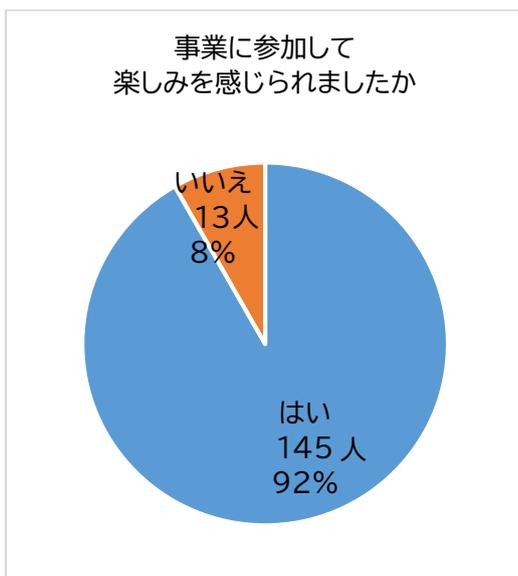
- 移動手段の変化
 - 原付バイクで行動することが多かったが、歩いていくようにした。
 - 車を出来るだけ使わない様にして、歩いて行ける所は歩くようになった。
 - エレベーターを使わずに階段を使うようにした。
- その他
 - 歩く楽しさや、散歩後の身体の心地よさを感じる。
 - 散歩場所を変えると町の風景の変化に気がついた。
 - 体組成の変化知ること、数値目標ができ、食生活や運動を意識するようになった。
 - コロナ禍の日常で外出が少なくなりがちであるが、運動・歩行の必要性を改めて認識した。
 - 高齢になって歩けなくなることが、一番辛いと思うので、歩くことができるうちに「とにかく歩く」という習慣がついてよかった。
 - 半径 5km 以内は、歩くことの自信がついた。

(イ)事業への感想コメント

A_本事業の魅力

本事業に参加して楽しさを感じた方は、145 人(92%)であった。さらに、「何に楽しさを感じたか」という設問に対しては、「累積歩数(102 名)」、「体組成測定(98 人)」、「ポイント蓄積(90 人)」、「(拠点)リーダータッチ(86 人)」の順に多かった。ウォーキングポイント事業参加者に対して、「累積歩数」を可視化(参加者はマイページやメール配信で確認できる)することは事業の楽しさにつながっている可能性が考えられた。

また、86 人(全体の 54%)の参加者が「リーダータッチ」そのものも楽しみと感じていた。本事業では、参加者にリーダータッチをすること・来店することを楽しんでもらい、リアルな顧客接点を創出・演出することによる、健康と商売のつながりを目的としているため、企画の意図通りの結果が得られたと考えられる。



B_事業全体へのコメント感想(特徴的なコメントや複数参加者からの声を抜粋)

- 数値化による生活の見直しの兆し
 - 体組成値を知ることはいいことだが、この結果からのアドバイスなどがほしい。
 - 今まで、日常生活でいかに歩いてなかったのか知ることができた。
 - 食事のバランスも考えながら献立することが多くなりました。
 - 運動だけでなく食事の面についてのアドバイスとか、講座などがあれば参加したいと思います。

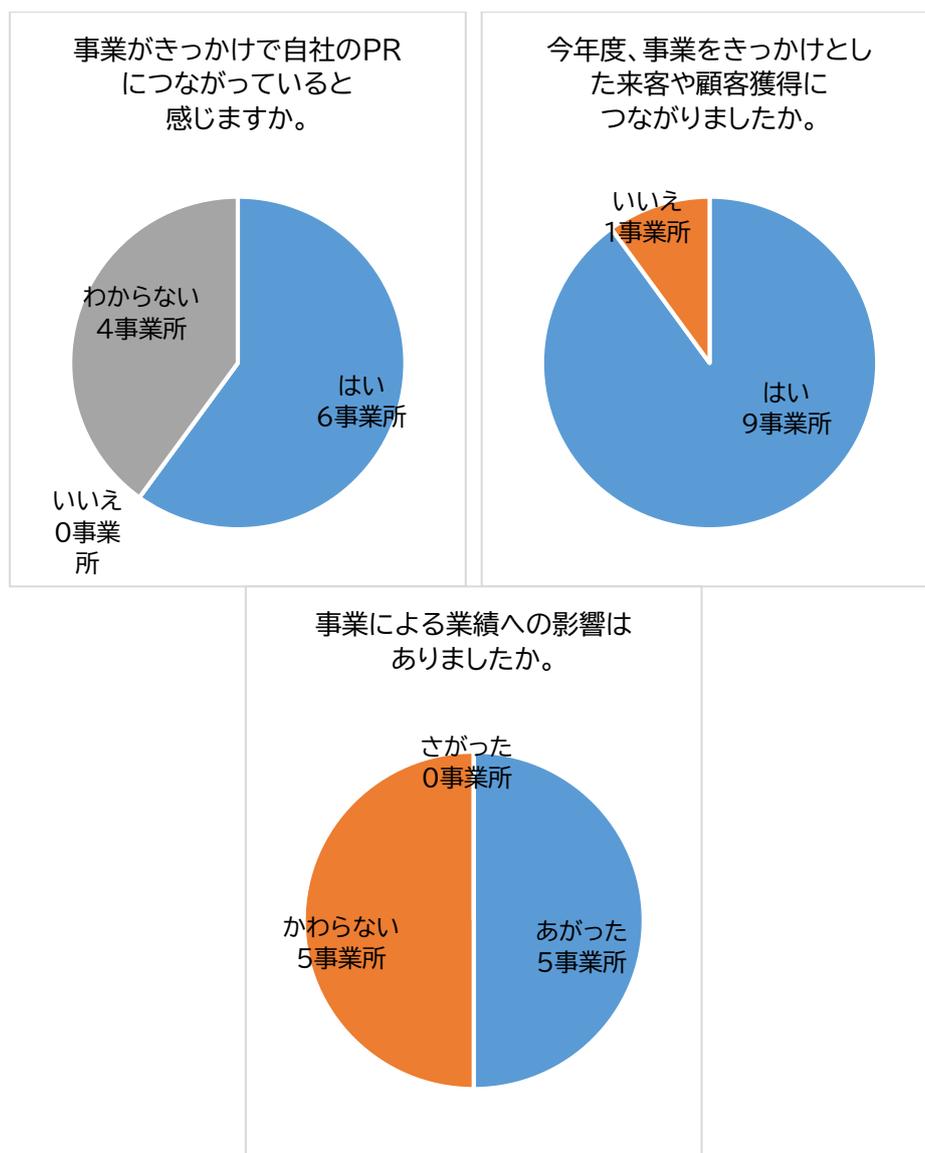
 - 事業者が参画していることに対する好意的なコメント
 - リーダータッチにお店に出向くようになり、外出先が増えた。
 - 気になっていたが入店するきっかけがなかったお店にも入店することができた。
 - 最初リーダータッチをしに店に行ったときはじゃまになり迷惑になるのでは?と心配しましたが、店の人が親切で自然と話題も笑顔も増し、参加してよかったと思っています。

 - 改善要望
 - 継続するために、楽しみやゲーム感覚の仕組みなどを取り入れてほしい。
 - リーダータッチの場所が近くにあればいいなと思った。
 - リーダーの置いてある場所が分かりにくい。何も買わないのにリーダーをタッチするためだけにしにくい。
 - 喫茶店などの店舗だと、利用をしないとイケない雰囲気があり、利用することができなかった、できたら、スーパーにリーダーを置いてほしかった。
 - レジ横に置いてあるといやでも意識します。事業としてマイナスと思います。もっと自然な気持ちで利用したい。
 - リーダータッチする場所を増やして欲しい。個人店は遠慮してしまうので、スーパーなど増やして欲しい。
- <特に第1圏域住民のリーダー配置に対する要望>
- 体組成計をレインボーホールに、リーダーを万代、サンプラザ喜志店に設置していただきたいです。
 - 近くのスーパー等にリーダーを置いてほしい、例えば梅の里内の万代やサンプラザ喜志店、富田林市民会館などと思っています。
 - 体組成計の設置場所が遠いのと、時間に制限があるので、利用出来なかったのが残念でした。
-
- 評判拡散の兆し
 - 市民全員に普及してほしい。
 - 良い事だらけです。事業発案に感謝です。これからも期待しております。
 - 同年代の友人に教えて同じ意識を持てたらいいと思う。
 - 家族に対して私は良いことをしているのだと伝えたい。

(ウ)健康拠点事業者

A_商売上の実感(選択式)

拠点担当者に対して事業参加後アンケートを実施した。10 件の事業所(役所を除く 19 件のうち)より回答を得た。自社事業に対する影響として、「自社の PR」「来客や顧客獲得」「業績への影響」の 3 点で 2 択の回答を得た。60%が PR につながった、90%が来客や顧客獲得につながった、業績への影響は半々という結果であった。現時点では、180 人の参加者は 3 エリアが中心となっているが、拠点は比較的広域に設置されていることから、各拠点の商圏内の参加者数は限定的であり、変化を実感できるほどの数字ではなかったものの、一部良い影響も出ていたと考えられる。



B_事業者コメント(アンケート)

事業参加のメリットとして自由記述欄には以下のようなコメントがあった(原文一部改編)。

- 店舗や事業者として実感したメリット
 - 「拠点ということで お店に入りやすくなったと お声を頂けるようになりました。」
 - 「初めてのお客様がご来店された。」
 - 「新規利用についての問い合わせが増加したと感じている。」
 - 「おススメの健康への付加価値食品の購入が増えた。」
 - 「ご来店いただいた時、焼菓子や最中を買って頂きました。」
 - 「休憩をしたいからとドリンクを注文して下さる方や、ランチ目的に頑張って歩いて来たのご来店下さる方が増えました。」
 - 一部課題を含むコメントも見られた(原文一部改編)。ul style="list-style-type: none;"> - 「最初は調子良いですが継続が課題だと思います。いつの間にか終わっていることのないように、徐々に市民に浸透させていく必要がある。」
 - 「スッと来て、スッと帰るとするのが大半です。何か来られるお客様との接点が出来ればと思います。」
- 事業のブラッシュアップの提案は数多くあった(原文一部改編)
 - 「参加時に協力事業者のサービス券等の販促品の配布」
 - 「ポイント還元の商品として、協力店・事業所などの商品券や品物」
 - 「施設利用者への加算ポイント制度」
 - 「参加店限定のスタンプラリー」
 - 「10回参加者来店サービス券と引き換え」
- 事業の規模拡大に対する期待感(原文一部改編)
 - 「自社サービスのターゲット層ならびに商圏内の参加者増」
 - 「今以上に店舗の利用増、健康に対する意識の向上」
 - 「健康を意識する方が増え目的を持つことで元気な町になると思います。」
 - 「当社の取組みを理解してくれるお客様が増え、当店の支持率が上がれば良い。」

(3)_考察および課題

①_成果まとめ

(ア)_健康状態の改善についての評価

<実績>

地域事業者を健康拠点として活用した健康ポイント事業のシステム整備、ならびに拠点整備を完了した。市民 180 人が参加し 173 人 (96%) がメールアドレス登録を実施した。3 カ月間、貸与した活動量計を持って生活し、定期的に体組成を測定し、健康拠点にてデータ送信を行った。システム整備、市民動員、運用上の動作確認等を完了し、インセンティブ付き健康ポイント事業を市内に実装した。

<定量・定性成果まとめ>

歩数は 3 カ月間で増加傾向を示し、体組成では体脂肪量の低下などの改善傾向、生活習慣も健康行動の数的増加、喫煙や飲酒などへの健康関心の高まりなど、3 カ月という短期間ではあるが、一定の健康増進に関する成果を獲得した。

一般的に、筋肉が変化するには 3 か月、行動変容には一般的に 6 か月必要と言われているため、健康な習慣が継続するために、運営側の継続的なサポートや働きかけが必要と考えられる。

<他事業との比較>

大阪府高石市で先行して実施している「健幸ポイント事業」においても、肥満者の減少、メタボ該当者の減少、歩数の増加等の結果が出ている。高石市では、参加者の歩数が、健康日本 21 の歩数目標 (8000 歩) を上回っているなど、絶対的な数値についての結果も残している。また、埼玉県志木市においても、健康ポイント事業としてウォーキングと筋トレ教室を組み合わせた事業を実施している。志木市でも代謝機能の改善があり、参加者の平均歩数が目標歩数を達成している。

本事業においても歩数の増加、体組成の改善など、概ね同様の傾向は観察できたが、参加者の平均歩数は健康日本 21 の目標には達していなかった。ポイント等のインセンティブ付きのヘルスケア事業は、全国の市町村国保の保険者の 41.4% で実施実績がある^{*}ため、地理的な特性や地域課題の共通性が高い自治体等の事例から、健康増進の効果を最大化する施策の検討が今後必要になると考えられる。

^{*}日本健康会議「平成 29 年度保険者データヘルス全数調査」より

(イ)_事業者の事業貢献についての評価

<実績>

インフラ整備として、約 1 カ月程度の短期間で、健康拠点に民間事業者は 17 事業者の協力を得られた。また、全拠点合計で約 4000 回、一日平均約 40 回のリーダータッチが発生した。

また、参加者の約 10% が事業参加によって初めて各拠点を認知しており、事業協力による事業者の PR に対しては、一定のメリットがあった。また、参加者の約 60% はついで買いも行っており、売上にも一部貢献がみられた。

参加者の声として、拠点多く、生活空間の近くにあることへのメリットや、健康拠点であることが初来店のきっかけになったことなどのポジティブな反応から、店舗での購買のプレッシャーにつながっているなどのネガティブな声もあった。健康×消費という新たな取組みに対して、参加者の関心を刺激し、消費へのフックをかけることができた。

<拠点事業者の事業への影響>

商助の「商」の活性化へのアプローチについては、拠点整備と健康拠点マップへの掲載のみにとどま

っており、前述の成果は積極的な活動をしない中での成果である。自社事業の掛け合わせによる商売へのアプローチや、運営側の施策としての民間拠点でのタッチを誘導するキャンペーン等の、「商」の活性化に資する施策の可能性は多く残されていると考えられる。

一方、健康と商売の掛け合わせによるプロモーションは、値引きなどの一般的な販促プロモーションと比較し、時間軸の長い活動として位置付ける必要がある。各社が本事業に協力をした意図やきっかけ等の情報を正しく参加者に届け、事業者理解を拡げていくことで、新たな顧客接点として活用可能な関係性を構築できると考えられる。

(ウ)医療経済性の検討(試算)

本事業による医療費の抑制効果について先行研究等を踏まえて<歩数の増加><事業への参加>の2つの切り口で効果を試算する。

A_歩数の増加による医療費抑制効果

<先行研究>

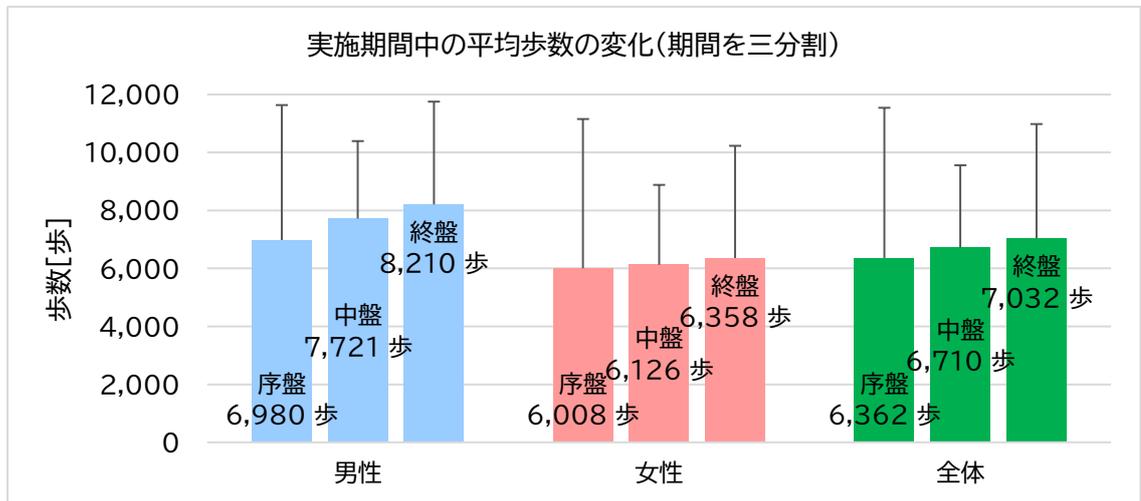
歩行による医療費の抑制効果について、国土交通省は「歩行の医療費抑制効果について 2014 年時点の效果に補正をすると 0.065~0.072 円/歩/日となる。」と述べている。本検討においては、歩行による医療費の抑制効果として、中間値である「0.0685 円/歩/日」を用いて試算する。

1歩あたりの医療費抑制額	研究・報告機関等 ^{※9}	算出方法
0.045 円/歩/日	辻一郎 他 東北大学大学院医学系研究科教授	1日10分間の歩行(1,000歩)により1,341円/月の医療費抑制効果 ^{※2} より試算 ^{※10}
0.061 円/歩/日	久野譜也 他 筑波大学大学院人間総合科学研究科教授	新潟県見附市における健康運動教室参加者の医療費抑制効果から算出 ^{※5}
0.030 円/歩/日 (入院外医療費)	駒村康平 他 慶応義塾大学経済学部教授	1日あたり歩行量(歩数)が1歩違うことにより年間の医療費(入院外医療費)11円/歩の医療費抑制効果 ^{※6} より試算 ^{※10}
0.0015 円/歩/日	野田光彦 他 国立国際医療研究センター病院糖尿病・代謝症候群診療部	歩行量(歩数)と糖尿病を中心とした疾患の発症リスク低下の研究論文を集め、中年期の1,000人をモデルに試算、3,000歩により10年間で15.6百万円の医療費抑制効果より算出 ^{※8}
0.0044 円/歩/日	厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会	1日1,500歩の増加は、NCD発症・死亡リスク約2%減少に相当すること ^{※7} から、平成25年度国民医療費(厚生労働省)よりNCD医療費を45-74歳約6兆円とし試算 ^{※10}

※まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドラインより引用

<本事業の歩数の増加量>

本事業の実施期間中の歩数の増加量を検討する。便宜上実施期間を3区間に区分し、各期間における平均歩数を、男性、女性、全体で示した。序盤から終盤にかけて、男性は1230歩、女性は350歩、全体では、670歩の増加が認められた。



<医療費抑制効果の試算>

以下の式を用いて増加した歩数に対する、医療費抑制効果を試算した。

式)

人数
男性:64人
女性:116人

 \times

歩数の変化量
1230歩
350歩

 \times

歩数単価
0.0685
円/歩/日

 \times

年換算
365

 $=$

医療費抑制効果額
197万円
101万円

年間の医療費抑制効果試算総額 **298万円**

B_事業参加による医療費の抑制効果

<先行事例>

大阪府高石市では、本事業と類似する健幸ポイント事業を実施している。その中で、参加者を介入群として、事業不参加の市民を対照群として設定し、2013年度と2015年度の医療費総額を比較している。報告では、介入群と対照群の間に1年間で換算すると3.85万円の差が認められた(原典は、7.7万円/2年間)。また、埼玉県志木市においても、ウォーキングと筋力向上の教室を組み合わせた健康ポイント事業における、18ヵ月の介入の効果検証をしている。報告では、12ヵ月に換算すると3.13万円(原典は、47,043円/18ヵ月)の削減が試算されている。

今回の事業参加による医療費の抑制効果には、中間値として、3.49万円/人/年を試算に用いる。



評価指標	達成状況(%)
参加者数(2280/2000人)	114%
医療費改善効果①医療費総額、②慢性疾患個数別医療費の変化	①47,043円、②1個56,374円、2個:74,596円、3個167,920円

左：大阪府高石市の結果報告資料、右：埼玉県志木市の報告資料の一部抜粋

<本事業の参加人数>

本事業では、180 人が事業に参加した。

<医療費抑制効果の試算>

以下の式を用いて事業参加に伴う、医療費抑制効果を試算した。

$$\text{式) } \begin{array}{|c|} \hline \text{参加人数} \\ \hline 180 \text{ 人} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{1 人当たりの年間削減額} \\ \hline 3.49 \text{ 万円/年/人} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{年間の} \\ \text{医療費抑制効果額} \\ \hline 628 \text{ 万円} \\ \hline \end{array}$$

C_費用対効果の検討

本事業の主だった費用を年換算したものを表に示す。なお継続時には発生しない初期費用も含まれる。

資材	単価	数量	小計
活動量計	5000 円	180 個	90 万円
体組成計	30 万円	3 台	90 万円
FeliCa リーダー	10 万円	20 台	200 万円
データ解析費用	50 万円	1 式	50 万円
システム使用料(月額)	20 万円	12 か月	240 万
事業費総額			670 万円

事業費と医療費の抑制試算額を以下の表にまとめる。

部	金額
支出の部	
初期費用＋継続費用	670 万円
医療費抑制額(試算)の部	
パターン①:歩数増加による抑制額	298 万円
パターン②:事業参加に伴う抑制額	628 万円
実質変動額の部	
初期費用を含む場合	-372 万～-48 万円
初期費用を除いた場合(継続時想定)	8 万円～338 万円の抑制 ※単年 180 人での試算金額

今年度は 180 人の参加であったが、参加人数が増えれば増えるほど、医療費の抑制効果は大きくなり、相対的に運営側の管理コストも少なくなっていくと考えられる。今後参加者を増やしていくことによって、事業の効果を大きくすることが期待される。

②_今後の課題

● 医療費、介護費の効果検証体制の構築

前項にて算出した医療費の抑制効果は先行研究の数値を元に試算した数値となっており、富田林市の特徴や、市民特性は反映されていない。市の健康増進施策、介護予防施策のEBPM(Evidence-based Policy Making:エビデンスに基づく政策立案)を実現するには、本事業参加者の医療費、介護費のデータなどを元に市財政等への影響を検討する必要がある。そのために、大阪大谷大学や富田林医師会のアカデミアや専門家によるデータ分析や知見の共有、各保険者とのデータ連携など、データ管理と分析、解釈が実施可能な体制を構築する必要がある。

● 地域事業者メリットの拡大

本事業では、健康ポイント事業を持続的に運営していくために民間事業者の協力が欠かせない。拠点事業者のメリットを最大化する活動について、運営側、事業者側双方の努力が必要となる。大きく2つ各参加者の来店頻度の増加と来店参加者への購買のアプローチ、の視点での取組みが必要であると考えられる。

来店頻度については、事業全体としてリーダータッチのメリット等を設計し、訴求する。また、購買へのアプローチは各拠点のクーポン配布や、スタッフとのコミュニケーションを通じたプロモーションを実践する必要がある。そして、これらの活動を有効に実現するには、関係者間の良好な関係構築を通して企画意図の理解や随時の情報共有が必要と考えられる。

③_医師会会長コメント

2025年に団塊の世代が後期高齢者になり、要介護高齢者が激増すると今までのように自立できない高齢者をサポートするという観点では介護事業だけでなく社会が回らなくなってしまう。いつまでも元気に暮らして頂けるようにサポートすることが望まれますが、効果の出る介護予防を行ってきた人々は多くなく、正しい介護予防の普及が必要です。

富田林市でも、医師会も協力をして介護予防に力を入れてきましたが、担当職員だけでは対応できる人数に限られますし、ボランティアに期待しても多くは集まりません。そして、今後はさらに、高齢化率がさらに上昇し、医療機関で治療しなければならない患者が増えるだけでなく、合併症の多い高齢者は治療にも難渋するため、医療供給が十分になされるか将来不安です。

これを解消する手立ては、高齢者がいくつになっても元気に暮らせる体を維持することです。病気になってどうするかではなく、病気にならないようにするにはどうすべきか知って、健康行動を行い、健康寿命を延伸することが、全市民の幸せにつながると思います。公的な介護予防には限界があり、民間の力が必要と考えていますので、今回の事業は市の介護予防の将来にとって重要なポイントになると感じます。

一般社団法人 富田林医師会
会長 宮田重樹

1-2 市役所の健康経営事業(CHO)

(1) 実施方法

今年度は、メタボリックシンドローム対策や精神面での不調への介入として、活動量計と市役所に設置した体組成計を活用し、市職員を対象とした健康事業を実施した。具体的には、副市長(人事・健康推進担当)を Chief Health Officer(健康管理最高責任者:以下、CHO という)に位置付けるとともに、CHO 宣言を行ったうえで、市職員約 200 名に活動量計を配付(貸出)し、2 カ月間ウォーキングを行い、体組成等の健康に資する変化を検討する、Tondabayashi CHO PROGRAM「ヘルスアップ CHALLENGE 2020」を企画し実施した。

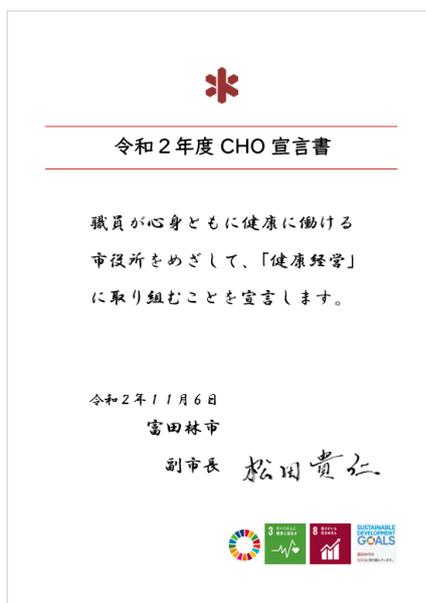
① 事業実施スケジュール

事業実施スケジュールは以下の表の通りである。

実施内容	実施期間
令和 2 年度 CHO 宣言	2020 年 11 月 6 日
参加者募集	2020 年 11 月 6 日～16 日
活動量計等準備	2020 年 11 月 17 日～11 月 25 日
初回測定会	2020 年 11 月 26 日～27 日
事業実施	2020 年 12 月 1 日～2021 年 1 月 31 日
中間測定会	2020 年 12 月 21 日～22 日
情報共有レターvol.1 配信、リーフレット配付	2020 年 12 月 25 日
最終測定会	2021 年 2 月 1 日～5 日
優秀者表彰および受賞者対談	2021 年 2 月 15 日
情報共有レターvol.2 配信	2021 年 2 月 16 日
情報共有レターvol.3 配信	2021 年 3 月 3 日

② 参加者募集

富田林市副市長を CHO(健康管理最高責任者)に任命し、「職員が心身ともに健康に働ける市役所をめざして、「健康経営」に取り組むことを宣言します。」と CHO 宣言書を発行した。参加者の募集は庁内でのポスター掲示、募集チラシ配信にて周知した。各部 20 名及び SDGs 未来都市推進プロジェクトチーム、市長・理事者の、計 200 名の職員を募集し、169 名(男性 132、女性 37)の参加があった。



③_測定会(初回、中間、最終)

CHO 事業では以下の通り測定会を実施した。

測定会名	日時	場所	実施項目
初回測定会 (2日間)	2020年11月26日 17:30～19:00	富田林市役所 2階 201 会議室	<ul style="list-style-type: none"> 事前アンケート回収(事前配付) 活動量計配付
	2020年11月27日 17:30～19:00	富田林市役所 5階 政策推進課執務室	<ul style="list-style-type: none"> 活動量計初期登録 体組成測定
中間測定会 (2日間)	2020年12月21日～22日 17:30～19:00	富田林市役所 5階 政策推進課執務室	<ul style="list-style-type: none"> 活動量計データ抽出
最終測定会 (5日間)	2021年2月1日～5日 17:30～19:00	富田林市役所 5階 政策推進課執務室	<ul style="list-style-type: none"> 事後アンケート回収(事前配付) 活動量計データ抽出 体組成測定 活動量計の回収

④_参加者への情報提供 (レターvol.1、リーフレット、動画、レターvol.2、レターvol.3)

各測定会の結果などをまとめた資料を制作し、3回のレター配信と1回のリーフレット配付を実施した。

配布した資料一覧

種別	日時	配付方法	内容
レターvol.1	2020年 12月25日	PDF 配信	<ul style="list-style-type: none"> 活動量計の中間集計ランキング結果 (部門結果、個人結果、理事者結果) 上位3名のインタビュー (中間結果を見た感想、普段の取り組み、他の参加者へのアドバイス、残り1か月の抱負)
リーフレット	2020年 12月25日	A5 2つ折り冊子	<p>健康運動指導士の年末年始の健康情報 テーマ「年末年始をいかに健康に過ごすか」</p> <ul style="list-style-type: none"> 目標歩数を達成するための目安時間等のコツ アクティブ歩数の疾患予防への効果 年末年始のホームエクササイズ (有酸素運動、筋力トレーニング) 健康情報をまとめた動画案内 URL
(リーフレット 内告知) 健康動画	2020年 12月25日	Youtube の URL と QR コ ードを掲載	<p>テーマ「年末年始をいかに健康に過ごすか」</p> <ul style="list-style-type: none"> 年末年始の生活習慣の特徴とその対処方法 睡眠リズムの変化 食事のタイミングと質 おススメの有酸素運動と目安 おススメの筋トレと目安 音楽に合わせた3分間の下半身の筋トレ

レターvol.2	2021年 2月16日	PDF 配信	<ul style="list-style-type: none"> 最終集計ランキング結果 (部門結果、個人結果、年代別個人結果) 表彰の様子
レターvol.3	2021年 3月3日	PDF 配信	ヘルスアップ CHALLENGE2020 最終報告 <ul style="list-style-type: none"> 健康経営についての概説 取り組み内容紹介「Road of Health UP CHALLENGE」 入賞者特別対談「私のヘルスアップ CHALLENGE」 結果まとめ「Health UP CHALLENGE RESULT SHEET」 健診受診勧奨記事「人生を楽しむ健康のための5つのステップ」

(2) 実施結果

検討に用いた統計は主に次の3つの手法を用いた。(※は巻末の用語解説を参照)

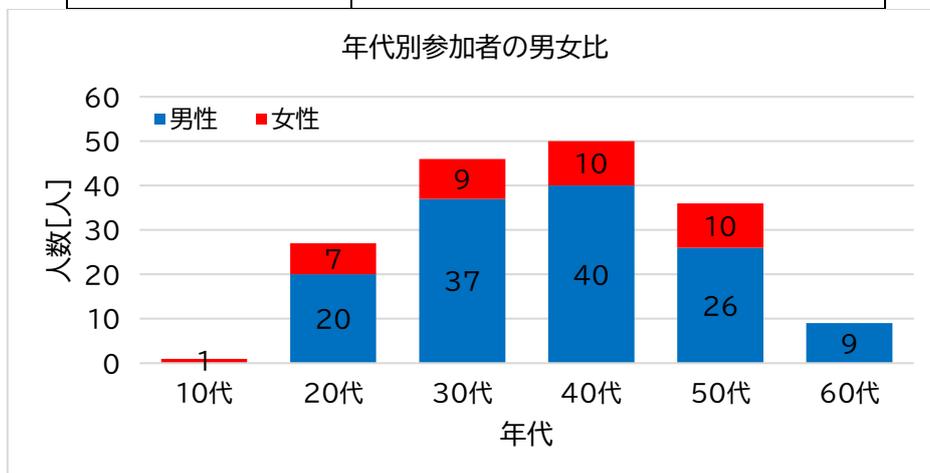
- 人数の割合等に対する統計には、主に χ^2 乗検定※を用い、詳細にどの数値に特徴があるのかの判定には残差分析※を用いた。
- 平均値などを比較する際、2つのデータの対象者が同じ場合には主に対応のあるt検定※を、2つのデータの対象者が異なる場合には主に対応のないt検定※を用いた。
- 3つ以上のデータを比較する際には、主に一元配置分散分析を用い、詳細にどのデータに特徴があるのかの判定には bonferroni 法※で p 値を調整した t 検定を用いた。

① 定量データ

(ア) 参加者特性

参加者は合計 169 人で男性 132 人、女性 37 人であった。年代別に人数を見てみると、男女合計共に 40 代が最も人数が多かった。参加者の平均年齢は、42.4 歳であった。

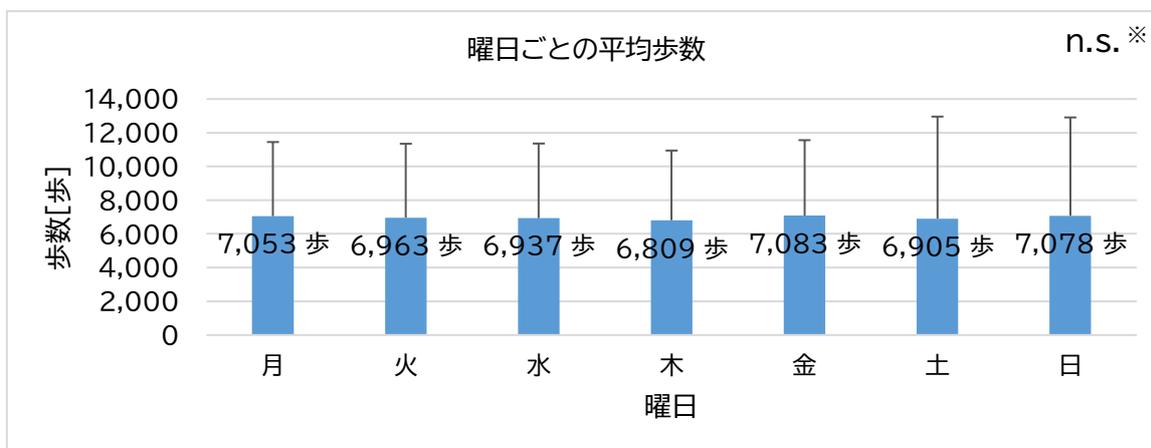
人数	169 人(男性 132 人、女性 37 人)
年齢 (平均±1 標準偏差※)	42.4±11.1 歳



(イ)健康関連データ

A_曜日ごとの平均歩数

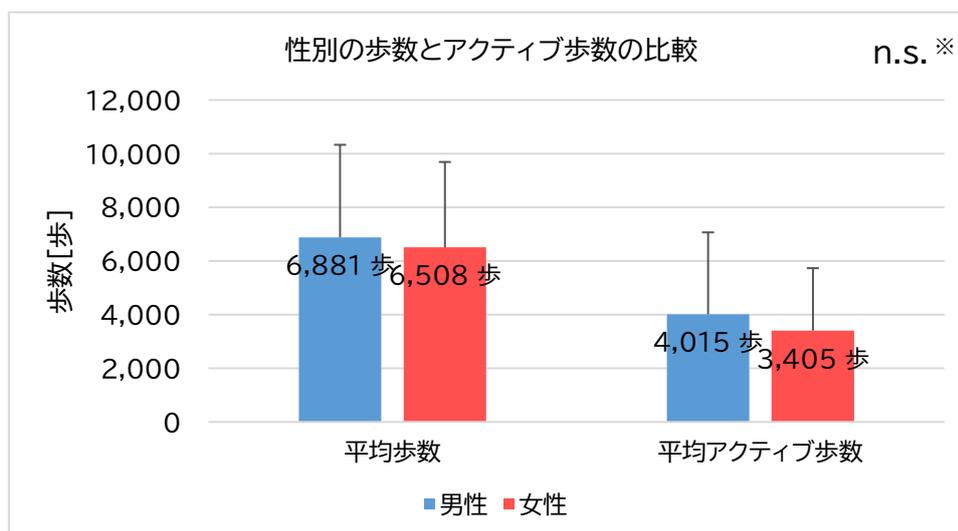
曜日ごとの平均歩数を表に示す。歩数のデータは 100 歩未満の日を除外して、計算した。曜日ごとの平均歩数に統計的な差は認められなかった。(一元配置分散分析※) すなわち、勤務日と非勤務日などでの差は認められなかった。

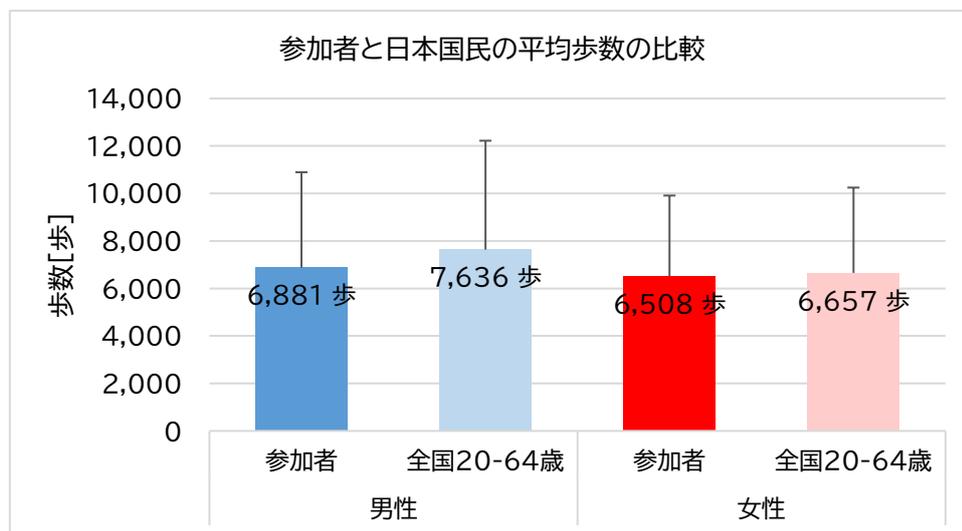


B_性別の歩数とアクティブ歩数の比較

参加者の歩数とアクティブ歩数の平均を男女別に示す。性別での平均の歩数とアクティブ歩数に統計的な差は認められなかった。(対応のない t 検定※)

全国の 20 歳から 64 歳の歩数の平均値とすると、男性は約 800 歩少なく、女性は平均とほぼ同程度の値を示した。

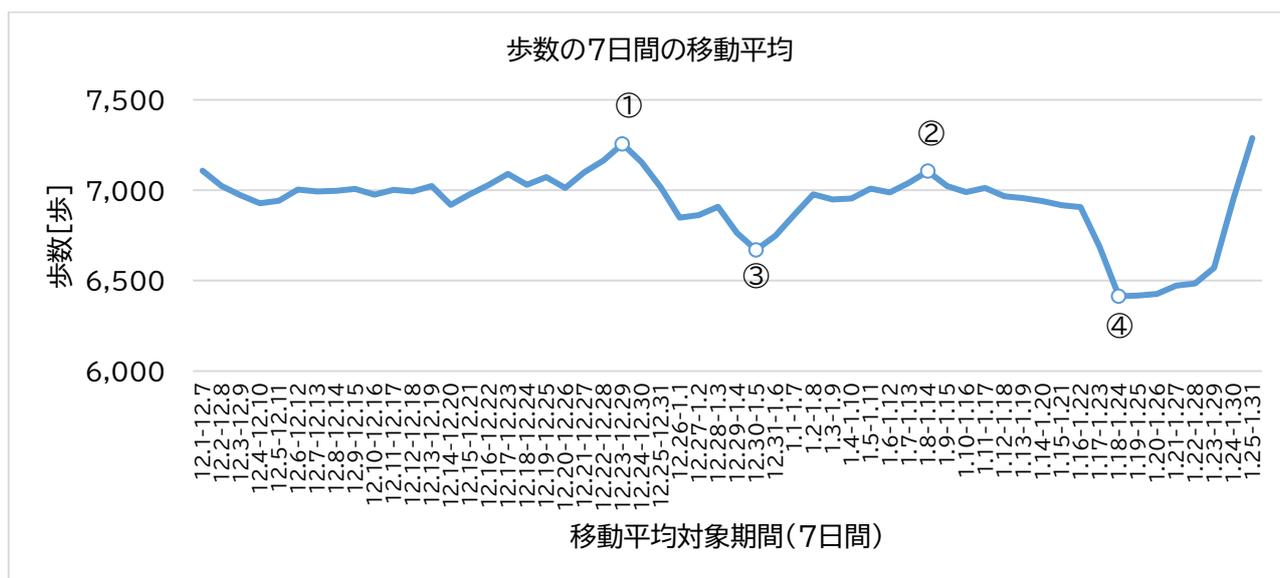




C_歩数の7日間の移動平均

参加職員の平均歩数の7日間の移動平均と、2020年12月1日～7日までの移動平均を初期値として差し引いた差を示す。移動平均は概ね6500～7500歩の間に収まっていた。

移動平均の高値のピークは、①「2020年12月23日～29日」、②「2021年1月25日～31日」、低値のピークは、③「2020年12月30日～2021年1月5日」、④「2021年1月19日～25日」であった。①はレターvol.1が配付された時期と被り、②は最終アンケートが配信された時期と被る。③は年末年始の時期であり、配信レターやアンケートなどがきっかけに改めて歩数を気にし始めるといった動きと捉えることができ、定期的な情報発信や活性化に向けたアプローチの重要性と共に、活動を定着させる仕組みについても今後の検討課題であったと考えられる。



D_体組成測定記録の前後比較

体組成測定について、事業前と事業後の測定記録を比較した。すべての指標において統計的な有意差は認められなかった(対応のあるt検定[※])。2か月という短い事業期間であったために、体組成の数値が変わるほどの身体への影響はなかったと考えられる。

参加職員の前後の体組成測定の比較

	単位	事業前	事業後	対応のあるt検定 [※]
身長	cm	168.5±8.4	168.2±8.6	<i>n.s.</i>
体重	kg	67.5±12.9	67.6±13	<i>n.s.</i>
BMI	kg/m ²	23.7±3.8	23.8±3.8	<i>n.s.</i>
体脂肪率	%	23±6.7	23.2±6.8	<i>n.s.</i>
基礎代謝	kcal	1455±232.1	1452.9±234.9	<i>n.s.</i>
脂肪量	kg	15.9±7.2	16±7.3	<i>n.s.</i>
除脂肪量	kg	51.6±8.6	51.6±8.7	<i>n.s.</i>
筋肉量	kg	48.9±8.2	48.8±8.3	<i>n.s.</i>
全身筋肉スコア	点	9.1±2.7	9.1±2.7	<i>n.s.</i>
推定骨量	kg	2.7±0.4	2.7±0.4	<i>n.s.</i>
体水分量	kg	35.8±5.8	35.7±5.7	<i>n.s.</i>
肥満度	(単位無し)	7.7±17.3	8.1±17.3	<i>n.s.</i>
内臓脂肪レベル	(単位無し)	9±4.3	9.1±4.2	<i>n.s.</i>
脚点	点	96.3±8.2	96.1±8.1	<i>n.s.</i>
基礎代謝判定	(単位無し)	9.3±2.9	9.1±2.9	<i>n.s.</i>
体内年齢	歳	38.4±10.7	38.7±10.5	<i>n.s.</i>

E_体組成変化と活動量の関係

体組成測定の変動値の変化量と活動量(平均歩数、平均アクティブ歩数^{*}、運動消費カロリー)との相関分析^{*}を実施した。その結果、平均歩数や平均アクティブ歩数と、体重、BMI、体脂肪率、脂肪量、内臓脂肪レベル、体内年齢の変化量には弱い負の相関($p<0.05$)が、脚点の変化量には正の相関($p<0.05$)が認められた。

期間中の歩数やアクティブ歩数が多かった職員は、体重、BMI、体脂肪率、脂肪量、内臓脂肪レベル、体内年齢が低下しており、アクティブ歩数が多かったものは、脚点が向上しているという結果であり、運動の量と体組成の改善に関係があることを示している。

先行研究では、歩数 10000 歩とアクティブ歩行 30 分(約 3000 歩)とを組み合わせることによって、メタボリックシンドロームの予防につながると報告されている(中之条研究)。健康経営事業においても歩数やアクティブ歩数を目標指標として設定することで、ウォーキングを通じたメタボリックシンドローム関連の指標の改善につながると考えられる。

活動量と体組成測定の変化量との相関関係

	平均歩数	平均アクティブ歩数	運動消費カロリー
身長の変化	n.s.(-0.05)	n.s.(-0.02)	n.s.(0.03)
体重の変化	弱い相関(-0.24)	弱い相関(-0.25)	n.s.(-0.11)
BMI の変化	弱い相関(-0.17)	弱い相関(-0.20)	n.s.(-0.10)
体脂肪率の変化	弱い相関(-0.16)	弱い相関(-0.18)	n.s.(-0.10)
基礎代謝の変化	n.s.(-0.10)	n.s.(-0.09)	n.s.(-0.04)
脂肪量の変化	弱い相関(-0.19)	弱い相関(-0.21)	n.s.(-0.10)
筋肉量の変化	n.s.(-0.08)	n.s.(-0.06)	n.s.(-0.01)
内臓脂肪レベルの変化	弱い相関(-0.15)	弱い相関(-0.16)	n.s.(-0.12)
脚点の変化	n.s.(0.15)	弱い相関(0.18)	n.s.(0.07)
体内年齢の変化	弱い相関(-0.17)	弱い相関(-0.19)	n.s.(-0.07)

「弱い相関」と表示される組み合わせは有意な結果を示し、「n.s.」は有意でない組み合わせを示す。

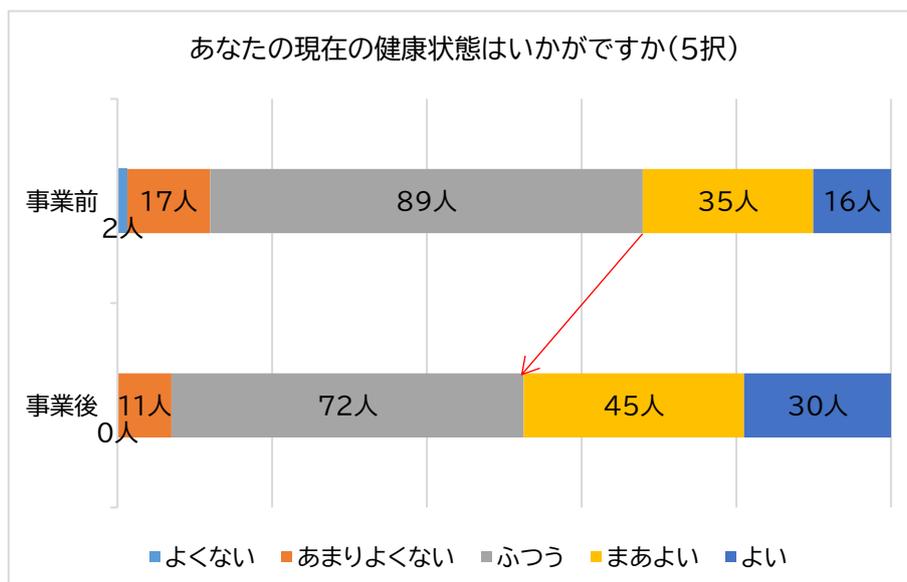
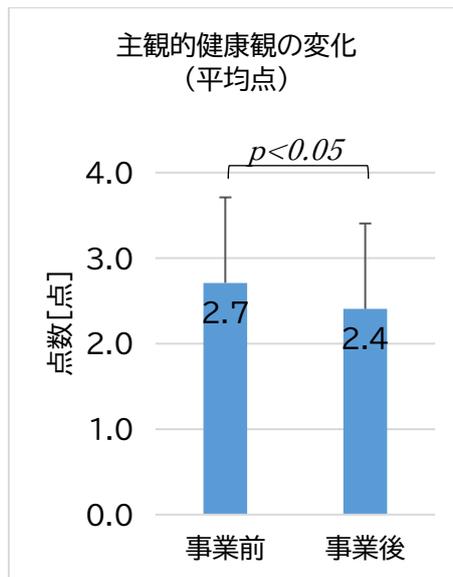
また、括弧内は各組み合わせの相関係数(R^*)を示す

F_主観的健康観

「あなたの現在の健康状態はいかがですか」の質問に対して、よい(1点)、まあよい(2点)、ふつう(3点)、あまりよくない(4点)、よくない(5点)の5段階で回答をさせ、点数は低い方が良いとした。全体の平均点は事業前 2.7±0.8 点から、事業後には 2.4±0.9 点へと、統計的に有意な改善が認められた。(対応のあるt検定※)

主観的健康観は死亡率への関連が示されている。最大で男性では2.3倍、女性では5.1倍の死亡率の差が見られる※1。健康であると自己認識することが、健康であることと関連する。歩数や体組成の数値化や健康情報の提供によって自身の生活の見直しが進み、従来実施の生活習慣に対し「良い生活習慣」と認識する点が増え、主観的健康観を高め、結果的にさらに健康にもなるという好循環が回り始めたということも期待できる。

※1:Kaplan GA. Et al., Perceived Health and mortality: a nine-year follow-up of the Human Population Laboratory Cohort, American Journal of Epidemiology, 117, pp.292-304, 1983



G_生活習慣

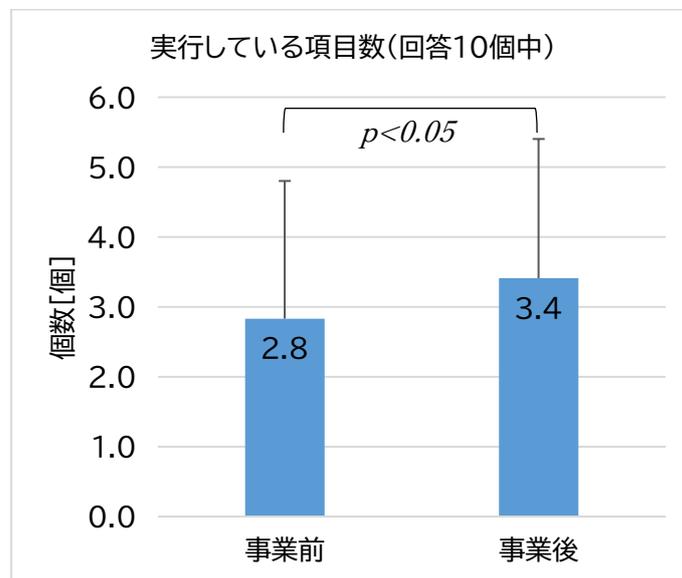
「あなたは日ごろ、健康のために次のような事柄を実行していますか。(複数回答可)」という質問に対し、「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」、「バランスの取れた食事をしている」、「うす味のものを食べている」、「食べ過ぎないようにしている」、「適度に運動をするか身体を動かしている」、「睡眠を十分にとっている」、「たばこを吸わない」、「お酒を飲みすぎないようにしている」、「ストレスをためないようにしている」、「その他」、「特に何もしていない」の選択肢からあてはまるもの全てを回答させた。全体の平均実行数は、事業前 2.8 ± 2.0 個だったが、事業後には、 3.4 ± 2.0 個に増加し、統計的に有意な差が認められた。(対応のある t 検定^{*})

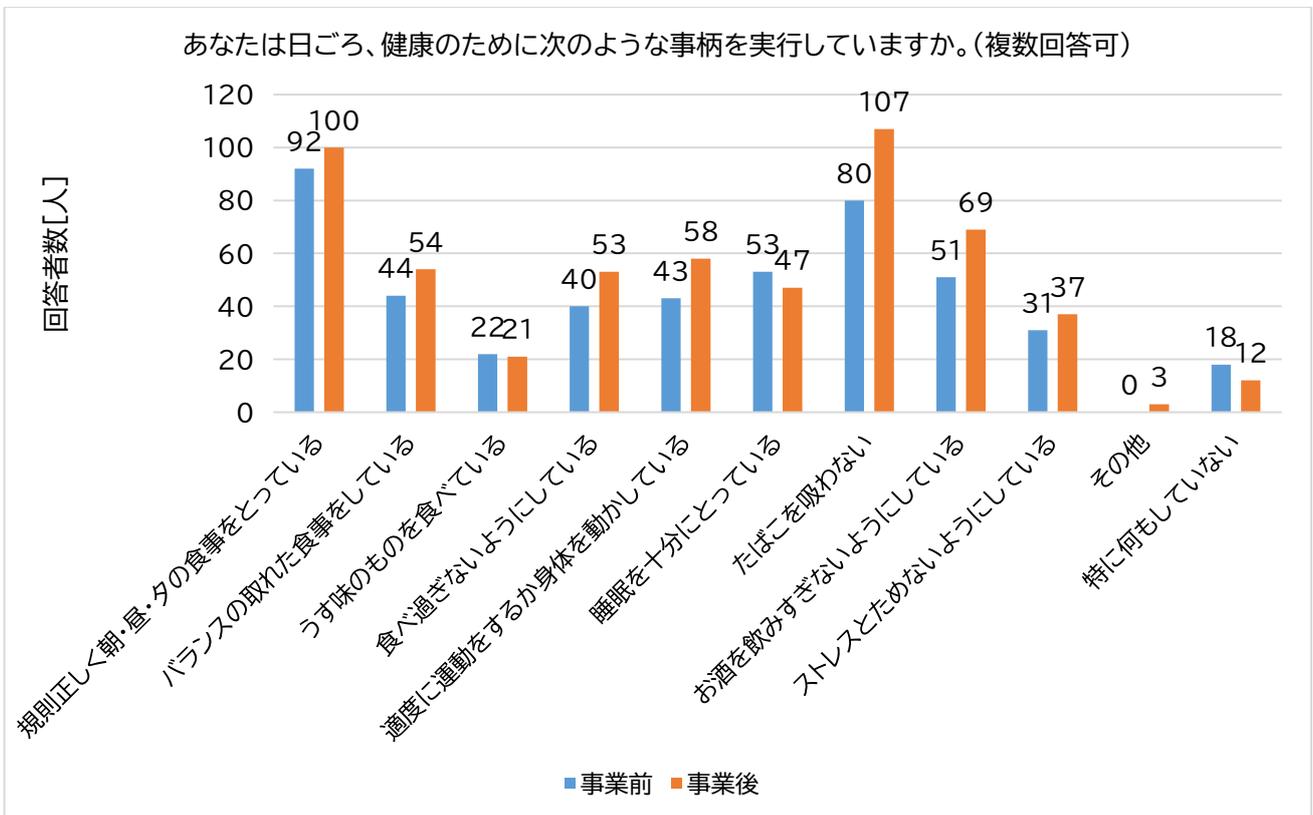
項目別に見てみると「バランスの取れた食事をしている」、「食べ過ぎないようにしている」、「適度に運動をするか身体を動かしている」、「たばこを吸わない」、「お酒を飲みすぎないようにしている」が増えていた。一方で、「睡眠を十分にとっている」の回答がやや減少した。

個人の声として、「事業参加中に変化した生活習慣はありますか。」という自由記述の質問に対しては、普段の通勤や移動手段を見直し、徒歩を増やすという記載が 33%(回答 161 人中 53 人)の職員にあった。以下記述を一部抜粋する。

- 普段は駅まで自転車で通勤しているが、何日間かは徒歩で行った
- 週に 2 日ほど自転車通勤になった(片道約 5 キロ)
- 1 駅分歩くなど、日常の中でできるだけ歩数を増やすことを心がけるようになりました
- 可能な限り、移動手段として徒歩を選択した
- エレベーターを使わず階段の使用が増えた

ウォーキング事業に参加することで歩くことを中心に健康意識全体が向上し、移動手段の見直しや定期的な運動だけでなく、食事や喫煙、飲酒などのその他の健康行動にも影響した可能性が考えられる。



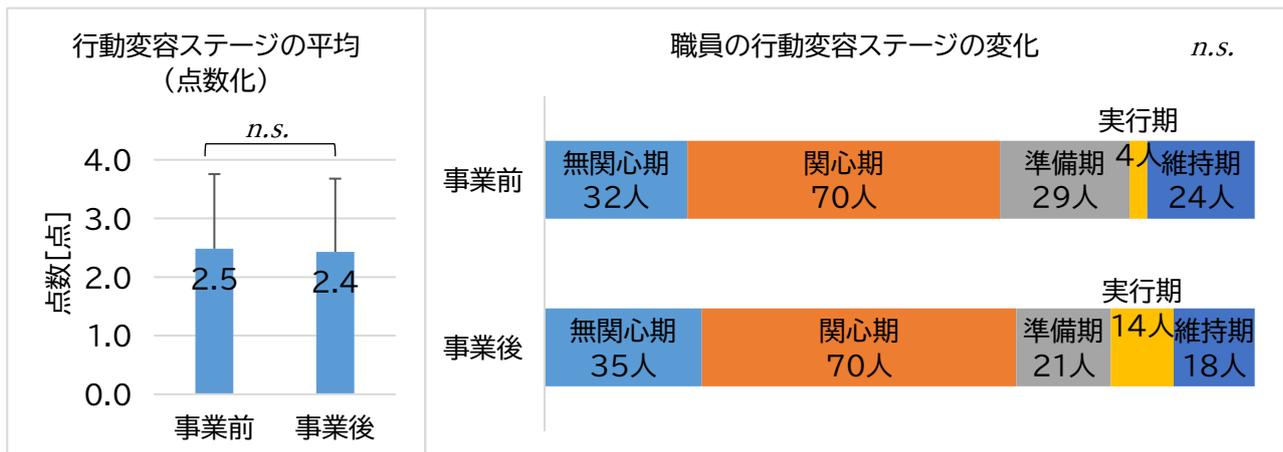


H 行動変容ステージ

「運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。」の質問に対し、「改善するつもりはない(1点)」、「改善するつもりである(概ね6か月以内)(2点)」、「近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている(3点)」、「既に改善に取り組んでいる(6か月未満)(4点)」、「既に改善に取り組んでいる(6か月以上)(5点)」の5択で回答させ、それぞれの回答から、個人の行動変容ステージを無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期の5段階で評価した。

行動変容ステージの平均点は、事業前には2.5±1.3点、事業後には2.4±1.2点で、統計的に有意な差は認められなかった。(対応のあるt検定*) また、ステージごとの人数割合についても統計的な有意差は認められなかった。(χ²二乗検定*)

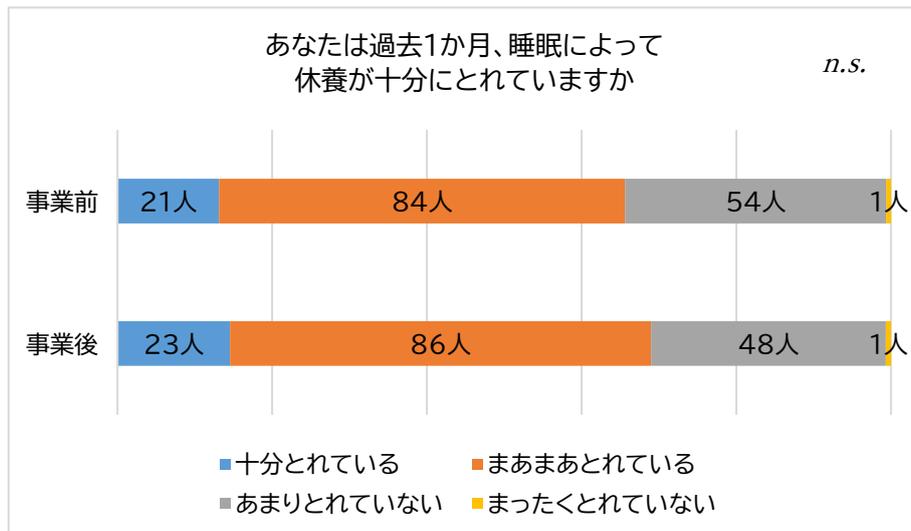
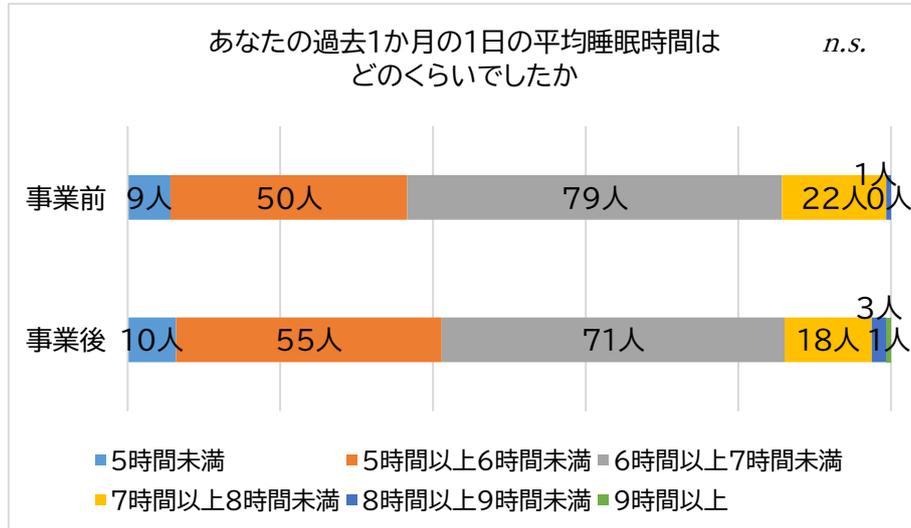
行動変容ステージの人数からは、参加した約20%の職員が、運動や食生活等の生活習慣の改善に対して無関心であることが分かった。これは、一律実施の健康施策によって行動や意識の変化が起きない職員が、ある一定数いることを示している。個人の健康的な行動変容を促すには、行動変容ステージごとのアプローチを用意することが必要であると考えられる。



I. 睡眠時間と睡眠休養感

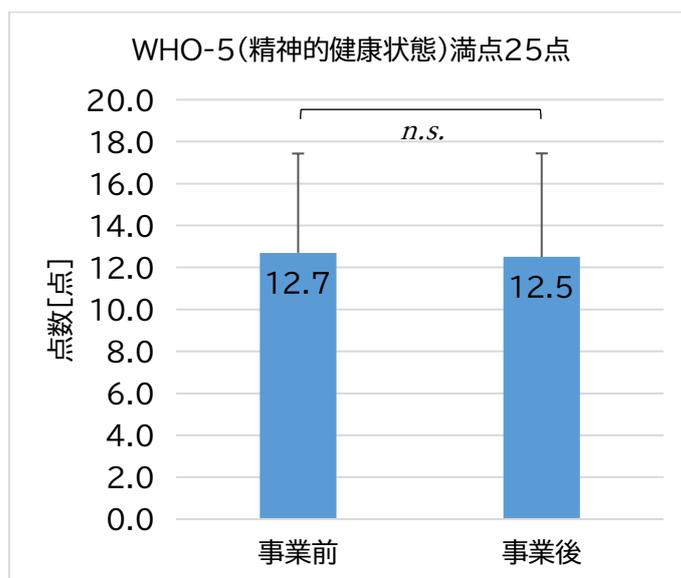
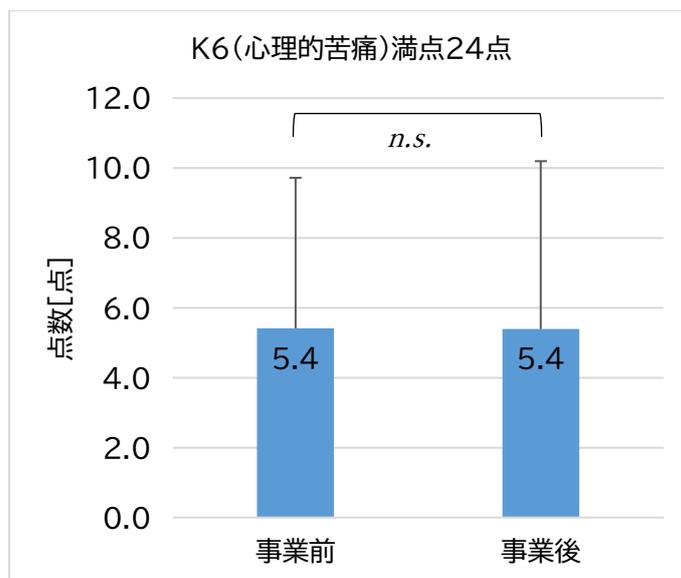
「あなたの過去1か月の1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか」という質問に対し、「5時間未満」、「5時間以上6時間未満」、「6時間以上7時間未満」、「7時間以上8時間未満」、「8時間以上9時間未満」、「9時間以上」の6択で睡眠時間を回答させた。事業前と事業後の回答の割合に統計的に有意な差は認められなかった。(χ² 二乗検定*)

また、「あなたは過去1か月睡眠によって休養が十分にとれていますか」という質問に対し、「十分とれている」、「まあまあとれている」、「あまりとれていない」、「まったくとれていない」の4択で睡眠休養感を回答させた。事業前と事業後の回答の割合に統計的に有意な差は認められなかった。(χ² 二乗検定*)



J_心理的苦痛(K6[※])と精神的健康上程(WHO-5[※])

心理的苦痛の状態についてK6を用いて、精神的健康状態についてWHO-5を用いて評価した。K6、WHO-5ともに、事業前後で総合点に統計的に有意な差は認められなかった。(対応のあるt検定[※])



(ウ)健康経営関連データ

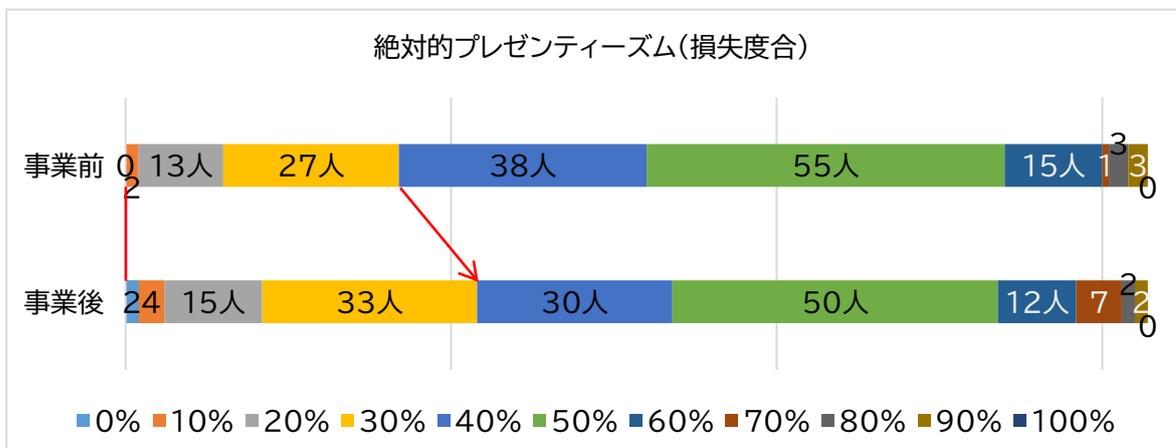
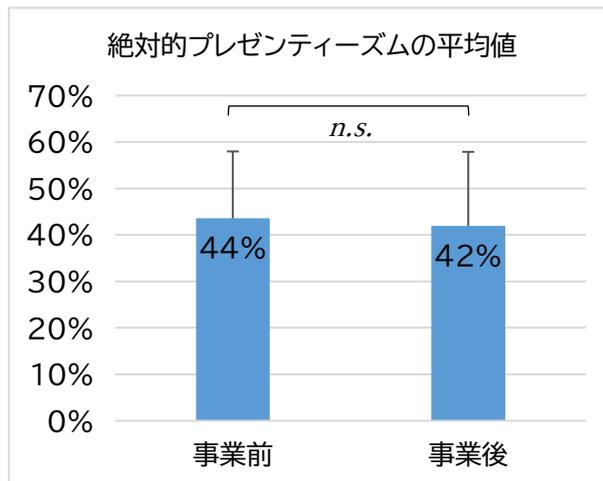
A_労働生産性(プレゼンティーズム)

労働生産性は、WHO-HPQ の日本語版(WHO Health and Work Performance Questionnaire (short form) Japanese edition)を用いて測定した。

100%を最大のパフォーマンス(絶対的プレゼンティーズムは 0%)とした時の自らのパフォーマンスを自己評価した点数から、絶対的プレゼンティーズムを算出する。絶対的プレゼンティーズムは、事業前には 44±14%で、事業後には 42±16%になり、平均値は 2%下がったが統計的に有意な差は認められなかった。(対応のある t 検定※)

パフォーマンスの損失度合毎の人数分布でも、統計的に有意な差は認められなかったが、損失度合が 30%以下のパフォーマンスの高い職員が事業前には 42 人だったが、事業後には 54 人まで増えていた(損失度合は低い方が良い)。

絶対的プレゼンティーズムは労働生産性の代替指標として用いられているが、健診による健康リスクが多いほど、プレゼンティーズムによるパフォーマンスの損失度合が高く、健康リスクとの関連が指摘されている(「健康経営」の枠組みに基づいた保険者・事業主のコラボヘルスによる健康課題の可視化、東京海上日動健康保険組合)。プレゼンティーズムの改善には、本事業のようなウォーキングなどの積極的なアプローチに加え、従来の健康診断の受診によるリスクの可視化と保健指導によるリスク解消によるアプローチの両輪で実施することが有用と考えられる。

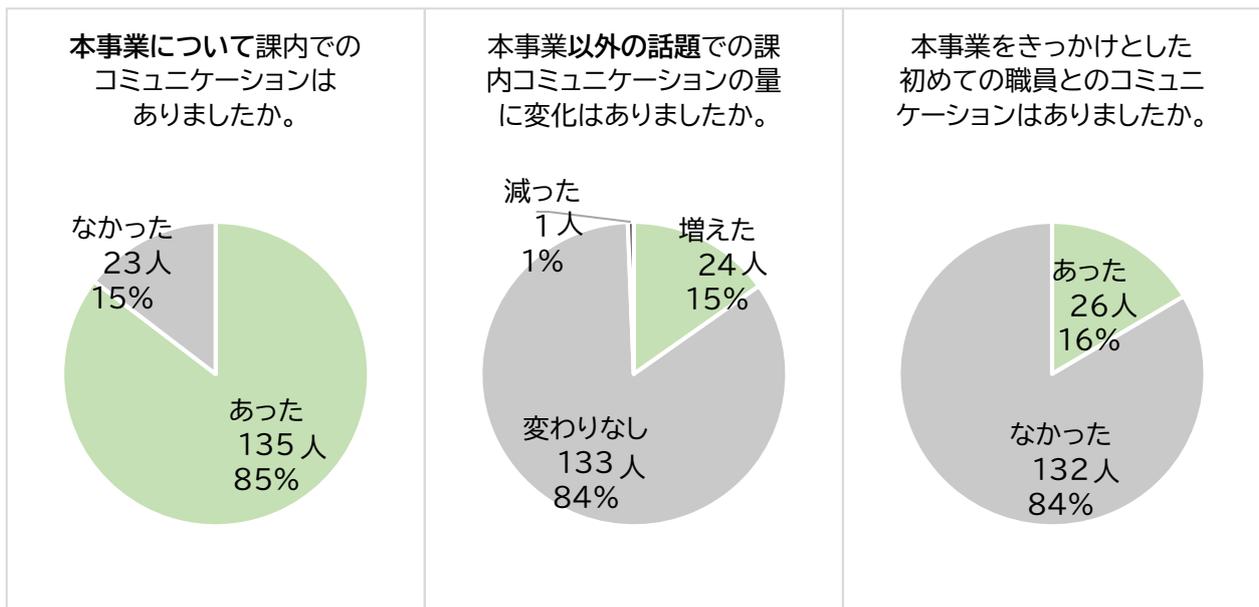


B_職場コミュニケーション

ヘルスアップ CHALLENGE をきっかけとした職員間または市民とのコミュニケーションの発生についての結果を示す。本事業をきっかけとした課内のコミュニケーションは 135 人(85%)があったと回答し、課内での本事業以外のコミュニケーションは 24 人(15%)が増加したと回答し、26 人(16%)の職員は、初対面の職員とのコミュニケーションがあったと回答した。

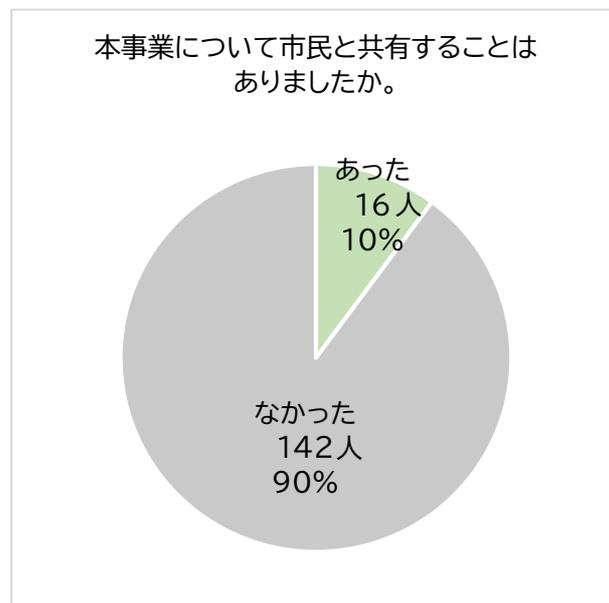
本事業は、全職員に向けた情報発信を複数回実施し、169 人の職員(全職員 830 人^{*}の 20.3%)が参加をしていた。そのため、事業の認知度も高く、参加職員間の情報交換だけでなく、参加していない職員との共通の話題としてもコミュニケーションの発生に寄与したと考えられる。コミュニケーションを起点とした職場環境の改善などに影響した可能性が考えられる。

※:令和元年度給与・定員管理等の状況についてより(2020年4月1日時点)



C_市民とのコミュニケーション

ヘルスアップ CHALLENGE について市民とコミュニケーションを取ったという職員が 16 人(10%)いた。



②_定性データ

(ア)_事業の感想

ヘルスアップ CHALLENGE が有効な施策かどうかを2択で問い、さらに理由を自由記述で記載させた。その結果、89%(158人中144人)が有効であると回答した。コメントには好意的な記載が多かったが、一部課題を含む記載もあった。以下に一部抜粋する。

● 好意的なコメント

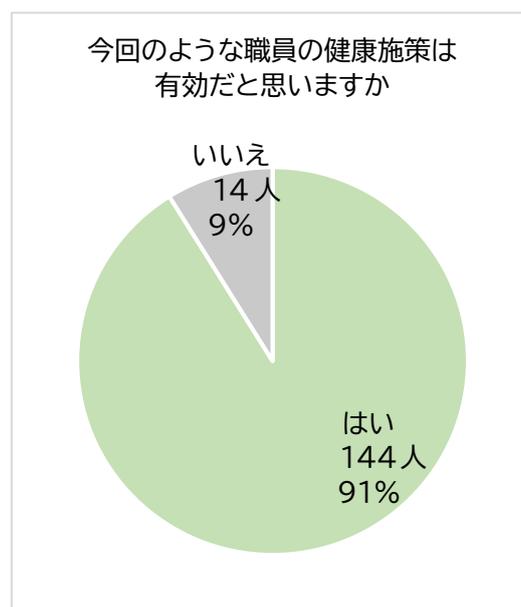
- 活動量計を見て、運動の意欲が湧いたり、職場での話の機会になると考えられる。
- 座っての事務作業中や休日はほとんど動いていないことがわかり、意識がかわった。
- きっかけがあれば活動する人は多いと思う。
- みんなで参加し、部門対抗などとなると少しやる気になる。そういのがないとやらないと思う。
- 職員間のコミュニケーションが取れた。
- 健康の意識改善につながる。コミュニケーション促進につながる。
- 運動はプレゼンティーズム抑制に繋がると言われており、職場の生産性向上に繋がるため。

● 課題を含むコメント

- 個人の意識によるもので意識が変わらなければ難しい。
- 活動量計を渡したとしても本人のやる気がなければ意味がないと思う。
- 本人にやる気があればいいが、参加するだけでは意味がない。

<コメントの総括>

一日の活動量や体組成などの健康情報が可視化されたり、仕事仲間と共通の活動をしたりすることで、自身の運動や生活習慣を改善するきっかけになった可能性が考えられる。一方で、活動自体を楽しんだり、健康への行動変容をしたりするには、ややハードルがある参加者もいる可能性も考えられる。約20%の職員は、健康に対して「無関心」であるという行動変容ステージの結果もあるため、ヘルスアップ CHALLENGE のような、明示的な健康経営の施策だけでなく、職員の健康意識や行動変容ステージに合わせた幅広い施策を用意することによって、より多くの職員に適したアプローチできる可能性がある。



(3) 考察および課題

① 成果まとめ

本事業は、市職員向けに健康経営施策を行うことで、健康経営の事例を構築し、市内事業者へ展開することを目的として事業を推進した。本事業の成果を、健康経営銘柄 2021 選定基準及び健康経営優良法人 2021(大規模法人部門)認定要件(以下、認定要件という)を参照し、考察する。

健康経営銘柄2021選定基準及び健康経営優良法人2021(大規模法人部門)認定要件						
大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件		
				銘柄・ホワイト500	大規模	
1.	経営理念(経営者の自覚)		健康宣言の社内外への発信(「アニュアルレポートや統合報告書等での発信」) ①トップランナーとして健康経営の普及に取り組んでいること	必須		
2.	組織体制	経営層の体制	健康づくりの責任者が役員以上	必須		
		保険者との連携	健保等保険者と連携			
3.	制度・施策実行	従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題に基づいた具体的目標の設定 ※(当該法人・健康増進推進方針等に明記した具体的目標(計画)の設定)	左記②～⑩のうち12項目以上	左記①～⑩のうち12項目以上	
			健康課題の把握			②定期健診受診率(実質100%) ③受診動向の取り組み ④50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施
		健康経営の実践に向けた基礎的な土台づくりとワークエンゲージメント	ヘルスケアの向上			⑤管理職又は従業員に対する教育機会の設定 ※(従業員の健康保持・増進のメンタルヘルスに関する研修(実施率)を測っていること)
			ワークライフバランスの推進			⑥適切な働き方実現に向けた取り組み
			職場の活性化			⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み
			病気の治療と仕事の両立支援			⑧病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取り組み(※以外)
		従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策	保健指導			⑨保健指導の実施及び特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み ※(生活習慣病予防対策への特定保健指導以外の保健指導については健診率(実施率)を測っていること)
			健康増進・生活習慣病予防対策			⑩運動機会の増進に向けた取り組み
			感染症予防対策			⑪女性の健康保持・増進に向けた取り組み
			過重労働対策			⑫従業員の感染症予防に向けた取り組み
メンタルヘルス対策	⑬長時間労働者への対応に関する取り組み					
受動喫煙対策	⑭メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み					
取組の質の確保	専門資格者の関与	産業医又は保健師が健康保持・増進の立案・検討に関与	必須			
4.	評価・改善	取組の効果検証	健康保持・増進を目的とした導入施策への効果検証を実施	必須		
5.	法令遵守・リスクマネジメント(自主申告)		定期健診の実施、健保等保険者による特定健康診査・特定保健指導の実施、50人以上の事業場におけるストレスチェックの実施、従業員の健康管理に関する法令について重大な違反をしていないこと、など	必須		

※健康経営銘柄2022及び健康経営優良法人2022(大規模法人部門)では、3.制度施策実行の新たな評価項目に「従業員の取組対策」を追加することを検討

健康経営銘柄 2021 選定基準及び健康経営優良法人 2021 (大規模法人部門) 認定要件
(黄色箇所は本事業で寄与したと想定される箇所)

認定要件のうち本事業で成果と想定できる該当箇所と本事業が寄与する成果を以下にまとめる。

「3. 制度・施策実行」

● 健康経営実践に向けた基礎的な土台作りとワークエンゲージメント

職場の活性化 : 市役所職員間のコミュニケーション促進に向けた取組み

- 本事業をきっかけに、所属課内の同僚とのコミュニケーションや、初対面同士のコミュニケーションが発生し、市役所内の新たなコネクションの醸成に貢献した。
- 歩数のランキング等の事業に関する情報を定期的に発信することで、非参加者を含む職員全体として事業への関心を高め、職員間コミュニケーションを喚起した。

● 従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策

健康増進・生活習慣病予防対策 : 運動機会の増進に向けた取組み

- 本事業では歩数等の運動ならびに、身体状態の把握について関心を高め、実施機会を提供した。
- 活動量計を貸与し、普段の活動量を数値化することで、職員の運動の関心が高まり、通勤を徒歩に変更する職員が33%あったことなど、日常的な運動機会の増進に一定の成果を得た。
- 体組成測定を通じて、自身の状態の把握を促した。富田林市では、健診受診率はほぼ100%を達成しているものの、年に1度の健診以外の測定機会を設定でき、身体の変化への関心を高めた。

● 取組みの質の確保

専門資格者の関与 : 産業医又は保健師が健康保持・増進の立案・検討に関与

- 本事業では市職員の保健師と連携をして、配付レターの作成などの情報発信を実施した。

「4. 評価・改善」

● 取組みの効果測定

健康保持・増進を目的とした導入施策への効果検証を実施

- 本事業では、事業前、事業後に、体組成測定ならびにアンケート調査を実施した。その結果を元に、本事業の効果検証を行った。

◆ 主観的健康観

主観的健康観は、死亡率だけでなく、がんや生活習慣病との関連も報告されている。本事業では2か月の間に、統計的に有意に主観的健康観が改善した(2.7点→2.4点)。

健康と就労の関係

● 実証分析では、疾病や主観的健康状態の悪化は、就業率や所得・労働生産性に対してマイナスの影響を与えていることが指摘されている。

所得に対する影響	就業率に対する影響
<p>① 主観的健康状態の悪化 【湯田(2010)、佐藤(2016)、上村・駒村(2017)】</p> <p>② 病気の数、生活習慣病の罹患 【Hamaaki and Noguchi (2013)】</p> <p>③ がん等の重大な病気の経験 【Hamaaki and Noguchi (2013)】</p>	<p>① 主観的健康状態の悪化 【清家・山田(2004)、戸田(2016)、Oshio(2018)】</p> <p>② 機能障害の発生や骨粗鬆症等の罹患 【Oshio(2018)】</p> <p>③ 心臓病やがん、脳卒中等の経験 【濱秋・野口(2010)】</p> <p>④ 生活習慣病やがん、脳卒中等による通院 【内閣府(2018)】</p>

※ 清家・山田(2004)と内閣府(2018)は、高齢者が分析対象
 ※ 濱秋・野口(2010)は罹患率の他、高血圧、ヘルニア、神経痛を含む29種の既往症の数も説明変数としている

(出所) 清家・山田(2004)「高齢者就業の経済学」、濱秋・野口(2010)「中高齢者の健康状態と労働参加」、湯田(2010)「健康状態と労働生産性」、Hamaaki and Noguchi(2013)「The Impact of Health Problems on Income of the Elderly in Japan」、戸田(2016)「中高年の就業意欲と実際の就業状況の決定要因に関する分析」、佐藤(2016)「健康状態の変化と資金の調度」、上村・駒村(2017)「労働者の健康増進が労働生産性に与える影響」、内閣府(2018)「60代の労働供給はどのように決まるのか?」、小島(2018)「Health capacity to work and its long-term trend among the Japanese elderly」を基に作成

17

健康と就労の関係(経済産業省「予防・健康づくりの意義と課題」平成31年2月より)

◆ 労働生産性

<コスト削減>

絶対的プレゼンティーズムは平均で2%(44%→42%)の改善があった。以下の式を用いて、プレゼンティーズム解消による経営コストの削減額を試算する。

<計算式>

式)	平均給与 615万円/年*	×	人数 169人	×	生産性の 改善率 2%(0.02)	=	経営コストの削減額 2,078万円/年
----	------------------	---	------------	---	-------------------------	---	------------------------

※令和元年度給与・定員管理等の状況についてより(なお、本事業の参加者の数値ではない)

<実施コスト>

本事業での主な費用は、約200万円であった。(CHO事業使用分のみ抽出)

資材	単価	数量	小計
活動量計	5000円	169個	84.5万円
体組成計	30万円	2台	60万円
FeliCaリーダー	10万円	2台	20万円
データ解析費用	20万円	1式	20万円
システム使用料(月額)	10万円	2か月	20万
総額			204.5万円

<費用対効果>

削減コストが 2078 万に対し、費用が 204.5 万円であり、十分な費用対効果が認められた。

(ROI*:916%)

※ROI:Return on investment の略。投資費用に対する利益の割合

②_今後の課題

本事業は、今後 5 年間の継続稼働が決まっている、市民向けの健康ポイント事業のインフラを活用し、市内事業者での健康経営の促進を第一義の目的に置いており、実現に向けた本事業の今後の課題を以下にまとめる

● 健康経営のプログラムのパッケージ化

今年度、企画、参加者募集、資材配付、測定、解析、結果報告までの一連のオペレーションを実施し、各場面におけるノウハウを蓄積した。今後は、健康ポイント事業(介護予防)の拠点やインフラを活用する形での、市内事業者に効率的に展開可能な健康経営プログラムのパッケージ構築が必要となる。

● 市内事業者の実績構築

市内事業者での展開には、複数業態、規模での実績が必要となると考えられる。富田林市では、SDGs パートナーシップ制度や、公民連携デスクにおける積極的な包括連携協定の締結など、SDGs 関連の事業に関心の高い事業者とのつながりを有している。このような基盤を活用し、前項にて述べた健康経営プログラムの試験実施と事業者での実績構築を通して展開に向けた情報発信をすることが有効と考えられる。

1-3_他事業との連携(ウェルネストレイル設計)

(1)_実施概要

事業名	ウェルネストレイル設計事業
背景	少子高齢化と人口減少に伴い、地域産業・地域経済の縮小、地域コミュニティの機能低下、地域文化の継承の問題が深刻化していくことが懸念されている。「交流人口」「定住人口」に貢献することを目的とした「富田林市観光ビジョン」が計画され、市内観光拠点として、きらめきファクトリーが設立された。きらめきファクトリーでは、以前より「たび旅」(市内観光拠点を活用した日帰り観光企画)事業を継続実施しており、参加者から高い評価を獲得していた。
目的	「健康」×「観光」のウェルネストレイル事業計画の策定
参加対象者	市民、観光客
関係者	富田林市商工観光課、きらめきファクトリー、筑波大学、アルケア(株)
施策	1、現状把握 : 企画背景とたび旅の実施状況の整理 2、企画立案 : 観光ビジョンと現状からの企画立案 3、ウォーキングルート設定ルール作成 : 健康運動士起案の実施方法を筑波大学に指導を受ける

①_現状把握

(ア)_企画背景

本市は、急激な人口減少や少子高齢化により、需要の減少や市場の変化による地域産業・地域経済の縮小、地域コミュニティの機能低下、地域文化の継承といった問題が深刻化していくことが懸念されている。

「富田林市総合ビジョンおよび総合基本計画」に基づき、その個別計画として令和 2 年に「富田林市観光ビジョン」(5 年間)が策定された。観光は、「交流人口」「定住人口」の増加に貢献すると考えられる。

- 観光ビジョンコンセプト
- 「来るたび発見!とんだばやし 住んでも発見!とんだばやし」
 - 「富田林の地域力」を向上させる!
 - 「富田林のファン」を増やす!
 - 「富田林の可能性」を提示する!
- 観光事業アクションプラン
 - 基本方針 1:

特色を活かした観光コンテンツの開発により、観光客のニーズへの対応や満足度の向上を目指します

【キーセンテンス】各観光コンテンツに合わせたターゲットの設定と発信力の強化
 - 基本方針 2:

市内観光拠点としての観光交流施設きらめきファクトリーの確立を目指します

【キーセンテンス】地域と観光客をつなぐ取組み
 - 基本方針 3:

住みよいまちと観光客が楽しめるまちが共存する観光地域づくりを進めます

【キーセンテンス】市民の理解促進と協力体制の確立による受入体制の整備

■ 基本方針 4:

交流人口の増加による地域産業・地域経済の活性化を目指します。

【キーセンテンス】地域資源を活かした体験型観光の推進とDMOなど地域の稼ぐ力の向上

■ 基本方針 5:

滞在時間の延長を目指します。

【キーセンテンス】資源同士の連携による”面的”整備を通じて周遊性を高める

■ ビジョンとSDGs未来都市事業

両施策は、富田林版 SDGs 取組方針の基本的な考え方をもとに、「富田林市観光ビジョン」では観光施策の推進を通じて、「8 働きがいも経済成長も」「9 産業と技術革新の基盤をつくろう」「10 人や国の不公平をなくそう」「12 つくる責任使う責任」「16 平和と公正をすべての人に」「17 パートナリシップで目標を達成しよう」の6つのゴールの実現につなげることを目標としている。「SDGs 未来都市」は、事業を通じて、「3 すべての人に健康と福祉を」「4 質の高い教育をみんなに」「8 働きがいも経済成長も」「9 産業と技術革新の基盤をつくろう」「12 つくる責任使う責任」「13 気候変動に具体的な対策を」「17 パートナリシップで目標を達成しよう」の7つのゴールの実現に向かうことをゴールにしている。

(イ)たび旅の実施状況

きらめきファクトリーでは、自主事業としてまち歩き企画である「たび旅」を平成27年より現在に至るまで約20回開催しており、参加者から高い評価を獲得している。現状把握の意味も含めて、下記に現在までの結果をまとめた。

● 参加者属性集計

5年間で330名を集客。60歳以下が19%、60歳以上が80%。男性25%、女性73%。市内参加者と市外参加者は50%ずつ。仕事有は24%で仕事無(専業主婦【夫】、年金生活者)は74%の結果。体験型・食事のコンテンツを含む場合、参加者全体は増え、年齢構成も変化。ハイキング等のコンテンツを含む場合、参加者は減るが、男性参加者は増える傾向。

たび旅アンケート結果①

No	日時	企画名	参加者数	年齢			性別				住まい			職業					
				60歳以下	構成比	60歳以上	構成比	男性	構成比	女性	構成比	市内	構成比	市外	構成比	仕事有	構成比	仕事無	構成比
1	H27年9月	匂い袋作りと写経体験	30	7	23%	23	77%	5	17%	25	83%	6	20%	24	80%	6	20%	23	77%
2	H27年11月	えび芋づくしまち歩きツアー	21	3	14%	18	86%	4	19%	17	81%	8	38%	13	62%	3	14%	17	81%
3	H28年2月	川の現場を知る！大人の社会見学	29	7	24%	22	76%	5	17%	24	83%	15	52%	14	48%	4	14%	25	86%
4	H28年4月	富田林の最高峰に登ろう！金胎寺山ハイキングと食農講座	15	3	20%	12	80%	7	47%	8	53%	6	40%	9	60%	6	40%	9	60%
5	H28年9月	天体の世界を感じる プラネタリウムと中秋の名月	47	4	9%	43	91%	8	17%	32	68%	25	53%	22	47%	9	19%	36	77%
6	H28年11月	アンコール企画 金胎寺山ハイキングとかかしフェス	9	0	0%	9	100%	3	33%	6	67%	4	44%	5	56%	0	0%	8	89%
7	H29年1月	東高野街道と職人を訪ねる	30	9	30%	21	70%	3	10%	27	90%	19	63%	11	37%	9	30%	21	70%
8	H29年6月	寺内町ぶらりと陶芸体験	38	17	45%	21	55%	7	18%	31	82%	20	53%	18	47%	18	47%	20	53%
9	H30年2月	南河内里山体験！かまど炊きごはんと美味しいもんまち歩きツアー	32	4	13%	27	84%	10	31%	22	69%	26	81%	6	19%	7	22%	24	75%
10	H30年6月	大阪なすとめか床づくり	22	2	9%	20	91%	8	36%	14	64%	8	36%	14	64%	8	36%	13	59%
11	H31年1月	富田林の古代を知る	37	4	11%	32	86%	13	35%	23	62%	13	35%	23	62%	3	8%	34	92%
12	H31年4月	レトロな煉瓦構造物とお花見まち歩きツアー	15	1	7%	14	93%	5	33%	10	67%	12	80%	3	20%	5	33%	9	60%
13	H31年3月	紅葉色づく桶公史跡御朱印めぐりハイキング	5	2	40%	3	60%	3	60%	2	40%	3	60%	2	40%	1	20%	4	80%
合計			330	63	19%	265	80%	81	25%	241	73%	165	50%	164	50%	79	24%	243	74%

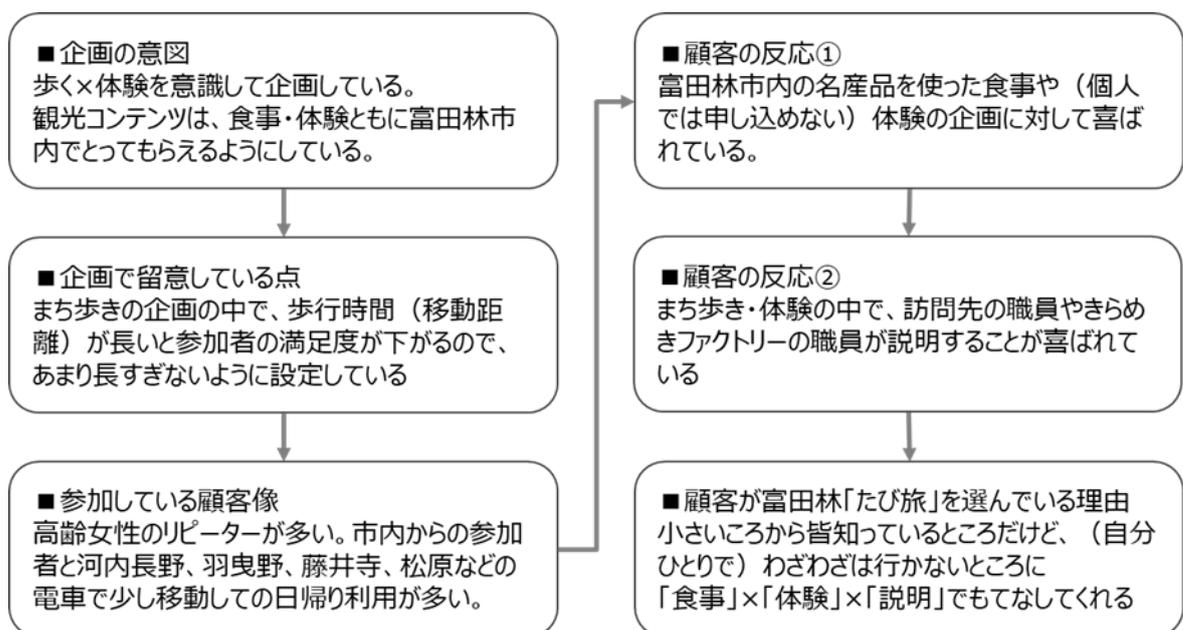
● 参加者参加要因・満足度・今後の要望集計

たび旅は、メンバー登録制となっており、現在の会員数は約 200 名。参加者はリピーターが多い。事務局からツアー案内が発信され、それによる参加が全体の 50%。DM 以外の参加理由は知人の紹介が 25%程度を占め、その後、新聞広告、設置チラシなどが続く。コース時間の詳細については、情報共有されていないが、設定時間は約 90%の高い満足度。今後参加したいツアーは、歴史文化 35%、街並みは 18%、自然は 29%となっている。

たび旅アンケート結果②

No	日時	企画名	所要時間	参加者数	ツアーを何で知ったか				コースの時間満足度				今後参加したいツアー					
					DM	構成比	DM以外	構成比	満足	構成比	他	構成比	歴史文化	構成比	街並み	構成比	自然	構成比
1	H27年9月	匂い袋作りと写経体験	半日	30	16	53%	14	47%	27	90%	3	10%	13	43%	2	7%	7	23%
2	H27年11月	えび芋づくりまち歩きツアー		21	16	76%	5	24%	20	95%	1	5%	8	38%	3	14%	9	43%
3	H28年2月	プロの現場を知る！大人の社会見学		29	14	48%	15	52%	29	100%	0	0%	13	45%	7	24%	5	17%
4	H28年4月	富田林の最高峰に登ろう！金胎寺山ハイキングと食農講座		15	11	73%	4	27%	15	100%	0	0%	7	47%	4	27%	4	27%
5	H28年9月	天体の世界を感じる プラネタリウムと中秋の名月		47	28	60%	19	40%	42	89%	3	6%	10	21%	7	15%	15	32%
6	H28年11月	アンコール企画 金胎寺山ハイキングとかがしフェス		9	3	33%	6	67%	7	78%	2	22%	3	33%	1	11%	7	78%
7	H29年1月	東高野街道と職人を訪ねる		30	3	10%	27	90%	28	93%	2	7%	10	33%	4	13%	3	10%
8	H29年6月	寺内町ぶらりと陶芸体験		38	15	39%	23	61%	37	97%	0	0%	8	21%	5	13%	11	29%
9	H30年2月	南河内里山体験！かまど炊きごはんと美味しいもんまち歩きツアー		32	15	47%	17	53%	31	97%	0	0%	15	47%	8	25%	12	38%
10	H30年6月	大阪なすとめか床づくり		22	9	41%	13	59%	21	95%	0	0%	10	45%	5	23%	5	23%
11	H31年1月	富田林の古代を知る		37	21	57%	16	43%	28	76%	8	22%	16	43%	8	22%	13	35%
12	H31年4月	レトロな煉瓦構造物とお花見まち歩きツアー		15	11	73%	4	27%	6	40%	9	60%	0	0%	2	13%	3	20%
13	H31年3月	紅葉色づく桶公史跡御朱印めぐりハイキング		5	2	40%	3	60%	4	80%	1	20%	3	60%	2	40%	2	40%
合計				330	164	50%	166	50%	295	89%	29	9%	116	35%	58	18%	96	29%

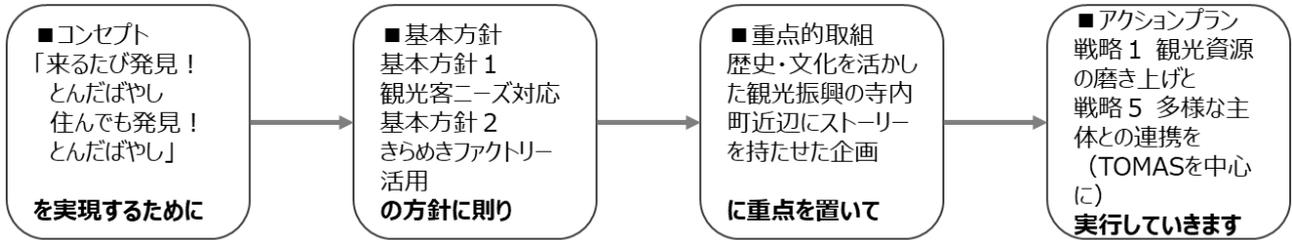
● ヒアリング調査



②_企画立案

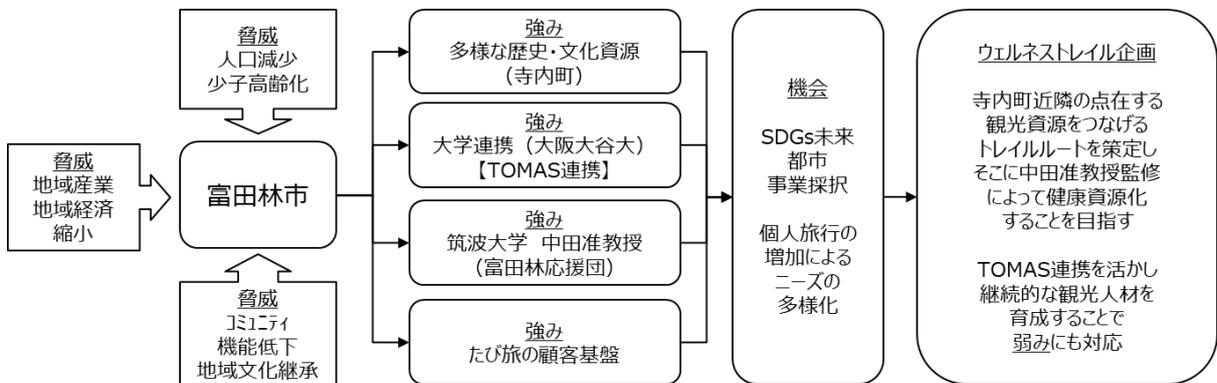
(ア)_本企画の範囲と方針

本企画は、「富田林市観光ビジョン」の「コンセプト」「基本方針」「重点的取組」「アクションプラン」に則り計画立案をするが、「ターゲット設定」し、下記の範囲で行っていくこととする。



(イ)_観光ビジョンと現状からの展開

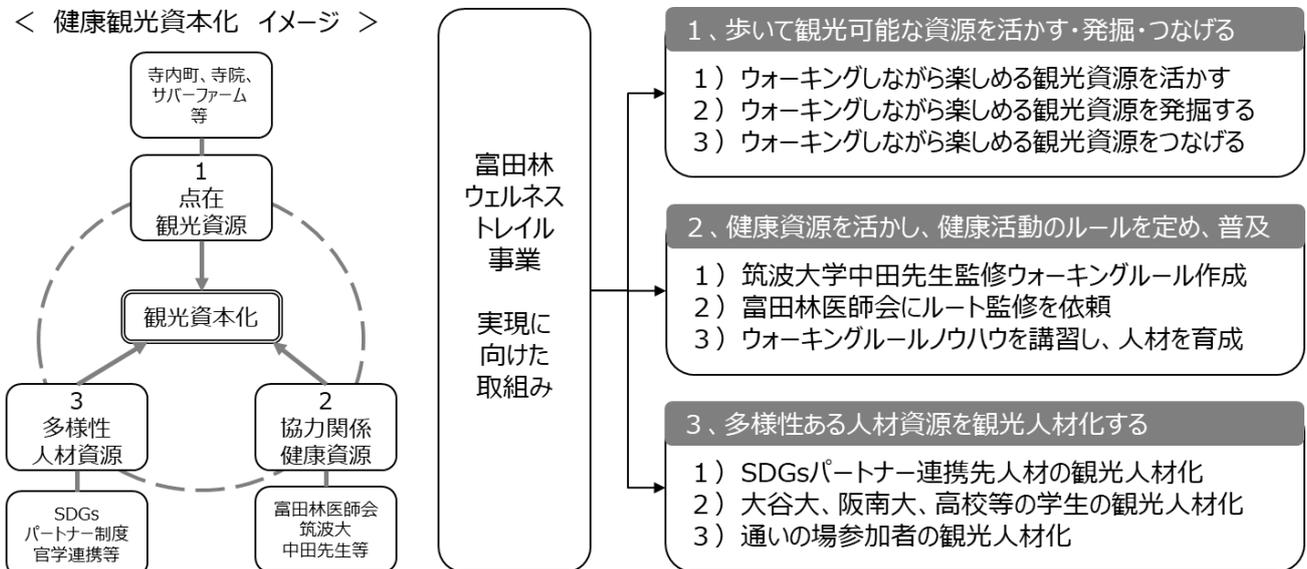
観光ビジョンの中で、本市の観光に関わる課題をまとめ、A(強み×機会)の方向性に推進し、「重点的に取り組むこと」としてアクションプラン化されている。弱み(ハード面・観光人材・観光資源点在)と脅威(人口減少/少子高齢化・コロナ禍による外国人観光客期待薄・観光公害)に対応しながら推進していく必要がある。



(ウ)_ウェルネストレイル事業概要

点在する観光資源、協力関係にある健康資源、多様性ある人材資源等、分散する資源を「ウェルネストレイル」の視点でつなげ、「健康観光資本化」をはかる。

< 健康観光資本化 イメージ >



③_ウォーキングルート設定ルール作成

(ア)_目的

- 参加者視点
 - 参加者がわかり易いように、「どこを」「どのぐらいのペース」で歩けばよいかを明確にする
- 設計者視点
 - ルート設計時の留意点を明確にする

(イ)_方針

健康運動指導士(アルケア株式会社 原田悠平)が作成した案を、筑波大学准教授(筑波大学体育系准教授 中田由夫氏)が指導をし作成する。

厚生労働省は、18歳から64歳の運動用の基準(生活活動以外)として3METs以上の運動を週4.0METs時以上実施することを推奨している。ここでは、週4METs時以上の運動量を目標として定め、参加者の体力レベルや生活様式の幅を考慮し、ウォーキングに取り組みやすくなるように、2種類の距離設定を設ける。

(ウ)_ルール内容

■取り組みやすい2種類の距離設定

- コツコツ健康コース【仮称】:週3回歩くことで、週4METs時を達成する距離
- 一気に健康コース【仮称】:週1回歩くことで、週4METs時を達成する距離

■参加者の体力レベル別に2種類の目標タイム設定

- ゆっくりウォーク【仮称】:のんびり景色を見ながら歩く歩行スピード
- スタスタウォーク【仮称】:しっかり腕を振り、集中して歩くスピード

■コース設定の留意点

- ・基本的に信号などで止まらない
- ・車の往来が少ないなど、安全に歩ける
- ・コンビニや公園などのトイレが利用できること

■距離別コース設定

- コツコツ健康コース:距離:約2km (目安:約2500歩)
- 一気に健康コース:距離:約6km (目安:約7500歩)

■強度別参考歩行速度

- ゆっくりウォーク:時速3.2km
- スタスタウォーク:時速4.8km

(エ) ルート案

本ルールを適用して、富田林市の主要観光拠点である寺内町を中心に、ウォーキングルートを設定し、その運動強度や目安時間および歩数等を算出した。



設定項目	条件分類	項目	設定値	備考
設定項目	身体情報	体重	60 kg	←変更可能
		身長	168 cm	←変更可能
	設定コース	距離	1.9 km	←変更可能
計算条件	ゆっくりウォーク	時速	3.2	文献値
		METs	2.8	文献値
	スタスタウォーク	時速	4.8	文献値
		METs	3.5	文献値



計算結果	強度（速度）	時間	歩数	消費エネルギー
	ゆっくりウォーク	36分	2513歩	100kcal
	スタスタウォーク	24分	2513歩	83kcal

2_学生人材育成事業(PBL 事業)

2-1_実施方法

(1)_実施背景と経緯

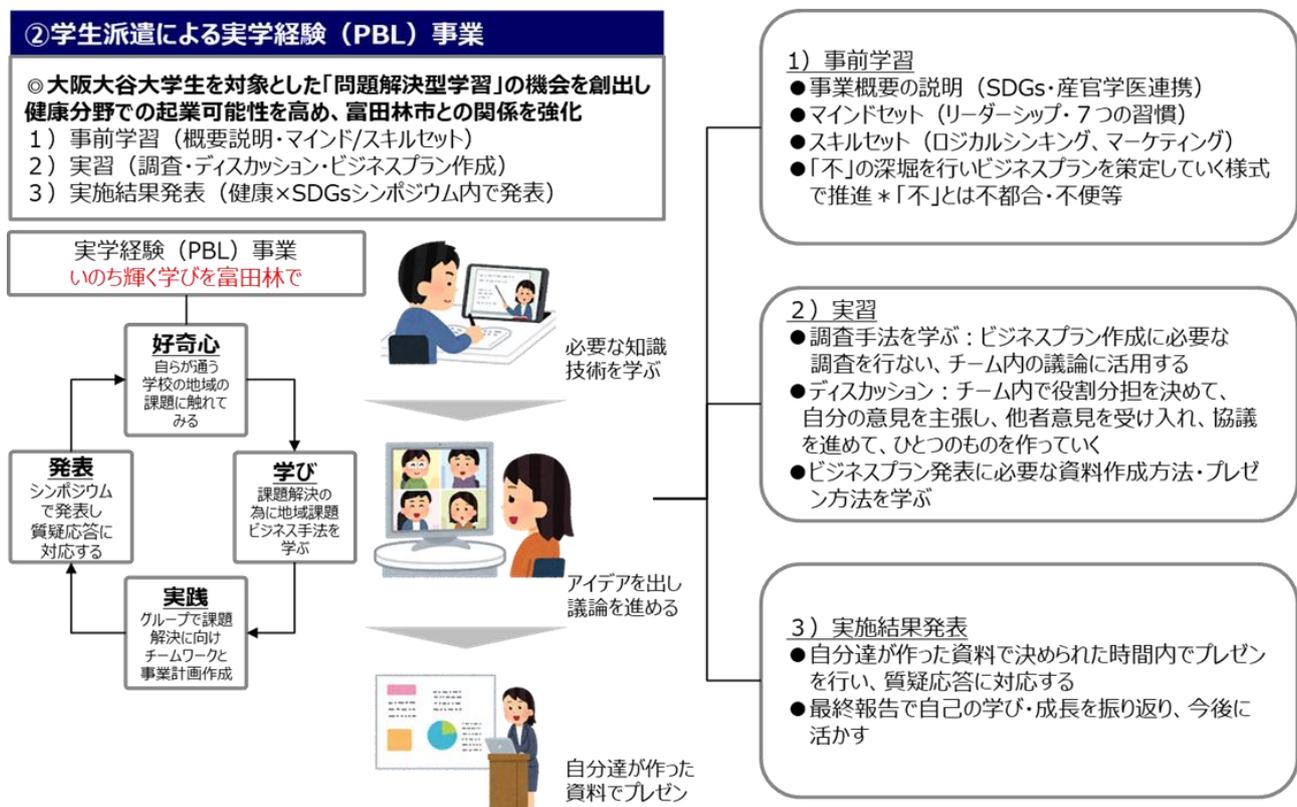
2019 年度に、介護予防を目的とした富田林市、富田林医師会、大阪大谷大学、アルケア(株)の包括提携事業(TOMAS 事業)を開始した。大阪大谷大学内で実施した学生による有償の介護予防事業は、参加住民、富田林市職員、富田林医師会からも高評価を獲得した。2020 年度も同様の事業を継続実施する計画としていたが、コロナ禍により、事業を中断していた。2020 年度は、TOMAS 事業を軸として SDGs 未来都市事業に採択され、主要企画の中に「学生派遣による実学経験(PBL)事業」が組み込まれた。その状況に対して人間社会学部スポーツ健康学科学科長宮内一三先生、松原裕一准教授、池田香代講師に対し実施計画書を提案し、大阪大谷大学内の社会研究実習の扱い(単位取得可能)も検討されたが、今年度は見送られた。コロナ禍の感染予防遵守に伴い、全ての授業(STEP1~シンポジウム発表)は Web 形式で実施した。

PBL 教育の基礎要件は、以下のように定義されている(京都産業大 足立晋平ら)。

- 1、 学生は自己学習と少人数のグループ学習を行う。
- 2、 問題との出会い、解決すべき課題の発見、学習による知識の獲得、討論を通じた思考の深化、問題解決という学習過程を経た学習を行う。
- 3、 事例シナリオなどを通じて、現実的、具体的で身近に感じられる問題を取りあげる。
- 4、 学習は、学生による自己決定的で能動的な学習により進行する。
- 5、 教員はファシリテータ(学習支援者)の役割を果たす。
- 6、 学生による自己省察を促し、能動的な過程と結果を把握する評価方法を使用する。

全体のカリキュラムは、上記に沿った形で設計し、運営もそれに倣い実施した。

PBL 事業の概念図



(2) 周知、募集

今年度の募集対象は、大阪大谷大学人間社会学部スポーツ健康学科とし、学部内の教員内で募集を依頼した。松原先生、山内先生、池田先生のゼミから健康運動指導士や体育教員志望の学生 10 名の応募があった。

今年度の課題解決型学習は、10 人の学生を 3 つのチームに分けて実習を行った。各チームはそれぞれチーム名とリーダーを選出し、リーダーを中心に講師陣との連絡やディスカッションのファシリテーションを実行した。

PBL チーム構成

チーム「S&S」	チーム「地方」	チーム「FW」
2 年生 女(リーダー)	2 年生 女(リーダー)	2 年生 男(リーダー)
3 年生 男	3 年生 女	3 年生 女
1 年生 男	1 年生 男	1 年生 男
1 年生 女		

(3) 実施体制

講師 関良一 (アルケア(株) ロコモ事業部長)

ティーチングアシスタント 姉川雄高 (アルケア(株) ロコモ事業部 事業開発グループ長)

ティーチングアシスタント 原田悠平 (アルケア(株) ロコモ事業部 事業開発グループ)

富田林市内情報共有 永岡加寿子 (富田林市 健康推進部高齢介護課 保健師)

2-2 実施内容(スケジュールおよび内容)

以下の 6 つのグランドルールを設定し、全ての回でそのルールを適応した。

- ① 違いを受け入れる
- ② 発言アクションを支援し合う
- ③ 失敗を歓迎する
- ④ 全体否定をしない
- ⑤ 自分で考えた事を伝えるのをあきらめない
- ⑥ 積極的に取り組んだ人がヒーロー

また、毎回、課題を出し、参加学生より感想を提出してもらい、進行速度、内容の難易度等の調整を行いながら、実施した。各チーム内のディスカッションは、リーダーが中心となって、スケジュール調整、アジェンダの整理を実施し、ファシリテーター、タイムキーパーの役割を決めて行い、学生同士で協議を行った。

STEP1	SDGs 未来都市事業と PBL 事業について
日時	2020 年 12 月 2 日 16:50~18:20
1	TOMAS 事業の紹介 (事業における学生の役割と期待)
2	SDGs 未来都市事業の紹介 (内閣府の事業に参加することの意味合い)
3	PBL 事業 (学生が中心となって事業を進めるプロセスの意義)
4	スケジュールとチーム分け (スケジュールとチーム内の役割【リーダー、タイムキーパー、反対意見役】の理解)
5	リーダーシップ・よりよい習慣 (リーダーシップの必要性、7 つの習慣をベースとした行動習慣の重要性)

STEP2	ビジネスプラン作成のためのスキルセット
日時	2020年12月9日 16:50~18:20
1	事業フレームの紹介（ビジネスプランを作成する様式を理解）
2	ロジカルシンキング（論理的思考を理解し、活用する）
3	マーケティング（マーケティングの基礎を理解し、活用する）

STEP3	ビジネスでお金を貰うということ
日時	2021年1月13日 16:50~18:20
1	新規事業（新規事業の成功確率や有名な起業家から学ぶ）
2	戦略の構造（戦略と戦術を構造的に理解し、活用する）
3	コストの構造（コストの種類を理解し、活用する）

STEP4	ビジネスプランの深堀
日時	2021年2月20日 16:50~18:20
1	介護現場の現状を知る 介護事業者フクスタさんからの情報共有
2	各チームから指示のあったところまでビジネスプランを発表 その時点での評価と課題をフィードバック
3	各チームのメンターと個別相談し、資料改編とプレゼン方法を学ぶ

STEP5	ビジネスプラン確定
日時	2021年2月24日 16:50~18:20
1	各チームからビジネスプラン発表 その時点での評価と課題をフィードバック
2	各チームのメンターと個別相談し、資料改編とプレゼンを練習

STEP6	リハーサル
日時	2021年3月10日 16:50~18:20
1	各チームからシンポジウム当日に行うのと同じ条件・資料を活用したプレゼンを実施
2	各チームのメンターと個別相談し、資料改編とプレゼンを練習

● Zoom 開催の様子



● 事前学習資料

STEP1

SDGs未来都市事業 関連事業
大阪大谷大学 参加者 各位

STEP 1

「SDGs 未来都市事業とPBL事業について」

ー全体概要の説明・チーム分け・マインドセットー

アルケア株式会社
ココモ事業部
部長 関 良一
2020年12月2日

4、スケジュールとチーム分け（2）

STEP	中項目	詳細
STEP 1 本事業の目的と目標と チーム分けとマインドセット	①TOMAS事業の紹介	TOMAS事業について
	②SDGs未来事業について	SDGs、全体企画について
	③PBL事業について	PBL事業の目的と目標
	④スケジュールとチーム分け	チームテーマ・スケジュールセット
	⑤リーダーシップについて	プロジェクトに必要なマインドセット
STEP 2 ビジネスプラン作成のための スキル・マインドセット	⑥質疑応答	進め方等
	①事業フレーム紹介	発表する資料の内容理解
	②ロジカルシンキング	論理的な思考について
	③マーケティング	マーケティングフレームワークについて
	④質疑応答	具体的に進めるための理解促進
STEP 3 事業フレームアップし ビジネスプラン作成	①事業の定義確認	それはどんなビジネスか
	②事業の意義確認	それはなぜ必要か
	③市場規模の確認	市場（買う人）はあるか
	④収益構造の確認	儲かるのか
	⑤競合優位性の確認	他と比べて優れているのか
STEP 4 ビジネスプランの深堀	①各チームプラン発表	ビジネスプランを聴く
	②次の総括確認	総括作業の確認
	③質疑応答	ビジネスプラン確認
	④資料の修正	プレゼン練習・資料修正
STEP 5 ビジネスプラン確定	①資料の修正	プレゼン練習・資料修正
	②質疑応答	最終確認

STEP 1 では、
事業理解とチーム作業を
進めるためのスキル・
マインドとしてリーダーシップ
を学びます

STEP 2 では、
ビジネスプランを作成する
ためのスキルとして
ロジカル・シンキング
マーケティングを学びます

STEP 3～5 では
チームディスカッション中心
にビジネスプランの
精度をあげていきます

STEP2

SDGs未来都市事業 関連事業
大阪大谷大学 参加者 各位

STEP 2

「ビジネスプラン作成の為にスキルセット」

ー事業フレーム・ロジカルシンキング・マーケティングー

アルケア株式会社
ココモ事業部
部長 関 良一
2020年12月9日

2、ロジカルシンキングについて（2）

3つの思考法

	仮説思考	コンセプト思考	創造思考
ゼロベース ⇒	まっさらな固定観念 なしで考える	先入観・偏見 なしで考える	子供のよう に無邪気 に考える
フレーム ワーク ⇒	全体をおさえた 上で考える	フレームワーク で考える	自分の好きで ないものも 含めて考える
オプション ⇒	複数の案で 考える	比較の視点で 考える	違う切り口・視点 で考える

STEP3

SDGs未来都市事業 関連事業
大阪大谷大学 参加者 各位

STEP 3

「ビジネスでお金を貰うということ」

ービジネスの種類・戦略の構造・コストの構造ー

アルケア株式会社
ココモ事業部
部長 関 良一
2021年1月13日

2、戦略の構造について（1）

戦略と戦術の違い

戦略とは 目的思考 (What思考)	そもそも何を すればいいの か何をすれば 儲かるか	目的やビジョン を明確にして 方向・方針を 明確にする
戦術とは 手段思考 (Howto思考)	方向・方針は そのまま やり方を工夫	具体的な中身 品質・時間・ コストを検討する

「戦略なき戦術では勝てない」

2-3 実施結果・考察

(1) PBL 教育の基礎要件対応

PBL 教育の基礎要件に沿って実施結果を考察する。

1. 学生は自己学習と少人数のグループ学習を行う。
 - 本事業では、各グループ 3～4 名で構成され、チーム内ディスカッションは、チームリーダーを中心に実施。
2. 問題との出会い、解決すべき課題の発見、学習による知識の獲得、討論を通じた思考の深化、問題解決という学習過程を経た学習を行う。
 - 今回取り上げた問題は、大阪大谷大学が所在する富田林市の高齢化について現況を説明し、富田林市役所高齢介護課職員の継続的な情報提供をもとに実施された。それに対し、各チームメンバー同士で、「不便・不公平・不満」などの「高齢者が抱える【不】についてメンバー間で意見を出し合い、解決すべき課題を協議の上、合意形成してひとつのテーマに絞り推進した。各チームが解決すべき課題の大きさ・問題点・解決方法等について、各々が調査した結果をチーム内、全体で共有することにより、高齢化対策についての思考は深化していった。
3. 事例シナリオなどを通じて、現実的、具体的で身近に感じられる問題をとりあげる。
 - 大阪大谷大学の所在する富田林市の高齢化という現実的で身近な話題をとりあげた。
4. 学習は、学生による自己決定的で能動的な学習により進行する。
 - 各講義終了後に、毎回課題を出し、チームでの課題提出を促す形をとった。課題提出するための学生間の協議の開催日時、役割分担、アジェンダは、チームリーダーを中心に自立的に計画、実施され、教員はチーム課題の成果物に対する評価のみを行った。
5. 講師はファシリテータ(学習支援者)の役割を果たす。
 - 講師は、学生間、学生と講師間の積極的な意見交換を促進するために STEP1～3 については、全体の 3 分の 2 を講義とし、3 分の 1 は学生中心とした議論の時間とした。STEP4～5 については、全ての時間を学生中心とした議論の時間にあてた。
6. 学生による自己省察を促し、能動的な過程と結果を把握する評価方法を使用する。
 - 学生の最終レポートは、下記内容で行った。結果を後述する。
 - ① プラン作成の中での自分の役割
 - ② 自分自身が成長したと感ずること
 - ③ 調査する中で感ずたこと
 - ④ ディスカッションの中で感ずたこと
 - ⑤ 社会人との交流で感ずたこと
 - ⑥ もっとやってみたかった事、次にやってみたいこと
 - ⑦ 後輩や友人に紹介したいですか
 - ⑧ 活動を継続したいですか
 - ⑨ チームの適正人数は何人ですか
 - ⑩ 次回も参加したいですか

1、プラン作成の中での自分の役割

- ・ メンバーの意見を聞き、全体の意見をまとめた。他社との比較を行った。発表資料を作成した。
- ・ リーダーとなり、ミーティングのスケジュール調整を実施。発表資料を作成した。
- ・ 参考資料の調査。アイデアの提案。お互いの意見を聞きだし合う。状況により役割を変化させた。
- ・ リーダーとなり、会議日程調整や意見をまとめた。事業の軸を保ちながら話を進めた。

- ・ 素直な意見を出した。
- ・ リーダーとなり、他のリーダーにやるべき事を聞いた。メンバーに指示をだした。自分で率先して発言した。
- ・ 数字で理解するための文献探し。チームのプロジェクトが良くなるよう・社会で実現できるように考えた。
- ・ 内容を聞いて資料をまとめた。
- ・ 積極的に意見を出した。他のメンバーに話を振ってよりよく話し合うように促した。

役割は、リーダー、ファシリテーター、調査役、資料作成役、意見出し役となった。多くの参加者が、複数の役割を担い、適宜役割を変化させながら推進した。学習は、自己決定的で能動的に進行した。

2、自分自身で成長したと感ずること

- ・ 日常で「不」を意識し、予定を立てる時・購入時に商品比較するようになった。スライド作成力が向上した。
- ・ 意見をまとめることができた。プレゼン力が向上した。
- ・ 自分にはない考えや発想を吸収できた。様々な視点から物を考えるようになった。少し積極的になった。
- ・ 人の意見を受け止める大切さ、尊重することを学び人の意見を聞くようになった。自分と違う視点から考える事の面白さを知れた。
- ・ 物事を深く考えることが苦手だったが、物事を深く考え、掘り下げる力が身についた。
- ・ 今までではダラダラ話していたが、結果から話すようになり、話を聴いてもらえるようになった。リーダーの役割を果たせず、チームに迷惑をかけ、役割を果たすことの大切さを学んだ。
- ・ 人前で自分の意見を発表できるようになった。今まで、流れに身を任せていた自分が本当に社会を変えたいと考えていたことに驚き、変えられる何かがあるなら本当に変えたいと思った。
- ・ ビジネスに対する価値観が変わった。
- ・ チームで協力するコミュニケーションの方法が理解できた。

成長実感は、他者の異なる考え、意見を受け入れるようになったこと、物事を考えるようになったこと、役割を果たすことの大切さを理解したこと、人に自分の意見を伝えること、スライド作成力、ビジネスに対する価値観の変化等があった。解決すべき課題の発見、学習による知識の獲得、討論を通じた思考の深化、問題解決という学習過程を経た学習を行うことが主体的にできた。また、一部の参加者においては、「経験⇒省察⇒概念化⇒実践」という4段階の学習サイクルから成る「経験学習モデル」の実践段階に入っている。

3、調査する中で感じたこと

- ・ 富田林市の特徴と高齢者が運動不足で介護認定されること。
- ・ 富田林市の特徴は全国に当てはまる問題であること。高齢者の参加しやすい体操教室を増やすべき。
- ・ 健康状態に運動や人とのコミュニケーションが大事であること。地域によって大きな違いがあり解決策を見つけるのは難しいが、その地域だからできる事を見つける必要性を感じた。
- ・ 日常生活に「不」が生じている事。自分は不便だと思っていなくても高齢者は不便と感じている事があること。高齢者に関わる仕事に興味をもった。面白い研究結果を知り、自分の知識が増えた。
- ・ 富田林に住んで1年たったが、あまり知らないと感じた。富田林市の事が沢山知れて良かった。
- ・ サイトごとに情報が異なること。どの情報を信じていいか困った。自分たちがやりたいことを説明するのにどの情報を使えばよいか、わかり易いのか、理解されるのか迷った。情報を集めることは大変だった。
- ・ 要支援・要介護の要因が運動器の障害であったこと。80歳を超えると、情報機器を持っていない人が6割近くもいたことから、人との交流はどのように行っているのか気になった。
- ・ ビジネスは簡単ではないこと。一度コツを掴めば、アイデアが沢山出てきた。

- ・ 富田林の高齢者の増加、介護士不足がわかった。それは、全国的にも当てはまるので早急な解決が必要だと思った。

調査で感じたことは、富田林市の現状、高齢者の運動不足、富田林市で起きていることは全国でも当てはまること、人の健康にコミュニケーションが大事であること、高齢者と自分達との違い、情報選択の難しさ等があった。富田林市の高齢化という、現実的、具体的で身近に感じられるテーマを問題としてとりあげることができた。

4、ディスカッションの中で感じたこと

- ・ 積極的に発言するべきと感じた。自分の意見がどの評価でも先に伝えることが良いと思った。それができなければ、ディスカッションの中に自分が加わっていないと感じた。
- ・ 他のチームの発表を聞いて、学ぶことが沢山あった。人によって感じ方や考え方が全く違うのが面白かった。最初は自分から話すことが苦手だったが、最後には自分からいこうという気持ちになった。
- ・ 自分には思いつかないような考えが沢山あり、新しい考え方を学べる楽しい時間になった。最初は一人ずつ意見を言うだけだったが、最後はそれぞれの考えを言い合えるようになった。チームの関係性を深めることが重要と感じた。
- ・ 講義内容は大学の授業では聞けない話だった。ロジカルシンキングができる大人になりたい。介護で働く人の話を聞き、将来働く場として介護職を選択肢に入れたと思った。
- ・ ディスカッションをすると、自分とは異なる考えや意見を知ること、様々な物事の見方ができ、沢山のなかから何が正しいのかの意見を採用していくかを考えていくうちに正しい考え方や意見を選べるようになった。
- ・ 伝えることの難しさ。準備していた通りに進まないこと。相手に伝える時には根拠をもたないと理解はされにくい。
- ・ 事業開始時の方が、お互いに協力していた。もっと言い合うくらいのディスカッションが出来ればよかった。
- ・ 事業は想像や現実や熱意、期待があることで、過程のディスカッションがうまく行くと思う。
- ・ 話し合うことは大事なこと。自分の意見も尊重しながら、相手の意見も尊重することが大事と思った。
- ・ 明確に各々役割を分担していなかったのに、それぞれが状況をみて出来る事を行っていた。そのため、プランの作成が滞りなく、意見の言いやすいディスカッションができた。

ディスカッションの中で感じたことは、他者の異なる考え、意見を受け入れるようになったこと、積極的に自分の意見を発信することの重要性、チームワークの重要性、根拠をもって相手に伝えることの重要性等があった。討論を通じた思考の深化、問題解決という学習過程を経た学習を行うことができた。

5、社会人との交流で感じたこと

- ・ 意見を頂き参考になった。コロナで人の交流が減ったが、今回の交流は貴重だった。情報を沢山もっているので、重要だと思った内容は必ず覚えておき今後に生かす。
- ・ 参加前は固いイメージだったが、楽しい雰囲気で開催後緊張を和らげてくれた。資料作成、プレゼンの方法を学んだ。就活の際に役立つ情報をもらった。貴重な体験だった。
- ・ 様々な意見を頂いた。足りない部分や良い部分を指摘してもらえた。沢山の伝え方を教えてくれた。アルケアの人をはじめとする皆さんが楽しんで実施していたのが印象的だった。楽しい雰囲気で行った。
- ・ 色々なアドバイスをもらった。自分達だけでは思いつかないことを教えてくれた。資料の作り方、発表の仕方、ストーリーの作り方を丁寧に教えてもらった。周りの学生より一段レベルアップした。今後活かします。
- ・ 学生時代に社会人と交流できたのは良い経験だった。社会人の考え方を知り、今後活かしたいと感じた。
- ・ 人生経験の差を感じた。様々な角度から意見をもらった。様々な角度からの意見が大切だと感じた。

- ・ 大学生になり視野は広がったが、社会人はもっと広がった。
- ・ 自分達とは考えているレベルが違うなと感じた。自分の想像を超える内容を提示してくれた。
- ・ 印象的なのは学生に比べ多くのビジネスの戦略をもっていたこと。資料作成、プレゼンの仕方を学んだ。

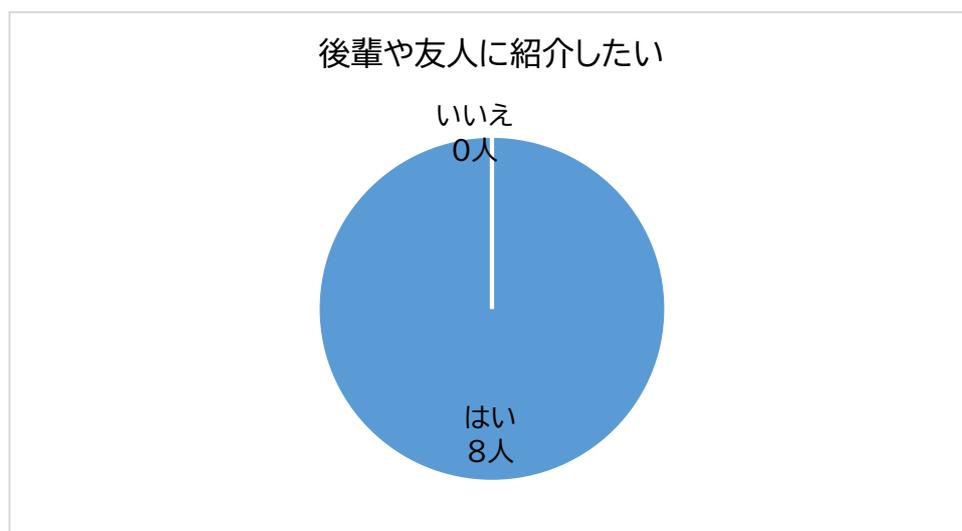
社会人との交流で感じたことは、アドバイスもらったこと、情報を沢山もっていること、楽しい雰囲気運営していたこと等があった。講師はファシリテータ(学習支援者)の役割を果たした。

6、もっとやってみたかった事、次にやってみたいこと

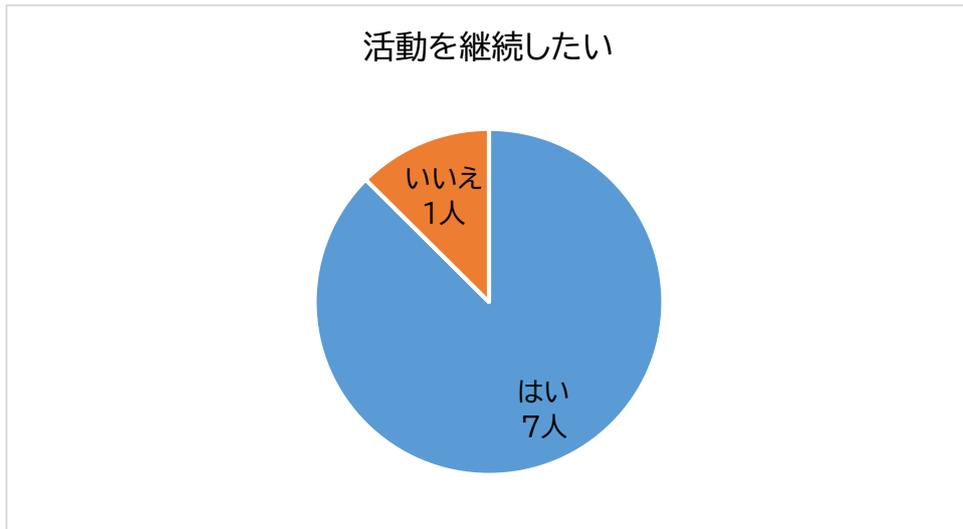
- ・ 自分達が考えたことを実行してみたい。次回も参加したい。
- ・ 会ってミーティングしたい。人の前に立ってプレゼンしたい。子供や大人やお店の不を探して解消したい。
- ・ 自分の住む町で事業をしてみたい。子供や子育てや貧困などの事業もやってみたい。
- ・ 会って直接会議したい。同じ大学なので、直接話し合い、他の友達のアドバイスももらいたかった。富田林市を散策してこれまでと違った不を見つけたい。
- ・ 実際に会って話し合いしたい。次回は違う見方で別のプランを立ててみたい。
- ・ 自分達が考えたことを実現してみたい。実際に出た課題を改善して繰り返し行っていきたい。
- ・ 自分達が考えたことを実現してみたい。リアルな体験がしたかった。他のターゲットで検討したい。
- ・ 一度は新規事業を始めてみたい。成功や失敗に関係なく、自分のやりたいことをやることに意味があると思った。
- ・ 自分達が考えたことを実現してみたい。高齢者とその孫や小学生の交流の場ができればいいと思った。

もっとやってみたかったこと、次にやってみたいことは、自分達が考えたことを実行してみたい、会ってミーティングしたい、他の対象者で事業プランを作りたい、人前に立ってプレゼンしたい、自分の住む町でやってみたい、新規事業を始めてみたい等があった。「経験⇒省察⇒概念化⇒実践」という4段階の学習サイクルから成る「経験学習モデル」の実践段階を希望するケースが多かった。

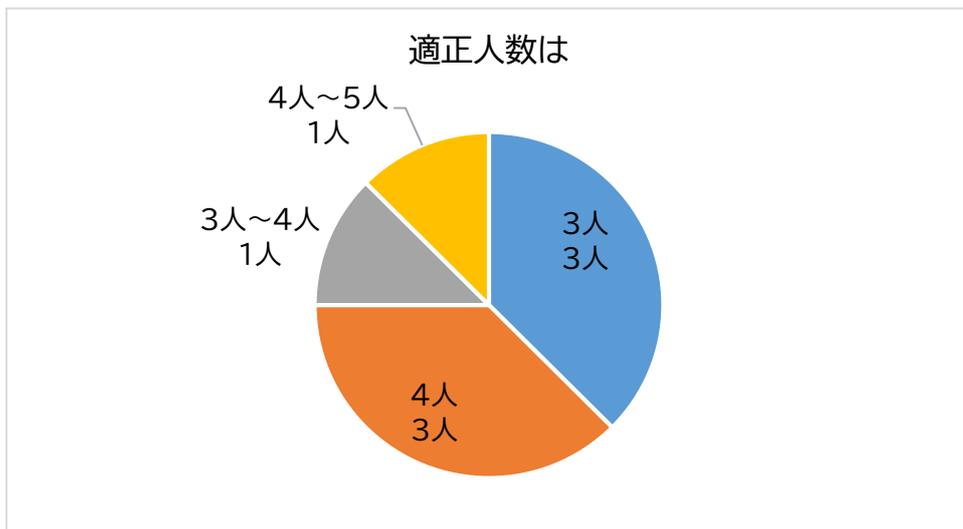
7、後輩や友人に紹介したいですか



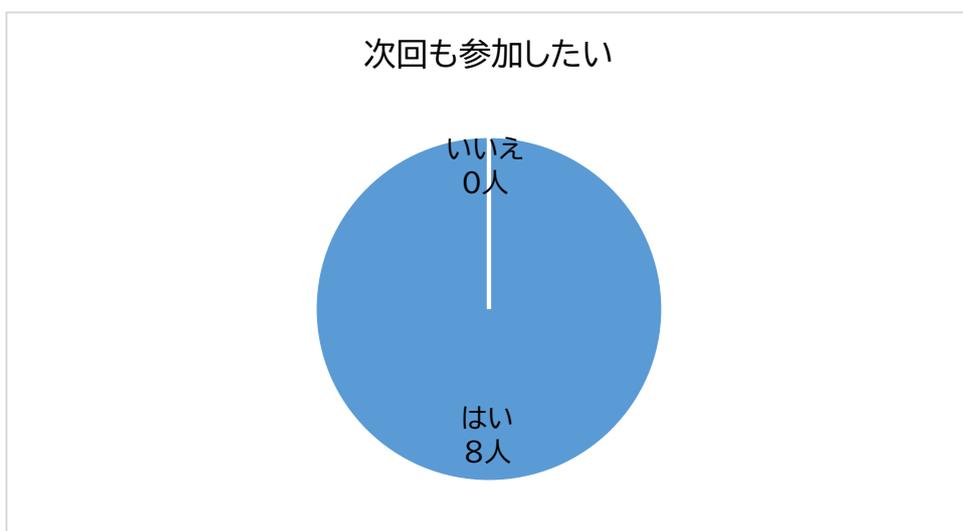
8、活動を継続したいですか



9、チームの適正人数は何人ですか



10、次回も参加したいですか



(2) 学生作成ビジネスプラン

	チーム名 (プラン名)	提案プラン概要
1	S&S -Sports & Shopping- (富田林 shopping)	<p>日本は少子高齢化が進んでおり、買い物に不便を感じる国民が増えている。また、富田林市では、坂が多く買い物の不便が大きい。さらに田舎部にある富田林市の高齢者は、歩き続けるための運動についての正しい情報と実践の機会が乏しい。そこで、買い物不便と、運動不足(ロコモ予防)を同時に実践するサービスとして、富田林と買い物を掛け合わせた、「富田林 SHOPPING」を提案した。</p> <p>富田林 SHOPPING では、市内各地で大学生が、医師会監修のコンテンツを活用した体操教室を実施し、その参加者には市内の商店で使えるクーポンや、スタンプラリーを実施する。参加者の運動機能の維持と、消費の喚起を同時に実現するプランとなっている。</p>
2	地方 (コムスポ)	<p>日本では、コミュニティーの衰退と運動不足が進み、要介護リスクや抑うつリスク、運動機能低下が問題となっている。また、富田林市においては、市内に 7 か所しかスポーツジムがないことから運動の機会も少ない。そこで、モルックという北欧発祥のスポーツを市内に 220 か所ある地域の公園で実施することによって、実施地域の知り合いが増えコミュニティーを醸成し、戦略的なスポーツをとおして、運動不足を解消することを目的としてコミュニティーとスポーツを掛け合わせた「コムスポ」を提案した。</p> <p>コムスポは、地域に1つ以上ある身近な公園で、地域住民を集めてモルックを実施する。その際に、医師会監修のロコモ予防の体操を実施することで、コムスポに通い続けるための足腰の強化も同時に実施する。参加者が楽しく健康に過ごせる地域づくりを目指すプランになっている。</p>
3	FW (PASS)	<p>日本は、高齢化と家族の距離が遠くなり交流機会が減少している。さらにコロナ禍においては外出自粛の影響を受け、高齢者の体力低下が懸念されている。また、以前より要介護要支援になる原因として「運動器の障害」が問題視されている。そこで、家族や友人との距離感を IT スキルを高めることで埋めることを目指した「PASS」を提案した。</p> <p>PASS では、高齢者の「健康」と「つながり」の問題を同時解決する手法として、携帯ショップや電気店での運動教室×スマホ教室を実施する。有酸素運動などの健康増進につながる運動と、フードデリバリーや SNS などの生活を便利にし、人との交流が増えるような IT スキルを高める教室を行う。高齢者と IT の距離を縮めることで、距離があっても人々の“パス”が繋がる社会を目指すプランになっている。</p>

◇総括

PBL を通じた学びの体験としては、全体を通し、参加者が主体的に取り組むことにより、物事を深く考えるようになったこと、役割を果たす大切さを学んだこと、他者の異なる考え、意見を受け入れるようになったこと、積極的に自分の意見を発信することの重要性、チームワークの重要性等をプロセスの中で学習できた。また全体の雰囲気も良く、アンケート結果からも肯定的な意見が多いため、短期間で計画どおりの結果となった。

また、ビジネスプランの事業性等まで含めた質の面では、事業期間 3 か月という限られた検討期間の中で、課題背景の整理、事業目的、実施内容の検討については、調査と議論を実施し、ある一定の成果を残したと考えられる。買い物難民や、コミュニティ不足等の地域課題に対し、各チームで特徴あるテーマ設定とユニークな改善策が提案された。しかし、3 つのプランに共通して、いかにして事業の経済的な存続を担保するかという「事業採算性」についての言及はなく検証もできていない。今年度の事業では、新型コロナウイルスに関する社会情勢および事業期間の制約の中で、現場の聞き取りや、実際に試す機会などを組み込むことが出来なかった。そのため、事業期間の延長や、実現性やニーズの量的把握などの現場での手触りを確かめる調査実習を、次回実施時には追加することが有用と考えられる。

(2)関係者コメント

①_大阪大谷大学コメント

今回の課題解決型学習において、本学生が貴重な経験をさせて頂き、専門家の方々、関係者の方々に心よりお礼申し上げます。

社会への旅立ちの助走期であるこの四年間は、講義だけでは補えない学外での実習が見識を広める必要な機会になります。今年度はコロナ感染拡大で学外実習の中止が続き、学習意欲が薄れる中、今回参加の学生達の課題に取り組む姿勢と学ぶ充実感を再び確信していた様子に安堵致しました。普段学内での印象とは異なった積極的な一面に、成長の一步を垣間見ることもできました。ここ数か月間、事業を一から作る楽しさと難しさを共有しながら発案したプランが、いずれ一部分でも実現化されることがあれば、学生の大きな自信と社会への志も膨らむものと期します。今回のように学外実習の機会を与えて頂いた際に、関係者の方々にご面倒をお掛けすることなく、学生が内容を理解し知識を重ねられるための学識の土台を築いておくことが大学の役割と認識しています。

今回の募集要請には、事業内容に興味があり準じる職業、資格を望んでいる学生、また、学年の均等化を考慮しました。この参加を個人的あるいは学外のものとして終わらせずに、習得した内容を学内に広め、連携事業の意義、活動を浸透させてほしいと願ったからです。

産官学医連携事業に貢献する大学の弱点は、大学は毎年学生が入れ替わることです。貢献に学生の協力は必要不可欠であることを実感しています。教員の呼び掛けは当然のことですが、学生自らが、縦、横の繋がりにおいて、参加することの利点を受け継げる体制を構築できればと考えます。

大阪大谷大学人間社会学部スポーツ健康学科

松原裕一・池田香代

②_フクスタイル(以下、フクスタ)辻野氏インタビュー記録

『フクスタ★』とは・・・「福祉の魅力を伝えたい！」をキーワードに4つの社会福祉法人の人事担当者が立ち上げた団体。福祉業界の業界理解を促進する情報発信や、福祉系学部でない一般の学部の大学生向けのインターン企画等を通じて、業界の人材不足やイメージの改善等の活動を展開している。具体的には、福祉業界就職などの相談ができる「フクスタ★カフェ」、学生によるイベント企画インターン「フクスタ★カフェ mini」を企画運営している。

以下インタビュー記録(コメントまとめ)

- 大学生が一生懸命地域の課題に向き合っている姿はとても素晴らしく、事業に取り組む姿勢も非常に熱心な印象を受けた。
- (プラン発表まで見て)コロナ禍で実現できなかったが、直接高齢者や、介護の現場の人の話を聞く機会があると、より現実的な良いプランにできたのではないかと。
- 介護の業界についての情報提供や、事業プランへの指摘を通して、介護業界に興味を持ってもらえると双方にプラスがある。
- 介護業界は、需要の拡大と、供給の先行き不安が強くある業界であり、本事業のような活動を通じて関係人口が増加することが非常に重要となる。
- 本事業に参加している学生たちは、非常に意欲的で、別途フクスタで実施しているインターンの大学生との交流企画には今後の発展性を感じる。
- 来年度以降も、本事業に協力し、介護の現場への訪問などの現場観察にも積極的に協力していきたい。

3_普及啓発・プラットフォーム事業

3-1_普及啓発・プラットフォーム事業概要

(1)_実施目的

本事業は、市民、学生、地域事業者、包括連携事業者と SDGs の実現に向けて、「自分たちにできること」「みんなで一緒にできること」を考える機会として、ワークショップを実施するとともに、これらの取り組みや成果をシンポジウム等の場を通じて広く普及啓発することを目的とする。

これにより、SDGs の普及啓発・意識醸成はもちろん、SDGs のプレイヤー育成や、公民連携、民民連携によるマルチパートナーシップの構築、ロールモデルの横展開をめざすものである。

(2)_事業の全体像

SDGs の実現には「バックキャスト」思考で未来のあるべき姿を思い描き、未来の姿を実現していくための課題と可能性を洗い出し、具体的なアクションをマルチパートナーシップにより取り組んでいくことが重要である。本事業では、この考え方に基づき、大きく3つの枠組みで実施した。

SDGs アイデアソン「ローカルダイアログ」ワークショップ事業

市民や学生、地域事業者と SDGs の実現に向けて、富田林市をフィールドに「自分たちにできること」「みんなで一緒にできること」を考えるローカルダイアログ[※]ワークショップを開催し、地域課題の解決に向けたアイデアの種を創出する。さらに、これらの市民らのアイデアの種の実現に向けて、包括連携事業者のリソースを活用した事業アイデアプラン「アイデアソン」の企画構築を行う。

※ ローカルダイアログとは・・・

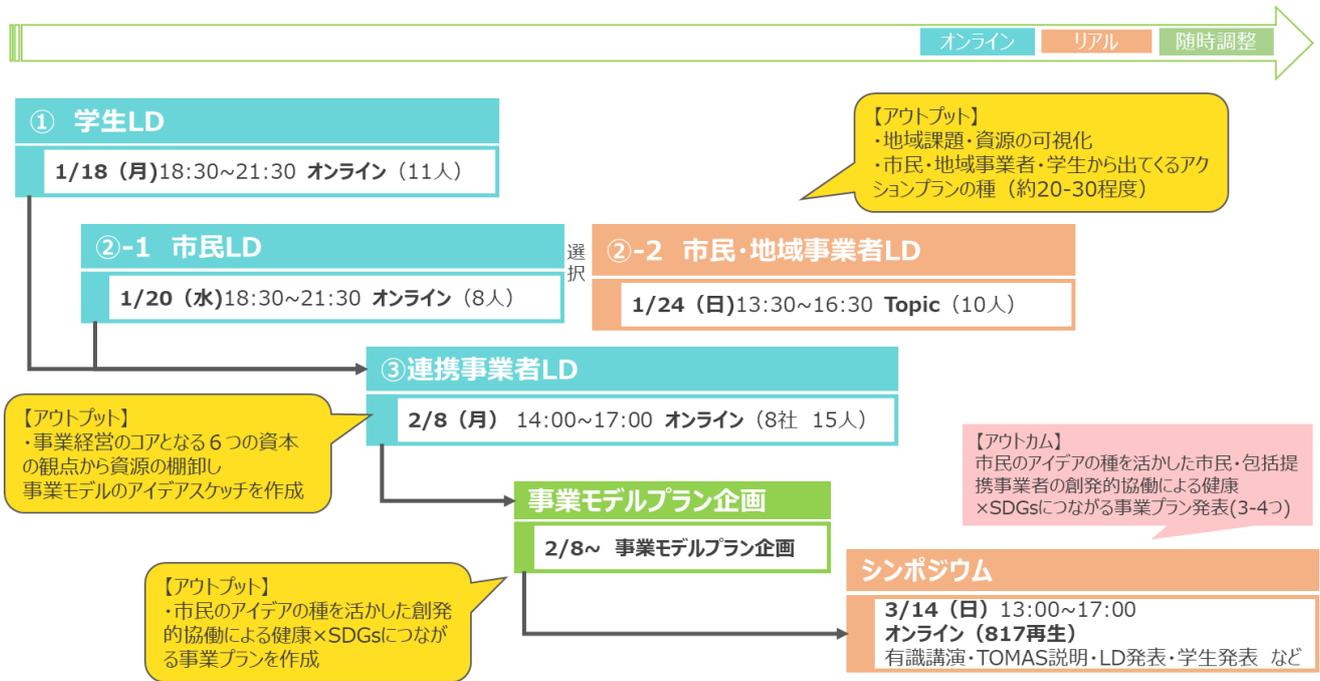
数人のグループでダイアログカードを用いながらゲーム方式にて地域の課題や資源を出し合い、ダイアログ（対話）しながら自分たちでできるまちづくりのアイデアを生み出すワークショップ手法。

SDGs普及啓発シンポジウム事業

市民や地域事業者、学生、企業など、富田林市に関わる様々な「ひと」と一緒に「いのち輝く」未来の富田林を考える機会として、「健康」と「SDGs」をテーマにシンポジウムを開催し、SDGs をキーワードに「ひと」と「まち」の「健康」に向けた新たなチャレンジに踏み出す機会とする。

SDGs普及啓発ロゴ制作事業

SDGs の取り組みを普及し、推進していくために、SDGs普及啓発ロゴ制作を行う。作成したロゴは、ポスター・チラシへの印刷・配布、普及啓発イベントやホームページ等に活用するとともに、SDGs パートナーシップ制度に参画している企業や団体等にも利用していただき、本取り組みの認知度を高めるとともに広く普及啓発を図る。



3-2_ SDGs アイデアソン「ローカルダイアログ」ワークショップ事業

(1) 市民・学生・地域事業者ワークショップの概要

市民や学生、地域事業者とSDGsの実現に向けて、富田林市をフィールドに「自分たちにできること」「みんなと一緒にできること」を考えるローカルダイアログワークショップを開催し、地域課題の解決に向けたアイデアの種の創出を行った。

市民・学生・地域事業者ワークショップ構成

概要	
1	事業趣旨説明
2	これからの社会と包括連携によるまちづくり-SDGsが求められる背景
3	ローカルダイアログ WS テーマ① 「いのち輝きみんなの理想を追求する魅力と活力あふれる富田林」の実現に向けたビジョンの選定
4	ローカルダイアログ WS テーマ② ダイアログカードを用いながらゲーム方式にて地域の課題や資源を出し合い
5	ローカルダイアログ WS テーマ③ 地域課題の解決に向けたアイデアの種づくり
6	全体共有・振り返り

「ローカルダイアログ」ワークショップの進め方

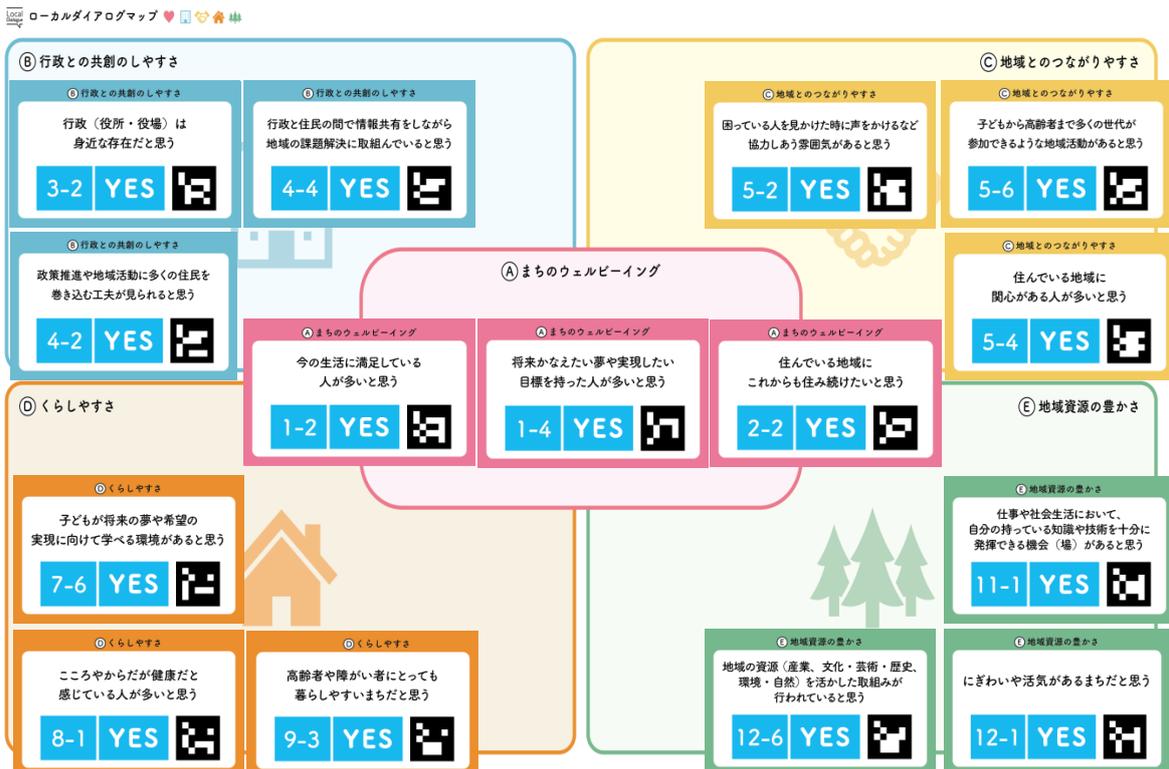


「ローカルダイアログ」ワークショップで用いたツール

ローカルダイアログ ビジョンカード「誰のどんな未来をつくるのか？」



地域の現状を可視化するダイアログカード



あなたのアイデアが富田林のこれからの健康で持続可能なまちづくりにつながる！

ワークシート① アクションプランの種を作ろう！

- ①富田林と自分で思いつくキーワード（名詞）をそれぞれ4個ずつ、全部で8個書いてみましょう。
- ②「持続可能なまち」から思いつくことを自由に考えて、7個追加してみてください。
- ④①、②、③のワードを使って、選んだ「ダイアログカード」の課題を解決、しビジョンにつながる アクションプランのテーマを作ってください。

③理想のまちから思いつくこと		②健康のキーワード	①富田林&自分のキーワード
例	ワクワクする	例	ダイエット
例	みんなが住み続けたい	例	3日坊主
例	古い技術と新しい技術の融合	1	
1		2	
2		3	
3		4	
4		5	
5		6	
6		7	
7		8	

▼選んだビジョンカード

▼選んだダイアログカード

▼アクションプランの種 ①×③

▼アクションプランの種 ②×③

1

あなたのアイデアが富田林のこれからの健康で持続可能なまちづくりにつながる！

ワークシート② アクションプランの種を、もう少し具体化してみよう！

アクションプランの種

1. このプランは誰のためのもの？

2. どんないいことがある？

3. いつ、どこで、どんな風におこないますか？

4. このプランの中で、あなたは何をしますか？（特技、よく行く場、会う人など自分が活用できることを考えてみよう）

5. このプランの売りや実現に必要なサポート（行政や企業などのサポートであつたら良いなとおみひ）

2

(2) 市民・学生・地域事業者ワークショップ実施内容

市民や学生、地域事業者とのワークショップ(全 3 回)をオンラインで実施した。各回の概要は以下に示すとおりである。

■①1月18日 学生向けワークショップ概要

項目	詳細
実施日程	2021年1月18日(月)18時30分～21時30分
対象・参加数	市内で学ぶ学生(※16歳以上) 11名
実施方法	ZOOMを使ったオンライン型
募集告知	ちらし配布、市ホームページ掲載、大阪大谷大・富田林高校からの告知
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・SDGsの考え方の講義 ・ローカルダイアログ(ワークショップ)
アウトプット	<ul style="list-style-type: none"> ・地域課題・資源の可視化 ・アイデアの種を創出

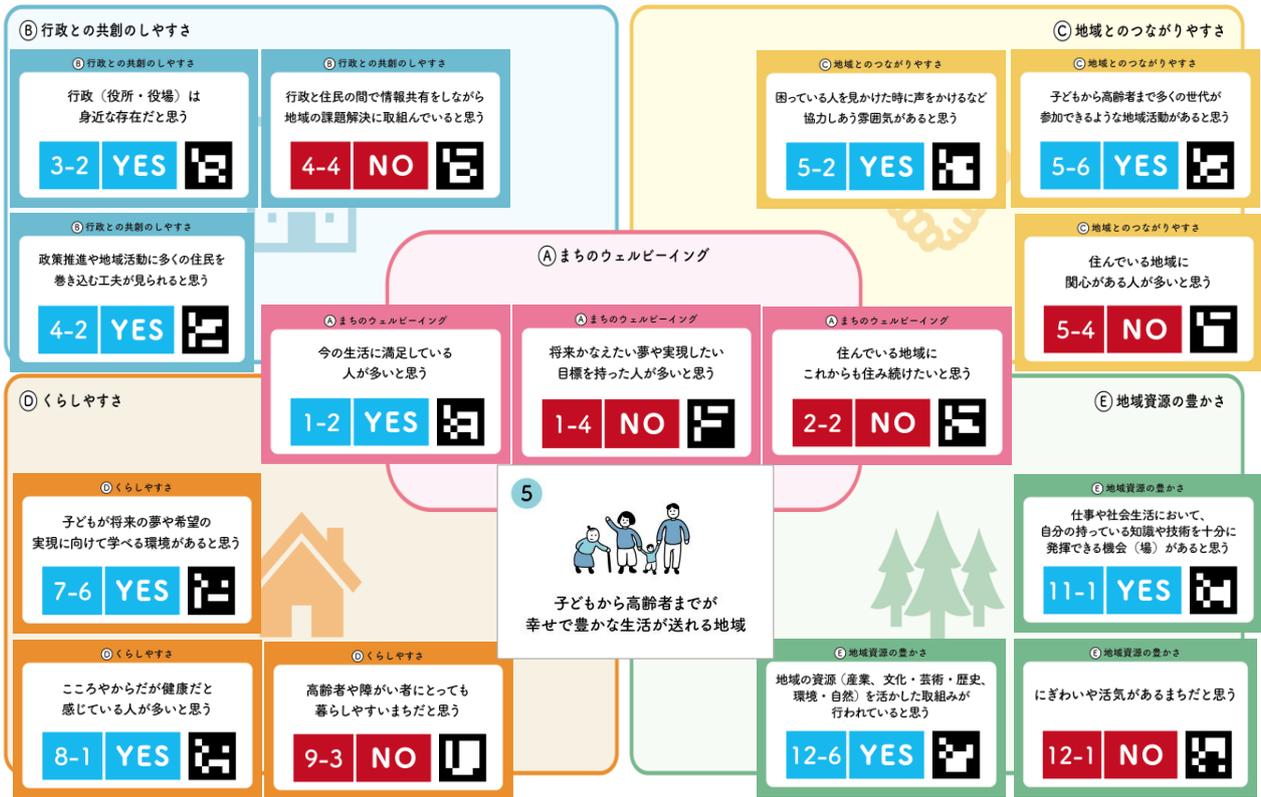


ワークショップ開催風景 (1月18日開催分)

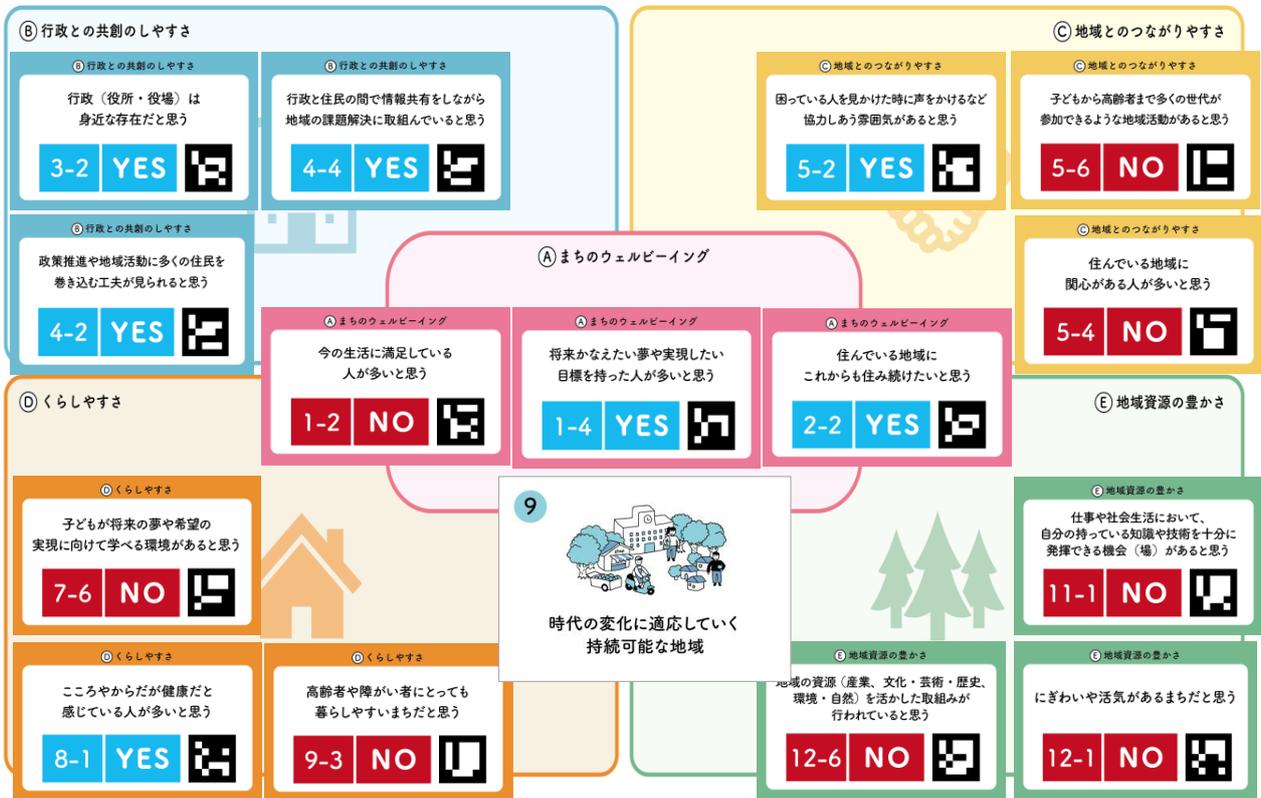


ワークショップ結果 (1月18日開催分)

ローカルダイアログマップ



ローカルダイアログマップ



■②1月20日 市民向けワークショップ概要

項目	詳細
実施日程	2021年1月20日(水)18時30分～21時30分
対象・参加数	市民(市内在住・在勤・在学・出身者※16歳以上) 8名
実施方法	ZOOMを使ったオンライン型
募集告知	ちらし配布、無作為抽出によるDM、市Web・SNS
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・SDGsの考え方の講義 ・ローカルダイアログ(ワークショップ)
アウトプット	<ul style="list-style-type: none"> ・地域課題・資源の可視化 ・アイデアの種を創出

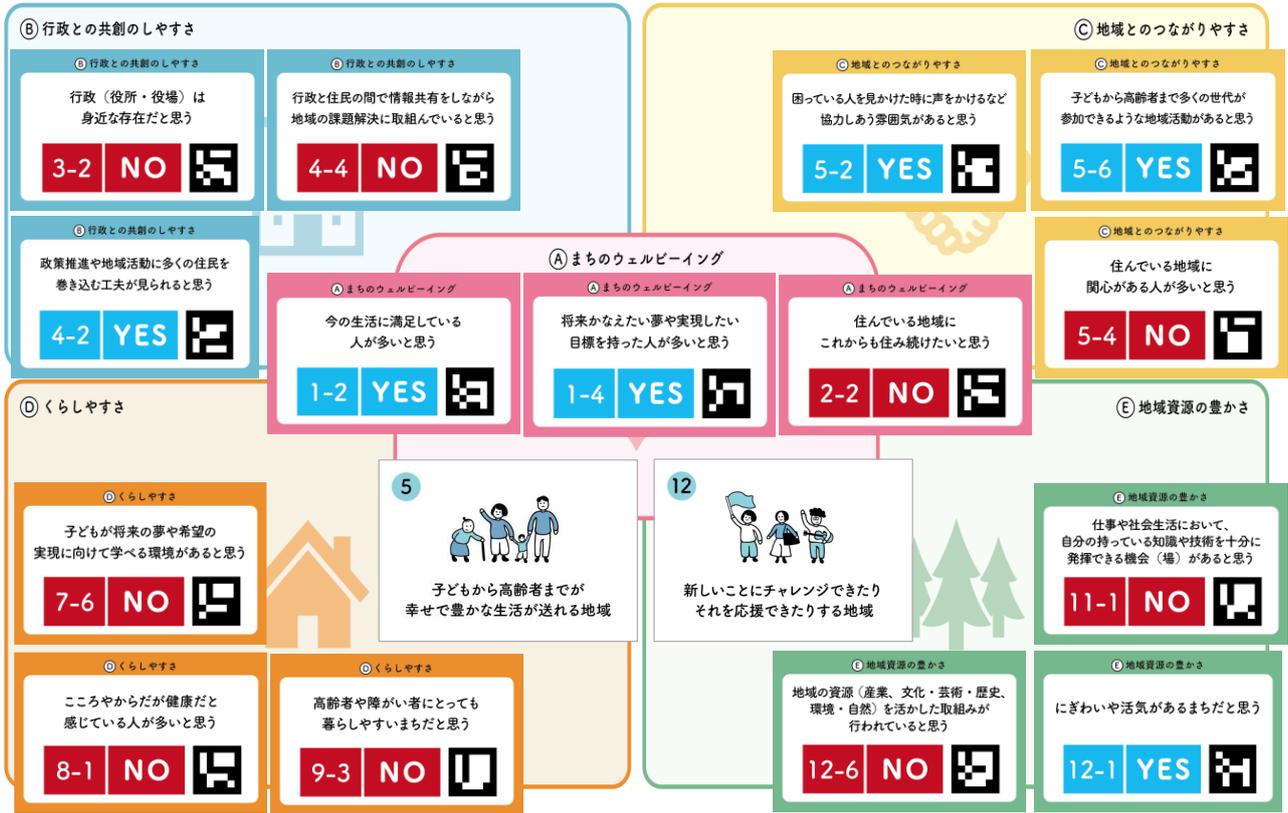


【ワークショップ開催風景 (1月20日開催分)】

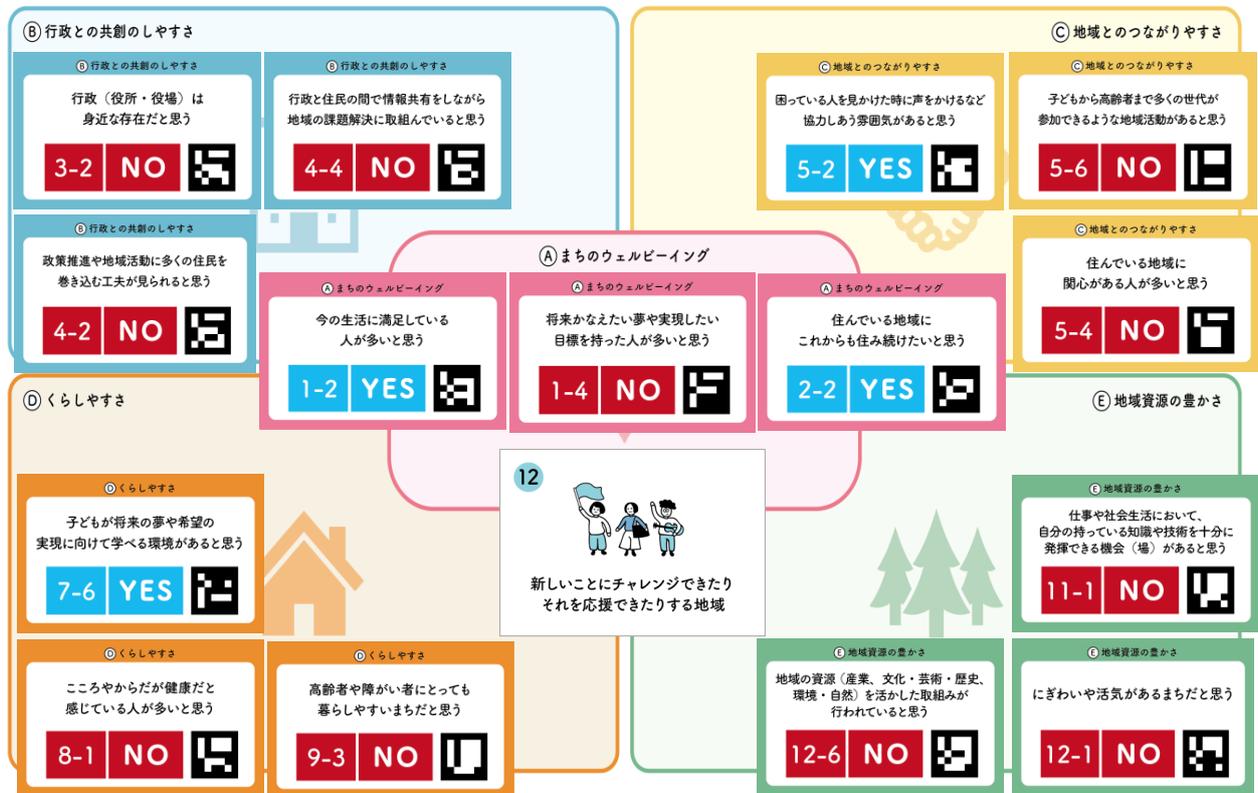


ワークショップ結果 (1月20日開催分)

ローカルダイアログマップ



ローカルダイアログマップ



■③1月24日 市民・地域事業者ワークショップ概要

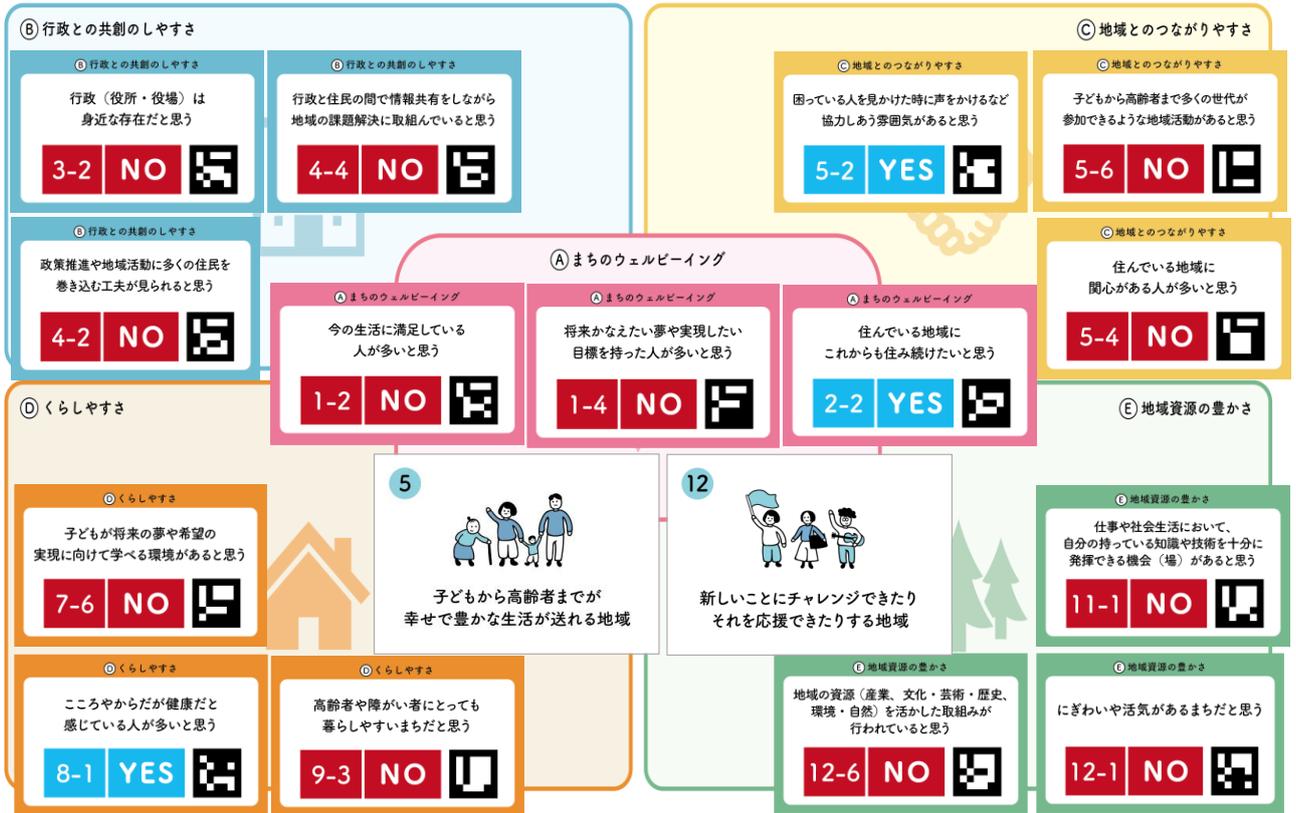
項目	詳細
実施日程	2021年1月24日(日)13時30分～16時30分
対象・参加数	市民(市内在住・在勤・在学※16歳以上)及び地域事業者 10名
実施方法	ZOOMを使ったオンライン型
募集告知	ちらし配布、無作為抽出によるDM、市Web・SNS
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・SDGsの考え方の講義 ・ローカルダイアログ(ワークショップ)
アウトプット	<ul style="list-style-type: none"> ・地域課題・資源の可視化 ・アイデアの種を創出

【ワークショップ開催風景 (1月24日開催分)】

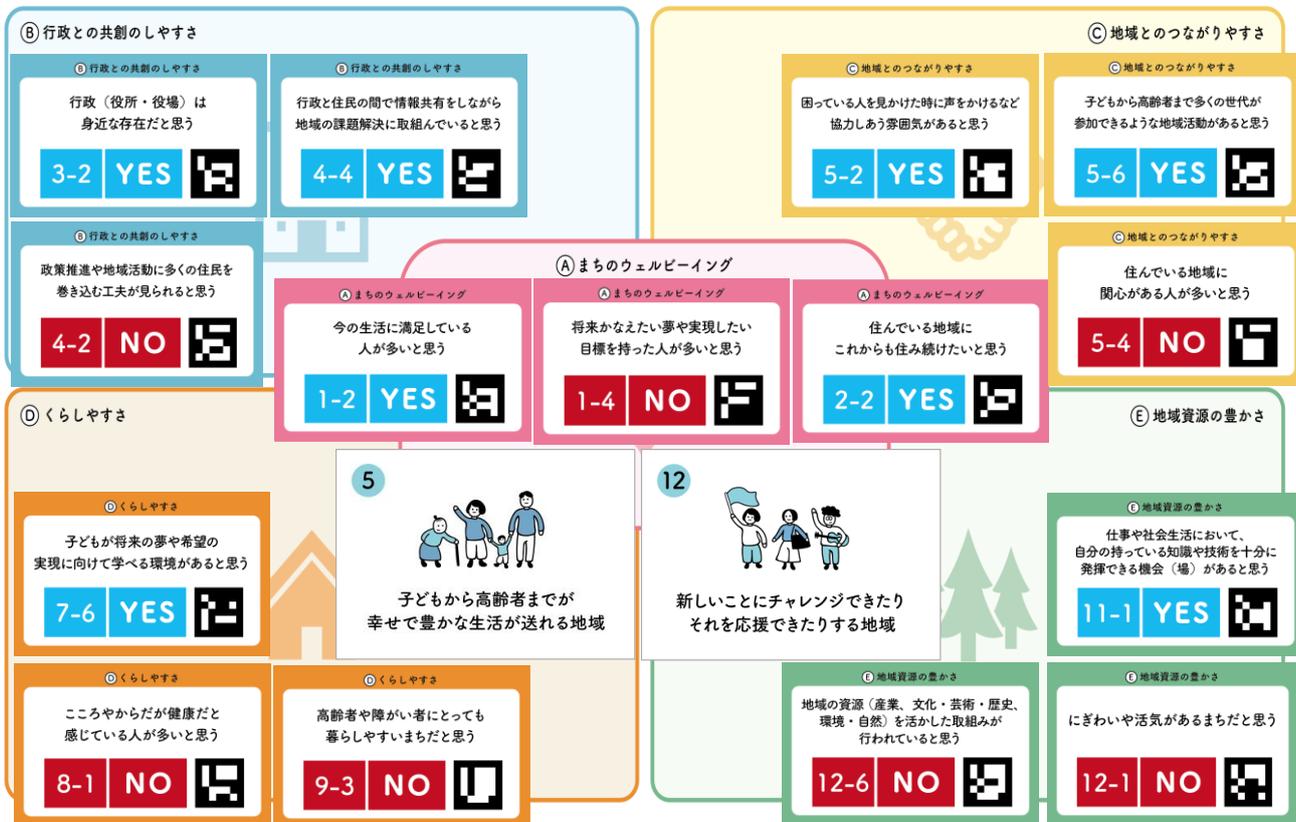


ワークショップ結果 (1月24日開催分)

Local ロールダイアログマップ



Local ロールダイアログマップ



(3) 市民・学生・地域事業者ワークショップの結果・考察

SDGs の実現には「バックキャスト」思考で未来のあるべき姿を思い描き、実現していくために現状の課題と解決の可能性を洗い出し、具体的なアクションにつなげていくことが求められる。また、これらの取り組みは、自治体だけが行うものではなく、市民、企業などマルチパートナーが連携し推進していくことが重要となる。

本ワークショップにおいては、これらの視点をふまえながら、対話を通じて市民らが主体的に関わり、対話により顕在化した様々な課題や地域資源を活用した事業アイデアをまちづくりに活かすことで、自治体が主導で行っていた「一方通行」の政策推進を市民らとともに創る「共創型」に転換することをねらいとしている。そこで、本ワークショップでは、これらの視点と要素を盛り込んだローカルダイアログのワーク手法を用いて行った。また、Society5.0 や自治体 DX にもつながる新たな試みとして、全てのワークショップは、オンラインの形式で実施した。

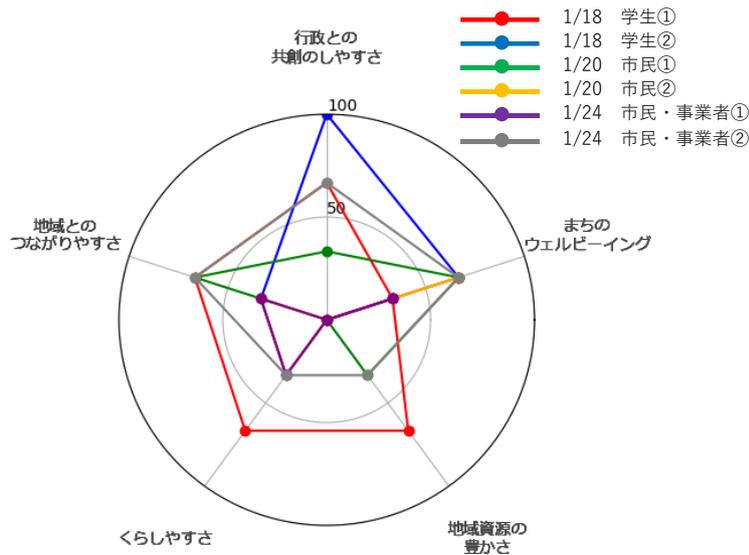
ワークショップは、高校生、大学生から 80 代のシニアまで幅広い年代の参加者があった。また、参加者の特徴としては、テーマや手法の新しさもあり、従来型のワークショップでは日頃リーチできない現役の就労世代や地元の農家などを中心とした事業者の参加もあり、まさに、今後連携を拡充していきたいマルチパートナーとなるメンバーの参画が見られた。参加したメンバーの多くが、市のために自分でなにかやれることがないのか、なんらかの形で関われないかといった地域に対する愛着や思いを持った方が多かった。またそのような思いを持ちながらも、関わり方や接点がなくこれまでつながれていなかったが、オンラインという形式が従来のワークショップでリーチできない層の参加を容易にする手段のひとつにもなっていたようだ。

ワークショップでは、まちのウェルビーイング、住民のくらしやすさ、地域資源の豊かさ、地域とのつながりやすさ、行政との共創のしやすさの 5 つの視点から、市の現状を包括的な視点でディスカッションし、対話を通じて可視化・分析した。

【ローカダイアログによる地域診断グループ別結果】

カテゴリ	まちの現状把握	Yes比率	0118 学生G1	0118 学生G2	0120 市民G1	0120 市民G2	0124 市民事業者G1	0124 市民事業者G2
まちの ウェルビーイング	今の生活に満足している人が多いと思う	67%	YES	NO	YES	YES	NO	YES
	将来かなえたい夢や実現したい目標を持った人が多いと思う	33%	NO	YES	YES	NO	NO	NO
	住んでいる地域にこれからも住み続けたいと思う	67%	NO	YES	NO	YES	YES	YES
行政との共創の しやすさ	行政（役所・役場）は身近な存在だと思う	50%	YES	YES	NO	NO	NO	YES
	政策推進や地域活動に多くの住民を巻き込む工夫が見られると思う	50%	YES	YES	YES	NO	NO	NO
	行政と住民の間で情報共有をしながら地域の課題解決に取り組んでいると思う	33%	NO	YES	NO	NO	NO	YES
地域との つながりやすさ	困っている人を見かけた時に声をかけるなど、協力しあう雰囲気があると思う	100%	YES	YES	YES	YES	YES	YES
	住んでいる地域に関心がある人が多いと思う	0%	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	子どもから高齢者まで多くの世代が参加できるような地域活動があると思う	50%	YES	NO	YES	NO	NO	YES
くらしやすさ	子どもが将来の夢や希望の実現に向けて学べる環境があると思う	50%	YES	NO	NO	YES	NO	YES
	こころやからだ健康だと感じている人が多いと思う	50%	YES	YES	NO	NO	YES	NO
	高齢者や障がい者にとっても暮らしやすいまちだと思う	0%	NO	NO	NO	NO	NO	NO
地域資源の 豊かさ	仕事や社会生活において、自分の持っている知識や技術を十分に発揮できる機会があると思う	33%	YES	NO	NO	NO	NO	YES
	にぎわいや活気があるまちだと思う	17%	NO	NO	YES	NO	NO	NO
	地域の資源（産業・文化・芸術・歴史・環境・自然）を活かした取り組みが行われていると思う	17%	YES	NO	NO	NO	NO	NO

ローカダイアログによる地域診断グループ別結果レイダーチャート図



全6つのグループで、15枚のダイアログカードを用いてYes/Noで地域の現状を可視化した。全グループが“Yes”と答えたものは、「地域とのつながりやすさ:困っている人を見かけた時に声をかけるなど、協力しあう雰囲気がある」であった。居住者だけでなく市に通学している大学生もそのような雰囲気を感じられるとの意見が多く、何かあったときにみんなで助けあい、支え合うというつながりのある地域特性がうかがえる。一方で、全グループが“NO”と答えたものは、「地域とのつながりやすさ:住んでいる地域に関心がある人が多いと思う」、「くらしやすさ:高齢者や障がい者にとっても暮らしやすいまちだと思う」の2つであった。困ったときに助けあえる雰囲気があるものの、住んでいる地域に関心が薄いと感じるのは、地域の活動に参加している人が一部のみに限定されていると感じていたり、また、これまで地域の活動に参加する機会や方法が少なく関わる機会がないと感じているからといった意見が聞かれた。更に、もっと関心を持って関わってほしいという思いがあるので現状には満足できていないからという声もあった。そのような中、今回の参加者の中には、コロナ禍でリモートワークする時間が増え、地域で過ごす時間が増えたことで、まちや地域の活動に関心を持ち始めたという方も数名いた。今後もこのように、ワークもライフも市内で過ごす働き世代も増えてくることが想定される。そのため、働く世代が地域に関心を持ち、関わる機会も自然と増えていくと考えられ、このような世代を巻き込んだ地域づくりの在り方を検討していく必要がある。もう一つの高齢者や障がい者の暮らしにくさに関しては、坂道などの地理的特性や、道路の道幅が狭く車いすなど含めて高齢者の移動が困難であるという意見が多く聞かれた。更に、エリアによって、買い物や移動などがしやすいエリアとしにくいエリアがあり、高齢化率の差もあり、居住地域ごとの不便さや困りごとも違ってきているという東西の地域差の現状が再確認できた。

次に5つのカテゴリー別でみた傾向を見ていくと、一番“NO”の回答が多かったカテゴリーは「地域資源の豊かさ」である。どの年代からも、市は自然豊かでとても住みやすい地域であり、歴史・文化もあり、地元野菜なども非常に美味しいと地域への愛着や地域資源の豊かさを感じているものの、これらの資源を活かした活動が十分にできていない、十分市民や市民以外の方々にも周知できていないといった共通の課題認識が示された。また、ワークショップに参加された方でも、例えば富田林の野菜が美味しいので買いたいと思っても、どこでかえるかわからない、寺内町の歴史や文化の凄さを最近になって知った、これらの観光資源も十分活かされていないといった、特徴的な地域資源に対する活用の意見なども聞かれ、このワークショップ自体でも市民同士で地域資源を更に知り、情報共有する場にもなっていた。更に、資源という観点では、「人材」も活かされていないと感じているようで、様々なスキルなどを持った方も地域には多くいると思うが、このような人材をつないだりする場や機会、またこのような方々が活躍できるような場や機会が少なく、これらの観点でももっとできるのではないかと意見が聞かれていた。

次に、学生を除く市民グループでは、「行政との共創のしやすさ」も“NO”の割合が多いカテゴリーではあるが、今

回のように、多世代かつオンラインで SDGs をテーマにした新しい取組みを始めたことに対しては、市民側の評価が高かった。行政の方も様々な取組みをしてもらっているが、まだ十分届いていない、周知されていないと感じる面があり、このような先駆的な取組みも含め、行政に対する期待を言われる場面が多くあった。

ダイアログカードを用いたワークは、地域の現状を可視化した結果であるが、同じ世代でも市の現状や課題認識が異なっており、参加者が多様性や地域に対する理解を深めるきっかけになった。また、改めて地域の資源やリソースをヒト、モノ、コトの視点から再確認し、整理できたことも、今後 SDGs を推進していくための事業プランを考えていく上で有益なものとなった。

さらに、目指すべき未来の姿の実現に向けて、地域課題をふまえながら自分たちでできる SDGs の「健康・環境」の取組みとして、アイデア発想法のフレームワークを活用してアイデアの種を検討した。アイデアの出し方は次の手順で行った。

自分資源・地域資源を活用した共創型のまちづくりに向けたアイデアの種づくりワーク手順

ワーク アクションプランの種を作ろう！

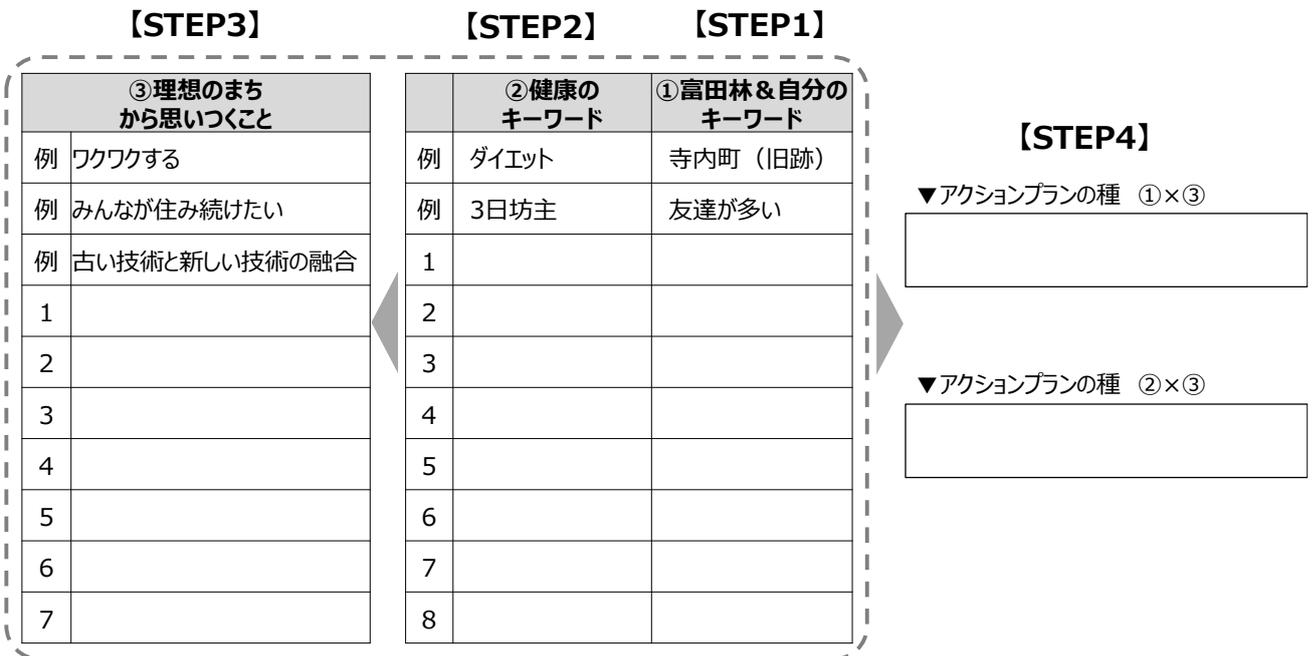
ショートショートという短編の物語をつくるフレームワークを使って、短時間でビジネスプランのアイデアづくりを考えていくワークを下図を使いながら行います。

STEP1 ①富田林 & 自分のキーワードの欄に、それぞれ思いつく言葉（名詞）を全部で8個書いてみましょう。

STEP2 ②健康のキーワードの欄に、健康で思いつく言葉（名詞）を8個書いてみましょう。

STEP3 ③「持続可能なまち」から思いつくことを自由に考えて、7個追加してみてください

STEP4 ①、②、③で書いたキーワードをそれぞれ1つずつ使って掛け合わせて、現状の課題を解決し、地域の目指すビジョンにつながるアクションプランの種（キャッチテーマ）を作ってみましょう。



結果、以下に示すように、健康にいきいきと暮らせる循環型の社会づくりのアイデアとして、36 のアイデアが生まれた。

SDGs は、明確な正解のない問いに対しチャレンジしていく取組みであるが、いずれのアイデアも自分自身のスキル地域の資源を最大限活用しつつも、そこにはまちの未来に対する期待やワクワク感を感じられるものであった。またその実現に向けては、マルチパートナーへが関わる余白とその連携により実現の可能性が高まるものであり、本ワークショップ成果を包括事業者のワークショップへと連動させながら、SDGs の社会実装を目指す試みとして有益なものであった。

富田林市が目指すビジョンに向けて、課題を解決するアイデアは？

ワークショップの中で、「富田林&自分」×「健康」×「理想のまち」を組み合わせたアイデアが36個出てきた。

●富田林&自分に関するワード

●健康に関するワード

●理想のまちに関するワード

学生	市民×地元事業者	
ゴミが落ちていないライザップ	自然と都会のバランスが良く心にゆとりの持てる町	自然の豊かさの中で現役世代がつながりあえる場
景色がきれいな坂	農がある暮らしができていく仕組み	みんなで助け合える外遊び
新しく変わっていける外出	地産地消ができていく野菜	挑戦を助け合えるパフォーマンス
駅が近い田舎	おいしい野菜がいっぱい	自分の信念を貫けるコーチング
遊びにいきいたい空き家	子育てしやすいつながりづくり	各世代と共存できる公園
市民で共有できるアイデンティティダンス	スポーツが盛んなスターボックス	多国籍料理のある古い町並み
絵を描き地域を活性化	ショッピングモール内で飲み会ができる場所	にぎわう飲酒
体調管理をして安心・安全なまち	課外活動を通じて多様な経験	自然豊かで食糧自給率が高い
	自然を活かしたウォーキングツアー	笑顔で健診を受ける町
	緑の中で進歩発展し続ける	人と人が信頼し合える里山保全
	市民でプログラミングして地域課題を解決	地産地消を推進して長生き
	市民の健康取組みを見える化(ウェアラブル)し刺激し合う	環境に配慮した交通網が整備されているベッドタウン
	同調圧がない近隣とのほどよい付き合い	探すと見つかるカウンセリング
	地産地消で人と人が信頼しあえる豊かな地域	低血糖症の事がわかるカフェ

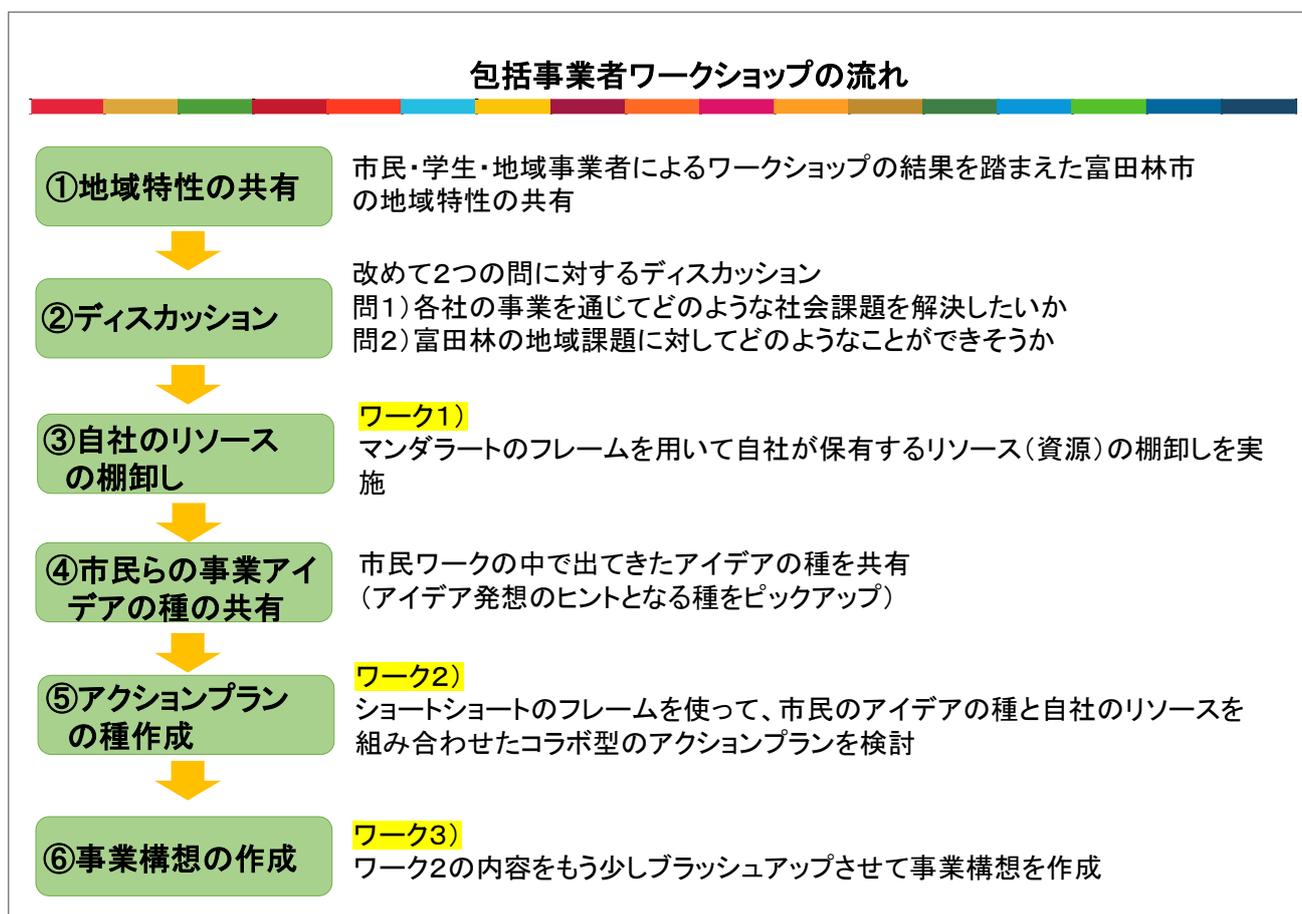
(4) 包括連携事業者ワークショップの概要

市民・学生・地域事業者が実施したローカルダイアログで出た、36 の「健康でいきいきと暮らせる循環型の社会を目指した“アイデアの種”」を活かした事業プランの検討をワークショップにて行うとともに、シンポジウムにおいてプレゼンテーションする事業アイデアプランの企画検討を行った。

■ 包括連携事業者ワークショップ

項目	詳細
実施日程	オリエンテーション:2020年12月14日(月)・15日(火) ワーク:2021年2月8日(月)14時00分～17時00分
対象	包括連携事業者ワークショップ
実施方法	ZOOMを使ったオンライン型
募集告知	包括連携事業者へ個別案内
実施内容	・市民・学生・地域事業者ワークショップの結果共有 ・マンダラート図を用いて自社が保有するリソースの棚卸し ・ショートショートフレームワークを使って、市民のアイデアの種と自社のリソースを組み合わせさせたコラボ型アクションプランの種を作成
ワークショップ参加人数	15名 大塚製薬(株)1名、日本郵便(株)3名、日本たばこ産業(株)2名 合同会社DMM.com1名、ダイドードリンコ(株)2名、(株)オゼキ2名 (株)ジェイコムウエスト1名、第一生命保険(株)3名

ワークショップの流れ



マンダラート図を用いた各社のリソースの棚卸し

マンダラート

自社のアセットの棚卸しをしてみよう！

			企業戦略	企業風土 (文化・歴史)	人材			
			資金 (お金)	自社名 ()	SDGs			
			ノウハウ・技術	ネットワーク (人脈・関係団体)	土地・建物 (場：ハード)			

自社のリソース・市民のアイデアの種を活用した共創型まちづくりに向けたアクションプランづくり

みんなのアイデアが富田林のこれからの健康で持続可能なまちづくりにつながる！

ワークシート

アクションプランの種を作ろう！

- ①自社の事業を通じて解決したい富田林の社会課題（テーマ）を書いていきます。
- ②マンダラートで書いた自社のリソースの中から特徴的なものを10個書いてみましょう。
- ③市民らのWSででてきたアイデアの種の中から、面白そう・共創できそうと思うものを10個選び出してください。
- ④②、③のワードを掛け合わせて、自社のリソースを活用して富田林の社会課題を解決できるコラボ型アクションプランの種を作ってください。

①解決したい地域課題（テーマ）

▼案1 コラボ型アクションプランの種

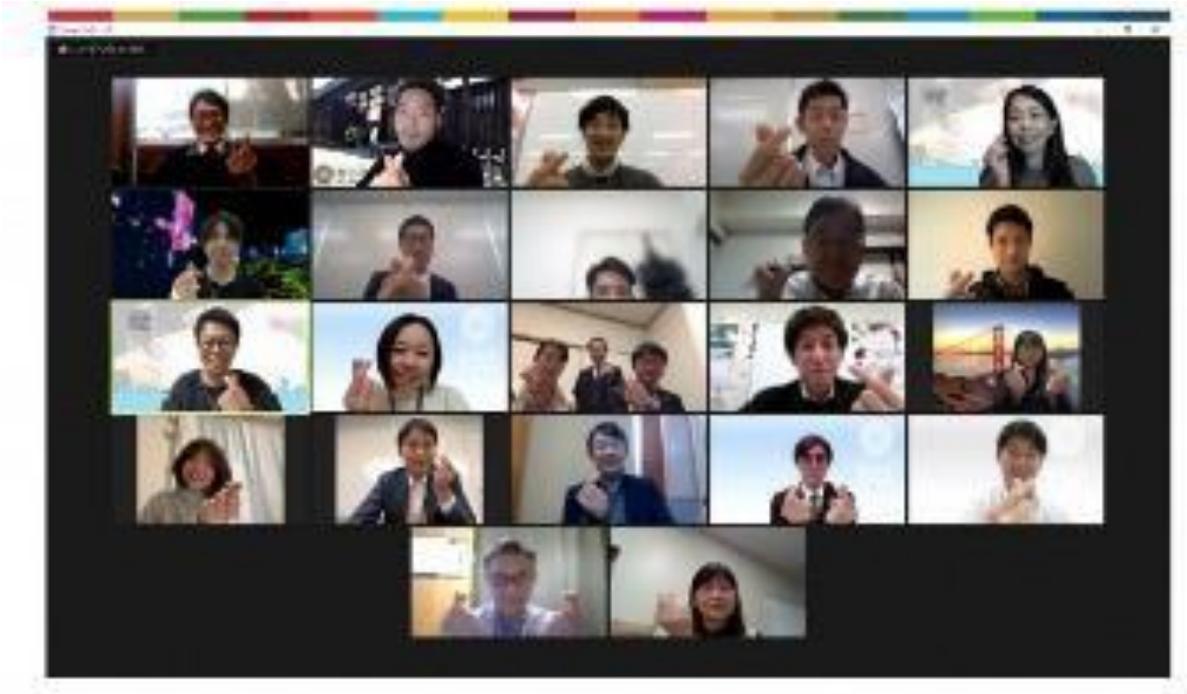
▼案2 コラボ型アクションプランの種

③市民らのWSの中ででてきた 気になるアイデアの種	②自社のリソースの中から特徴的 なもの・売りになるものを
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

各社のリソース・強みの整理結果

企業名	ビジョン(目指すゴール)	既存の自社活動	各社の強み(富田林市との接点)
大塚製薬株式会社	人々とまちの健康を考えるトータルヘルスケアカンパニー	熱中症対策の取り組み、認定制度 →災害救援自販機	市内に設置してある自動販売機 児童・生徒への健康に関する出前講座
第一生命保険株式会社	市民が自発的に健康増進に取り組んでいる市として、富田林市の保健文化賞入賞を目指す	契約者に対する受診勧奨 役場と市民のHUB	富田林市で活動する生涯設計デザイナー
ダイドードリンコ株式会社	子供の見守り・高齢者の見守り・町のDX化	市役所内の自動販売機 →災害救援自販機	市内に設置してある自動販売機
日本たばこ産業株式会社	ごみ拾い活動を通じたSDGsの普及活動 →つくる責任、つかう責任(ポイ捨て)	ごみ拾い活動の推進 たばこ屋の店員による地域とのコミュニケーション	市内のタバコ販売店 →地域のキーパーソン
株式会社ジェイコムウエスト	加入者のログデータを活用した健康増進活動	ケーブルテレビの番組制作 加入者へのDM	ケーブルテレビの加入者
日本郵便株式会社	郵便局という場を活用した持続可能な取組 →市民のニーズ・困りごとのデータ化 └富田林市ならではのサービス実現(QOL向上)	市民の生活に関するアドバイザー →郵便、保険、金融	郵便局(場)・郵便局員(人)・客
株式会社オゼキ	マクドナルドという場を活用した持続可能な取組 →市民のニーズ・困りごとのデータ化 └富田林市ならではのサービス実現(QOL向上)	マクドナルドを通じた飲食の提供 →子供たちの遊び場の提供	マクドナルド(場)・店員(人)・客
合同会社DMM.com	「事業創出企業として地域に貢献する持続可能な事業を生み出す	エンターテインメント・コンテンツ事業、 ハードウェア事業総合的な事業ノウハウ	テクノロジーとアート

包括連携事業者ワークショップ開催風景(2月8日開催分)



(5) 包括連携事業者ワークショップの結果・考察

市民・学生・地域事業者で発案された“アイデアの種”を活かした事業プランを検討するために、包括連携事業者を対象としたワークショップを実施した。

市と包括連携協定を締結している事業者のうち、8社にオンライン形式によるワークショップに参加いただき、各社のSDGsにつながるビジョンや、既存の事業活動の共有を行った。参加した事業者の方からは、「他社の取組みを知ることができ、参考になった」との意見や、「事業者同士の横の連携により地域課題解決に取り組みたい」といった意見が聞かれ、このような事業者同士の情報交換や連携の場に対する期待やニーズを知ることができた。

また、ワークショップのプログラムにて自社のリソースの棚卸し作業を行ったところ、自分たちでは日頃気づけていない自社独自の強みを再認識・再評価することができた。これらの前提条件を整理し見える化していくことで、“アイデアの種”の実現に向け自社が関わるテーマを見つけ、事業プランづくりにつなげることができた。

市と包括連携を提携している事業者8社の中から、5社が市民のアイデアの種と自社のリソースを組み合わせたコラボ型アクションプランの企画検討を実施し、シンポジウムに向けた準備を行った。36の“アイデアの種”から、5社が選んだ取組みテーマは次のとおりである。

企業名	メインテーマ	サブテーマ
大塚製薬株式会社	体調管理をして安心・安全なまち	課外活動を通じて多様な経験 みんなで助け合える外遊び
第一生命保険株式会社	笑顔で健診を受けるまち	市民の健康取組みを見える化し刺激し合う
株式会社 ジェイコムウエスト	挑戦を助け合えるパフォーマンス	-
日本郵便株式会社	新しく変わっていきける外出	地産地消ができていいる野菜、おいしい野菜、 地産地消を推進して長生き、地産地消で人と人が信頼 しあえる豊かな地域、子育てしやすいつながりづくり
株式会社オゼキ	子育てしやすいつながりづくり(コミュニティの場)	挑戦を助け合えるパフォーマンス

富田林市は市民と企業・団体と行政が幸せになるプラットフォームとして公民連携デスクを設置している。包括連携事業の取組みもこれらの施策の一環で行っており、従来は各社既存の自社事業を通じて、市民の健康づくりやよりよい暮らしの支援を行ってきた。そのため、自社のコンテンツを地域に提供するという視点での関わり方が主であった。今回の取組みでは、自社事業をベースにしつつも、その活動のテーマは、市民・学生・地域事業者から抽出された地域課題の解決に向けた取組みに紐づくことにその特徴がある。これらの検討をふまえた共創型の事業アイデアは、以下に示すとおりである。

SDGsの取組みを地域に根付いたものにするためには、このような一方向だけのソリューション提供による支援活動ではなく、対話や情報共有を通じて、双方向型で検討を増やしていくことが、自分ごと化して参画してくる市民、事業者らを増やしていく鍵になると考えられる。このような場や機会を増やすことで、SDGsの普及啓発につながるプレイヤーの育成や、公民連携、民民連携によるマルチパートナーシップのロールモデルの構築につながるものだと考える。

みんなのアイデアが富田林市のこれからのまちづくりにつながる！

富田林のSDGsの推進に向けて共同で取り組んでいきたい事業ビジョン【大塚製薬】

ビジョン 目指すゴール	人々とまちの健康を考えるトータルヘルスケアにより安心・安全な富田林を目指す
富田林等での 自社の活動 既存の取り組み	「熱中症対策」・・・熱中症対策アドバイザーの応援(市民の健康リテラシーをあげる) 熱中症による救急搬送者減少を目標(富田林の救急医療を守る) 「ライフラインバンダー」・・・身体を支える製品群/災害時への対応(災害時即時対応) 普段は中学生は野外活動・市民は総合型スポーツ活動時使用
解決したい 富田林市の課題 SDGsのテーマ 健康・環境	【チャレンジしていきたい市民アイデアの種】 メイン：体調管理をして安心・安全なまち →市民に必要な情報を伝えて健康リテラシーをあげる、救急医療の資源を守る サブ：課外活動を通じて多様な経験/みんなで助け合える外遊び
富田林での 自社の挑戦！	「熱中症対策」&「災害時対策」で富田林市民とまちの健康をトータルに支える 夏場に起こりやすい高齢者・暑熱環境で働く人・子どもの熱中症搬送者を減らし 本年度においては、医療従事者・消防局の労働力も守りたい。受講者⇒市民に 熱中症予防の根拠を理解して頂き、自走化出来る情報として作り上げたい
富田林市や 他社との連携	市民活動に関しては通信媒体を通じて市民の広報誌・メディアより広報して頂く。 活動内容に関してはSDGs未来都市の活動記録として伝えてゆきたい。

みんなのアイデアが富田林市のこれからのまちづくりにつながる！

富田林のSDGsの推進に向けて共同で取り組んでいきたい事業ビジョン【第一生命】

ビジョン 目指すゴール	市民が自発的に健康増進に楽しく取り組んでいる自慢のまち “保健文化賞”受賞
富田林等での 自社の活動 既存の取り組み	「生涯設計デザイナー(市内30名)」・・・健診の受診案内、市が行う広報内容の啓発支援 「健康行動へのインセンティブ」・・・健診割：健診を受けると当社の保険に加入する方の保険料が安くなる。健診結果の数値が基準値内だとさらに割引。
解決したい 富田林市の課題 SDGsのテーマ 健康・環境	【チャレンジしていきたい市民アイデアの種】 メイン：笑顔で健診を受けるまち →健診を受けることが、本人にも、市の医療費財政にも、保険商品を提供する企業にもメリット サブ：市民の健康取り組みを見える化し刺激し合う
富田林での 自社の挑戦！	・健診の受診勧奨を継続し、富田林市民の健診受診率を向上させる。 ・市民の皆様がご自身の健康をより意識できるよう、主に高齢者施設に向けて、認知症予防につながるコグニサイズ体操を教宣していく。 ・当社アプリを活用して、市民の皆様が、毎日楽しく前向きに歩数を稼ぐ仕組みを作る。(富田林市ならではの特典の贈呈などを想定。)
富田林市や 他社との連携	上記の挑戦を通じて、保健衛生を著しく向上させた団体に贈られる国の表彰制度「保健文化賞」への入賞を支援する。

みんなのアイデアが富田林市のこれからのまちづくりにつながる！

富田林のSDGsの推進に向けて共同で取り組んでいきたい事業ビジョン【J:COM】

ビジョン
目指すゴール

誰もが挑戦できるまちになるため地域の活動を広くみんなに届ける

富田林等での
自社の活動
既存の取り組み

富田林市内唯一のケーブルテレビ
市内約23,000世帯のJ:COMチャンネル視聴可能世帯（※2020年9月時点）
へ地域の情報を日々発信している。

解決したい
富田林市の課題

SDGsのテーマ
健康・環境

【チャレンジしていきたい市民アイデアの種】

・挑戦を助け合えるパフォーマンス
（みんなのアイデアの種からうまれる挑戦を応援！）



富田林での
自社の挑戦！

・地元の取り組みを細やかに情報発信
・アイデアの種から出てくるさまざまな取り組みを発信

富田林市や
他社との連携

・富田林市との情報連携

みんなのアイデアが富田林市のこれからのまちづくりにつながる！

富田林のSDGsの推進に向けて共同で取り組んでいきたい事業ビジョン【日本郵便】

ビジョン
目指すゴール

トータル生活サポートの拠点となる市民が利用したくなる賑わいのある郵便局

富田林等での
自社の活動
既存の取り組み

お客様感謝デー セミナーや子ども向けのイベントを開催
郵便局見学・職場体験の受け入れ・こども110番の加盟
富田林市防災訓練・石川大清掃への参加
「サンキュー年賀」として地域の企業と提携して小学生に年賀はがきの寄付

解決したい
富田林市の課題

SDGsのテーマ
健康・環境

【チャレンジしていきたい市民アイデアの種】

メイン：新しく変わっていきける外出
サブ：地産地消ができていく野菜、おいしい野菜、地産地消を推進して長生き
地産地消で人と人が信頼しあえる豊かな地域、子育てしやすいつながりづくり



富田林での
自社の挑戦！

郵便局ネットワークを活かして富田林の美味しい野菜を広める
（商品開発、販売への協力）

富田林市や
他社との連携

・市役所の保健師さん等専門家との連携
・地元の農家など富田林市のパートナー団体などとの連携

みんなのアイデアが富田林市のこれからのまちづくりにつながる！

富田林のSDGsの推進に向けて共同で取り組んでいきたい事業ビジョン【オゼキ】

ビジョン
目指すゴール

・市民のみなさんとつくる持続可能な地域のコミュニティ
(人材育成・雇用の観点：地域の若者らの活躍・挑戦を応援する場)

富田林等での
自社の活動
既存の取り組み

創業26年（マクドナルドは20年以上）
お客様が日常のコミュニティの場として活用されている（地域活動）
※マクドナルド社企業HPより 働くクルーの人材教育（若者の雇用促進など）
https://www.mcdonalds.co.jp/recruit/staff_recruiting/special/business/03.html

解決したい
富田林市の課題
SDGsのテーマ
健康・環境

【チャレンジしていきたい市民アイデアの種】

子育てしやすいつながりづくり（コミュニティの場）
「挑戦を助け合えるパフォーマンス」



富田林での
自社の挑戦！

→コミュニティの場や人材育成など、貴社の既存の活動・取組みの中の範囲（その延長戦上）でできそうなものを検討
たとえば、子育てしやすい環境づくりとして、子育て情報が店舗でも知れるとか・・・若者に働く場を提供することで、こんな
人材が育つか・・・

富田林市や
他社との連携

3-3_SDGs 普及啓発シンポジウム

(1) シンポジウム開催の目的

シンポジウムについては、有識者による基調講演や、ローカルダイアログ、PBL 事業の発表・コンテスト機会とするとともに、すでに活躍している地域企業・団体等による活動発表により、イベント自体を様々なステークホルダーが会するプラットフォームの場とし、SDGs推進や健康増進の機運醸成と、民民連携の創出による新たなイノベーション創出につなげることを目的とする。

健康×SDGs シンポジウム 告知チラシ

告知チラシの左側（メインポスター）には、以下のような情報が記載されています。

- SDGs 未来都市・富田林
- 健康×SDGs シンポジウム
- 2021.3.14 日
- 開場 12:30 開演 13:00 閉演 17:30
- YouTube Live 配信
- 富田林市のYapin(まらみ創造館)で観覧も可

右側（プログラム詳細）には、以下のような情報が記載されています。

時刻	内容	講師
12:00 - 12:30	開場	
12:30 - 14:00	基調講演 「SDGs 未来都市の健康増進」 富田林市立総合市民センター、健康増進課、市民生活課、環境課、子育て支援課、高齢者支援課、障害者支援課、福祉課、生涯学習課、市民生活課、環境課、子育て支援課、高齢者支援課、障害者支援課、福祉課、生涯学習課	田島 克樹 富田林市立総合市民センター 副センター長
14:00 - 15:00	第1部 「健康×SDGs」をテーマにした SDGs 未来都市の健康増進 富田林市立総合市民センター、健康増進課、市民生活課、環境課、子育て支援課、高齢者支援課、障害者支援課、福祉課、生涯学習課	宮田 健樹 富田林市立総合市民センター 副センター長
15:00 - 16:00	第2部 SDGs 未来都市の健康増進 富田林市立総合市民センター、健康増進課、市民生活課、環境課、子育て支援課、高齢者支援課、障害者支援課、福祉課、生涯学習課	中川 由夫 富田林市立総合市民センター 副センター長
16:00 - 17:00	第3部 SDGs 未来都市の健康増進 富田林市立総合市民センター、健康増進課、市民生活課、環境課、子育て支援課、高齢者支援課、障害者支援課、福祉課、生涯学習課	大原大学大学ビジネスコンベンション委員 志水 武史 小野 恭義 高尾 裕子
17:00 - 17:30	閉演	

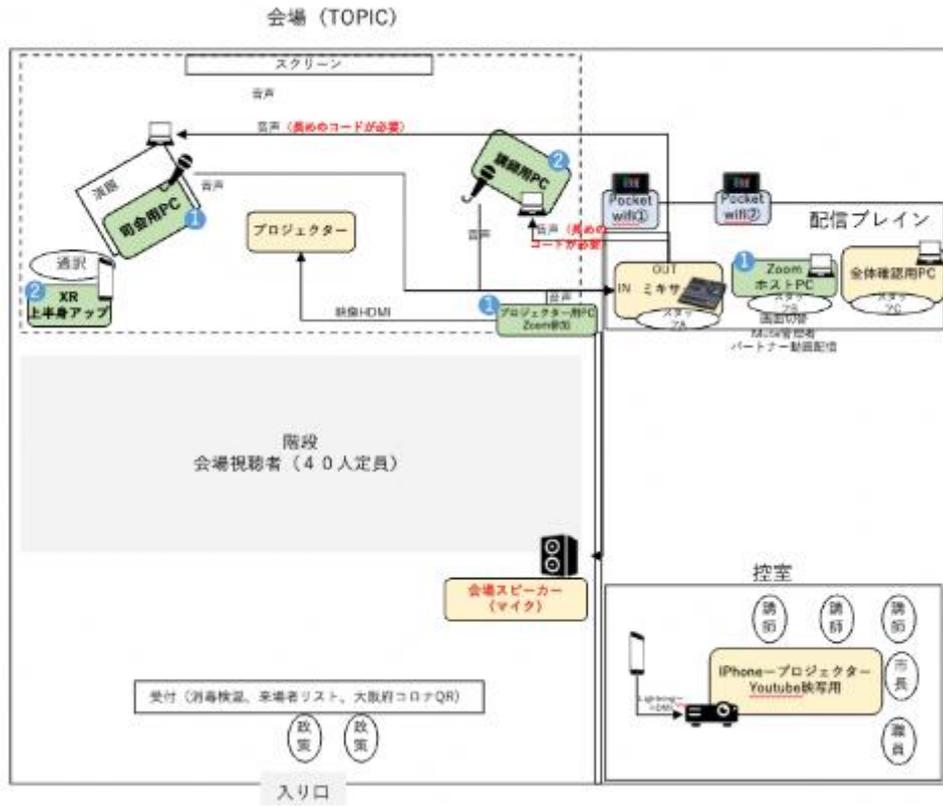
(2) シンポジウムの実施方法

方法: オンラインとリアルハイブリット型での実施

※コロナ感染症対策のため、大人数が入る会場での開催が困難であるためオンラインでの実施手法をメインに構築

- 内容 : リアル会場→三密対策を施した会場設営と運営
- オンライン : YouTubeLive を活用したライブ配信
- アレンジ : 手話通訳の手配
- : シンポジウム内容のアーカイブ動画を市の HP から閲覧可能
- : メディアパートナー(Jcom)による収録・番組放映

シンポジウム会場レイアウト



シンポジウムの様子



オンラインでの司会進行



吉村善美 富田林市長挨拶



岡島克樹教授講演 大阪大谷大学



(3) シンポジウムの実施

- シンポジウムタイトル
SDGs 未来都市・富田林 健康×SDGs シンポジウム
～みんなで作る いのち輝く 未来の富田林～
- 開催日
令和3年3月14日(日曜日)13時00分～17時30分 (撮影会場:きらめき創造館)
- プログラム

シンポジウムプログラム

	プログラム	内容
第一部	基調講演	岡島 克樹(大阪大谷大学人間社会学科 学科長・教授) SDGs 総論と地域で取り組む意義
		宮田 重樹(富田林医師会会長/宮田医院院長) 産官学医で取り組むロコモ予防について
		中田 由夫(筑波大学体育系 准教授/富田林市 70 周年記念応援団) 健康になるための身体活動
第二部	SDGs 未来都市の 取組紹介	「商助(商売×健康)」をテーマにした健康ポイント事業など、 様々な市の SDGs 取組み
	大阪大谷大学課 題解決型実習 ビジネスプラン発 表	① 大阪大谷大学の学生による、「健康」をテーマした ビジネスプランを発表 ② 審査員による審査
	SDGs ローカルダ イアログ成果発表	市民・学生等のワークショップから生まれた「アイデアの種」と、 企業の資源を組み合わせた「SDGs 事業プラン」の発表
	富田林市 SDGs パートナー紹介	パートナー制度に登録された地域団体や事業者から、実践し ている SDGs 取組みの紹介

- YouTube 視聴人数:817 再生 (R2 年 3 月 22 日時点)
- 会場視聴人数(本市職員等、関係者除く):6 人

(4) シンポジウムの実施結果

① 基調講演

富田林市が掲げる健康×SDGs に関連するテーマで 3 名の専門が講演を実施。

■ 岡島 克樹(大阪大谷大学人間社会学科 学科長・教授)

「SDGs 総論と地域で取り組む意義」

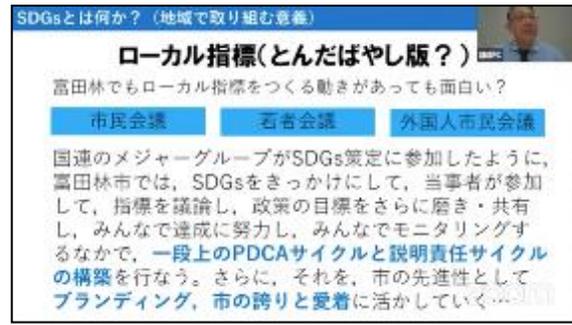
■ 宮田 重樹(富田林医師会会長/宮田医院院長)

「産官学医で取り組むロコモ予防について」

■ 中田 由夫(筑波大学体育系 准教授/富田林市 70 周年記念応援団)

「健康になるための身体活動」

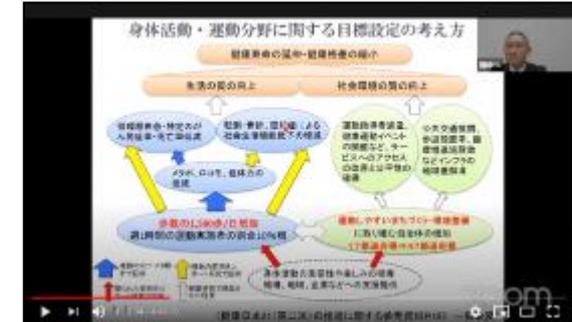
岡島教授による SDGs 総論と富田林ローカル指標作成の提案の様子



宮田先生による産官学医で取り組むロコモ予防についてと富田林での活動案内



中田准教授による運動しやすいまちづくり・環境整備について



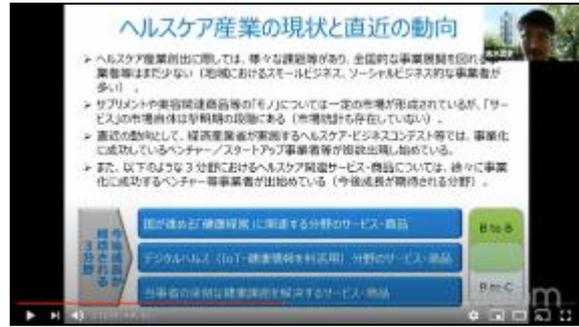
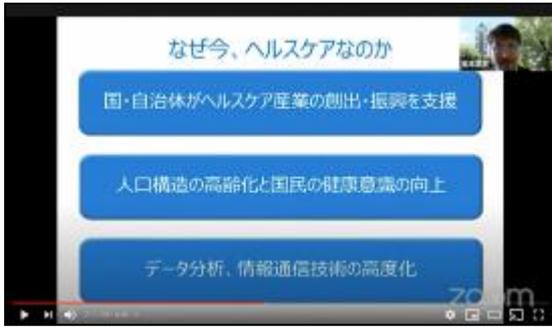
②_大阪大谷大学課題解決型実習ビジネスプラン発表

▼オープニングトーク

■岡山大学大学院ヘルスシステム統合科学研究科 特任准教授 志水武史先生より

ヘルスケアビジネスの事業化に対してなぜ今、ヘルスケアなのかをオープニングトークで説明。

1. ヘルスケア産業の現状と直近の動向
2. ヘルスケア事業創出に向けた基本戦略
3. ヘルスケア分野における課題の捉え方
4. 事業プラン構築に役立つリーニキャンパス
5. ヘルスケア分野での事業化を阻む障壁
6. ヘルスケア分野の対象者セグメント割合



▼審査員

- 志水 武史 (岡山大学大学院 ヘルスシステム統合科学研究科 特任准教授)
- 小野 恭義 (公益財団法人 大阪産業局 プランナー)
- 荒尾 裕子 ((株)クレメンティア 代表取締役)

大学生ビジネスプラン発表内容

	チーム名	企画内容
1	FW	高齢者を対象とした「繋がりと健康」をテーマにした「PASS」というビジネスアイデアの発表。繋がりや薄れてきている地域の高齢者を対象にヨガなどの健康増進教室を実施。参加者同士の繋がりを継続していく工夫として、富田林市内の携帯ショップや電気屋さんと連携してIT機器の使い方を学べる工夫も凝らしている。
2	S & S (Sports & Shopping)	高齢者を対象とした「買い物×体操教室」をテーマにした「富田林SHOPPING」というビジネスアイデアの発表。高齢者、介護士、富田林市内の店舗の「不」を解決することで、持続可能な取り組みを目指すという内容。具体的には、普段運動をしたくても機会がない高齢者が日常的にする買い物の機会を利用して、富田林市内の店舗で運動指導士を目指す大学生たちが運動指導を行うという企画。この企画が実現することで各関係者の課題が解決される可能性を感じるものとなっている。
3	地方	高齢者を対象とした「運動不足」と「地域コミュニケーション不足」の解決を目指す「コムスポ」というビジネスアイデアの発表。富田林市内の講演でモルックというフィンランド発祥のスポーツを実施することで、地域コミュニティの活性化と高齢者の運動不足を同時に解決していく企画となっている。

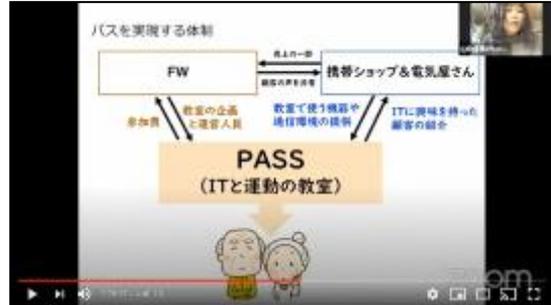
▼審査結果

- 1位 チーム : S&S(Sports & Shopping)
アイデア : 富田林 SHOPPING
- 2位 チーム : 地方
アイデア : コムスポ
- 3位 チーム : FW
アイデア : PASS

▼講評

審査員 3 名からビジネスアイデア実現のために「健康」というポイントを押し出すことも重要だが、いかにサービス受益者である高齢者が楽しんで参加できることが持続可能なビジネスになる要素であることを指摘していただいた。その中で最も実現可能性が高い「買い物×体操教室」のビジネスアイデアを企画した S&S が 1 位に輝いた。

チーム FW の発表



チーム S&S の発表



チーム 地方の発表



③_SDGs ローカルダイアログ成果発表

市民・学生・地域事業者が実施したローカルダイアログワークショップで出てきた 36 の「健康でいきいきと暮らせる循環型の社会を目指した“アイデアの種”」を活用して、企業による「富田林のSDGsの推進に向けて共同で取り組んでいきたい事業ビジョン」の発表を行なった。

▼ローカルダイアログ成果発表の実施方法

時間:プレゼンテーション時間は1企業あたり5分

方法:オンラインでの実施(もしくはリアルでの実施)

※コロナ感染症対策のため、リアルでの成果発表の実施を開催することが

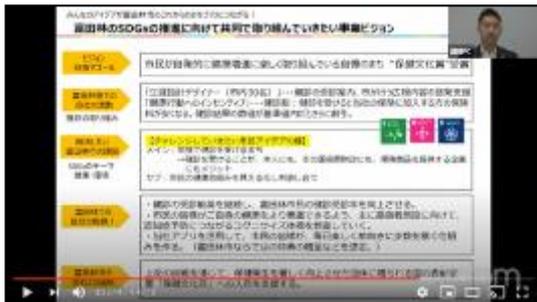
困難であるためオンラインでの実施手法も併せて構築

内容:富田林のSDGsの推進に向けて共同で取り組んでいきたい事業ビジョン

参加企業:

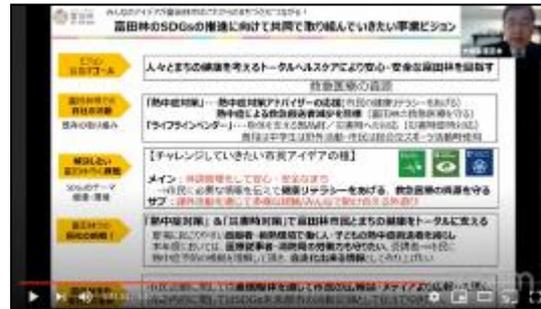
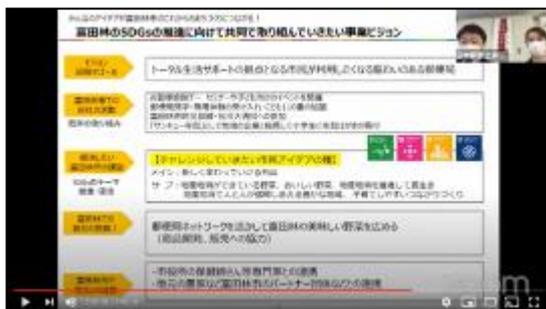
- 第一生命保険株式会社
- 日本郵便株式会社
- 大塚製薬株式会社
- 株式会社ジェイコムウエスト
- 株式会社オゼキ

第一生命保険によるプレゼンテーションとコグニティブ操働画



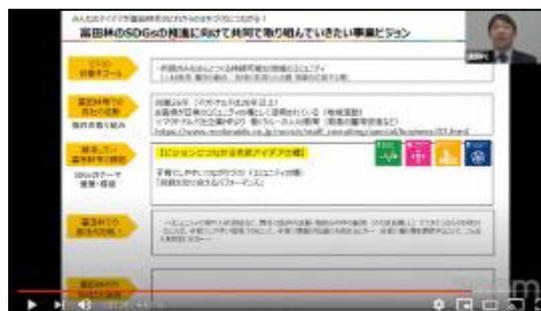
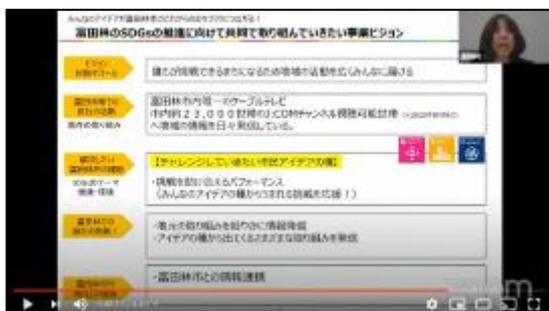
日本郵便のプレゼン

大塚製薬のプレゼン



J:COMのプレゼン

オゼキのプレゼン



④_富田林 SDGs パートナーの紹介

パートナー制度に登録された富田林市内の地域団体や事業者から、実践している SDGs 達成に向けた取組みを紹介した。

▼富田林 SDGs パートナー紹介の実施方法

時間:プレゼンテーション時間は1団体あたり5分

方法:オンラインでの実施(もしくはリアルでの実施)

※コロナ感染症対策のため、リアルでの成果発表の実施を開催することが

困難であるためオンラインでの実施手法も併せて構築

内容:富田林のSDGsの推進に向けて共同で取り組んでいる活動紹介

参加団体:NPO 法人きんきうえぶ、富田林市立第一中学校

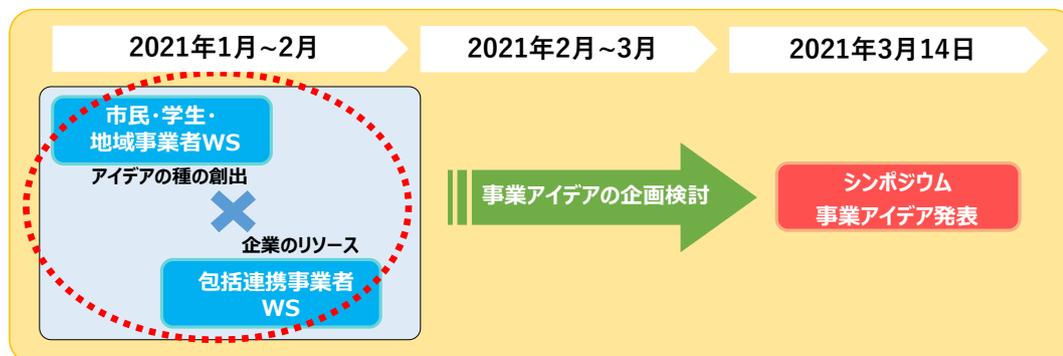
NPO 法人きんきうえぶ

富田林第一中学校(2年3組のみなさん)



⑤_シンポジウム後の市民・包括連携事業者からの反応

SDGs ローカルダイアログのワークに参加された市民・包括連携事業者の方々が、シンポジウムを視聴または会場に来場して下さっており、これからの富田林市での活動に関わりたい、今回はよいきっかけとなったので、これを機にもっと具体的な取組みにつなげていきたいという声を頂いている。また、包括連携事業者同士でも今回が互い活動や考えを聞くよい機会となり、今後いろいろ連携していきたいと、早速情報共有なども行われており、意欲的な意見が多く聞かれている。包括連携事業者と連携した取組みの具体化がこれからの課題である。一方で、ここまで市民の方々および包括連携事業者が興味関心を示して下さった背景には、ワークショップで市民が出したアイデアを企業が連携して実装していくという手法を用いるという方式により、地域課題の解決に向けて、共創型での進め方のイメージが1つできたということが大きいと思われる。



SDGs のテーマでもある「誰一人取り残さない」を実現していく為には、今までのように行政が計画を決めて、計画策定後に市民や企業が内容を知るやり方ではなく、今回のように企画の段階から参加ができる「余白」を様々な取組みの中に導入していくことが、持続可能な地域づくりにつながると感じる。

3-4_ SDGs 普及啓発ロゴ制作

(1)_シンボルマークコンセプト

SDGs未来都市・富田林のテーマである「いのち」「かがやき」「ひろがり」「つな がり (マルチパートナーシップ)」を表現するために、寺内町の旧杉山家住宅の螺旋階段から着想を得て、人がつながり合っていくことでいのちを育みながらSDGs未来都市・富田林として富田林市がかがやき、広がっていくイメージを表現。



(2)_広報・啓発ツール一覧

	概要
1	SDGS 未来都市富田林ロゴ
2	学生用・富田林市 LDWS チラシ
3	市民用・富田林市 LDWS チラシ
4	地域事業者用・富田林市 LDWS チラシ
5	学生用・富田林市 LDWS ポスター
6	シンポジウムポスター／チラシ
	SDGs 未来都市ロゴ VI マニュアル【庁内向け】
	SDGs 未来都市ロゴ VI マニュアル【庁外向け】
	SDGs 未来都市ロゴ VI マニュアル【パートナー向け】

【未来都市ロゴ】



【パートナー用ロゴ】



【VI マニュアル(庁内向け)】

SDGs 未来都市
富田林
ACT FOR 2030
Visual Identity Design Manual

市内向け

2020年11月20日初版

シンボルマークコンセプト



SDGs未来都市・富田林のテーマである「いのち」「わがまち」「ひらけ」「つなごう」(いのち・わがまち・ひらけ・つなごう)を表現するために、市内の田舎の家をモチーフとして、太陽の光を表現し、人々が寄り添っていくこととつながる未来を表現する。SDGs未来都市の富田林として富田林が「わがまち」を表現し、広がっていくイメージを表現。

シンボルマーク・ロゴタイプ

原則として1つのまとまりとして利用してください。シンボルマークとロゴタイプの併用が、このマニュアルの原則となります。



適用範囲

広域・広域活動などに向けて発行する場合、SDGs未来都市・富田林として発行されるあらゆる印刷物に適用するマニュアルに沿って、変更のない使用をお願いします。適用範囲は下記を参照ください。ただし、サイズ・仕様・材質・印刷方法が異なる場合、デザイン・印刷によってマニュアルに記したことと異なる場合があります。例外としてマニュアル以外の使用を認めます。その際はお問い合わせください。

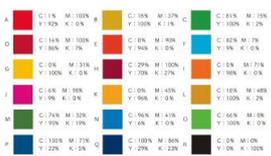
上記以外の場合はデザインの張込は禁止させていただきます。

- 印刷媒体 (ポスターなど)
- インフレット (リーフレット、DM など)
- 名刺・封筒
- ステッカー
- ノベルティグッズ
- ナームテープ
- TVCM
- 交通広告

▲適用範囲外でも一部認めます。その際はお問い合わせください。

シンボルマーク・ロゴタイプカラー

A	C:11% M:100% Y:92% K:0%	C:14% M:37% Y:30% K:1%	C:81% M:100% Y:100% K:2%
B	C:14% M:100% Y:98% K:0%	C:8% M:90% Y:14% K:0%	C:42% M:7% Y:19% K:0%
C	C:100% M:0% Y:0% K:0%	C:20% M:100% Y:0% K:0%	C:0% M:37% Y:100% K:0%
D	C:14% M:98% Y:19% K:0%	C:0% M:45% Y:96% K:0%	C:10% M:44% Y:100% K:2%
E	C:24% M:20% Y:50% K:0%	C:90% M:41% Y:40% K:0%	C:65% M:0% Y:100% K:0%
F	C:100% M:27% Y:22% K:1%	C:100% M:86% Y:29% K:22%	C:0% M:0% Y:0% K:100%




カラーコード

モノクロ



レイアウト



【最小サイズ】 使用可能な最小サイズは次の通りです。



関連ロゴとの組み合わせ

関連のSDGsロゴと組み合わせで使用する場合、「持続可能な開発目標」のターゲットをも含むSDGsロゴと1つのアイコンの使用が「アイコン」にも関わってください。

【組み合わせ例】




禁止事項



拡張・押し出し・回転など変形をしないで行ってください。

要素の位置を変更しないでください。

マニュアルで規定しない以外の配色を使用しないでください。

シンボルマーク、ロゴタイプのみを使用する場合は、禁止します。

シンボルマークに他の図柄を組み合わせないでください。

モノクロ以外の色で白以外の背景で使用しないでください。

SDGs 未来都市
富田林
ACT FOR 2030
Visual Identity Design Manual

市内向け

2020年11月20日初版
発行 富田林の
企画 富田林の
〒504-0811 大原町富田林町富田林 3-1
電話 0722-38-1200 (代表)
<https://www.city.tondabayashi.lg.jp/>

第 3 章

考察（全体総括）

第3章_考察（全体総括）

本事業の全体を考察するにあたり、企画の軸である「ひととまちの健康」や、「商助」を含めた「マルチパートナーシップ」の考え方を踏まえつつ、各事業の成果と課題をヒト・モノ・コト・ミチの視点で整理した。

●ヒト・モノ・コト・ミチの定義

ヒト : 各事業・取組みのプレイヤーとなる人財(ステークホルダー)や事業参加者

モノ : 各事業・取組みを進めるための物品や手法

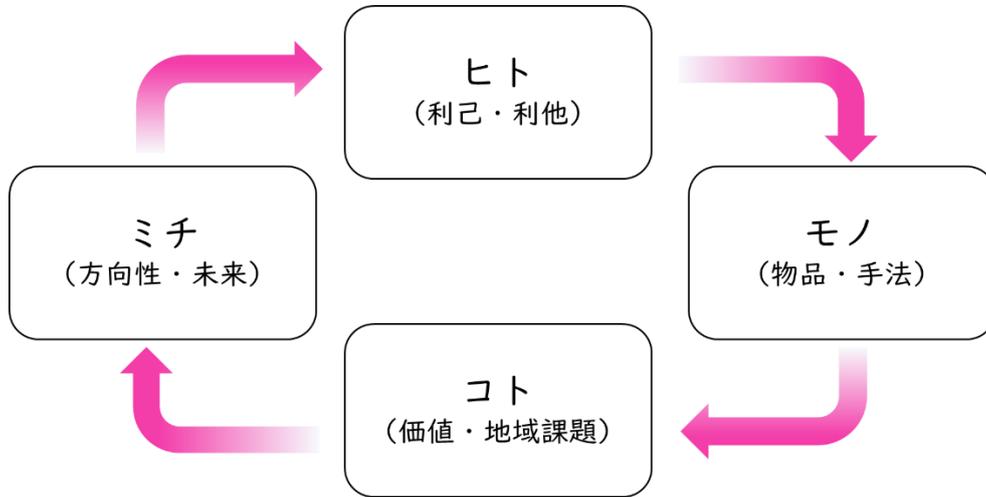
コト : 各事業・取組みを通して創出したい価値や解決したい地域課題

ミチ : 各事業・取組みの展開策や今後達成したい未来

●今年度事業の全体まとめ

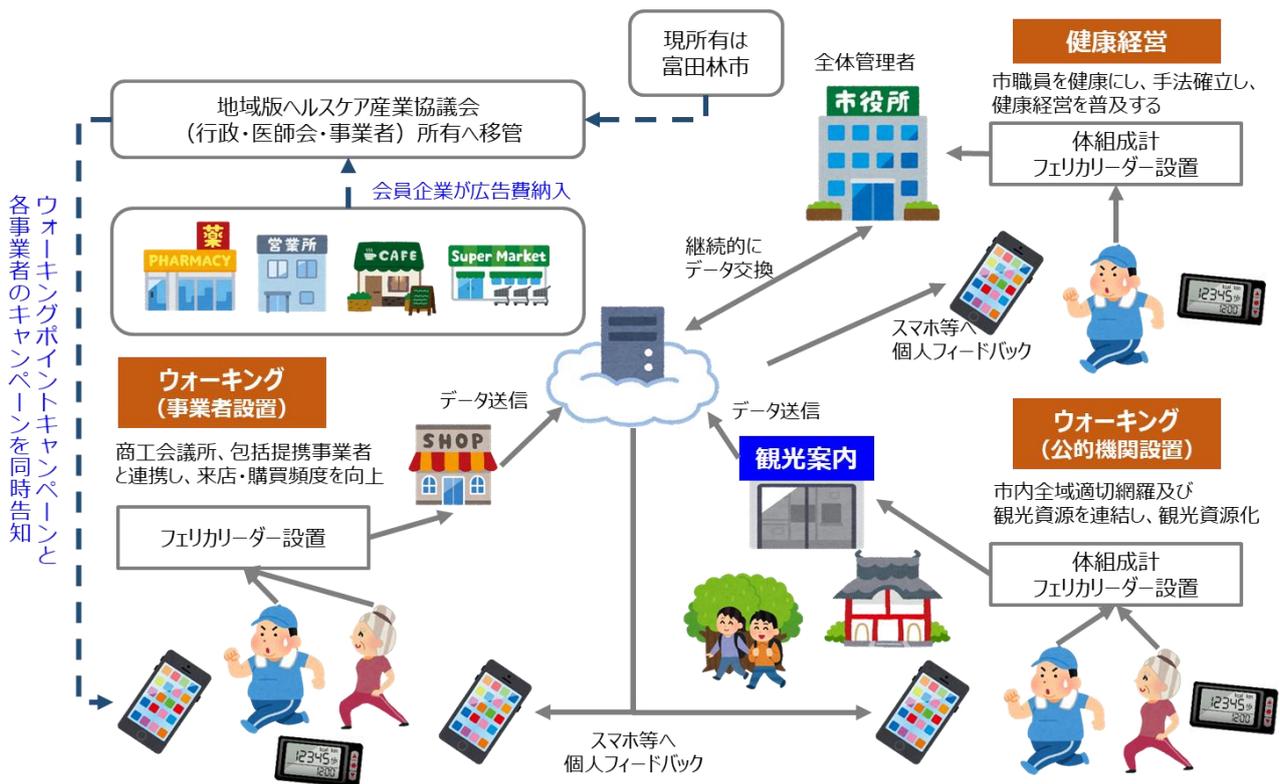
	「商助」による持続可能な エコシステム構築	学生派遣による 実学経験(PBL)	健康×SDGs 普及啓発
ヒト ・人財 ・参加者	■参加者 市民、市役所職員 ■主な関係者 富田林医師会 富田林市役所 地域事業者	■参加者 大阪大谷大学 学生 ■主な関係者 大阪大谷大学 富田林市役所 アルケア(株)	■参加者 市民、学生、包括連携事業者 ■主な関係者 (株)クレメンティア
モノ ・物品 ・方法	■使用物品 活動量計、体組成計 FeliCaリーダー 健康ポイントシステム ■運動手法 ウォーキング	■学習方法 PBL でビジネスプラン作成 ■学習資材 概要・マインド/スキルセット ■結果発表 シンポジウムでプラン発表	■創作物 普及啓発ロゴ ■対話手法 ローカルダイアログ ■シンポジウム開催方法 リアルとデジタルのハイブリット
コト ・創出価値	1、市民、市役所職員向けにウォーキングで健康施策を行い、身体的・心理的変化の成果を獲得 2、地域事業者に物品を設置し、購買活動を創出し、高齢者の自立した生活をサポートするインフラを構築	1、学生が富田林市の高齢化の現状を知り、ヘルスケアのビジネスプランを構築した。 2、討論を通じて思考が深化し、自分達が考えた課題解決のプランを実行したいとの考えに至った。	1、ロゴを様々なシーンで活用することによるブランディング・普及啓発の推進 2、市民・地域事業者・学生から地域課題・資源の可視化 3、市民等から出されたアイデアの種と包括連携事業者のリソースをマッチングした、具体的な施策立案
ミチ ・方向性 ・未来	■今後の発展性 今回確立した方法で市民参加者、地域事業者の拡大を行い、商助の仕組みを持続可能なエコシステムへと昇華	■今後の発展性 学生にとって、実学経験の場としながら、高齢者対策の新たな担い手としての役割を担う	■今後の発展性 様々な地域課題に対して、具体化された施策を、包括連携事業者の事業活動として、継続的な実施をめざす

人口減少・少子高齢化等に起因する地域の担い手不足やコミュニティの希薄化などが課題となる中、本事業の経験により、「健康になりたい」「健康にしたい」「住んでいる地域をもっと良くしたい」などの利己・利他を含む「ヒト」の想いから、ツールとなる「モノ」を選択し、地域のつながりや地域リソースとのマッチングを通して、「コト」へアプローチすることの重要性を再確認した。そして、「ミチ」の実現に向け、さらなる事業展開やステークホルダーとの共創を進め、さらに多くの「ヒト」の想いに基づく、地域内好循環の形成につながる基盤構築ができたと考える。



考察を踏まえた今後の展開案(アルケア株)による提案)

●「商助」のエコシステムで目指す未来像



健康事業については、参加者を現在の約200名から1000名に拡大し、地域事業者の参加も現在の20事業者から30事業者まで拡大する。事業から得られたデータ・効果を見極め、「商助」が自走できるように、参加者・関係者が全員で協議することが可能な「地域版ヘルスケア産業協議会」を設立、運営し、観光企画まで範囲をひろげて、持続可能なエコシステムへの進化をめざす。

參考資料

用語解説

用語	解説
p 値	検定対象とした仮説が統計学的に意味があるかどうかの判定に用いる値。本書では各手法から算出される p 値が「0.05」より低い際 ($p < 0.05$) は「有意(意味がある)」とした。
Bonferroni 法	同じデータで統計を複数回実施した際に発生する計算上の過誤(判定を誤る可能性)を低減するための調整手法。
平均値	データの総和をデータの個数で割った値。
標準偏差	データの平均値からの散らばり具合(ばらつき)を表す指標。一般的に偏差値の算出にも用いられる。本書中では平均値±1 標準偏差を表示している。(英: standard deviation, SD)
クロス集計表	2つのカテゴリーに属するデータをそれぞれのカテゴリーで同時に分類し、その該当数を集計したもの。
t 検定	2つの集団の平均に差があるかどうかを検定する手法
χ (カイ) 二乗検定	クロス集計表のカテゴリーごとの割合に差があるかどうかを検定する手法。
残差分析	本書中で3つ以上に分類されたクロス集計表に対して実施した χ 二乗検定で有意と判定された場合に、詳しくどの数値が特に差が大きいのかを特定するために用いた手法。
一元配置分散分析	1つの要素からなる複数データを分析するときに使う手法。
METs	メッツと読む。運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの。
METs 時	運動強度(METs)と実施時間(時間)を掛け合わせた身体活動量の指標。
アクティブ歩数	一定以上の運動強度で歩行をした際の歩数。通常歩行よりも運動強度が高く、健康増進や各種疾病予防への効果の目安として用いられる。本事業では、4METs 以上の歩行をアクティブ歩数として設定した。
n.s.	統計的に意味のある結果ではなかったことを示す。Non-significant のイニシャル。
相関分析	一方の数量データが大きくなるほど、他方の数量データが大きくなる、あるいは小さくなるというような直線的な関連のことを相関といい、その有無を判定する手法。
R	相関分析から得られる相関係数。相関の強さを測る指標。相関係数は-1~1 の間を取り、-1もしくは1 に近づくほど直線的な関連があるとされる。
k6	米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」「何をしても骨折りだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について「まったくない(0点)」、「少しだけ(1点)」、「ときどき(2点)」、「たいてい(3点)」、「いつも(4点)」の5段階で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。 判定基準は5点以上で何等かのうつ・不安の問題がある可能性、10点以上で国民生活基礎調査では、うつ・不安障害が疑われるとされ、13点以上: 重度のうつ・不安障害が疑われるとされる。
WHO-5	世界保健機関が推奨する精神的健康の測定指標である。最近2週間の状態について「明るく楽しい気分が過ぎた。」「落ち着いて、リラックスした気分が過ぎた。」「意欲的で活動的に過ぎた。」「ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。」「日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。」の5つの質問項目について、「いつも(5点)」、「ほとんどいつも(4点)」、「半分

以上の期間を(3点)、「半分以下の期間を(2点)」、「ほんのたまに(1点)」、「まったくない(0点)」の6段階で回答させ、各項目の素点を加算しWHO-5総得点を算出した。得点範囲は0~25点で、得点が高いほど精神的健康が良好であることを意味する。13点未満であるとうつ病の罹患リスクが高いことが報告されている。

健康ポイント事業(市民用)

市民モニター向け事前アンケート結果

富田市民介護予防・健康ポイント事業 アンケート

記入日: 年 月 日

選択数は最も当てはまる項目に○をしてください。回答の際には対象となる期間に注意してください。

1. ユーザーID

7	0				
---	---	--	--	--	--

2. あなたの現在の健康状態はいかがですか。

- 1) よい 2) まあよい 3) ふつう 4) あまりよくない 5) よくない

3. 毎日の生活に満足していますか。

- 1) 満足 2) やや満足 3) やや不満 4) 不満

4. 1回30分以上の運動を週2日以上実施していますか。

- 1) はい 2) いいえ

5. 1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続していますか。

- 1) はい 2) いいえ

6. あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。

- 1) 毎日 2) 週5~6日 3) 週3~4日 4) 週1~2日
5) 月に1~3日 6) やめた(1年以上やめている) 7) ほとんど飲まない(飲めない)

7. お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。 ※1合=清酒180ml、ビール360ml

- 1) 1合(180ml)未満 2) 1合以上2合(360ml)未満 3) 2合以上3合(540ml)未満
4) 3合以上4合(720ml)未満 5) 4合以上5合(900ml)未満 6) 5合以上(900ml)以上

8. あなたはたばこを吸いますか。

- 1) 毎日吸っている 2) 時々吸う日がある 3) 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない
4) 吸わない

9. (たばこを吸う方にお聞きします)1日に平均して何本くらい吸いますか。

- 1) 10本以下 2) 11~20本 3) 21~30本 4) 31本以上

10. あなたの過去1か月の1日の平均睡眠時間はどのくらいですか。

- 1) 5時間未満 2) 5時間以上6時間未満 3) 6時間以上7時間未満
4) 7時間以上8時間未満 5) 8時間以上9時間未満 6) 9時間以上

11. あなたは過去1か月、睡眠によって休養が十分にできていますか。

- 1) 十分とれている 2) まあまあとれている
3) あまりとれていない 4) まったくとれていない

17. 現在、介護予防や健康づくりに関する教室に参加したり、自身で活動したりしていますか。

- 1) はい 2) いいえ

18. 市から今後2案内する介護予防や健康づくりに関する教室に興味がありますか。

- 1) 参加してみたい 2) 興味ありません

19. あなたは週に何回くらい生活のための買い物(食料や日用品など)に出かけますか(日数ではありません)。

		回/週
--	--	-----

20. あなたは週に何回くらい、市内の商店街などの小規模な店舗で買い物をしますか(日数ではありません)。

		回/週
--	--	-----

21. 過去1か月の間に、これまで行ったことのない初めての店舗はありましたか。

- 1) はい 2) いいえ

22. 普段食料品を買っている店舗は、自宅から主にどんな交通手段で何分くらいで到着しますか。

主な交通手段 所要時間 分

23. 市内に行きつけの店舗が何店舗ありますか。

		店舗
--	--	----

24. 行きつけの店舗の条件を教えてください。あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- 1) 品揃え 2) スタッフの人数 3) 以前の付き合い 4) キャンペーンやお得情報
5) 価格 6) 目玉商品 7) 季節の商品・サービス
8) その他

25. 最近2週間のあなたの状態に最も近いものに○をつけてください。

	最近2週間、私は...	いつも	ほとんどいつも	半分以下	ほんのたまに	まったくない
(ア) 明るく楽しい気分が過ごした。	5	4	3	2	1	0
(イ) 落ちついた、リラックスした気分が過ごした。	5	4	3	2	1	0
(ウ) 意欲的で活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0
(エ) ぐっすりと休め、気持ちよくめざました。	5	4	3	2	1	0
(オ) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0

12. あなたは日頃、健康のために次のような事を実行していますか。あてはまる全ての番号に○をつけてください。

- 1) 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている
2) バランスの取れた食事をしている
3) うす味のもの食べている
4) 食べ過ぎないようにしている
5) 適度に運動(スポーツを含む)をするか身体を動かしている
6) 睡眠を十分にとっている
7) たばこを吸わない
8) お酒を飲みすぎないようにしている
9) ストレスをためないようにしている
10) その他()
11) 特に何もしていない

13. あなたは普段どのような場所を歩いていますか。あてはまる全ての番号に○をつけてください。

- (それほど歩いていないという方は)今後どのような場所を歩きたいですか。
1) 市街地 2) 公園などの散歩道 3) 山や森などの自然 4) 商店街
5) その他

14. 歩く際にはどんなことが気になりますか。あてはまる全ての番号に○をつけてください。

- 1) 車などの交通量 2) 歩いている間の景色 3) 生活との関わり 4) 人通り
5) その他

15. 外出の範囲や頻度はどのくらいですか。医療機関の受診や食料品の買い物なども含みます。

- 1) 近隣(自治会範囲内程度)
a) 毎日 b) 週4-6日 c) 週1-3日 d) 週1回未満
2) 富田市内
a) 毎日 b) 週4-6日 c) 週1-3日 d) 週1回未満
3) 富田市外
a) 毎日 b) 週4-6日 c) 週1-3日 d) 週1回未満

16. 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。

- 1) 改善するつもりはない
2) 改善するつもりである(概ね6か月以内)
3) 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている
4) 既に改善に取り組んでいる(6か月未満)
5) 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)

26. 次の(ア)~(カ)の質問について、過去1か月の間ほどようであったか、それぞれのあてはまる番号1つに○をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
(ア) 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(イ) 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(ウ) それぞれ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をするのも骨折りと感じましたか	1	2	3	4	5
(カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

27. 生活中の状況について2択でお答えください。

	1) はい	2) いいえ
(ア) 1日3食きちんと食べていますか。	1) はい	2) いいえ
(イ) 半年前に比べて重いものが食べにくくなりましたか。 ※さきいか、たくあんなど	1) はい	2) いいえ
(ウ) お茶や汁物でもせることがありますか。	1) はい	2) いいえ
(エ) 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。	1) はい	2) いいえ
(オ) 以前と比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか。	1) はい	2) いいえ
(カ) この1年間に転んだことがありますか。	1) はい	2) いいえ
(キ) ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	1) はい	2) いいえ
(ク) 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると書かれていますか。	1) はい	2) いいえ
(ケ) 今日が何月何日かわからない時がありますか。	1) はい	2) いいえ
(コ) 週に1回以上は外出していますか。	1) はい	2) いいえ
(ク) ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	1) はい	2) いいえ
(シ) 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。	1) はい	2) いいえ
(ス) 片脚立ちで靴下はげない	1) はい	2) いいえ
(セ) 家の中でつまずいたりすべったりする	1) はい	2) いいえ
(ソ) 階段を上がるのに手すりが必要である	1) はい	2) いいえ
(タ) 家のやや重い仕事を困難である(掃除機の使用、布巾の上げ下ろしなど)	1) はい	2) いいえ
(チ) 2kg程度の重い物をして持ち運ぶのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)	1) はい	2) いいえ
(ツ) 15分くらい続けて歩くことができない	1) はい	2) いいえ
(テ) 横断歩道を青信号で渡りきれない	1) はい	2) いいえ

	よい	まあよい	ふつう	あまり よくない	よくない
あなたの現在の健康状態はいかがですか	58 人(35%)	53 人(32%)	49 人(30%)	5 人(3%)	0 人(0%)

	満足	やや満足	やや不満	不満
毎日の生活に満足していますか	68 人 (42%)	80 人 (49%)	12 人 (7%)	2 人 (1%)

	はい	いいえ
1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施していますか	122 人 (74%)	43 人 (26%)
1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施し、1 年以上継続していますか	112 人 (68%)	52 人 (32%)

	毎日	週 5~6 日	週 3~4 日	週 1~2 日	月に 1 ~3 日	やめた (1 年以 上やめ ている)	ほとんど 飲まな い
あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか	41 人 (25%)	5 人 (3%)	14 人 (8%)	7 人 (4%)	16 人 (10%)	2 人 (1%)	81 人 (49%)

	1 合 (180ml)未 満	1 合以上 2 合(360ml) 未満	2 合以上 3 合(540ml) 未満	3 合以上 4 合(720ml) 未満	4 合以上 5 合(900ml) 未満	5 合以上 (900ml)以 上
お酒を飲む日は 1 日あたり、どれくらいの量を飲みますか	50 人 (51%)	30 人 (31%)	12 人 (12%)	4 人 (4%)	1 人 (1%)	1 人 (1%)

	毎日吸っている	時々吸う日がある	以前は吸っていたが、1 か月以上吸っていない	吸わない
あなたはたばこを吸いますか	12 人 (7%)	2 人 (1%)	5 人 (3%)	146 人 (88%)

	10 本以下	11~20 本	21~30 本	31 本以上
(たばこを吸う方にお聞きします)1 日に平均して何本くらい吸いますか	5 人 (33%)	8 人 (53%)	2 人 (13%)	0 人 (0%)

	5 時間未 満	5 時間以 上 6 時間 未満	6 時間以 上 7 時間 未満	7 時間以 上 8 時間 未満	8 時間以 上 9 時間 未満	9 時間以 上
あなたの過去 1 か月の 1 日の平均睡眠時間はどのくらいですか	13 人 (8%)	55 人 (33%)	65 人 (39%)	23 人 (14%)	8 人 (5%)	2 人 (1%)

	十分とれてい る	まあまあとれ ている	あまりとれて いない	まったくとれて いない
あなたは過去1か月、睡眠によって休養が十分にとれていますか	46人(28%)	101人(61%)	15人(9%)	3人(2%)

あなたは日ごろ、健康のために次のような事柄を実行していますか	
規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	140人(83%)
バランスの取れた食事をしている	92人(54%)
うす味のもの食べている	87人(51%)
食べ過ぎないようにしている	96人(57%)
適度に運動(スポーツを含む)をするか身体を動かしている	110人(65%)
睡眠を十分にとっている	81人(48%)
たばこを吸わない	114人(67%)
お酒を飲みすぎないようにしている	77人(46%)
ストレスとためないようにしている	90人(53%)
その他	8人(5%)
特に何もしていない	8人(5%)

あなたは普段どのような場所を歩いていますか	
市街地	87人(51%)
公園などの遊歩道	81人(48%)
山や森などの自然	36人(21%)
商店街	21人(12%)
その他	25人(15%)

歩く際にはどんなことが気になりますか	
車などの交通量	76人(45%)
歩いている時の景色	109人(64%)
生活との関わり	36人(21%)
人通り	45人(27%)
その他	0人(0%)

外出の範囲や頻度はどのくらいですか。医療機関の受診や食料品の買い物なども含みます	毎日	週4-6日	週1-3日	週1回未満
近隣(自治会範囲)	72人 (44%)	49人 (30%)	37人 (23%)	6人(4%)
富田林市内	48人 (31%)	41人 (27%)	46人 (30%)	18人 (12%)
富田林市外	10人(8%)	8人(6%)	42人 (33%)	69人 (53%)

	改善するつもりはない	改善するつもりである（概ね6か月以内）	近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている	既に改善に取り組んでいる（6か月未満）	既に改善に取り組んでいる（6か月以上）
運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。	35人(22%)	61人(38%)	19人(12%)	8人(5%)	37人(23%)

	はい	いいえ
現在、介護予防や健康づくりに関する教室に参加したり、自身で活動したりしていますか	73人(45%)	91人(55%)
市から今後ご案内する介護予防や健康づくりに関する教室に興味がありますか	144人(91%)	14人(9%)

	あなたは週に何回くらい生活のための買い物（食料や日用品など）に出かけますか	あなたは週に何回くらい、市内の商店街などの小規模な店舗で買い物をしますか
1回	25人	43人
2回	40人	31人
3回	35人	23人
4回	19人	14人
5回	21人	11人
6回	5人	5人
7回	10人	3人
9回	1人	0人
10回	1人	2人
15回	1人	0人
21回	1人	2人
31回	2人	1人

	はい	いいえ
過去1か月の間に、これまで行ったことのない初めて訪れる店舗はありましたか	63人(38%)	101人(62%)

	車	徒歩	自転車	バイク
普段食料品を買っている店舗は、自宅から主にどんな交通手段で行きますか	70人	53人	22人	9人

市内に行きつけの店舗が何店舗ありますか	
1店舗	21人

2 店舗	45 人
3 店舗	45 人
4 店舗	14 人
5 店舗	25 人
6 店舗	2 人
7 店舗	2 人
8 店舗	1 人
10 店舗	4 人

行きつけの店舗の条件を教えてください	
品揃え	122 人(72%)
スタッフ人柄	29 人(17%)
付き合い	34 人(20%)
キャンペーン	35 人(21%)
価格	81 人(48%)
目玉商品	35 人(21%)
季節品	31 人(18%)
その他	19 人(11%)

最近 2 週間のあなたの状態に最も近いもの	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
ア、明るく楽しい気分で過ごした	37 人 (22%)	51 人 (31%)	60 人 (36%)	12 人(7%)	4 人(2%)	2 人(1%)
イ、落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	29 人 (18%)	59 人 (36%)	58 人 (35%)	13 人(8%)	5 人(3%)	1 人(1%)
ウ、意欲的で活動的に過ごした	33 人 (20%)	49 人 (30%)	57 人 (34%)	18 人 (11%)	6 人(4%)	3 人(2%)
エ、ぐっすりと休め、気持ちよくめざまめた	34 人 (21%)	44 人 (27%)	52 人 (32%)	21 人 (13%)	9 人(5%)	4 人(2%)
オ、日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	27 人 (16%)	41 人 (25%)	54 人 (33%)	29 人 (17%)	12 人(7%)	3 人(2%)

過去 1 か月の間はどのようであったか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか	66 人 (41%)	55 人 (34%)	32 人 (20%)	7 人(4%)	1 人(1%)
絶望的だと感じましたか	134 人 (83%)	20 人 (12%)	4 人(2%)	2 人(1%)	1 人(1%)
そろそろ、落ち着かなく感じましたか	105 人 (66%)	36 人 (23%)	16 人 (10%)	3 人(2%)	0 人(0%)
気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	109 人 (68%)	37 人 (23%)	11 人(7%)	3 人(2%)	0 人(0%)

何をするのも骨折りだと感じましたか	98 人 (61%)	43 人 (27%)	18 人 (11%)	1 人(1%)	0 人(0%)
自分は価値のない人間だと感じましたか	115 人 (72%)	33 人 (21%)	9 人(6%)	2 人(1%)	1 人(1%)

生活中的状況について 2 択でお答えください	はい	いいえ
1 日 3 食きちんと食べていますか	147 人(90%)	16 人(10%)
半年前に比べて固いもの、さきいか、たくあんなど、が食べにくくなりましたか	29 人(18%)	132 人(82%)
お茶や汁物でむせることがありますか	42 人(26%)	121 人(74%)
6 か月間で 2、3kg 以上の体重減少がありましたか	15 人(9%)	147 人(91%)
以前と比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	77 人(48%)	85 人(52%)
この 1 年間に転んだことがありますか	43 人(26%)	120 人(74%)
ウォーキング等の運動を週に 1 回以上していますか	113 人(69%)	50 人(31%)
周りの人から、いつも同じことを聞く、などの物忘れがあるとされていますか	26 人(16%)	137 人(84%)
今日が何月何日かわからない時がありますか	36 人(22%)	127 人(78%)
週に 1 回以上は外出していますか	158 人(98%)	4 人(2%)
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	155 人(95%)	8 人(5%)
体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	152 人(93%)	11 人(7%)
片脚立ちで靴下をはけますか	51 人(31%)	111 人(69%)
家の中でつまずいたりすべったりすることがありますか	34 人(21%)	128 人(79%)
階段を上がるのに手すりが必要ですか	53 人(33%)	110 人(67%)
家のやや重い仕事が困難ですか。掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど	20 人(12%)	142 人(88%)
2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難ですか。1 リットルの牛乳パック 2 個程度	12 人(7%)	151 人(93%)
15 分くらい続けて歩くことができますか	7 人(4%)	156 人(96%)
横断歩道を青信号で渡りることができますか	1 人(1%)	162 人(99%)

	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
あなたの現在の健康状態はいかがですか	70 人(43%)	52 人(32%)	32 人(20%)	10 人(6%)	0 人(0%)

	満足	やや満足	やや不満	不満
毎日の生活に満足していますか	74 人(45%)	74 人(45%)	14 人(9%)	1 人(1%)

	はい	いいえ
1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施していますか	140 人(85%)	24 人(15%)
1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施し、1 年以上継続していますか	120 人(73%)	44 人(27%)

	毎日	週 5~6 日	週 3~4 日	週 1~2 日	月に 1~3 日	やめた (1 年以上やめている)	ほとんど飲まない
あなたは週に何日位お酒、清酒、焼酎、ビール、洋酒などを飲みますか	31 人(19%)	8 人(5%)	14 人(9%)	14 人(9%)	12 人(7%)	4 人(2%)	81 人(49%)

	5 時間未満	5 時間以上 6 時間未満	6 時間以上 7 時間未満	7 時間以上 8 時間未満	8 時間以上 9 時間未満	9 時間以上
あなたの過去 1 か月の 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか	10 人(6%)	53 人(32%)	67 人(41%)	26 人(16%)	7 人(4%)	1 人(1%)

	十分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
あなたは過去 1 か月、睡眠によって休養が十分にとれていますか	51 人(31%)	92 人(56%)	18 人(11%)	2 人(1%)

あなたは日ごろ、健康のために次のような事柄を実行していますか	
規則正しく朝、昼、夕の食事をとっている	137 人(84%)
バランスの取れた食事をしている	94 人(57%)
うす味のもの食べている	86 人(52%)
食べ過ぎないようにしている	94 人(57%)
適度に運動、スポーツを含む、をするか身体を動かしている	130 人(79%)
睡眠を十分にとっている	87 人(53%)
たばこを吸わない	130 人(79%)
お酒を飲みすぎないようにしている	100 人(61%)
ストレスをためないようにしている	88 人(54%)
その他	10 人(6%)

特に何もしていない	4 人(2%)
-----------	---------

	改善するつもりはない	改善するつもりである(概ね6か月以内)	近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか	39 人(24%)	35 人(21%)	13 人(8%)	30 人(18%)	46 人(28%)

、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
明るく楽しい気分で過ごした	23 人(14%)	67 人(41%)	54 人(33%)	9 人(6%)	10 人(6%)	0 人(0%)
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	22 人(13%)	71 人(43%)	51 人(31%)	12 人(7%)	8 人(5%)	0 人(0%)
意欲的で活動的に過ごした	29 人(18%)	46 人(28%)	64 人(39%)	14 人(9%)	7 人(4%)	3 人(2%)
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	27 人(16%)	45 人(27%)	56 人(34%)	22 人(13%)	12 人(7%)	2 人(1%)
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	31 人(19%)	41 人(25%)	51 人(31%)	25 人(15%)	14 人(9%)	1 人(1%)

過去1か月の間はどのようであったか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
神経過敏に感じましたか	58 人(36%)	57 人(35%)	41 人(25%)	4 人(2%)	2 人(1%)
絶望的だと感じましたか	118 人(72%)	29 人(18%)	13 人(8%)	2 人(1%)	1 人(1%)
そわそわ、落ち着かなく感じましたか	95 人(58%)	41 人(25%)	26 人(16%)	2 人(1%)	0 人(0%)
気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	103 人(64%)	35 人(22%)	20 人(12%)	3 人(2%)	1 人(1%)
何をやるのも骨折れだと感じましたか	94 人(58%)	40 人(25%)	26 人(16%)	3 人(2%)	0 人(0%)
自分は価値のない人間だと感じましたか	117 人(72%)	22 人(13%)	18 人(11%)	3 人(2%)	3 人(2%)

	はい	いいえ
本事業に参加して、運動や生活について何か行動の変化はありましたか	120 人(74%)	42 人(26%)
この事業に参加して、歩くことについて、意識は変化しましたか	133 人(82%)	29 人(18%)

本事業を通じて、市内の協力事業者について、知っていたか、訪れたか、商品やサービスの購入の有無についてお答えください	もともと知っていた	初めて知った	知らない
きらめきファクトリー-観光案内所-	104人 (71%)	13人(9%)	29人(20%)
サンプラザ富田林-スーパー-	111人 (77%)	8人(6%)	26人(18%)
サンプラザ山中田-スーパー-	91人(62%)	12人(8%)	43人(29%)
cafeyu-カフェ-	22人(15%)	17人(12%)	104人 (73%)
ONIJUS-カフェ-	44人(31%)	8人(6%)	92人(64%)
サポート薬局向陽台店-薬局-	27人(19%)	29人(20%)	89人(61%)
ひまわり薬局-薬局-	17人(12%)	17人(12%)	110人 (76%)
サポート薬局寺池台店-薬局-	25人(18%)	13人(9%)	104人 (73%)
かつらや-和菓子屋-	67人(47%)	13人(9%)	64人(44%)
竹家-お好み焼き屋-	37人(26%)	13人(9%)	95人(66%)
クラフト POPPY-手芸屋-	38人(25%)	19人(13%)	93人(62%)
ヤマニシデンキ-電気屋-	24人(17%)	14人(10%)	106人 (74%)
きらく富田林店-うどん屋-	60人(42%)	12人(8%)	71人(50%)
梶安酒店-酒屋-	43人(30%)	10人(7%)	91人(63%)
TRIAL-スーパー-	92人(63%)	17人(12%)	36人(25%)
エメールヘア-美容室-	14人(10%)	13人(9%)	116人 (81%)
uguisu-スーパー銭湯-	81人(56%)	10人(7%)	53人(37%)
富田林市役所	146人 (97%)	3人(2%)	2人(1%)
かがりの郷	113人 (77%)	10人(7%)	23人(16%)
金剛地区魅力向上拠点	43人(29%)	29人(20%)	74人(51%)

本事業を通じて、市内の協力事業者について、知っていたか、訪れたか、商品やサービスの購入の有無についてお答えください	期間中行った	期間中行ってない
きらめきファクトリー-観光案内所-	40人(27%)	106人(73%)
サンプラザ富田林-スーパー-	50人(34%)	96人(66%)
サンプラザ山中田-スーパー-	53人(36%)	94人(64%)
cafeyu-カフェ-	13人(9%)	132人(92%)
ONIJUS-カフェ-	12人(8%)	133人(92%)
サポート薬局向陽台店-薬局-	22人(15%)	124人(86%)
ひまわり薬局-薬局-	6人(4%)	139人(97%)

サポート薬局寺池台店-薬局-	16 人(11%)	129 人(91%)
かつらや-和菓子屋-	16 人(11%)	128 人(89%)
竹家-お好み焼き屋-	12 人(8%)	135 人(93%)
クラフト POPPY-手芸屋-	37 人(25%)	114 人(76%)
ヤマニシデンキ-電気屋-	10 人(7%)	135 人(94%)
きらく富田林店-うどん屋-	9 人(6%)	136 人(95%)
梶安酒店-酒屋-	4 人(3%)	142 人(99%)
TRIAL-スーパー-	61 人(42%)	85 人(59%)
エメールヘア-美容室-	6 人(4%)	137 人(96%)
uguisu-スーパー銭湯-	11 人(8%)	133 人(92%)
富田林市役所	97 人(64%)	50 人(33%)
かがりの郷	65 人(45%)	78 人(53%)
金剛地区魅力向上拠点	41 人(28%)	102 人(70%)

本事業を通じて、市内の協力事業者について、知っていたか、訪れたか、商品やサービスの購入の有無についてお答えください	購入が有る	購入が無い
きらめきファクトリー-観光案内所-	9 人(6%)	133 人(91%)
サンプラザ富田林-スーパー-	49 人(34%)	95 人(66%)
サンプラザ山中田-スーパー-	49 人(34%)	95 人(65%)
cafeyu-カフェ-	10 人(7%)	133 人(93%)
ONIJUS-カフェ-	8 人(6%)	135 人(94%)
サポート薬局向陽台店-薬局-	11 人(8%)	133 人(92%)
ひまわり薬局-薬局-	3 人(2%)	140 人(97%)
サポート薬局寺池台店-薬局-	6 人(4%)	137 人(96%)
かつらや-和菓子屋-	15 人(10%)	127 人(88%)
竹家-お好み焼き屋-	4 人(3%)	141 人(97%)
クラフト POPPY-手芸屋-	13 人(9%)	135 人(90%)
ヤマニシデンキ-電気屋-	2 人(1%)	141 人(98%)
きらく富田林店-うどん屋-	6 人(4%)	137 人(96%)
梶安酒店-酒屋-	0 人(0%)	144 人(100%)
TRIAL-スーパー-	58 人(40%)	86 人(59%)
エメールヘア-美容室-	4 人(3%)	138 人(97%)
uguisu-スーパー銭湯-	9 人(6%)	133 人(92%)

	はい	いいえ
事業に参加して楽しみを感じられましたか	145 人(92%)	13 人(8%)

具体的にはどんな楽しみがありましたか	
ポイント蓄積	90 人(55%)
リーダータッチ	86 人(52%)
景品交換	37 人(23%)

体組成測定	98 人(60%)
メール配信	44 人(27%)
拠点訪問	21 人(13%)
マイページ確認	26 人(16%)
累積歩数	102 人(62%)
その他	8 人(5%)

生活中的状況について 2 択でお答えください	はい	いいえ
1 日 3 食きちんと食べていますか	148 人(91%)	14 人(9%)
半年前に比べて固いもの、さきいか、たくあんなど、が食べにくくなりましたか	17 人(10%)	145 人(90%)
お茶や汁物でむせることがありますか	32 人(20%)	128 人(80%)
6 か月間で 2、3kg 以上の体重減少がありましたか	20 人(12%)	141 人(88%)
以前と比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	45 人(28%)	117 人(72%)
この 1 年間に転んだことがありますか	31 人(19%)	131 人(81%)
ウォーキング等の運動を週に 1 回以上していますか	133 人(83%)	28 人(17%)
周りの人から、いつも同じことを聞く、などの物忘れがあると言われてますか	16 人(10%)	145 人(90%)
今日が何月何日かわからない時がありますか	24 人(15%)	138 人(85%)
週に 1 回以上は外出していますか	155 人(96%)	7 人(4%)
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	155 人(96%)	7 人(4%)
体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	155 人(96%)	7 人(4%)
片脚立ちで靴下がはけますか	110 人(68%)	52 人(32%)
家の中でつまずいたりすべったりすることがありますか	35 人(22%)	126 人(78%)
階段を上がるのに手すりが必要ですか	53 人(33%)	108 人(67%)
家のやや重い仕事が困難ですか。掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど	20 人(12%)	141 人(88%)
2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難ですか。1 リットルの牛乳パック 2 個程度	11 人(7%)	151 人(93%)
15 分くらい続けて歩くことができますか	158 人(98%)	4 人(2%)
横断歩道を青信号で渡りることができますか	161 人(99%)	1 人(1%)

体組成測定結果(男性、女性)

男性	単位	最も古い記録	最新の記録	差分	統計
		平均±標準偏差	平均±標準偏差	平均±標準偏差	対応のある t 検定
人数	人	42			
測定間日数	日	66.5±21(最大:91、最小:11、中央値:70.5)			
身長	cm	165.4±7.4	165.4±7.3	0.02±0.3	0.66
体重	kg	61.5±9.7	61.8±9.7	0.24±1.3	0.24
BMI	kg/m ²	22.5±2.8	22.5±2.7	0.06±0.5	0.42
体脂肪率	%	20.6±6.1	19.9±6.6	-0.73±1.9	0.02
基礎代謝	kcal	1300±166	1315±159	15±27	0.00
脂肪量	kg	13.1±5.5	12.7±5.9	-0.33±1.3	0.11
除脂肪量	kg	48.4±5.5	49±5.2	0.57±1	0.00

筋肉量	kg	45.9±5.2	46.4±5	0.53±0.9	0.00
全身筋肉スコア	点	7.2±2.2	7.6±2	0.33±1.2	0.09
推定骨量	kg	2.5±0.3	2.6±0.3	0.04±0.1	0.00
体水分量	kg	32.3±4.3	34.3±3.7	2.03±2.1	0.00
肥満度	(単位無し)	2±12.6	2.3±12.4	0.33±2.3	0.35
内臓脂肪レベル	(単位無し)	11.7±4.4	10.1±4.2	-1.64±2.2	0.00
脚点	点	87±10	91±9	3.2±4	0.00
基礎代謝判定	(単位無し)	11.4±3.1	11.8±3.2	0.4±1.3	0.05

女性	単位	最も古い記録	最新の記録	差分	統計
		平均±標準偏差	平均±標準偏差	平均±標準偏差	対応のあるt検定
人数	人	84			
測定間日数	日	68.5±22(最大:94、最小:7、中央値:75)			
身長	cm	154.2±7.9	154.4±6	0.18±5.5	0.77
体重	kg	53.2±8.7	53.1±8.5	-0.17±1.8	0.41
BMI	kg/m2	22.5±4.2	22.3±3.4	-0.23±2.5	0.41
体脂肪率	%	30.1±7.8	29.3±7.6	-0.77±4.6	0.13
基礎代謝	kcal	1056±119	1061±105	5±59	0.44
脂肪量	kg	16.5±6.6	16.1±6.6	-0.4±2.5	0.14
除脂肪量	kg	36.7±4	37±3.1	0.23±2.8	0.44
筋肉量	kg	34.7±3.7	34.9±2.8	0.2±2.6	0.48
全身筋肉スコア	点	8.4±2.7	8.5±2.2	0.17±1.6	0.35
推定骨量	kg	2±0.3	2.1±0.3	0.04±0.2	0.12
体水分量	kg	25.7±4.3	26.6±3.8	0.93±5.3	0.11
肥満度	(単位無し)	2.3±19.2	1.3±15.6	-1.04±11.5	0.41
内臓脂肪レベル	(単位無し)	6.2±2.9	5.5±2.3	-0.67±1.7	0.00
脚点	点	90±11	94±11	3.7±6	0.00
基礎代謝判定	(単位無し)	10.3±3.8	10.7±3.6	0.43±2	0.05

事業者向け事後アンケート

健康ポイント事業協力事業者アンケート

日頃より、介護予防・健康ポイント事業について、活動量計リーダーの設置をはじめ、事業へご協力いただきありがとうございます。本事業は、昨年7月から事業検討を始め、急ピッチで準備を進めて参りました。180名の市民参加、拠点でのタッチ回数やベ2000回以上などの成果は、ひとえに事業者の皆様のご協力なくしては、なしえなかった成果でございます。重ねて感謝申し上げます。

本事業は、全国的にも珍しく、健康が商売を盛り上げ、商売が健康を支える、「商助」のコンセプトを元に事業を展開しています。前例がなく、一つ一つ試行錯誤が必要な事業でございます。これからも、本事業を本市の健康事業の軸として位置づけ、市場と健康がどちらもwin-winな関係で持続可能な発展ができる形を模索して参ります。

参加者約180名で実施している今回の試験実施期間は、3月末で終了となります。来年度は、本格実施として、今回ご参加いただいている方に加え、参加者を新たに募集し、下記のとおり事業を継続してまいりますので、協力事業者の皆様におかれましては、引き続き事業へのご協力・ご支援をよろしくお願い申し上げます。

本アンケートは、3月18日(木)までに今回お答えいただきますようご協力お願いします。

1. 事業者名を教えてください。

2. 健康ポイント事業の拠点として参加したきっかけは何でしたか。

3. 健康ポイント事業拠点としての参加目的や目標を教えてください。

4. 事業がきっかけで自社のPRにつながっていると感じますか。

1) はい 2) いいえ 3) わからない

5. (4.で①と答えた場合、)どのようなPRにつながり、どのようなタイミングで感じましたか。

6. 今年度、事業をきっかけとした来客や顧客獲得につながりましたか。

1) はい 2) いいえ

7. 事業による業績への影響はありましたか。

1) あがった 2) 変わらない 3) さがった

8. 具体的にどのような影響がありましたか(〇〇を買っていく人が多かった。〇〇な顧客が増えた、など自社の商品やサービスに絡めて教えてください。)

9. 来年度も引き続き事業に協力したいと思いませんか

1) はい 2) いいえ

10. その理由も教えてください。

11. 来年度以降参加者が1000人に増員された時にどんな効果や変化を期待しますか。

12. 事業の発展や盛り上がりに対して、自社で協力可能なプロモーション(参加者限定サービス等)や商品開発等のご提案はありますか。その時の自社のメリットなどについても教えてください。

13. 事業進捗の結果として、どのようなデータや情報があると、自社の活動に活かせると思いますか。

14. 今後、本事業がよりよいものとなるよう、感想やご意見、ご提案のご記入をお願いします。

アンケートへのご協力ありがとうございました。

今年度の成果は、3月14日の「富田林 健康×SDGs シンポジウム」でも一部報告いたします。Youtube でライブ配信予定ですので、是非ご覧ください。

日程:3月14日(日)13:00~17:30

Youtube ライブ URL: <https://youtu.be/zimuwRtGfo> →QRコード



以上、今後とも事業へのご協力ならびにご共創のほどよろしくお願い申し上げます。

	はい	いいえ	わからない
--	----	-----	-------

事業がきっかけで自社の PR につながっていると感じますか	7 社(64%)	0 社(0%)	4 社(36%)
今年度、事業をきっかけとした来客や顧客獲得につながりましたか	9 社(90%)	1 社(10%)	-

	あがった	かわらない	さがった
事業による業績への影響はありましたか	6 社(55%)	5 社(45%)	0 社(0%)

	はい	いいえ
来年度も引き続き事業に協力したいと思いますか	10 社(91%)	1 社(9%)

CHO 事業(職員用)

事前アンケート(CHO職員向け)

ヘルスアップ CHALLENGE 2020 アンケート【初回版】

選択数は最も当てはまる項目に○をしてください。回答の際には対象となる期間にご注意ください。

1. 職員番号

--	--	--	--	--

2. あなたの現在の健康状態はいかがですか。

- 1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない

3. 1 週 30 分以上の運動を週 2 日以上実施していますか。

- 1 はい 2 いいえ

4. 1 週 30 分以上の運動を週 2 日以上実施し、1 年以上継続していますか。

- 1 はい 2 いいえ

5. あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。

- 1 毎日 2 週 5~6 日 3 週 3~4 日 4 週 1~2 日 5 月に 1~3 日
6 やめた(1年以上やめている) 7 ほとんど飲まない(飲めない)

6. お酒を飲む日は 1 日あたり、どれくらいの量を飲みますか。

- 1 1 合(180ml)未満 2 1 合以上 2 合(360ml)未満 3 2 合以上 3 合(540ml)未満
4 3 合以上 4 合(720ml)未満 5 4 合以上 5 合(900ml)未満 6 5 合以上(900ml)以上

7. あなたはたばこを吸いますか。

- 1 毎日吸っている 2 時々吸う日がある
3 以前は吸っていたが、1 か月以上吸っていない 4 吸わない

8. (たばこを吸う方にお聞きします) 1 日に平均して何本くらい吸いますか。

- 1 10 本以下 2 11~20 本 3 21~30 本 4 31 本以上

9. あなたの過去 1 か月の 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

- 1 5 時間未満 2 5 時間以上 6 時間未満 3 6 時間以上 7 時間未満
4 7 時間以上 8 時間未満 5 8 時間以上 9 時間未満 6 9 時間以上

10. あなたは過去 1 か月、睡眠によって作業が十分にできていますか。

- 1 十分にれている 2 まあまあとれている
3 あまりとれていない 4 まったくとれていない

11. あなたは日ごろ、健康のために次のような事例を実行していますか。あてはまるすべての番号に○をつけてください。

- 1 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている
2 バランスの取れた食事をしている
3 うす味のもの食べている
4 食べ過ぎないようにしている
5 適度に運動(スポーツを含む)をするが身体を動かしている
6 睡眠を十分にとっている
7 たばこを吸わない
8 お酒を飲みすぎないようにしている
9 ストレスとためないようにしている
10 その他
11 特に何もしていない

12. 運動や日常生活の生活習慣を改善してみようと思いますか。

- 1 改善するつもりはない
2 改善するつもりである(概ね 6 か月以内)
3 近いうちに(概ね 1 か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている
4 既に改善に取り組んでいる(6 か月未満)
5 既に改善に取り組んでいる(6 か月以上)

13. 最近 2 週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。

最近 2 週間、私は・・・	いつも	ほとんどいつも	まず以上	まず以下	ほんのたまに	まったく
(ア)明るく楽しい気分が過ごした。	5	4	3	2	1	0
(イ)落ち込んだ、リラックスした気分が過ごした。	5	4	3	2	1	0
(ウ)意欲的で活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0
(エ)ぐっすりと休み、気持ちよくめづめた。	5	4	3	2	1	0
(オ)日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0

14. 次の(ア)~(カ)の質問について、過去 1 か月の間はどうであったか、6 つの項目それぞれのあてはまる番号 1 つに○をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく
(ア)神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(イ)絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(ウ)そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ)気分が沈みこんで、何が起ころても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ)何をするのも骨折りと感じましたか	1	2	3	4	5
(カ)自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

15. あなたは過去 7 日間に、合計で何時間働きましたか?

		時間/週
--	--	------

16. あなたは週に何時間働くことを求められていますか? (残業を含まない所定の労働時間は 週何時間ですか?) ※時期によって変動するなら、平均的な時間を記入して下さい。

		時間/週
--	--	------

17. 過去 4 週間(28 日間)のうち、あなた自身の身体的、または精神的な健康問題によって全一日仕事を休んだ日は何日ありましたか? ※あなた自身の健康問題で休んだ日数のみ記入してください。

		日(過去 4 週間(28 日)のうち)
--	--	---------------------

18. 上記以外の、何か他の理由で全一日仕事を休んだ日は、何日ありましたか? (特別休暇を含む)

		日(過去 4 週間(28 日)のうち)
--	--	---------------------

19. 過去 4 週間(28 日間)のうち、あなた自身の身体的、または精神的な健康問題によって一日仕事を休んだ日(半休など)は何日ありましたか? ※あなた自身の健康問題で休んだ日数のみ記入してください。

		日(過去 4 週間(28 日)のうち)
--	--	---------------------

20. 上記以外の、何か他の理由で勤務時間の一日を休んだ日は、何日ありましたか? (半休などを含む)

		日(過去 4 週間(28 日)のうち)
--	--	---------------------

21. 過去 4 週間(28 日間)のうち、所定の時間より早く出勤したり、残業したり、休日出勤したことは、何日ありましたか?

		日(過去 4 週間(28 日)のうち)
--	--	---------------------

22. 過去 4 週間(28 日)には、合計で何時間働きましたか? (残業や休日出勤も含めてください。遅刻、欠勤、早退などをした場合には、その時間を勤務時間から除いてください) 下の例を参考に計算してください。

		時間(過去 4 週間(28 日)における時間数)
--	--	--------------------------

過去 4 週間(28 日)における勤務時間の計算例

1 週あたり 40 時間で 4 週間 = 160 時間
1 週あたり 35 時間で 4 週間 = 140 時間
1 週あたり 40 時間で 4 週間、さらに 4 週間で合計 20 時間残業 = 180 時間
1 週あたり 40 時間で 4 週間、うち 2 日(1 日 8 時間)は欠勤 = 144 時間
1 週あたり 40 時間で 4 週間、うち 3 日は半日(4 時間)、欠勤 = 128 時間
1 週あたり 35 時間で 4 週間、うち 2 日(1 日 8 時間)、欠勤、3 日半日(4 時間)、欠勤 = 112 時間

以下の内容をお読みいただいた上で、設問 23~25 をお答えください。 9 から 10 点までの数字は、**仕事のパフォーマンス**を表したものです。 10 点が最も優れた勤務者のパフォーマンスとしたときの、0 から 10 の尺度とします。

23. あなたの仕事と似た仕事において多くの人たちの、普段のパフォーマンスをあなたのように評価しますか。(あなたではなく、他の人のパフォーマンスである点に注意ください)

最悪のパフォーマンス	最も優れたパフォーマンス									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

24. 過去 1~2 年の、あなたの普段のパフォーマンスをあなたのように評価しますか。(最近 1~2 年間に委任した場合には、前職でのパフォーマンスも含めて考えてください)

最悪のパフォーマンス	最も優れたパフォーマンス									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

25. 最近 4 週間(28 日間)の、あなたの勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをあなたのように評価しますか。(勤務評定とは関係ありません)

最悪のパフォーマンス	最も優れたパフォーマンス									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

アンケートのご回答ありがとうございました。

調査期間は、個人が指定している調査対象、本邦 SDGs 実行事業の結果分析・研究・報告・広報の目的に限り、使用されたデータは必ず匿名化して取り扱います。

	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
あなたの現在の健康状態はいかがですか	16 人(10%)	35 人(22%)	89 人(56%)	17 人(11%)	2 人(1%)

	はい	いいえ
1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施していますか	43 人(27%)	118 人(73%)
1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施し、1 年以上継続していますか	31 人(19%)	130 人(81%)

	毎日	週 5~6 日	週 3~4 日	週 1~2 日	月に 1 ~3 日	やめた (1 年以上やめている)	ほとんど飲まない(飲めない)
あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか	28 人(18%)	20 人(13%)	12 人(8%)	13 人(8%)	27 人(17%)	1 人(1%)	59 人(37%)

	1 合 (180ml) 未満	1 合以上 2 合 (360ml) 未満	2 合以上 3 合 (540ml) 未満	3 合以上 4 合 (720ml) 未満	4 合以上 5 合 (900ml) 未満	5 合以上 (900ml) 以上
お酒を飲む日は 1 日あたり、どれくらいの量を飲みますか	48 人(34%)	48 人(34%)	25 人(18%)	13 人(9%)	2 人(1%)	4 人(3%)

	毎日吸っている	時々吸う日がある	以前は吸っていたが、1 か月以上吸っていない	吸わない
あなたはたばこを吸いますか	28 人(17%)	1 人(1%)	16 人(10%)	116 人(72%)

	10 本以下	11~20 本	21~30 本	31 本以上
(たばこを吸う方にお聞きします) 1 日に平均して何本くらい吸いますか	10 人(33%)	17 人(57%)	3 人(10%)	0 人(0%)

	5 時間未満	5 時間以上 6 時間未満	6 時間以上 7 時間未満	7 時間以上 8 時間未満	8 時間以上 9 時間未満	9 時間以上
あなたの過去 1 か月の 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか	9 人(6%)	50 人(31%)	79 人(49%)	22 人(14%)	1 人(1%)	0 人(0%)

	十分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
--	---------	-----------	-----------	------------

あなたは過去1か月、睡眠によって休養が十分にとれていますか	21人(13%)	84人(53%)	54人(34%)	1人(1%)
-------------------------------	----------	----------	----------	--------

あなたは日ごろ、健康のために次のような事柄を実行していますか	
規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	92人(57%)
バランスの取れた食事をしている	44人(27%)
うす味のもの食べている	22人(14%)
食べ過ぎないようにしている	40人(25%)
適度に運動(スポーツを含む)をするか身体を動かしている	43人(27%)
睡眠を十分にとっている	53人(33%)
たばこを吸わない	80人(50%)
お酒を飲みすぎないようにしている	51人(32%)
ストレスをためないようにしている	31人(19%)
その他	0人(0%)
特に何もしていない	18人(11%)

	改善するつもりはない	改善するつもりである(概ね6か月以内)	近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか	32人(20%)	70人(44%)	29人(18%)	4人(3%)	24人(15%)

	いつも	ほとんどいつも	半分以上を	半分以上を	ほんのたまに	まったくない
ア、明るく楽しい気分で過ごした	9人(6%)	22人(14%)	61人(38%)	44人(28%)	22人(14%)	1人(1%)
イ、落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	8人(5%)	21人(13%)	58人(37%)	53人(34%)	16人(10%)	2人(1%)
ウ、意欲的で活動的に過ごした	8人(5%)	21人(13%)	58人(36%)	47人(30%)	21人(13%)	4人(3%)
エ、ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	6人(4%)	17人(11%)	50人(31%)	57人(36%)	24人(15%)	5人(3%)
オ、日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	9人(6%)	15人(9%)	44人(28%)	49人(31%)	39人(25%)	3人(2%)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
ア、神経過敏に感じましたか	3人(2%)	11人(7%)	44人(28%)	57人(36%)	43人(27%)

イ、絶望的だと感じましたか	0 人(0%)	6 人(4%)	17 人(11%)	38 人(24%)	98 人(62%)
ウ、そもそも、落ち着かなく感じましたか	0 人(0%)	6 人(4%)	41 人(26%)	72 人(45%)	40 人(25%)
エ、気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	0 人(0%)	8 人(5%)	29 人(18%)	64 人(40%)	58 人(36%)
オ、何をやるのも骨折りだと感じましたか	4 人(3%)	7 人(4%)	28 人(18%)	55 人(35%)	65 人(41%)
カ、自分は価値のない人間だと感じましたか	2 人(1%)	9 人(6%)	20 人(13%)	40 人(25%)	87 人(55%)

あなたの仕事と似た仕事において多くの人たちの、普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。(あなたではなく、他の人のパフォーマンスである点に注意ください)

0 点	0 人(0%)
1 点	0 人(0%)
2 点	0 人(0%)
3 点	1 人(1%)
4 点	1 人(1%)
5 点	43 人(26%)
6 点	26 人(16%)
7 点	40 人(24%)
8 点	40 人(24%)
9 点	9 人(5%)
10 点	6 人(4%)

過去 1～2 年の、あなたの普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。(最近 1～2 年間に着任した場合には、前職でのパフォーマンスも含めて考えてください)

0 点	0 人(0%)
1 点	1 人(1%)
2 点	4 人(2%)
3 点	4 人(2%)
4 点	14 人(8%)
5 点	53 人(32%)
6 点	33 人(20%)
7 点	35 人(21%)
8 点	18 人(11%)
9 点	5 人(3%)
10 点	0 人(0%)

最近 4 週間(28 日間)の、あなたの勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。(勤務評定とは関係ありません)

0 点	0 人(0%)
1 点	3 人(2%)
2 点	3 人(2%)
3 点	2 人(1%)

4 点	16 人(10%)
5 点	56 人(34%)
6 点	40 人(24%)
7 点	30 人(18%)
8 点	14 人(8%)
9 点	2 人(1%)
10 点	0 人(0%)

事後アンケート(CHO職員向け)

※アンケートの回答は別紙「回答用紙」に記入・提出してください

ヘルスアップ CHALLENGE 2020 アンケート【最終】

設問用紙

・回答は別紙の「回答用紙」に記入してください。
 ・回答の際には対象となる期間にご注意ください。
 ・少々お時間かかるかもしれませんが、何卒ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- あなたの職員番号を教えてください。
- あなたの現在の健康状態はいかがですか。
 1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない
- 1回30分以上の運動を週2日以上実施していますか。
 1 はい 2 いいえ
- あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。
 1 毎日 2 週5~6日 3 週3~4日 4 週1~2日 5 月に1~3日
 6 やめた(1年以上やめている) 7 ほとんど飲まない(飲めない)
- お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。
 1 1合(180ml)未満 2 1合以上2合(360ml)未満 3 2合以上3合(540ml)未満
 4 3合以上4合(720ml)未満 5 4合以上5合(900ml)未満 6 5合以上(900ml)以上
- あなたの過去1か月の1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。
 1 5時間未満 2 5時間以上6時間未満 3 6時間以上7時間未満
 4 7時間以上8時間未満 5 8時間以上9時間未満 6 9時間以上
- あなたは過去1か月、睡眠によって疲労が十分にとれていますか。
 1 十分とれている 2 まあまあとれている
 3 あまりとれていない 4 まったくとれていない

1

※アンケートの回答は別紙「回答用紙」に記入・提出してください

- あなたは日ごろ、健康のために次のような事情を行っていますか。あてはまるすべての番号を選んでください。
 1 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている
 2 バランスの取れた食事をしている
 3 うす味のものを食べている
 4 食べ過ぎないようにしている
 5 適度に運動(スポーツを含む)をするが身体を動かしている
 6 睡眠を十分にとっている
 7 たばこを吸わない
 8 お酒を飲みすぎないようにしている
 9 ストレスとめないようにしている
 10 その他
 11 特に何もしていない
- 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。
 1 改善するつもりはない
 2 改善するつもりである(概ね6か月以内)
 3 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている
 4 既に改善に取り組んでいる(6か月未満)
 5 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)

10. 最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んでください。

最近2週間、私は・・・	いつも	ほとんどいつも	平常以上の頻度	平常以下の頻度	ほんのたまに	まったくない
(ア)明るく楽しい気分が過ごした。	5	4	3	2	1	0
(イ)落ち着いた、リラックスした気分が過ごした。	5	4	3	2	1	0
(ウ)意欲的で活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0
(エ)くすりと体の、気持ちよく過ごした。	5	4	3	2	1	0
(オ)日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0

1

※アンケートの回答は別紙「回答用紙」に記入・提出してください

- 過去1か月の間はどのようであったか、あてはまる番号を選んでください。
- | 過去1か月、私は・・・ | いつも | たいてい | ときどき | 少しだけ | まったくない |
|------------------------------------|-----|------|------|------|--------|
| (ア)神経過敏に感じましたが | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (イ)絶望的だと感じましたが | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (ウ)それかわ、落ち着かなくなりましたが | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (エ)気分が沈みこんで、何が起ころても気が醒めないように感じましたが | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (オ)何をやるのも骨折りだと感じましたが | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (カ)自分は価値のない人間だと感じましたが | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- あなたは過去7日間に、合計で何時間働きましたか?
- あなたは週に何時間働くことを求められていますか?(残業を含まない所定の労働時間は週何時間ですか?)※時期によって変動するならば、平均的な時間を記入して下さい。
- 過去4週間(28日間)のうち、あなた自身の身体的、または精神的な健康問題によって一日仕事を休んだ日は何日ありましたか?※あなた自身の健康問題で休んだ日数のみ記入して下さい。
- 上記以外の、何か他の理由で一日仕事を休んだ日は、何日ありましたか?(特別休暇などを含む、休日祝日は除く)
- 過去4週間(28日間)のうち、あなた自身の身体的、または精神的な健康問題によって二日仕事を休んだ日(半休など)は何日ありましたか?※あなた自身の健康問題で休んだ日数のみ記入して下さい。
- 上記以外の、何か他の理由で勤務時間の二日を休んだ日は、何日ありましたか?(半休などを含む)
- 過去4週間(28日間)のうち、所定の時間より早く出勤したり、残業したり、休日出勤したことは、何日ありましたか?

3

※アンケートの回答は別紙「回答用紙」に記入・提出してください

- 過去4週間(28日)には、合計で何時間働きましたか?(残業や休日出勤も含めてください。遅刻、欠勤、早退などをした場合には、その時間を勤務時間から除いてください) 下の例を参考に計算してください。

過去4週間(28日)における勤務時間の計算例

1週あたり40時間で4週間=160時間
1週あたり35時間で4週間=140時間
1週あたり40時間で4週間、さらに4週間で合計20時間残業=180時間
1週あたり40時間で4週間、うち2日(1日8時間)は欠勤=144時間
1週あたり40時間で4週間、うち3日は半日(4時間)欠勤=148時間
1週あたり35時間で4週間、うち2日(1日8時間)欠勤、3日半日(4時間)欠勤=112時間

以下の内容をお読みいただいた上で、設問20~22をお答えください。
 0から10点までの数字は、仕事のパフォーマンスを表したものです。
 10点が高も優れた勤務者のパフォーマンスとしたときの、0から10の尺度とします。

- あなたの仕事と似た仕事において働く人たちの、普段のパフォーマンスをあなたほどどのように評価しますか。(あなたではなく、他の人のパフォーマンスである点に注意ください)。

最悪のパフォーマンス	最も優れたパフォーマンス									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- 過去1~2年の、あなたの普段のパフォーマンスをあなたほどどのように評価しますが、(最近1~2年間に兼任した場合には、前職でのパフォーマンスも含めて考えてください)

最悪のパフォーマンス	最も優れたパフォーマンス									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- 最近4週間(28日間)の、あなたの勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをあなたほどどのように評価しますが、(勤務評定とは関係ありません)

最悪のパフォーマンス	最も優れたパフォーマンス									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4

※アンケートの回答は別紙「回答用紙」に記入・提出してください

この1か月のからだの痛みなどについてお聞きします。

23. 頭・肩・腕・手のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。
 1 痛くない 2 少し痛い 3 中等程度痛い 4 かなり痛い 5 ひどく痛い
24. 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。
 1 痛くない 2 少し痛い 3 中等程度痛い 4 かなり痛い 5 ひどく痛い
25. 下腕（脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足）のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか。
 1 痛くない 2 少し痛い 3 中等程度痛い 4 かなり痛い 5 ひどく痛い
26. ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度辛（つら）いと感じますか。
 1 辛くない 2 少し辛い 3 中等程度辛い 4 かなり辛い 5 ひどく辛い

ヘルスアップ CHALLENGE についてお聞きします。

27. 今回のヘルスアップ CHALLENGE の満足度はどれくらいでしたか。

不満	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	満足
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

28. ヘルスアップ CHALLENGE を続けたいですか。
 1 はい 2 いいえ
29. 本事業について、課内でのコミュニケーションはありましたか。
 1 あった 2 なかった
30. 本事業以外の話題での課内コミュニケーションの量に変化はありましたか。
 1 増えた 2 変わらない 3 減った
31. 本事業をきっかけとした初めての職員とのコミュニケーションはありましたか。
 1 あった 2 なかった

※アンケートの回答は別紙「回答用紙」に記入・提出してください

32. 本事業について市民と共有することはありましたか。
 1 あった 2 なかった
33. 期間内この取組をやり続けた要因は何でしたか。（最もあてはまるものを3つ選択）
 1 周りと話げできたから 2 声掛けをする人がいたから 3 活動量計が手元にあるから
 4 歩数が見えて楽しかった 5 ライバルがいたから 6 データを確認されているから
 7 部門対抗だから 8 達成をかけたくなかった 9 中間報告を受けて進めたから
 10 以前から歩数は気にしていたから 11 その他
34. 生活の中で歩数を意識することは、事業参加前後で変わりましたか。
 1 増えた 2 やや増えた 3 変わらない 4 やや減った 5 減った
35. 事業参加中に歩数を意識する頻度はどのくらいでしたか。
 1 いつも 2 たいてい 3 ときどき 4 少しだけ 5 まったくなかった
36. 事業参加中に変化した生活習慣はありますか。（食事、移動手段、生活習慣など）【記述式】
37. 今回のような職員の健康増進は有効だと思いますか。
 1 はい 2 いいえ
38. その理由を教えてください。【記述式】
39. 次回このような施策があったら、参加しますか？
 1 参加する 2 参加するが迷う 3 参加しない
40. 次回このような施策があったら、友人や同僚に紹介しますか。
 1 紹介する 2 紹介するが迷う 3 紹介しない
41. よりよい取組にするために、追加されたい企画など、コメントあればお願いします。【記述式】

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

調査情報は、個人が特定できない限り集計され、本市 SDGs 6.4.1 事業の進捗分析・研究・評価・広報の目的に限り、使用させていただきます。

5

6

	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
あなたの現在の健康状態はいかがですか	30人(19%)	45人(28%)	72人(46%)	11人(7%)	0人(0%)

	していない	している
1回30分以上の運動を週2日以上実施していますか	92人(59%)	65人(41%)

	毎日	週5~6日	週3~4日	週1~2日	月に1~3日	やめた(1年以上やめている)	ほとんど飲まない(飲めない)
あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか	29人(18%)	16人(10%)	17人(11%)	14人(9%)	21人(13%)	2人(1%)	59人(37%)

	1合(180ml)未満	1合以上2合(360ml)未満	2合以上3合(540ml)未満	3合以上4合(720ml)未満	4合以上5合(900ml)未満	5合以上(900ml)以上

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか	61人(43%)	36人(25%)	23人(16%)	16人(11%)	4人(3%)	2人(1%)
----------------------------	----------	----------	----------	----------	--------	--------

	5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上
あなたの過去1か月の1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか	10人(6%)	55人(35%)	71人(45%)	18人(11%)	3人(2%)	1人(1%)

	十分とれている	まあまあとれている	あまりとれていない	まったくとれていない
あなたは過去1か月、睡眠によって休養が十分にとれていますか	23人(15%)	86人(54%)	48人(30%)	1人(1%)

あなたは日ごろ、健康のために次のような事柄を実行していますか	
規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	100人(62%)
バランスの取れた食事をしている	54人(34%)
うす味のもの食べている	21人(13%)
食べ過ぎないようにしている	53人(33%)
適度に運動(スポーツを含む)をするか身体を動かしている	58人(36%)
睡眠を十分にとっている	47人(29%)
たばこを吸わない	107人(66%)
お酒を飲みすぎないようにしている	69人(43%)
ストレスをためないようにしている	37人(23%)
その他	3人(2%)
特に何もしていない	12人(7%)

	改善するつもりはない	改善するつもりである(概ね6か月以内)	近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている	既に改善に取り組んでいる(6か月未満)	既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか	35人(22%)	70人(44%)	21人(13%)	14人(9%)	18人(11%)

	いつも	ほとんど いつも	半分以上 を	半分以上 を	ほんのた まに	まったく ない
ア、明るく楽しい気分で過ごした	5人(3%)	25人 (16%)	62人 (39%)	39人 (25%)	25人 (16%)	2人(1%)
イ、落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5人(3%)	24人 (15%)	63人 (40%)	41人 (26%)	23人 (15%)	2人(1%)
ウ、意欲的で活動的に過ごした	7人(4%)	23人 (15%)	55人 (35%)	48人 (30%)	23人 (15%)	2人(1%)
エ、ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	6人(4%)	22人 (14%)	47人 (30%)	50人 (32%)	25人 (16%)	8人(5%)
オ、日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	8人(5%)	23人 (15%)	44人 (28%)	47人 (30%)	31人 (20%)	5人(3%)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく ない
ア、神経過敏に感じましたか	2人(1%)	13人(8%)	43人 (27%)	58人 (37%)	42人 (27%)
イ、絶望的だと感じましたか	3人(2%)	6人(4%)	20人 (13%)	32人 (20%)	97人 (61%)
ウ、そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1人(1%)	6人(4%)	38人 (24%)	50人 (32%)	63人 (40%)
エ、気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	3人(2%)	10人(6%)	20人 (13%)	69人 (44%)	56人 (35%)
オ、何をするのも骨折りだと感じましたか	2人(1%)	11人(7%)	28人 (18%)	51人 (32%)	66人 (42%)
カ、自分は価値のない人間だと感じましたか	4人(3%)	7人(4%)	21人 (13%)	33人 (21%)	93人 (59%)

	痛くない	少し痛い	中等度痛 い	かなり痛い	ひどく痛い
頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか	73人(46%)	55人(35%)	19人(12%)	11人(7%)	0人(0%)
背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか	75人(47%)	55人(35%)	17人(11%)	11人(7%)	0人(0%)
下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか	120人 (76%)	25人(16%)	11人(7%)	2人(1%)	0人(0%)

	つらくない	少しつら い	中等度つ らい	かなりつら い	ひどくつら い
ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか	104人 (66%)	47人 (30%)	7人(4%)	0人(0%)	0人(0%)

あなたの仕事と似た仕事において多くの人たちの、普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。(あなたではなく、他の人のパフォーマンスである点に注意ください)

0点	0人(0%)
1点	0人(0%)
2点	1人(1%)
3点	1人(1%)
4点	5人(3%)
5点	40人(25%)
6点	20人(12%)
7点	47人(29%)
8点	35人(21%)
9点	8人(5%)
10点	6人(4%)

過去1～2年の、あなたの普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。(最近1～2年間に着任した場合には、前職でのパフォーマンスも含めて考えてください)

0点	0人(0%)
1点	1人(1%)
2点	4人(2%)
3点	5人(3%)
4点	11人(7%)
5点	47人(29%)
6点	38人(23%)
7点	34人(21%)
8点	21人(13%)
9点	0人(0%)
10点	2人(1%)

最近4週間(28日間)の、あなたの勤務日におけるあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。(勤務評定とは関係ありません)

0点	0人(0%)
1点	2人(1%)
2点	2人(1%)
3点	7人(4%)
4点	12人(7%)
5点	51人(31%)
6点	33人(20%)
7点	35人(21%)
8点	16人(10%)
9点	4人(2%)

10点	2人(1%)
-----	--------

今回の HEALTH UP CHALLENGE の満足度はどれくらいでしたか	
0点	1人(1%)
1点	4人(3%)
2点	2人(1%)
3点	12人(8%)
4点	6人(4%)
5点	40人(25%)
6点	18人(11%)
7点	35人(22%)
8点	26人(16%)
9点	6人(4%)
10点	8人(5%)

	はい(あった)	いいえ(なかった)
ヘルスアップ CHALLENGE を続けたいですか	90人(55%)	74人(45%)

	あった	なかった
本事業について、課内でのコミュニケーションはありましたか	138人(84%)	26人(16%)
本事業をきっかけとした初めての職員とのコミュニケーションはありましたか	30人(18%)	134人(82%)
本事業について市民と共有することはありましたか	16人(10%)	148人(90%)

	増えた	変わらない	減った
本事業以外の話題での課内コミュニケーションの量に変化はありましたか	26人(16%)	137人(84%)	1人(1%)

	増えた	やや増えた	変わらない	やや減った	減った
生活の中で歩数を意識することは、事業参加前後で変わりましたか	38人(23%)	79人(48%)	47人(29%)	0人(0%)	0人(0%)

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくなかった
事業参加中に歩数を意識する頻度はどのくらいでしたか	15人(9%)	41人(25%)	80人(49%)	22人(13%)	6人(4%)

	はい	いいえ
今回のような職員の健康施策は有効だと思いますか	150人(91%)	14人(9%)

	参加する	参加するか迷う	参加しない
次回このような施策があったら、参加しますか	87人(53%)	60人(37%)	16人(10%)

	紹介する	紹介するか迷う	紹介しない
次回このような施策があったら、友人や同僚に紹介しますか	92人(56%)	51人(31%)	20人(12%)

学生人材育成事業(PBL事業)
チーム「FW」プラン「PASS」発表スライド



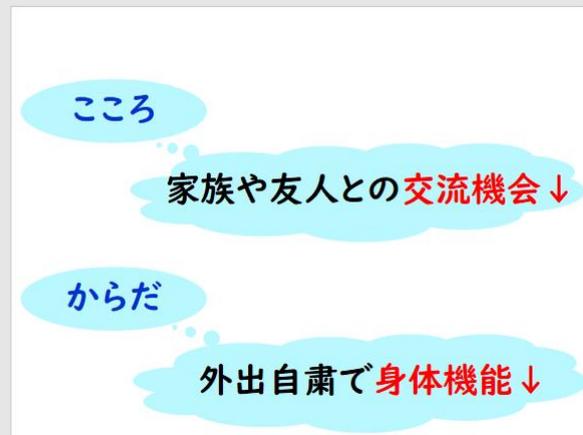
1



2



3



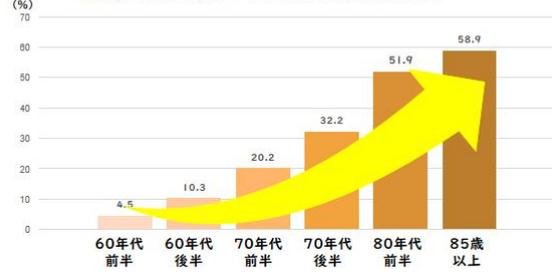
4

繋がり与健康



5

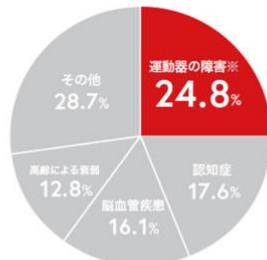
情報機器の利用状況「いずれの機器も使わず」回答率



※出典: ガベージニュース

6

要支援・要介護になった原因



※運動器の障害: 骨が折れ・関節疾患・骨髄損傷の合計
厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況より改定

※出典: ロコモONLINE ホームページ

7

Mission

今の日本を築いた高齢者が、
笑顔で過ごすため

“こころ”と“からだ”の健康を。

家族との絆、社会との絆をつなぐ。

8

PASSの概要



一週間に一回と気軽に参加可能!

一回500円とお手頃な価格で楽しめる!

携帯ショップ・電気屋さんと連携して
IT機器の使い方が学べる!

若くて元気な指導者が年齢を関係なく取り組める、
ヨガ・エアロビを指導!

9

パスの特徴

繋がる

・モバイルで
交流できる

自信・継続
家でもできる
サポート体制

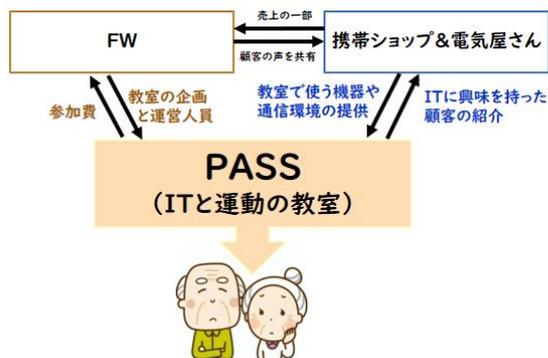
健康増進

・ヨガなどの
有酸素運動

IT技術と健康な身体が同時に手に入る!

10

パスを実現する体制



11

高齢者が
いつまでも元気な富田林市を!

私達と一緒に実現しませんか

12

みんなで元気に体操！
みんなで元気に買い物！！

『富田林 SHOPPING』
トンダバヤ ショッピング

チーム名 S&S (Sports & Shopping)

1

S&S

大阪大谷大学
スポーツ健康学科

1回 泉谷 夕楓那
中村 悦人
2回 内池 春瑠
3回 山口 馨吾

スポーツ・健康に関する
専門的な知識・技能を
学んでいます



2

富田林Shopping

買い物 × 体操教室



3

解消したい「不」

高齢者 買い物をする時の不便
からだを動かす機会がないという不満

介護士 介護認定者数増加による
介護士の不足

地域のお店 人口減少による
お客さんの不足

4

いつまでも
元気に歩きたい
運動したいけど、
なにをすればいいの？



5

少子高齢化

富田林市の人口推移



過去5年で
約10%減

総務省 国勢調査及び国立社会保障・人口問題研究所 将来推計人口、総務省 住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数

6

富田林市の地形の特徴

坂が多い

高齢者には買い物が不便



7

高齢者が運動を始められないのは…

家の近くに
運動できる場がない

自分の体調に合った
運動できるか不安

変形性膝関節症の有病率

参考：富田林市内スポーツジム7件

参考：70歳の7割が変形性膝関節症

参考：富田林市内スポーツジム7件

参考：スポーツジム平均価格8,844円
年金の8%

参考：高齢者の34.8%は高質高齢者に
あっている



8

富田林Shoppingなら…



- 家の近くに運動できる場がない
- スポーツジムは高い
- 自分の体調に合った運動できるか不安
- 動められるがままに入会してもいいのから

- 富田林市と連携して各地域で行います
- 定員10人で1時間一回500円で実施
- 富田林医師会推奨の誰でもできる体操提供
- TOMAS連携を活かして集客

大阪大谷大学 スポーツ健康学科に所属する私たちが一生涯個別に指導させて頂きます 若いエネルギーも是非吸収して頂いてください

9

富田林Shopping 概要



10

富田林Shoppingの“目指す姿”



11

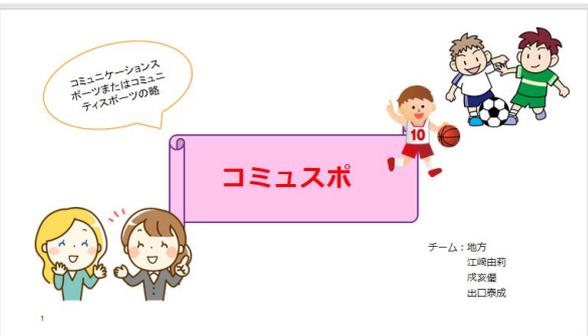
～最後に～

- さらめきファクトリーの2階での体操教室（筋トレ）と寺内町周辺の2キロ程度のウォーキング（有酸素運動）イベントの社会実装を計画しています！！
- 市の方、さらめきファクトリーの方ご協力をお願いします！！



12

チーム「地方」プラン「コムスポ」発表スライド



コミュニケーションスポーツまたはコミュニケーションテニススポーツの略

コムスポ

チーム：地方
江崎由莉
成実優
出口泰成

1

★自己紹介★



- 名前：江崎由莉
学年：2年生
学科：スポーツ健康学科
- 名前：成実優
学年：3年生
学科：スポーツ健康学科
- 名前：出口泰成
学年：1年生
学科：スポーツ健康学科

2

まず始めに…

習慣的な運動が健康につながることは知られていますが、
コミュニケーションも健康につながることを知っていますか？



3

運動をするメリット

コミュニケーションをとるメリット



要介護になりにくい

足腰強化

糖尿病リスク半減

抑うつリスク低下

交流が増える

死亡リスク軽減

4

「運動不足」と「地域コミュニケーション不足」

5

「運動不足」の状況

運動習慣

運動習慣がない 60%

対象：高齢者

富田林市の将来推計人口

2045年には人口の約半数が高齢者

富田林市の将来年代別人口割合 (%)

年	0-14歳	15-64歳	65歳以上
2015年	53	38	9
2020年	51	36	13
2025年	48	33	19
2030年	45	30	25
2035年	42	27	31
2040年	39	24	37
2045年	36	21	43

※地域医療連携システム地域別統計を一部改編

6

大阪市と富田林市のスポーツシムの比較

大阪市(都市部)

富田林市(田舎)

★富田林市は駅の近くに多く、家から遠いことから通にくい

7

「地域コミュニケーション不足」の状況

地域コミュニケーション

親しくない 70%

対象：町村の地域住民

30年間で35%減

近所付き合いの程度の変遷(町村)

年	よく付き合っている	ある程度付き合っている	あまり付き合っていない	全く付き合っていない
1975年	60%	30%	10%	0%
1985年	50%	35%	15%	0%
1995年	40%	30%	25%	5%
2004年	30%	25%	30%	15%

※厚生労働省調査(18)を一部改編

8

【地域コミュニティが衰退すると・・・】

災害時の対応の遅れ

犯罪・詐欺の被害

引きこもり

孤独死

9

Mission

私たちはこのプランで
新たな地域交流の場を生み出し
健康な身体づくりを行いながら
楽しくサポートします！

10

コムニスポの概要

地域の公園で

モルック

健康に元気に暮らす

同時に
足腰強化につながる**体操教室**も実施

地域の輪が広がる

11

モルックとは？

木の棒を投げて数字の高かれた木の棒を倒す！

倒れた数字の合計点が50点になれば勝利！

12

【チーム戦の場合】各チーム交互に投げてチームで50点を目標す

チーム戦のため
作戦会議が必要
自然とコミュニケーション
が生まれる

赤チーム
4 3 2 1

青チーム
4 3 2 1

13

富田林市内のスポーツジムと公園の比較

スポーツジム 7 店舗

公園 220 箇所

地域に一カ所以上

駅近や都市部などの限られた場所のみ

14

コムスポの特徴

圧倒的施設の多さ
★地域に1つ以上存在し、アクセスも◎

認知症予防
★モルックでの計算で眼を使う

老若男女
★誰でも気軽に楽しみ、コミュニケーションが増える

地域コミュニティの豊富さ
★近隣の方々のコミュニケーションの場になる

運動不足解消
★楽しく運動し、足腰強化につながる

15

地域から広がる活動範囲

地域

デイサービスなどへの導入

学校や保健センターでのイベント開催

趣味の発見で活動範囲拡大へ

16

たくさんの人とスポーツをする楽しさを伝えると共に
運動不足を解消し人との会話で生き生きとした生活に
新しい挑戦で新たな出会いが生まれる

17

終了後アンケート

	はい	いいえ
後輩や友人に紹介したいですか	8 人(100%)	0 人(0%)
活動を継続したいですか	7 人(88%)	1 人(13%)
次回も参加したいですか	8 人(100%)	0 人(0%)

普及啓発事業・プラットフォーム事業

ローカルダイアログ参加者アンケート

ローカルダイアログを何で知りましたか

SNS	2 人(8%)
ゼミ活動	1 人(4%)
学校のゼミ	1 人(4%)
市からの案内	12 人(46%)
市の Web サイト	1 人(4%)
市の広報誌	3 人(12%)

施設、店舗等のチラシやポスター	1人(4%)
大学	1人(4%)
大学の先生から	1人(4%)
知人からの誘いや口コミ	3人(12%)

	はい	いいえ
今回のローカルダイアログを通じて、SDGs の理解は深まりましたか	26人(100%)	0人(0%)
ご自身の中で、SDGs に関連した「意識」の変化を感じましたか	25人(96%)	1人(4%)
ご自身の中で、SDGs に関連した「行動」を起こそうと思いましたか	24人(92%)	2人(8%)

