

温泉を活用した健康まちづくり事業 運動・スポーツ習慣化促進チーム会議委員名簿

所 属 等	職名等	氏名（敬称略）	備考
三朝温泉病院	診療技術部長	山根 隆治	温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4）
三朝温泉病院	理学療法主任	別所 大樹	
三朝町社会福祉協議会	総務課長	松田 進	温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4）
三朝温泉観光協会	職員	相生 祐司	
三朝温泉旅館協同組合	事務局長	中川 隼	
三朝町商工会	青年部副部長	新藤 俊貴	
NPOみささ温泉	常任理事	山内 有二	温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4）
地域協議会連絡会	みささ村地域協議会	小浜 美保	
スポーツ推進委員会	副会長	森 正広	
スポーツ推進委員会	健康増進チームリーダー	米田 愛子	
三朝町	地域振興監 （兼企画健康課長）	青木 大雄	座長

事務局（三朝町）

所 属 等	職名等	氏 名	
観光交流課	課長	藤井 紀好	
福祉課	課長	矢吹 和美	
社会教育課	課長	谷川 篤志	

※その他各課から必要に応じて担当者出席

※庶務は、企画健康課が担当

第 4 回

温泉を活用した健康まちづくり事業 運動・スポーツ習慣化促進チーム会議 (振り返り用)

と き：令和6年3月18日(月)
午後6時30分から
ところ：三朝町役場 第2会議室

～～～～～ 日 程 ～～～～～

1 開 会

2 アイスブレイク(バランスボールを使った動き運動体験)

- ・相生委員指導のもとバランスボールを使った運動体験を行った。
- ・町総合スポーツセンターでは、1回60分程度の運動教室を実施している。



3 前回会議(12/22)の振り返り

4 報告事項

◇運動・スポーツ習慣化促進事業について

・温泉運動浴・・・資料1

延べ52名の方に参加いただいた。理学療法士による湯中運動、日常生活(特に入浴時)でもできるストレッチ等の指導を行った。

体組成計を測定した6名全員において筋量の増加が確認された。

今後も継続して実施する場合の参加費の金額設定や指導者・会場の確保は、協議を行い、進めていく必要があること

・湯ラックス・・・資料2

延べ140名の方に参加いただいた。温泉旅館でインストラクター指導によるストレッチやヨガ等の教室を実施した。

温泉利用券は、121枚(140枚配布)の利用があった。

オンラインフィットネスは、23種豊富なエクササイズがあったが視聴が多かったのは、ストレッチ系と柔軟系。全体で230回視聴はやや少ない印象。

◇鳥取看護大学田中教授による分析について・・・資料3

鳥取看護大学看護学部の田中教授に湯ラックス及び温泉運動浴の参加者アンケート分

析を協力いただいた。

運動習慣化がなかった人にとって、意識啓発に繋がった点で、この事業は有効であったと意見をいただいた。

一方、対象の数（サンプル数）の点で若干少なめのため町民全体が効果を享受できたとはまだ言えない。次年度以降より多くの方を巻き込む必要あり。

5 グループワーク

◇温泉を活用した健康づくりの取組のアイデア出し

- ・委員が2グループに分かれ、テーマに基づき意見出しを行った。
- ・自分の意見(キーワード)を付箋に記載し、模造紙に貼っていき、他者のアイデアを聞きながら意見交換の活発化が図られた。

Aグループ：松田委員、中川委員、新藤委員、米田委員

Bグループ：別所委員、相生委員、山内委員、深田委員、森委員

テーマ①湯ラックス・温泉運動浴について

(提案例) 温泉プール×フラダンス、三徳山境内で運動、定額プランでの提供など

テーマ②新規の取組について

(提案例) リズムウォーク、eスポーツ、親子でスポーツ、熱気浴ヨガ、VRヨガなど



6 その他

7 閉 会

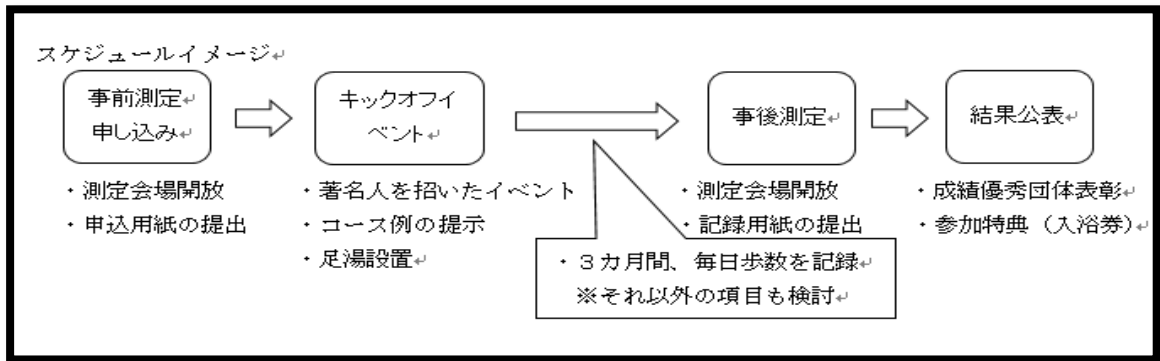
◎令和6年度運動・スポーツ習慣化促進事業について

◇事業計画

運動やスポーツの習慣化・定着化を推進する取り組みを展開し、町民が健康づくりに積極的に取り組む意識を高めることを目指す。そして、運動やスポーツ活動と三朝温泉での癒やし効果が連動した一連の流れを構築し、体と心の健康を総合的にサポートしていくことをねらいとしている。

① みんなで歩こうよ

町民200人を対象にウォーキングを主とした運動記録の測定を行い、運動の継続を通して自身の身体の変化を体感し、健康づくりのための維持や改善を図るきっかけをつくる。



【イベント】

時期10月、ふるさと健康むら or 総合スポーツセンター
運動に取り組むきっかけづくり。著名人を招く。



【日々のウォーキングの実施】

時期9～11月、三朝町内
手軽に始められる運動、誰でもできる運動＝ウォーキング
運動計で歩数や運動量を日々測定する。

【身体測定会】

時期8・11月、総合スポーツセンター
体重・筋肉量・体脂肪量・BMI・体脂肪率等の数値から体の総合点数を算出。



② 温泉運動浴、③湯ラックスについては取組前後の身体測定と個人の目標設定を行うなどし、前年度からブラッシュアップした取組とする。

(6-1) 取組内容

① 取組名称【ア】

みんなで歩こうよ

② 選択事項 ※いずれか1つに○をつけてください。

A	B	☒ C	D	Eーア	Eーイ
---	---	------------------------------------	---	-----	-----

② 取組目的

町では、昨年度に実施した「運動・スポーツ習慣化促進事業」において実施したアンケート調査において、「1カ月の運動頻度」の低さ、多くが「健康の維持・増進や楽しみ等のために運動やスポーツを実施してない」という実態を把握したところであり、本取組みでは、まずは運動を行ってもらい、体を動かしてもらうことを目的としている。

このため、手軽に始められる運動、誰でもできる運動が重要であると考え、ウォーキングを運動・スポーツ習慣化のために取り組むことを計画したところである。

ウォーキングは、身体的・精神的健康に多くのメリットをもたらすにも関わらず、手軽であり、誰でも始めやすい運動方法である。

また、グループでウォーキングを行う場合、地域の人々や仲間との交流が生まれ、社会的なつながりを育むことで、心の豊かさや生活の充実感を得ることができるなど、手法によっては孤立対策など幅広く展開することもできるなど、今後の発展性にも期待ができると見込んでいる。



④取組内容

取り組む運動・ スポーツの種目	ウォーキング、ストレッチ
実施時期	令和6年8月～11月
実施回数	○キックオフイベント1回 ※日々のウォーキングの計測 ○身体測定2回(前後)
具体的な 取組方法	町民200人を対象にウォーキングを主とした運動記録の測定を行い、運動の継続を通して自身の身体の変化を体感し、健康づくりのための維持や改善を図るきっかけをつくる。 参加者の募集にあたっては、様々な年代及び運動未実施層を取り込むため庁内各部局との連携、さらに実行委員会を通じて効果的な周知に取り組む。 参加希望者は指定された身体測定会場で測定を行う。この記録を町が行う事業で利用することに同意いただける方は、事務局に参加登録を行う。 登録後は、ウォーキングをはじめとする運動に取り組み、貸与する活動量計をもとに1日の運動記録を記録する。測定期間は3カ月間とし、期間中は習慣的に実施している運動・スポーツのほか町や地域協議会等が計画する各種イベントに積極的な参加を促すことでウォーキングに限らず運動機会を確保する。 測定期間の中盤で前半の取組の振り返り及び後半の取組への意欲促進をかねて、ウォーキングイベントを実施する。当該イベントでは、健康づくりの運動に取り組まれている著名人をゲストとしてお招きし、体験談をお話いただくことや実際に運動を一緒に行うことで運動未実施層の取り込みを図る。 計画期間である3カ月経過後に再度身体測定を行い、取組前後の変化を比較する。フィードバックの方法は、測定結果の内容に応じて保健師等による助言コメントを加えることとし、改善や維持につながるよう工夫する。 測定項目のうち、体重は比較的家庭でも容易に測定が可能であるが「増える・変わらない・減る」という3つの結果について、○筋肉量、○脂肪量等の専門的な機器で測定した結果とあわせて評価することでより細かく自身の身体におこった変化を知ることが可能となり、変化をすることをひとつのモチベーションとして日々の運動に向かってもらうことにつなげる。 また、何をしたらこの結果が生まれたのかを知るためには日々の運動の記録をつけることでそこに結びつけることが可能であり、記録を習慣にすることによって、運動習慣へとつなげていく。

【ウォーキングイベント】

- ・ ゲストによる運動に関する講和及び実践
- ・ 町内おすすめウォーキングルートの試し歩き(活動量計貸与後)
- ・ 出張足湯ブースの開設(三朝温泉水使用)

開催時期： 9 月 or 1 0 月

比較的運動に取り組みやすい季節に開催することで運動の意識を高めることができる。

開催場所： ふるさと健康むら or 総合スポーツセンター

町内で運動の拠点として認識されており、グラウンドゴルフやランニングをはじめ屋内スポーツの利用がある両施設を会場とすることでイベント以降の継続した運動方法を提案することにつながり、意識を高めることができる。

【日々のウォーキングの実施】

開催時期： 9 月～ 1 1 月

開催場所： 町内

三朝町内には平坦な道もあれば急な坂道もあり、個人ごとに自身の体力にあった場所において取り組みを進めることが可能。また、天候が穏やかな秋季に実施することで、日々の継続的な活動にもつなげやすい。

温泉街周辺のおすすめウォーキングルートを示すことで継続効果を高める。町や関係団体が実施する他のウォーキングイベントの情報も共有することで相互の効果を高める。

【身体測定会】

開催時期： 8 月、 1 1 月

開催場所： 町総合スポーツセンター

専門的な機器による測定を実施し、自身の体の状況を細かく知ることで、運動への動機付け、意識の向上につなげる。

【主な測定項目】

◇体重・筋肉量・体脂肪量・BMI・体脂肪率

筋肉と脂肪のバランスから体型の肥満度を正確に把握し、理想の数値との比較をすることで維持や改善の目安を示す。

◇体成分分析

体重を構成している体成分を水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の指標で把握する。

これらの数値から体の総合点数が算出され、理想の数値への改善に向

けた道しるべとなるよう活用する。



⑤対象者・募集の方法

対象者の特徴 (背景、年代 など)	20歳以上の町民、町内事業所就業者 ※希望があれば、18歳以上も可 ※18歳未満で希望される方は活動量計の貸与は行わない ⇒身体測定は保護者同伴で可
募集人数 (定員)	200人

募集のために 周知する人数	○ 5, 891 人（全町民） ○ 町内事業所
募集方法	・ 広報紙「広報みささ」 令和6年8月号での募集記事掲載 ・ 防災行政無線 8月に放送 ・ 町公式ホームページ 8月に掲載 ・ 事業 PR チラシ 8月に全戸及び事業所に対して配布 ※上記媒体を活用し、オンライン申込フォームにおいて受付を実施 ※オンラインでの申込が困難な場合は、電話及び来庁での応募も可とする
効果的にターゲットに参加してもらうための工夫	○ 関係団体を通じて PR 事業実行委員会には、あらゆる分野の団体が参加しているため委員を通じて積極的な PR を実施する。 <u>地域協議会連絡会</u> 地域行事の開催にあわせ本取組を周知する。秋季は運動会や地域まつり等の行事が各地域で多数開催予定されるため、効果的な PR が可能 <u>スポーツ推進委員会</u> 委員にイベントでの体操指導講師を依頼するなどし、本委員会のネットワークを通じた周知をすることが可能 <u>町内事業者</u> 事業者が有するネットワークのなかで、周知・募集を行っていくことが可能 ○ 保健指導 町の健康診断等において、メタボ指導等の対象となった方に個別に案内し、事業へ誘導する。 ○ 民間事業者によるイベントの企画補助 200人規模の「運動」をテーマにしたイベントは、町単独で実施する機会がほとんどなく、企画やスケジュール管理に不安がある。 そこで民間事業者に企画段階からサポートに入ってもらい、効果的なイベントをつくりあげる。 ○ 令和5年度事業参加者を通じた PR

	令和５年度の取り組み参加者に対し参加を呼び掛けるだけでなく、知人等も誘い合って参加していただくよう、併せて呼び掛ける。
--	---

⑥スポーツに興味・関心がない者（運動・スポーツ無関心層や未実施層）を取り込み、習慣化させるための工夫

ウォーキングは基本的に器具等を必要とせず、気軽に始められる運動の一つであることがこの取り組みの肝になってくる。このため、運動に無関心な層であっても、挑戦することへのハードルは低いと考えられる。そのうえで運動に取り組みやすい気候といえる秋季に実施することで町内各地において運動を目にする機会も増え、無関心層であっても身体を動かしたいと思えるタイミングで取組を周知していく。

また、一人では運動する気分にならないという人でも友人や家族等に誘われて一緒に取り組むというケースも考えられるため、地域や事業所といった団体・チーム単位での参加も受け入れ、さらに多くの無関心層の取込を図っていく。

さらに、担当課の保健師は町民の特定検診等を実施しており、運動・スポーツの未実施層を把握しており、そういった方への直接声掛けが可能である。加えて、地域振興業務も担当課で担っているため地域行事の参加者の傾向を把握し、未実施層へアプローチすることも可能であることから無関心層や未実施層の取込にも対応できると考える。

⑦実施体制

人または組織等	役割
三朝町企画健康課	事務局(企画・運営)
三朝町企画健康課（保健師）	参加者に対して健康づくり活動のアドバイス
三朝町関係課	事務局補助
運動・スポーツ習慣化促進チーム	事業PR、協力
民間事業者	イベントの企画サポート
鳥取看護大学 田中響教授	取り組みへの助言、結果の分析

⑧本取組における新たな挑戦

本取組における新たな挑戦は①一定期間における手軽な運動を継続させること、②自身の健康状態を数値で把握したうえでの運動を実施すること、の2点である。

①一定期間における手軽な運動を継続させること

これまで本町においてもウォーキングイベントは行ってきた経過があるが、その時は楽しく運動に取り組むことができるものの、それが継続したもの、定着化に結実していたかについてはフォローしておらず、残念ながら一過性の取り組みとなっていた可能性が高いものと推測している。

これを解消するため、今回の取り組みでは一定期間のなかでそれぞれが取り組みやすいタイミングで実施してもらえるようにしている。

②自身の健康状態を数値で把握したうえでの運動を実施すること

今回の取り組みでは、参加者に対し、取組前後で身体測定を行うことで比較的容易に知ることができる体重だけでなく、体内の数値等を把握することにつながり、自身の状態の良し悪しを知ることができる。

現状把握のステップを踏み、維持なのか改善が必要なのか、次に必要なステップを決めることができ、その内容に応じて各種運動に取り組む、最終的な結果が分かるというサイクルで健康づくりに取り組むことは、継続においても重要な要素であり、新たな取り組みである。

(6-2)

① 取組名称

温泉運動浴

② 選択事項 ※いずれか1つに○をつけてください。

A	B	☒ C	D	Eーア	Eーイ
---	---	---------------------------------------	---	-----	-----

③ 取組目的

山陰地方で中国山脈を背にする本町にとって、冬季になると積雪が多だけでなく、天候が悪く、気温の低い日が続くこととなり、この季節は運動を始めるには最も不向きな時期といえる。

しかし、冬季期間であっても環境が整うことにより、その課題がなくなるだけでなく、年間を通じた運動習慣につなげていくことも可能であると考えます。

この取り組みでは、温泉プールの活用を目的とし、湯中運動の指導を行い、運動を促進するとともに入浴を組み合わせ温泉と健康づくりを連携させることにより、運動しにくい時期でも運動習慣を身に付け、運動不足解消を目的として実施する。

また、ダイレクトに三朝温泉に入浴しながら運動を行うため、温泉の良さ（温熱効果等）も感じていただき、三朝温泉の良さを改めて感じてもらうことも目的である。



④取組内容

取り組む運動・ スポーツの種目	湯中運動(柔軟・負荷トレーニング含む)
--------------------	---------------------

実施時期	令和6年11月～1月
実施回数	定期開催：24回(12回×2コース) お試し体験会：2回
具体的な 取組方法	【定期コース】 参加者確定後、体組成計等による身体測定を行い、取組前の身体情報を参加者－指導者の間で共通認識する。指導者は、参加者の測定結果に応じて運動メニューを作成し、湯中運動を通して効果的な運動機会を創出する。 コース別全12回のうち、理学療法士が直接指導する回と、参加者がメニューに沿って自身で取り組む回を1週おきに交互に実施することで週1回の運動機会を確保するとともに、指導者がいない状況でも自身の体調に合わせメニューを調整し、運動をする習慣の定着を図る。 全12回終了後には、再度体組成計等測定を行い、数値の変化を確認する。 (運動メニュー例) ・ウォームアップ →プール3周 →大股でプール3周 →ストレッチ ・運動浴 →足の前後運動 →足の左右運動 →肩の前後運動 →肩の左右運動 →ボールを使った筋力トレーニング (ボールを沈める…浮力に抵抗する) →ボールを沈めたままウオーク ドロイン(おなかをへこませたまま)ウオーク ・クールダウン →ストレッチ (家の風呂等でもできる動き等) 【お試し体験会】 幅広い年代に温泉プールを活用した健康づくりの取組を知ってもらい、実際に体験してもらう機会を創出する。 温泉プールは病院施設内にあるため多くの人にとっては馴染みがなく、その存在を知らない町民も多くいる(令和5年度に実施した際、全員が存在を知らなかった)。まずは、取り組みについて多くの町民に対して知ってもらい、温泉プールでの活動を通して健康づくりに関心を抱いてもらうと

	ともに運動不足解消の第一歩としていく。また、病院が身近になることにより、病院での定期健診の受診等の普及にもつなげていく。 (提供するメニュー例) ・ プールでの歩行 (軽め) ・ // (激しめ) ・ ボールを使った歩行 ・ 手足・肩等のストレッチ 等 なお、今後の継続に向けた方針として、同院のサービスの一つとして提供される形を構築できれば、より多くの方の運動習慣がない層・無関心層を取り込むことが可能となるため、将来的にはそういったサービス提供について挑戦していきたい。ただし、病院という組織上、費用対効果のバランスや需要がある程度見込みが立った状態でないと、院のサービスとして確立は難しい事情もあり、町が主導して取組を展開する期間に、自走に向けた体制の整備を図っていく。 さらに施設の規模から一回当たりの収容人数、実施回数に制限がかかる点はやむを得ないものとする。そのため、本取組で参加者自身が継続意欲を感じ、他施設で取り組むことができるよう運動メニューのプログラム化を実施することで施設制限の障壁を乗り越えられる仕組みを進める。
--	---

⑤対象者・募集の方法

対象者の特徴 (背景、年代 など)	【定期コース】 ・ 働き世代 (比較的中高年以上を想定) ・ 冬季期間の運動機会が少ない方 ・ 足腰等に不安がある方 【お試し体験会】 ・ 働き世代 (比較的年轻世代を想定) ・ 温泉プールを初めて利用する方
募集人数 (定員)	1回あたり8名程度 ※施設規模の上限
募集のために 周知する人数	5, 891人 (全町民)

募集方法	・ 広報紙「町報みささ」 令和6年9月号で掲載 ・ 防災行政無線 9月に放送 ・ 町公式ホームページ 9月に掲載 ・ 事業 PR チラシ 9月に全戸に対して配布 ※上記媒体を活用し、オンライン申込フォームにて受付を実施 ※オンラインでの申込が困難な場合は、電話及び来庁での応募も可とする
効果的にターゲットに参加してもらうための工夫	○関係団体を通じて PR 事業実行委員会には、あらゆる分野の団体が参加しているため委員を通じて積極的な PR を依頼する。 <u>三朝温泉観光協会</u> シニア世代が多く参加するバランスボール教室を開催。参加者への事業 PR が可能 <u>三朝温泉病院</u> 通院患者への事業 PR が可能 ○保健指導 町の健康診断等において、メタボ指導等の対象となった方に個別に案内し、事業へ誘導する ※人口が5,000人台である本町にあって、母子保健から高齢者の健康づくり活動まで、町に在籍する保健師が町民一人ひとりに接している状況にあり、概ね健康状態等も把握している。このため、普段から運動習慣がない人、運動したいけどできにくい等事情も勘案しながら行う個別の声掛けは、非常に有効であると考え。

⑥スポーツに興味・関心がない者（運動・スポーツ無関心層や未実施層）を取り込み、習慣化させるための工夫

【定期コース】 本取組は、病院のリハビリテーションの一環で使用されている温泉プールで理学療法士が指導を行うことが強みであるといえる。主に効果として期待されるのは、新陳代謝の促進や下肢を中心とした筋力アップである。取組前の身体測定の評価をもとに数値の改善や維持を図ることができるよう理学療法士が効果的な指導にあたる。 （昨年度実施した際には、体組成計を測定した参加者全員が取組前後で筋力アップした実績がある。） 今年度は、参加者に効果をより実感していただけるよう取組前後の体組成計等の測定に加え、目標設定を参加者自身が行い、指導者と数値や目標を共有することで結果にコミッ

トした仕組みとする。さらに参加者自身が指導メニューの効果や効能を正しく理解し、将来的には指導者がいない民間等のプールでも自身の体調にあわせて水中運動に取り組めるよう、指導ありの回と自由運動の回を毎週交互に実施する。これは、昨年度実施した取組の反省を踏まえ、病院施設で実施する都合上、1回あたりの収容人数に限られること、また講師(病院理学療法士)の確保の面で多頻度開催が難しいことなどの課題をクリアし、なるべく多くの参加者を取込、他施設で水中運動に取り組むことで発展できるよう工夫した点である。

【事業周知】

○広報誌・町公式 HP での取組紹介

○保健師等からの声掛け

→人口が5, 000人台である本町にあって、母子保健から高齢者の健康づくり活動まで、町に在籍する保健師が町民一人ひとりに接している状況にあり、概ね健康状態等も把握している。このため、普段から運動習慣がない人、運動したいけどできない等事情も勘案しながら行う個別の声掛けは、非常に有効である

⑦実施体制

人または組織等	役割
三朝温泉病院	会場の提供
三朝温泉病院（理学療法士）	温泉運動浴指導
三朝町企画健康課	事務局(企画・運営)
三朝町企画健康課（保健師）	参加者に対して健康づくり活動のアドバイス
三朝町関係課	事務局補助
運動・スポーツ習慣化促進チーム	事業PR、協力
鳥取看護大学 田中響教授	記録の分析

⑧本取組における新たな挑戦

三朝温泉病院の患者（通院・入院）以外の方（一般の方）が院内にある温泉プールを利用することは、県内では初の試みとなっている。

そのうえで、今回の新たな取り組みのポイントは、①自分のペースで継続につなげること、②まずは体感してみることにある。

①自分のペースで継続につなげる

この取り組みでは、理学療法士による指導コースに加え、提示されたメニューにそって温泉運動浴を行うコースを加えた。これにより、自分に必要な動きについて、自身のペースで、行うことができ、継続につなげやすい設定を行った。

②まずは体験してみる

コースには、全体を通じて複数回の参加を基本としているが、1回だけでも参加できる回「体験会」を用意することで参加へのハードルを下げた。これにより、参加してみて運動への意欲へとなれば、冬季でも実施可能な運動メニューの提示等をし、継続につなげていく。

(6-3)

① 取組名称

湯ラックス

② 選択事項 ※いずれか1つに○をつけてください。

A	B	☒ C	D	E-ア	E-イ
---	---	------------------------------------	---	-----	-----

② 取組目的

本取組では、働き世代やシニア世代まで幅広い方を対象に自身の運動に取り組む目的に応じて参加コースを選択し、3か月後の目標をたて取り組む仕組みとする。例えば、身体が硬く疲れが溜まりやすいと感じる人は柔軟性向上を目指して、ヨガやストレッチに取り組む。また、仕事が終わった後から体を動かしたいという人は運動不足解消を目的とした負荷トレーニングや有酸素運動に取り組むといったように、目的別に各目標に近づくための運動機会を確保し、習慣化を促すとともに運動後の入浴を組み合わせ温泉と健康づくりを連携させた取組を実施する。



④ 取組内容

取り組む運動・スポーツの種目	ヨガ・ストレッチ・自重負荷筋力トレーニング・有酸素運動
実施時期	令和6年10月～12月

実施回数	2コース6回ずつ 計12回
具体的な 取組方法	三朝温泉の旅館等施設を会場とすることで町民の非日常体験を提供し、温泉入浴と連携させることで運動と温泉双方のメリットを体験してもらう仕組みとする。 コースは、目的別に下記2種類を設け、インストラクター指導のもと運動に取り組む。参加者は、事前に身体測定を行い、現状の確認を行うとともに3か月後の理想のからだを目標設定する。 【柔軟性向上を目的としたコース】 ヨガやストレッチ等の気軽にできるポーズで身体を動かし、同時に身体のケアやメンテナンスを学ぶ。姿勢の改善が見込まれ、体内の筋肉バランス等で変化が期待される。 また、自宅等でもできるポーズや動きを取得し、日常生活での運動機会確保につなげる。 R5 年度参加者の実施した調査では、シニア世代や子育て中のお母さんからヨガやストレッチで自分時間を味わいたいという声が多く聞かれた。このことからシニア世代や子育て世代が参加しやすいと思われる平日午後の開催を想定。 また、子育て世代の方の参加を促すため託児を設け、自分時間を感じられる環境を整え実施する。 【運動不足解消を目的としたコース】 ストレッチや自重負荷トレーニング、有酸素運動で身体を動かし、運動のメリットを体感する。筋肉量の増加や脂肪量の減少が見込まれ、BMI等の指標を理想値に近づけ、メタボの解消にもつながることが期待される。 また、器具を必要としない自重負荷トレーニングを学ぶことで日常生活での定着につなげる。 R5 年度参加者の実施した調査では、働き世代から運動不足解消につながるメニューを体験したいという声が多く聞かれた。これは、仕事等で自由時間が平日夜または土日に限られるかたにとって動きやすい時間で開催される運動教室等が少ないことが影響していると考えられる。 このことから平日夜の時間帯の開催を想定。 また、血管年齢や肌年齢、骨密度等の測定機会を設け、普段計測する機会がない、“わくわく”する要素を整え参加を促す 運動後は、三朝温泉が持つ「六感治癒」効果を体感してもらい、運動×温泉の取組の習慣化につなげる。

	※六感治癒とは、三朝温泉の泉質の湯に浸かり、飲み、湯煙に身を置くことで六感を癒すという考え方です。六感とは「観・聴・香・味・触・心」を表す。
--	---

⑤対象者・募集の方法

対象者の特徴 (背景、年代 など)	【柔軟性向上を目的としたコース】 ・子育て世代、シニア世代 ・平日午後の開催を想定 【運動不足解消を目的としたコース】 ・働き世代 ・平日夜の開催を想定
募集人数 (定員)	各コース２０人程度 計４０人程度
募集のために 周知する人数	○５，８９１人（全町民） ○町内事業所
募集方法	・広報誌「町報みささ」 令和６年８月 or ９月号での募集記事掲載 ・防災行政無線 ８月に放送 ・町公式 HP ８に掲載 ・事業 PR チラシ ８月に全戸及び事業所に配布 ※上記媒体を活用し、オンライン申込フォームにて受付を実施 ※オンラインでの申込が困難な場合は、電話及び来庁での応募も可とする

効果的にターゲットに参加してもらうための工夫	○関係団体を通じて PR 事業実行委員会には、あらゆる分野の団体が参加しているため委員を通じて積極的な PR を依頼する。 <u>スポーツ推進委員会</u> 週末をメインに各種イベントで体操やスポーツの普及を行っており、運動に興味・関心のある方への発信が可能 <u>三朝町社会福祉協議会</u> シニアサロン訪問や施設利用者に対して宣伝が可能 そのほか、実行委員会以外でも町子育て支援センターで子育て世代への周知、地域運営組織を通じた周知が可能 ○託児の開設 子育て世代を対象に幼児を預かることで保護者の負担を取り除き、運動時間を確保することが可能
------------------------	---

⑥スポーツに興味・関心がない者（運動・スポーツ無関心層や未実施層）を取り込み、習慣化させるための工夫

運動と温泉入浴を一つの施設で完結することが本取組の特徴と考える。そのため、いかに多くの人に参加したいと思う運動メニューを提供できるかが鍵となる。その点では、昨年度実施した調査の中で世代別に求める運動メニューに違いがあることを確認しており、需要のあるメニューを提供することで参加してみようというきっかけをつくることができるものとする。 【事業周知】 ○広報誌・町公式 HP での取組紹介 ○保健師等からの声掛け →人口が5,000人台である本町にあって、母子保健から高齢者の健康づくり活動まで、町に在籍する保健師が町民一人ひとりに接している状況にあり、概ね健康状態等も把握している。このため、普段から運動習慣がない人、運動したいけどできにくい等事情も勘案しながら行う個別の声掛けは、非常に有効である

⑦実施体制

人または組織等	役割
インストラクター	レッスン指導
温泉旅館	会場提供
三朝町企画健康課	事務局(企画・運営)
三朝町企画健康課(保健師)	参加者に対して健康づくり活動のアドバイス
三朝町関係課	事務局補助
運動・スポーツ習慣化促進チーム	事業PR、協力

⑧本取組における新たな挑戦

これまで入浴施設の利用者は、温泉入浴や宿泊を目的とした観光客が多くを占めていたが健康づくりをテーマとした運動教室を開催することで町民や町内事業所の方の利用も想定される。今回は、町事業として実施し、町民及び町内事業所の方が対象となるが、持続可能な取組を考えるうえで今後は関係団体の事業として開催することも検討し、温泉旅館の新たなプラン提供にもつながる可能性を秘めている。

今回の取り組みでは、参加者に対し、取組前後で身体測定を行うことで比較的容易に知ることができる体重だけでなく、体内の数値等を把握することにつながり、自身の状態の良し悪しを知ることができる。

現状把握のステップを踏み、維持なのか改善が必要なのか、次に必要なステップを決めることができ、その内容に応じて各種運動に取り組み、最終的な結果が分かるというサイクルで健康づくりに取り組むことは、継続においても重要な要素であり、新たな取り組みである。

すること			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月		
取組	作業項目	作業内容	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			
会議	チーム会議(1～4回)	取組の方針、スケジュール感を共有 意見を反映				3日																										
	スポ庁報告会	事業報告会出席 担当者2名まで																														
みんなで歩こうよ	ドラフト作成																															
	関係者共有	チーム会議 健康づくり係・関係団体																														
	業務委託	プロポーザル方式																														
	参加者募集	ちらし作成 ⇒ 200名募集																														
	測定・目標設定	取組前後(各1週間程度)の体組成計測定 イベント期間中の活動量計による測定 目標値を設定																														
	イベント	ウォーキングイベントの開催 各種健康づくり事業との連携																														
	まとめ	アンケート分析																														
湯ラックス	ドラフト作成																															
	関係者共有	チーム会議 旅館等会場																														
	業務委託	プロポーザル																														
	参加者募集	20名×2コース リラクックスコース、運動不足解消コース																														
	測定・目標設定	体組成計ほか【国保連合会】 目標値を設定																														
	イベント	10～12月 各コース6回ずつ																														
	まとめ	アンケート分析 目標値設定																														
温泉運動浴	ドラフト作成																															
	関係者共有	チーム会議 三朝温泉病院																														
	参加者募集	8名×2コース																														
	測定・目標値設定																															
	イベント	11～1月 各コース12回 体験会 8名×2回																														
	まとめ	アンケート分析 目標値設定																														
フラダンス	ドラフト作成																															
	関係者共有	チーム会議 田中教授⇒講師の紹介																														
	募集	20名																														
	測定・目標値設定	体組成計ほか【国保連合会】 目標値を設定																														
	イベント	12回																														
	まとめ	アンケート分析 目標値設定																														

三朝町運動スポーツ習慣化促進事業に係る補助業務委託プロポーザル実施要領
(会議用に抜粋)

令和 6 年 6 月 三朝町企画健康課

1 目的

三朝町（以下「本町」という。）が実施する運動・スポーツ習慣化促進事業では、町民の健康増進及び介護予防を推進するために、運動やスポーツ等の健康づくりに資する運動知識の普及を図り、さらに運動教室やイベントを実施することとしている。老若男女がそれぞれのライフステージに合わせて運動・スポーツに取り組める環境を整備するための企画補助、かつ人材派遣及び機器の貸出を行う事業者を優れた企画提案や価格等を総合的に判断できる公募型プロポーザル(以下、「プロポーザル」という。)により選定するために必要な事項を定めるものである。

2 本業務の概要

- (1) 業務の名称 令和 6 年度三朝町運動スポーツ習慣化促進事業に係る補助業務
- (2) 業務内容 別紙「仕様書」のとおり
- (3) 選定方法 公募型プロポーザル
- (4) 契約方法 随意契約
- (5) 委託期間 契約締結日から令和 7 年 3 月 31 日まで
- (6) 予定価格 金 2, 432, 200 円
- (7) 担当部署 三朝町企画健康課

3 プロポーザルに係る日程等

内容	期日または期間
募集公告	令和 6 年 6 月 24 日（月）
質問期間	令和 6 年 7 月 1 日（月） 17 時まで
企画提案参加申込書受付期間	令和 6 年 7 月 8 日（月） 17 時まで
参加資格審査結果通知日	令和 6 年 7 月 12 日（金）
企画提案書受付期間	令和 6 年 7 月 22 日（月） 17 時まで
プレゼンテーション及び ヒアリング審査	令和 6 年 7 月 30 日（火）（予定）
選定結果通知日	令和 6 年 8 月 2 日（金）（予定）

三朝町運動スポーツ習慣化促進事業に係る補助業務委託プロポーザル審査要領

三朝町運動スポーツ習慣化促進事業に係る補助業務の実施にあたり、契約の締結先として最もふさわしい者を選定するため、提出のあった企画提案書の審査を下記のとおり実施する。

記

1 審査委員会の設置

- (1) 審査委員会には6名以内の委員を置く。
- (2) 委員は当該業務について熟知している町職員及び運動・スポーツ習慣化促進事業チーム会議委員を充てることとするが、当該プロポーザルの応募が予想される事業者の関係者については、委員に任命しない。
- (3) 審査委員会の委員長は地域振興監とし、委員は関係職員及び関係会議の委員のうちから町長が任命する。
- (4) 委員の任命期間は、任命の日から当該年度最終日までとする。
- (5) 委員（町職員を除く。）が審査委員会に出席し、職務に従事したときは、1回あたり3,000円を謝金として支給する。
- (6) 委員が審査委員会に出席するため所在地から会場までの移動を要した場合には、旅費を支給する。

2 審査の進め方

本プロポーザル参加者から提出された企画提案書、プレゼンテーション及びヒアリングにより、委員が4の評価項目の評価視点に基づき審査を行う。

3 最優秀提案者の選定方法

- (1) 各委員の評価点を集計し、その合計点数の高い得点を得た者から順位付けする。
- (2) 最も高い得点を獲得した者を最優秀提案者として選定する。
- (3) 審査の結果、同点の場合は委員の合議によって最優秀提案者を選定する。
- (4) 60点以上の評価点であることを最低基準点とし、最低基準点を満たさない提案者は原則選定しない。なお、提案者全員が最低基準点を満たさない場合は、決定見送りとする。

4 評価項目及び配点（100点満点）

各委員は、評価項目の評価視点に基づき5段階で評価を行い、その評価点にそれぞれ係数を乗じたものの合計点（100点満点）をその提案者の得点とする。

評価項目		評価視点	係数	配点
性能点	業務遂行能力	過去に同様業務の受注実績があるか。	× 3	1 5
		人員の配置は十分な体制となっているか。	× 2	1 0
	内容の具体性	提案に独自性があるか。	× 3	1 5
		貸出機器の機能及び操作性。	× 3	1 5
		データ集計方法及び納品時の状態。	× 2	1 0
		フィットネス指導者	× 3	1 0
	継続可能性	提案は次年度以降も継続が可能なものか。	× 3	1 5
	小計			9 0
価格点	見積価格	$(1 - \text{提案価格} / \text{予定価格}) \times 100$ ※価格点は、5点を上限とする。	× 2	1 0
	小計			1 0
合計				1 0 0

※評価基準は以下のとおりとし、絶対評価により評価する。

評価基準	非常に 優れている	優れている	標準的であ る	劣っている	非常に 劣っている
	5 点	4 点	3 点	2 点	1 点

8 プレゼンテーション及びヒアリング審査

企画提案書の内容を具体的に説明し、方針等を詳細に提案するための場として、プレゼンテーション及びヒアリング審査を次の方法で実施する。なお、「7 企画提案書の提出」により提出された企画提案書の内容と異なる趣旨説明や新たな提案及び追加資料等の提出は認めない。

- (1) 実施時間は、応募者1者につきプレゼンテーション20分、ヒアリング15分程度とする。なお、参加者が1者の場合でも実施し、プレゼンテーション開始に係る準備時間は実施時間に含めない。
- (2) プレゼンテーション方法は提案者の任意とする。なお、プレゼンテーションに必要なとなるパソコン等の機器は、提案者側で準備すること。
- (3) プレゼンテーション及びヒアリング審査への参加者は、3名以下とすること。
- (4) プレゼンテーション及びヒアリング審査は、三朝町役場第一会議室を会場に、令和6年7月30日（火）に実施する予定である。なお、オンライン参加(zoom予定)も可とし、開始時刻等は後日連絡することとする。
- (5) プレゼンテーション及びヒアリング審査の順番は、企画提案書の受付順とする。
- (6) 審査は、別に定める三朝町運動スポーツ習慣化促進事業に係る補助業務委託プロポーザル審査委員会において、審査要領に基づき総合的に評価し、最優秀提案事業者及び次点者を選定する。なお、評価点が60点以上の評価点であることを最低基準点とし、最低基準点を満たさない提案者は原則選定しない。採点結果及び最優秀提案事業者名を三朝町ホームページで公表する。
- (7) 企画提案書の提出後において、やむを得ない理由によりプレゼンテーション及びヒアリング審査への参加を辞退する場合は、参加辞退届（様式6）を速やかに提出すること。なお、その場合、提出された企画提案書は返却しないものとする。
- (8) プレゼンテーション及びヒアリング審査は非公開とする。

温泉を活用した健康まちづくり事業

―事業の3つの柱―

資 料 5

基本構想

WG会議：原案作成 R4. 11～R5. 2
検討委員会：策定協議 R5. 2～R5. 3



健康づくりの現状

温泉の現状

課 題

既存計画との関連

事業の
方向性

スケジュール

①“三朝温泉”を知ってもらう

観 触

三朝温泉の効能・効果として、入浴はもちろん、そこに滞在するだけでも効果があるとされています。さらに、ウォーキングや散歩などの運動と組み合わせることで健康効果が増大すると考えられ、いまでも研究は続けられています。しかし、これらの知識はまだ町民に充分浸透していない現状もあります。こういった温泉の効能・効果、そして研究内容について町民に関心をもってもらい、事業を普及させていきます。

【具体的な取組】
○三朝町温泉活用
報告会
○三朝温泉ミュー
ジアムの開設
○町民ラヂウムリ
エ等の育成 など

②温泉と健康づくりを連携させる

心

日常生活での適度な運動や栄養バランスの整った食事、定期的な健康診断やがん検診は、健康で自分らしくいるために不可欠な行動です。また、最近ではフレイル予防のために筋力の維持についてもその重要性が指摘されています。温泉を活用した健康まちづくり事業では、これらの取り組みを改めて見直し、三朝温泉の効果を活かした連携を強化していきます。施設整備や町民利用の促進を通じて、町民の健康増進に貢献します。

【具体的な取組】
○新しい健康づく
り活動と温泉入浴
の循環を構築する
○健康づくりコン
シェルジュの配置
など

③入浴等施設を整備する

聴 味 心 香

温泉を活用した健康まちづくり事業を実現するため、さまざまな視点から施設整備を検討し、運動・スポーツ等の健康づくり活動と温泉入浴の連携を目指します。また、温泉の効果を享受できる施設には、入浴施設に加えて、足湯、飲泉、熱気浴などの附帯する設備についても活用を進めます。そして、各施設の機能・健康効果を活用するとともに、町民による施設間の相互利用などを通じて、温泉を活用した健康まちづくり事業の広がり、三朝温泉の活気や施設利用につなげていきます。

【具体的な取組】
○新しい日帰り入
浴等施設の整備
○トレーニングジ
ムの整備
※スポーツセン
ター及びその周
辺での整備を
目指します。

基本計画

検討委員会：策定協議 R5. 4～R6. 3



これまでの経過

基本計画の位置付け

調査業務の結果

基本計画における
個別事業実施方針



◇ウォーキング事業「みんなで歩こうよ(仮)」に係るアイデア募集

令和6年度第1回のチーム会議では、10月に開催予定のみんなで歩こうよイベントのアイデアを募集し、委員の皆様及び所属団体様と連携し、企画を進めていきます。

大変お手数ですが、イベントで「こんなことができたらいいな!」、「こんなゲストに来て欲しい!」というようなご意見をお聞かせください。

項目	提案
○ゲストで来て欲しい人・団体 (ジャンルも可) 	(例) 芸人 アスリート など
○イベントであつたらいいと思う企画 (ゲストを巻き込んだ企画) 	(例) アスリートのパフォーマンス ゲストと温泉街ウォーキング など
○イベントであつたらいいと思う企画 (イベントを盛り上げるための企画) 	(例) 出張足湯ブース設置 飲食ブース設置 など
○その他(会場・時間帯)など	

(参 考)

参加者想定・・・活動量計配布者200名

開催時期・・・10月(14日(スポーツの日))

開催場所・・・町総合スポーツセンター、ふるさと健康むら