

令和５年度第２回茨城県央地域ウェルネス推進協議会 次第

日時：令和６年２月２２日（木）

午後２時から

場所：水戸市医師会

１ 開 会

２ 議 題

- (1) 令和５年度社会実験に係る実施報告
- (2) ガバメントピッチの実施状況等について

３ その他

４ 閉 会

【配付資料】

- ・ 次第
- ・ 出席者名簿
- ・ 資料１ 令和５年度社会実験に係る実施報告
- ・ 資料２ ガバメントピッチ関連資料
 - ２－１ ガバメントピッチの実施状況等について
 - ２－２ 令和５年度ガバメントピッチ発表資料
 - ２－３ 提案企業補足資料
- ・ 意見書

令和5年度第2回茨城県央地域ウエルネス推進協議会 出席委員名簿

令和6年2月22日

1 委員

	氏 名	所 属	備 考
1	上 地 勝	茨城大学教育学部教授	会 長
2	村 井 文 江	常磐大学副学長 看護学部教授	副会長 欠席
3	菊 池 勉	茨城県国民健康保険団体連合会事務局長	
4	金 澤 秀 房	茨城県総合健診協会理事兼事務局長	
5	青木 かを里	水戸市医師会副会長	
6	田 澤 重 伸	水戸市歯科医師会会長	欠 席
7	奥 田 猛	水戸薬剤師会会長	欠 席
8	鈴 木 律 子	水戸商工会議所女性会前会長	欠 席
9	多 田 厚 史	水戸市社会福祉協議会事務局長	
10	島 川 清	笠間薬剤師会会長	
11	飛 田 和 明	ひたちなか商工会議所事務局次長	欠 席
12	高野 千代子	ひたちなか市食生活改善推進員協議会会長	
13	稲 川 敏 夫	那珂市スポーツ推進委員会委員長	
14	大曾根 光江	小美玉市食生活改善推進協議会会長	
15	高 林 修	茨城町ウオーキングの会会長 (日本ウオーキング協会公認指導員)	
16	大川 きみ子	大洗町食生活改善推進員連絡会会長	
17	萩谷 登喜子	城里町食生活改善推進員協議会会長	
18	佐 藤 栄 子	東海村健康づくり計画推進委員会委員長	

(順不同 敬称略)

2 事務局(水戸市)

役職名	氏 名	役職名	氏 名
保健医療部長	小川 佐栄子	健康増進係長	福田 淳子
地域保健課長	堀 江 博 之	主 幹	西山 拓海
技正兼課長補佐	高 安 克 子	主 事	加藤 真理菜
課長補佐兼保健政策係長	佐 藤 倫 子		

令和5年度社会実験に係る実施報告

1 実施概要

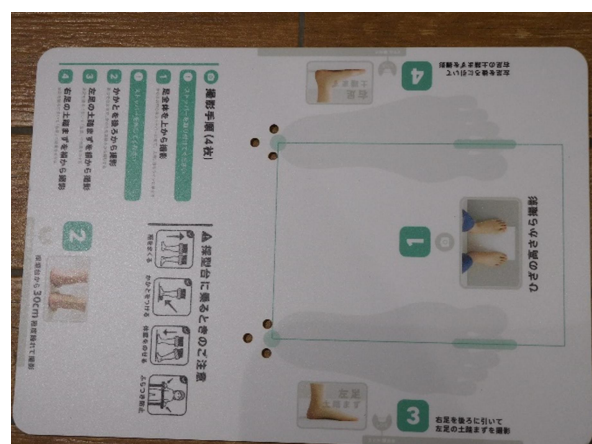
- (1) 日時 令和6年1月14(日) 10時～15時
- (2) 会場 アダストリアみとアリーナ
※令和5年度スポーツ・健康フェスティバル内
- (3) 実施内容
ア 足の健康診断 (株式会社ジャパンヘルスケア)
イ 認知機能テスト体験 (株式会社ニューコム)



2 足の健康診断について

(1) 実施内容

- ・ 問診票を記入のうえ、理学療法士2名、義肢装具士1名の3ブースで足健診を実施し、健診の結果をその場で印刷して配布した。
- ・ 健診の結果、別途相談が必要な方に対し、水戸協同病院の協力をいただきながら、医師との相談窓口を設け、医療機関への受診を促した。
- ・ 所要時間は1人10分程度。



〈足の健康診断問診票〉

足の健康診断 問診票

お名前 _____

下記の質問に対して、はい・いいえのどちらかに丸をつけてください。

1. 足(足首より下)に痛みはありますか？ はい・いいえ
2. 足(足首より下)にしびれはありますか？ はい・いいえ
3. ひざやふくらはぎに痛みはありますか？ はい・いいえ
4. 足は疲れやすいですか？ はい・いいえ
5. 足裏にタコやウオノメはありますか？ はい・いいえ
6. 巻き爪など足の爪に問題はありますか？ はい・いいえ
7. 身体がふらつきやすいと思いますか？ はい・いいえ

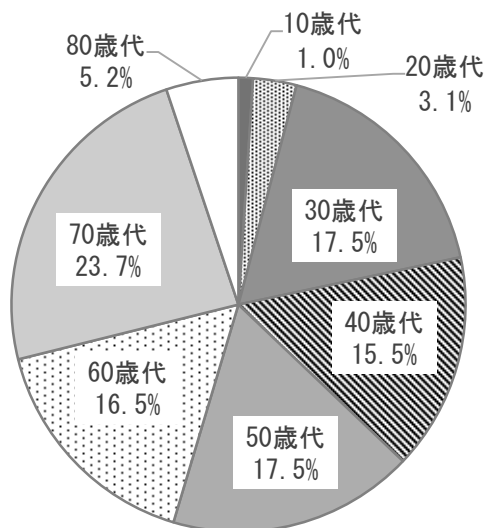
足に関して相談したい内容があれば、下記に記載してください。

ジャパンヘルスケア

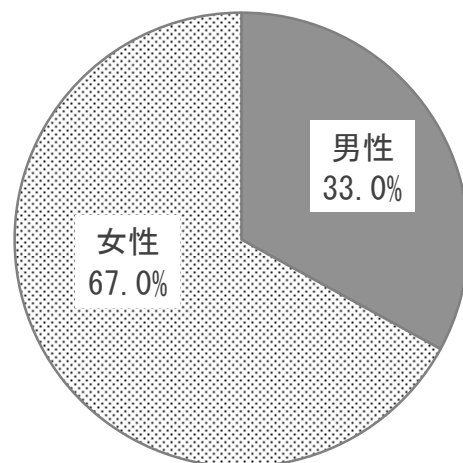
(2) 参加人数

10 歳代	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳代	計
1 人	3 人	17 人	15 人	17 人	16 人	23 人	5 人	97 人

※ こども連れの方も含めると、約 100 人程度の参加



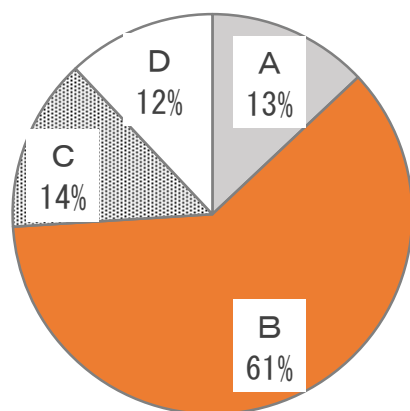
〈世代別〉



〈性別〉

(3) 健診結果

ア 評価



評価	目安
A	足に大きな異常はなし 定期的な健診を推奨
B	軽度の足のゆがみがある 定期的な足のケアを推奨
C	中程度の足のゆがみがある 足により靴やインソール等のケアを推奨
D	重度の足のゆがみがある 医療機関への受診を推奨

※年代による有意差は認められなかった

<健診結果（例）>

健康評価

結果: C

左足 右足

足長 25cm 26cm

足幅

結果

あなたの足は歪みつけをみがられます。歪みを軽減すると足は強みやすいため、歪みをしっかりサポートできる靴を履いて、足の負担を軽減するようにしましょう。

足に良い靴やインソールで「ゆがみ」と「足のアーチ」の歪みを整えよう。

歪みを矯正するためのには、靴とインソールが最も有効です。適切な歩き方、靴の選び方では、歪みを直すことが困難なため、靴の歪みを矯正した状態で、歩行を身につけていくことが必要です。

かかととの傾斜

左足 内側 外側

右足 内側 外側

踵のゆがり

左足 なし 強い

右足 なし 強い

足幅

左足 狭い 普通 広い

右足 狭い 普通 広い

小指のゆがり

左足 なし 強い

右足 なし 強い

つまみあすの長さ

左足 高い 普通 低い

右足 高い 普通 低い

身体を支える足の3つのアーチのゆがりが足の動きに悪影響します。

縦アーチ 横アーチ 斜内側アーチ

縦アーチのゆがり 横アーチのゆがり 斜内側アーチのゆがり

アーチが崩れると、体重の圧力が骨に伝わりやすくなり、関節が歪みやすくなります。歪みは正すべく、より大きな歪みを生み出す可能性があります。歪みを矯正する靴やインソールでアーチを矯正しましょう。

足幅・足幅にあった靴を履きましょう

足幅が広いと、足の指に圧力が集中しやすくなり、足のゆがみが悪くなったり、足裏に圧力が集中しやすくなります。足幅が狭いと、足の指が動きやすくなり、歪みを生み出す可能性があります。足幅に合った靴を履くことが、足のトラブルを防ぐことに繋がります。

足幅・足幅にあった靴を履きましょう

足幅が広いと、足の指に圧力が集中しやすくなり、足のゆがみが悪くなったり、足裏に圧力が集中しやすくなります。足幅が狭いと、足の指が動きやすくなり、歪みを生み出す可能性があります。足幅に合った靴を履くことが、足のトラブルを防ぐことに繋がります。

つまみあすのアーチが崩れていたり、ゆがみが生じていると、歩行で足底の圧力が集中しやすくなり、足に負担がかかります。また、アーチによる衝撃の吸収がなくなり、膝の痛み、腰の痛みなど全身に悪影響を及ぼす可能性があります。

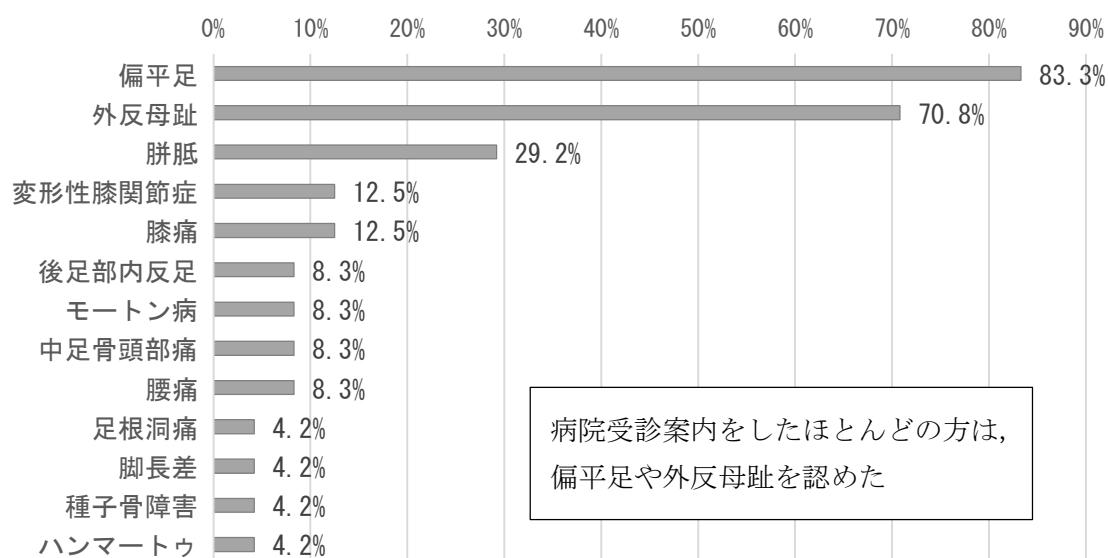
歪み専門医

JAPAN HEALTHCARE

イ 医師相談件数

医師相談件数	うち受診案内者数	(再掲) 参加人数
34 件 (参加者全体の 35.1%)	24 人 (参加者全体の 24.7%, 医師相談件数の 70.6%)	97 人

ウ 受診案内した者の症状の割合

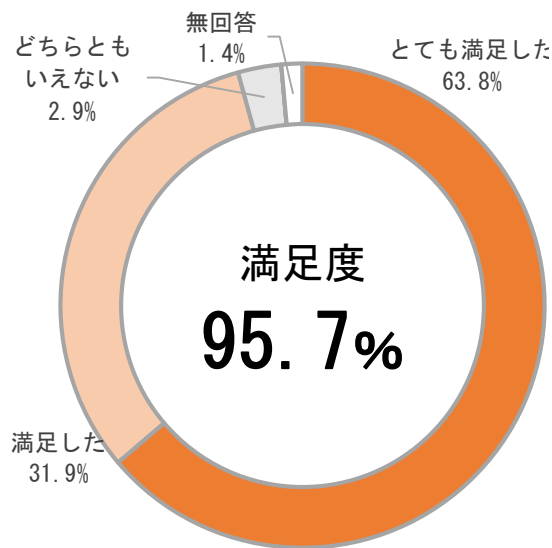


(4) アンケート結果

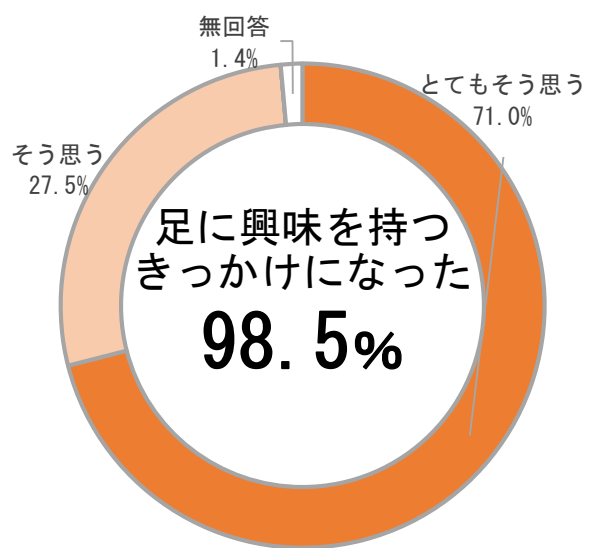
ア 回答数

回答数	回答率
69 人	71.1%

イ 満足度



ウ 「足に興味を持つきっかけになったか」



エ よかった点（抜粋）

- ・ 自分の足の状態がよく分かった。足のケアの大切さがわかった。
- ・ どの筋肉が固くて、どのようなストレッチが効果的か教えてくれた。
- ・ 痛みの原因や足のバランスがわかってよかった。
- ・ 丁寧に足を診てもらい、それぞれの悩みにも親切に対策を教えてくださいました。
- ・ 自分の思い込みが間違っていることが認識できた。
- ・ 扁平足になっている事が分かり、今後注意していこうと思った。

オ 感想（抜粋）

- ・ 毎年受けたい気持ちになりました。
- ・ 足の健康診断をしているところが他にないので診てもらえてよかった。
- ・ 多少の待ち時間があつた。

(5) その他

- ・ 常時 10 名程度が並び、多少待ち時間が発生したり、列の整理を行う場面もあった。
- ・ 各市町村の LINE やチラシ等を見て来場された方がほとんどであり、事前告知による集客効果は高かったと思われる。
- ・ 定期的な開催を希望する声もあった。

3 認知機能テスト体験について

(1) 実施内容

- ・ ペグ移動テストとトレイルメイキングテストの要素を掛け合わせた認知機能検査・訓練機器「ペグアモーレ」を使用した認知機能テストを 2 台体制で行った。
- ・ 所要時間は 1 人 5 分程度。

※ペグ移動テスト：巧緻性の評価方法のひとつで、従来リハビリテーション分野で頻繁に用いられ

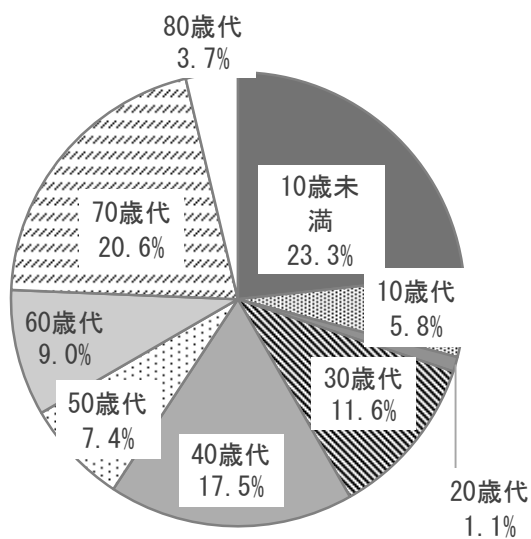
ている。

※トレイルメイキングテスト：認知機能の中でも、重要な注意機能の代表的な検査法で、認知症のスクリーニングや高次脳機能障害の評価に使用される。

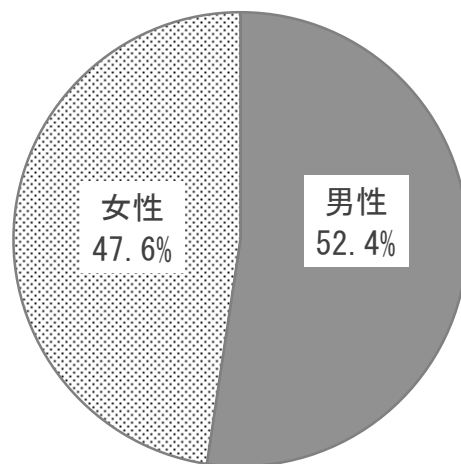


(2) 参加人数

10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	計
44人	11人	2人	22人	33人	14人	17人	39人	7人	189人

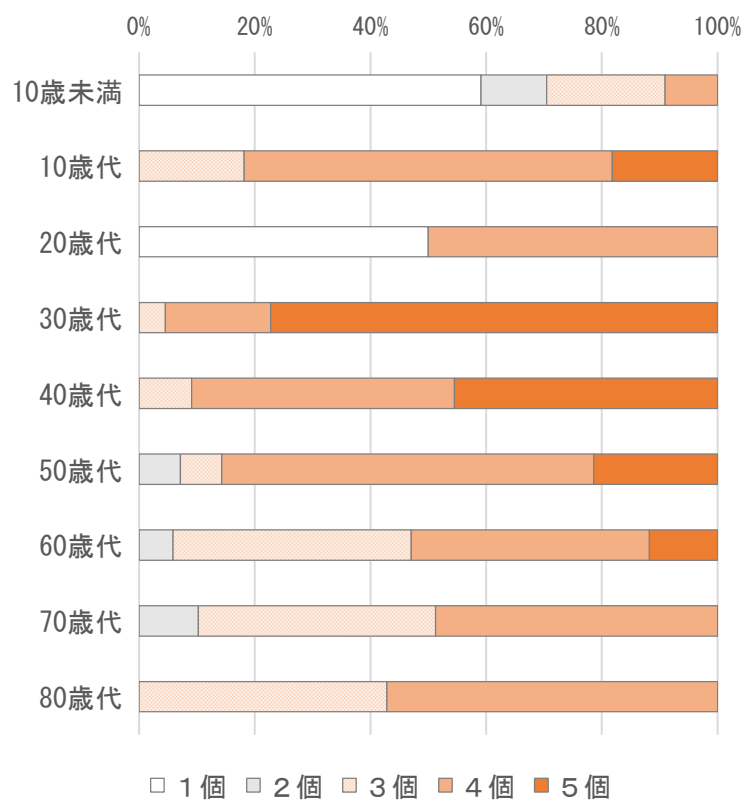


<世代別>



<性別>

(3) テスト結果



テストの結果を「★」の数
5段階で評価

標準：★3個

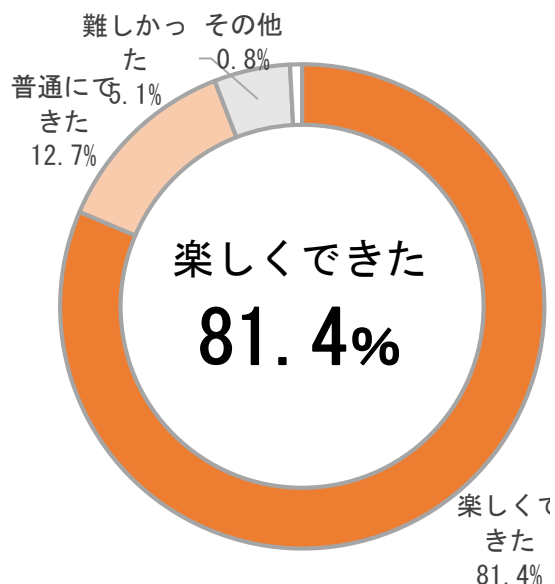
要注意：★2個以下が続くと
要注意

(4) アンケート結果

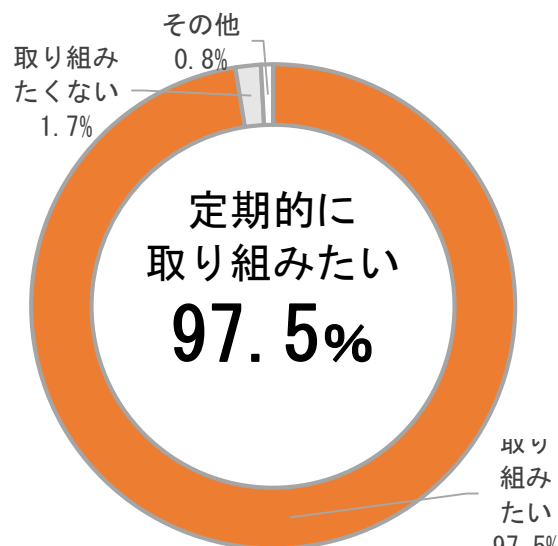
ア 回答数

回答数	回答率
128 人	67.7%

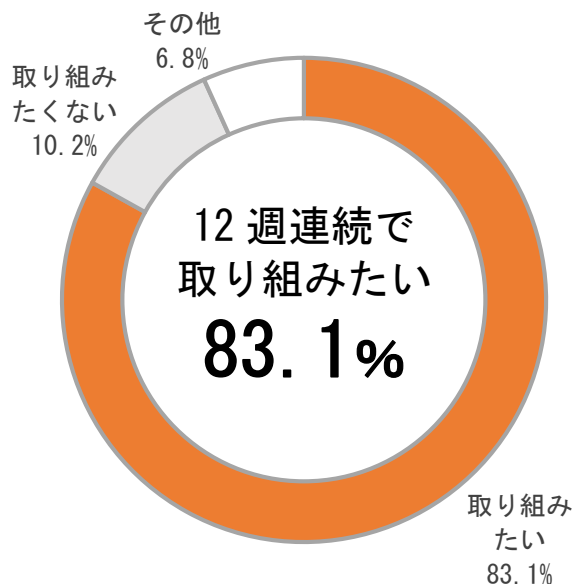
イ 感想



ウ 定期的に取り組みたいか



エ 12 週間連続して取り組みたいか



- ・ 「ペグアモーレ」は認知機能のレベルを測定するものです。認知症予防には認知機能の低下の早期発見が必要であり、「ペグアモーレ」を定期的に行う事で、万が一の認知機能の低下を早期に見つけられ、早期の受診が期待されます。
- ・ 「ペグアモーレ」を12週間続けることで認知機能の向上が見られたとのエビデンスが掲載された筑波大学の太田倫博教授らのグループの論文が専門誌に掲載されました。

(5) その他

- ・ 別イベント（スポーツ健康フェスティバル）やブースに参加していた親子や、ボランティアの方たちに多く参加していただいた。
- ・ 参加者には概ね高評価であり、ほとんどの方が定期的に取り組みたいと答えた。

4 総括

- ・ 各市町村において広報に取り組んだことと、他イベントと合同で行うことにより、多くの参加者を募ることができた。
- ・ 実施した社会実験に対して多くの参加者に興味を持っていただき、評判も非常によく、継続して実施したいという声もあった。
- ・ 今回のような実証フィールドを用意できれば、今後別の社会実験を実施する際も、多くの参加者やデータを募ることができると期待される。

ガバメントピッチの実施状況等について

1 令和5年度ガバメントピッチ実施報告

(1) 日時 令和5年12月26日(火) 14時～17時

(2) 形式 オンライン (Microsoft Teams)

(3) 参加自治体・テーマ

	自治体名	発表テーマ
1	県央地域 (茨城県)	運動からはじめる働き盛りの健康戦略 ～「あの頃」の自分を取り戻すために～
2	石川町 (福島県)	健康づくりで豊かないしかわ暮らしを ～いしかわウェルビーイングプロジェクト～
3	豊橋市 (愛知県)	とよはし版ヘルスケア・リビングラボ ～市民が求めるサービスを共に創りあげよう～
4	久留米市 (福岡県)	介護業務効率化により人手不足を解消！ ～IT等活用で介護業務を効率化～
5	吉富町 (福岡県)	地域共生社会の実現へ ～健康づくりからつなげる支援の輪～
6	読谷村 (沖縄県)	住民の健康把握は、まず健診から ～特定健診受診率向上のため、受診離脱者を食い止める！～

(4) 参加者(聴講者) 300程度

(5) 発表内容 資料2-2 参照

【ガバメントピッチとは】

自治体が抱える地域課題を深掘り、整理して企業に発表し、解決策の提案を募りマッチング、共創の取組を進めるものです。



2 提案のあった企業について（資料2－3参照）

ガバメントピッチにてプレゼンを行った結果、当圏域に対して提案のあった企業は、以下の15社です。

※ 当圏域のテーマに近いものは、番号に網掛けをしています。

【キーワード】

運動、働き盛り世代、
生活習慣病予防、
ICT、健康づくり

No. 1	株式会社 WELL BE INDUSTRY	東京都渋谷区
【実証事業の内容】 「働き盛り世代（対象地域で働く企業社員の方々）」に対する現状の未病をスコア化するLINE アプリ「WELL BE CHECK」による介入で、対象者に潜む「未病段階でのニーズ」を分析。		
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整
	必須	出来れば
	実証データ	参加モニター集め
	出来れば	必須
	実証に係る費用	必須

No. 2	株式会社ベスプラ	東京都渋谷区
【実証事業の内容】 中年層を主対象とした健康増進プログラムを提案し、「健康アプリ×健康ポイント」サービスを活用し、生活習慣病や認知症予防に貢献することを目的とする。		
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整
	必須	必須
	実証データ	参加モニター集め
	必須	必須
	実証に係る費用	求めない

No. 3	株式会社タニタヘルスリンク	東京都港区
【実証事業の内容】 住民に対しシステム（アプリ含む）を提供し、歩数計測やイベント参加を通してポイントを獲得・デジタルポイント等と交換できることで行動変容につなげる。		
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整
	必須	必須
	実証データ	参加モニター集め
	必須	必須
	実証に係る費用	必須

No. 4	歯っぴー株式会社	熊本県熊本市
【実証事業の内容】 水戸市を中心とした県央の自治体に関わるイベントとの連携による歯と口の健口チェック～エンターテイメント化によるウェルビーイングの実現～		
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整
	出来れば	出来れば
	実証データ	参加モニター集め
	出来れば	出来れば
	実証に係る費用	出来れば

No. 5	株式会社リンクアンドコミュニケーション	東京都千代田区
【実証事業の内容】 行動変容促進型 AI 健康管理アプリ「カロママプラス」を活用し、「健康状態の見える化」「継続的な健康行動」「健康管理・増進」を行える環境を市民に提供。		
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整
	必須	出来れば
	実証データ	参加モニター集め
	必須	必須
	実証に係る費用	必須

No. 6	ひかり＆ホープ株式会社			岐阜県大垣市	
【実証事業の内容】 介護予防のノウハウを援用し、現場での健康情報だけでなく、ウェアラブル端末などで、リアルタイムの活動記録も把握、食事内容を撮影してもらい、栄養分析、特定の方には個別アドバイス（受診勧奨含める）も実施。					
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整	実証データ	参加モニター集め	実証に係る費用
	出来れば	出来れば	出来れば	出来れば	必須

No. 7	株式会社フォーメック			埼玉県さいたま市	
【実証事業の内容】 脊椎セルフリセッターを用い、当事者による運動作用を用いて腰痛の根本原因（腰椎圧迫）を軽減させることで、腰痛疲労のリフレッシュ、及び腰痛の悪化予防、及び回復等への2次的な効果を促す。					
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整	実証データ	参加モニター集め	実証に係る費用
	必須	必須	必須	必須	必須

No. 8	一般社団法人鬼ごっこ協会			東京都世田谷区	
【実証事業の内容】					
手軽に親子でできる鬼ごっこの活用やプログラム開発、親同士でのコミュニティでの活用を通じて、子供を持つ親世代の運動実施率を促進。					
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整	実証データ	参加モニター集め	実証に係る費用
	出来れば	出来れば	出来れば	出来れば	出来れば

No. 9	エーテンラボ株式会社			東京都中央区	
【実証事業の内容】					
地域の住民同士がアプリ上で最大5人1組のチームを組み、健康的な生活習慣の改善にチャレンジすることができるスマートフォンアプリ「みんなチャレ」の効果検証。					
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整	実証データ	参加モニター集め	実証に係る費用
	必須	必須	必須	必須	出来れば

No. 10	株式会社 Real Discovery Outdoors			東京都新宿区	
【実証事業の内容】					
行動変容ステージ理論とウェアラブルデバイスを活用して手軽に始める運動体験と運動の習慣化（家族一緒にヘルスケアセミナー，悩み相談コミュニティ，スマホ＆スマートデバイスでデータ化等）。					
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整	実証データ	参加モニター集め	実証に係る費用
	必須	必須	必須	必須	出来れば

No. 11	株式会社日立製作所 茨城支店			茨城県水戸市	
【実証事業の内容】					
日立のセキュアなパーソナルデータ利活用基盤と介護・健康・医療のビッグデータ AI 分析技術を活用した EBPM ビジネスプラットフォームを新たに創成し、茨城県央地域における生活習慣病予防事業のアウトカム(結果)評価の実証などに取り組む。					
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整	実証データ	参加モニター集め	実証に係る費用
	必須	必須	必須	必須	必須

No. 12	フォレストゼミナール			大分県大分市	
【実証事業の内容】					
体験レッスン等により新しい形状のウォーキングポール『ウォーキング Issoku-CHO』に対する理解を深めてもらうと共に、より効果的な製品の提供体制と自治体の指導担当者への製品特徴や使い方の指導等の講習会におけるレクチャー業務を担当する。					
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整	実証データ	参加モニター集め	実証に係る費用
	出来れば	出来れば	出来れば	出来れば	出来れば

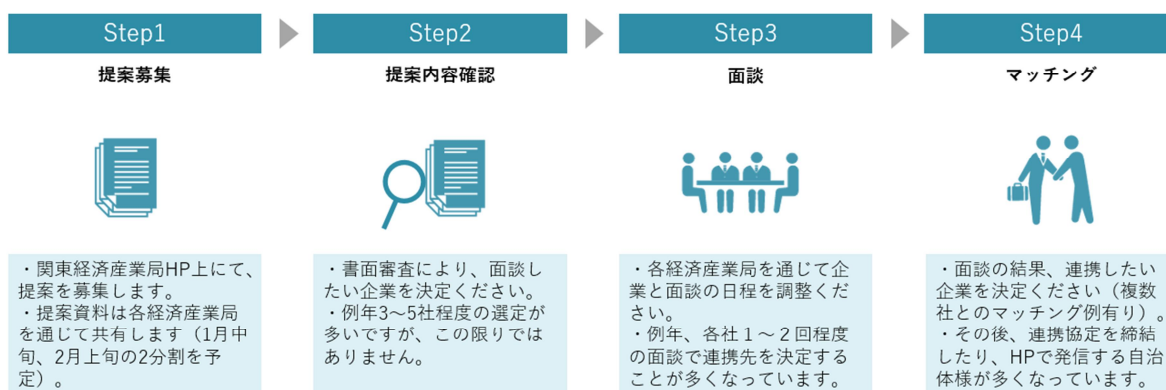
No. 13	株式会社シェアメディカル			東京都千代田区	
【実証事業の内容】 遠隔診療システム「スマートメディカルステーション」及び「モバイルクリニック」を活用した、医療行為の提供に最適化された／されていない自動車での実証、診療所等の建物での実証。					
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整	実証データ	参加モニター集め	実証に係る費用
	必須	必須	必須	必須	必須

No. 14	株式会社 Medifellow ※補足資料なし			東京都港区	
【実証事業の内容】					
健診の判定が良くない人に対してプッシュ型で案内や通知を行い予約へ繋げ、専門医によるオンライン受診勧奨を行う。必要に応じ、病院への紹介状や診断書を作成する。					
自治体に求めるもの	実証フィールド	関係者との調整	実証データ	参加モニター集め	実証に係る費用
	出来れば	出来れば	出来れば	出来れば	出来れば

No. 15	株式会社 D00G ※補足資料なし			神奈川県藤沢市	
【実証事業の内容】 100才でもサッサと歩ける足創りの為の室内履きケアシューズ。					
自治体に 求めるもの	実証フィールド	関係者との 調整	実証データ	参加モニター 集め	実証に係る費用
	必須	必須	必須	必須	出来れば

3 今後の予定（案）について

時期（目安）	内容	
令和5年12月26日	ガバメントピッチ	企業に向けて自治体の健康課題を発表
～令和6年2月上旬	企業からの提案募集	企業から経済産業局へ提出
2月～3月	提案内容確認	書面による企業の提案内容の確認
	面談を実施する企業の選定	課題との親和性、有効性、実現可能性等を踏まえて面談企業を数社選定
	面談	事務局（水戸市）を中心に、連携先を決定するための企業との面談
	マッチング	連携市町村による実務担当者部会において、面談の結果を整理し、連携企業（案）を決定  書面にて、各委員へ意見を伺い、連携企業を採決・正式決定



運動からはじめる働き盛りの健康戦略

～「あの頃」の自分を取り戻すために～



令和 5 年12月26日
茨城県央地域ウェルネス推進協議会
事務局 水戸市保健所 地域保健課

CONTENTS

目次

01

茨城県央地域について

連携中枢都市圏 / 地理 / 人口 / 経済

02

健康をめぐる状況と問題

現状 / 取組 / 問題点

03

目指すゴール

取り組みたいこと / ギャップ / 課題

04

ご提案いただきたいこと

具体例 / ターゲット例 / 連携のメリット

05

まとめ

01

茨城県央地域について

連携中枢都市圏 / 地理 / 人口 / 経済



連携中枢都市圏

- ・ 圏域の中心都市が近隣の市町村と連携し，人口減少・少子高齢社会においても，一定の圏域人口を有し活力ある社会経済を維持するための拠点を形成する制度
 - ・ 茨城県の県央地域 9 市町村においても連携中枢都市圏を形成
 - ・ 地域経済の活性化，都市機能の向上，生活環境の充実に向け，広域的に取り組む
- ※ 茨城県央地域ウェルネス推進協議会による健康づくりは，連携中枢都市圏に関する事業の 1 つ

茨城県央地域について - 構成市町村 -



9 市町村で構成

城里町



那珂川

那珂市



静峰ふるさと公園

東海村



大神宮

笠間市



ムラサキパークかさま

水戸市



偕楽園

ひたちなか市



ひたち海浜公園

小美玉市



茨城空港

茨城町



涸沼

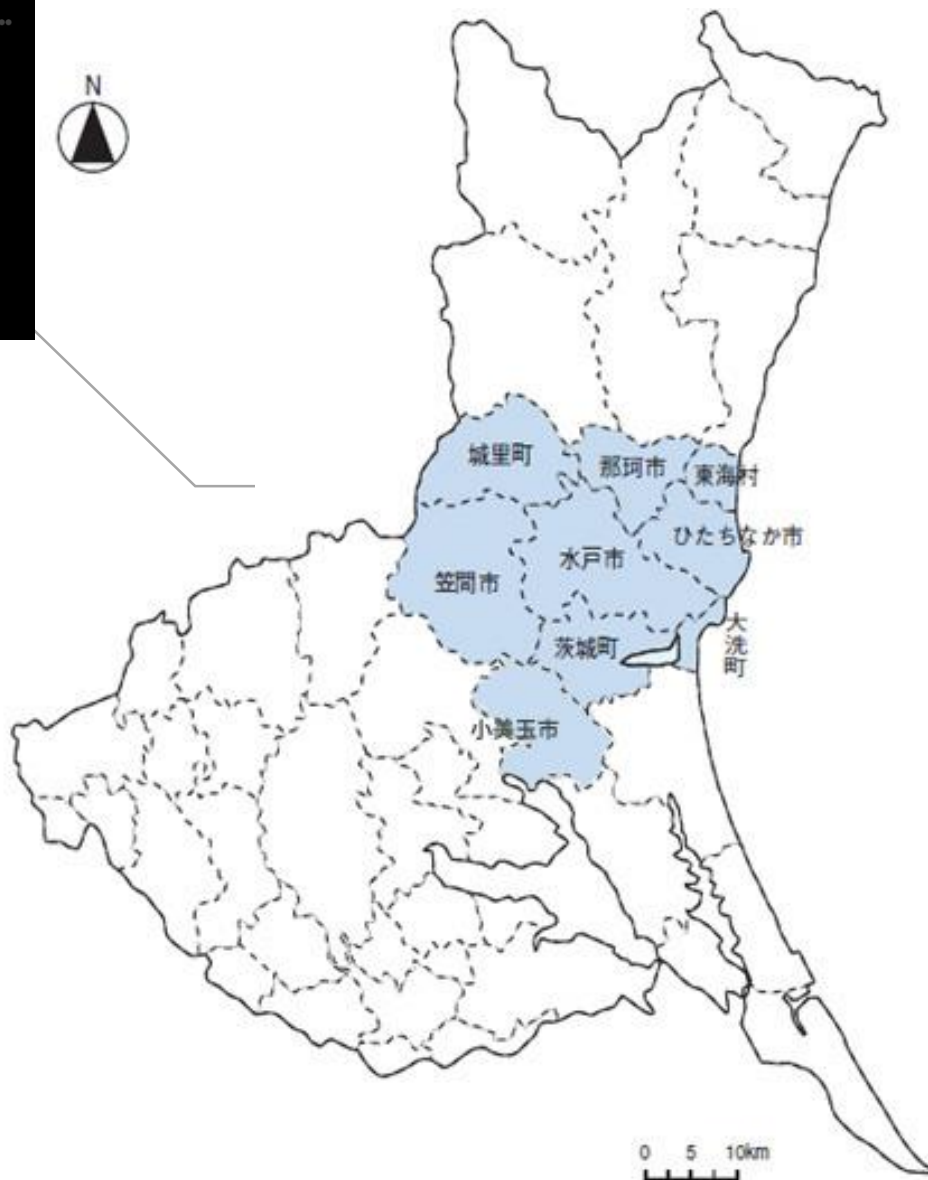
大洗町



大洗サンプビーチ

茨城県央地域について

- 地理 -



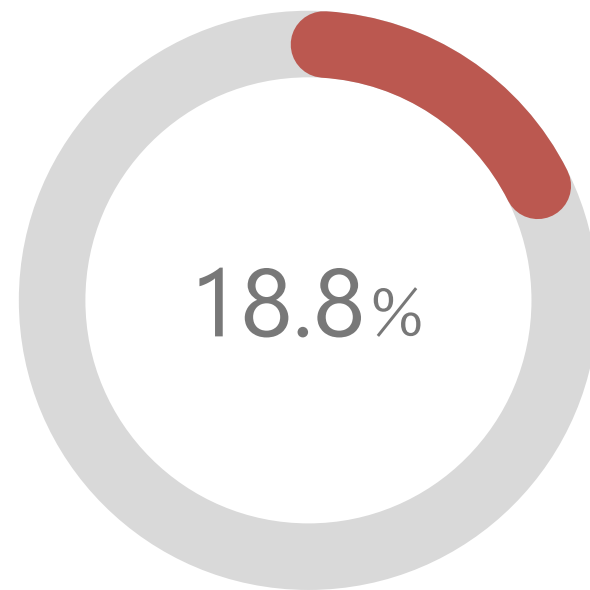
面積

1145.5 km²

(全国市区町村20位相当)

割 合

茨城県の2割弱



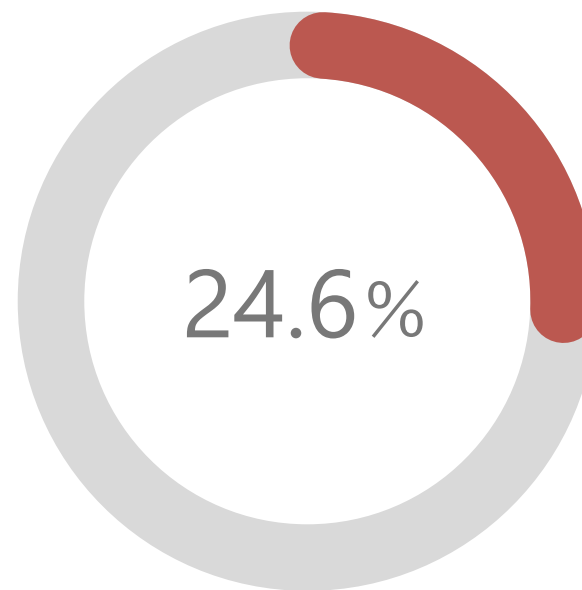
人 口

69万7千人
(全国市区町村24位相当)

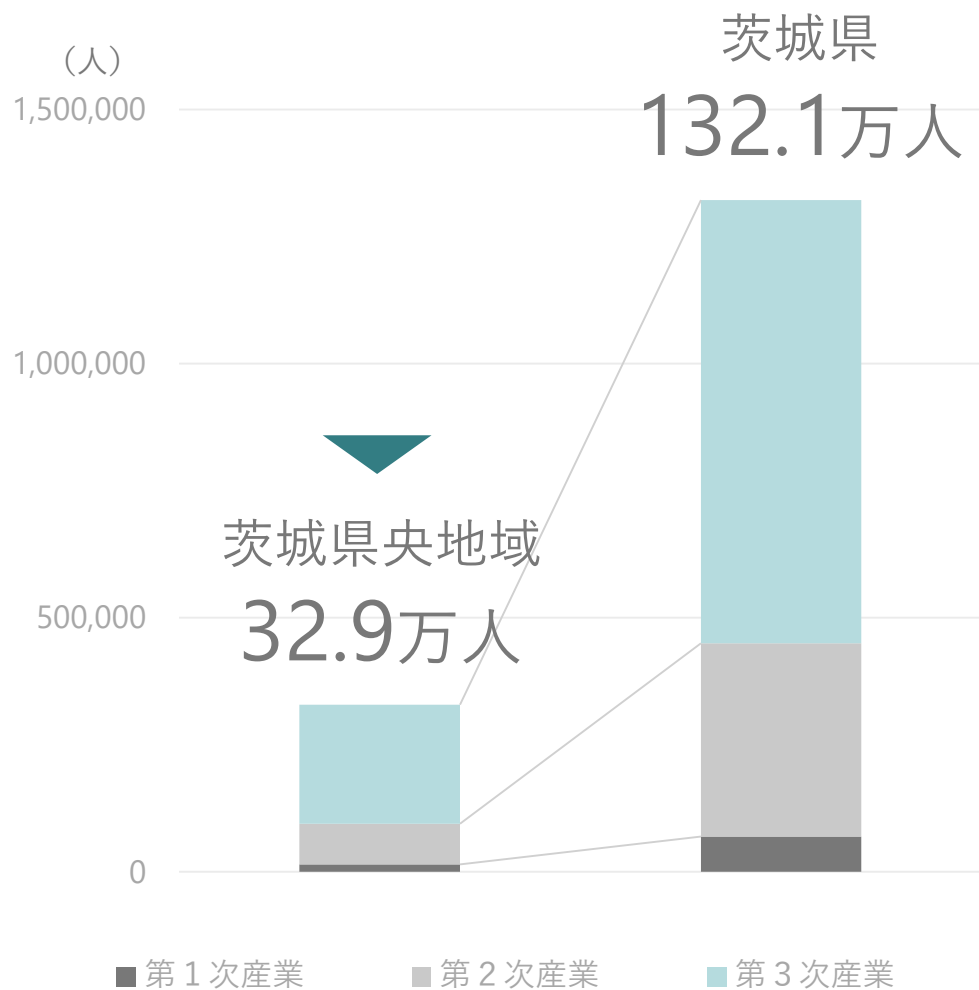


割 合

茨城県の 4 分の 1 程度

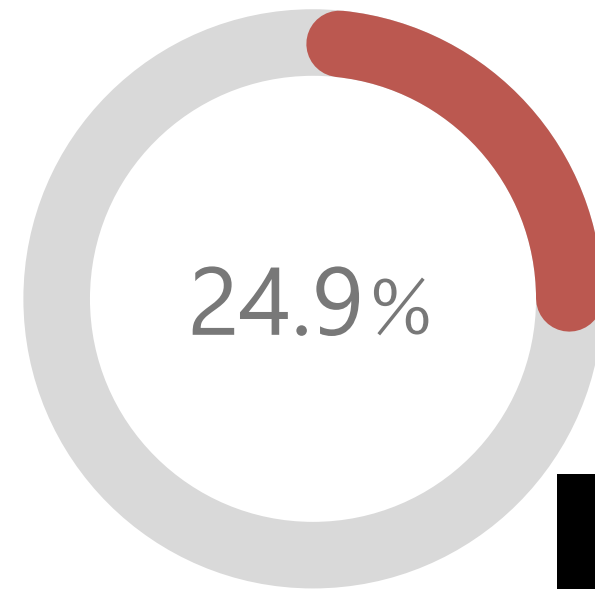


就業者数

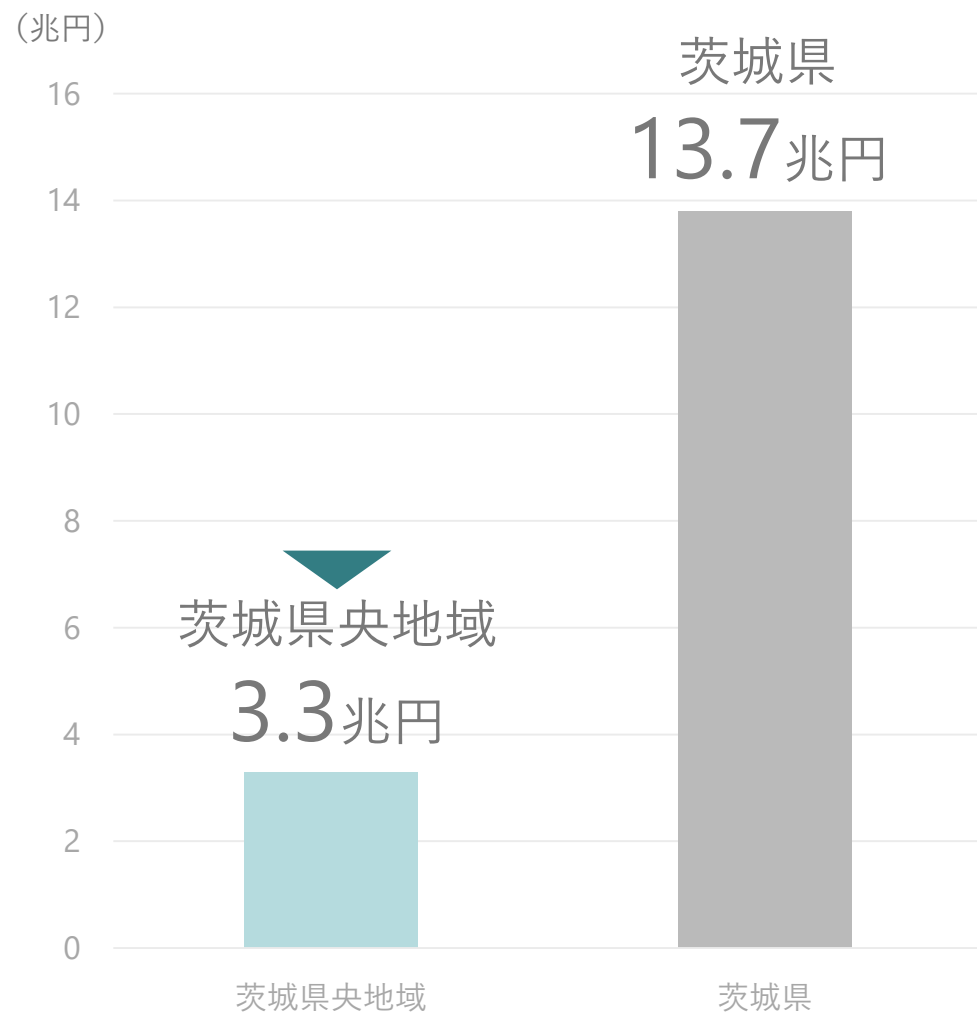


割合

茨城県の4分の1程度

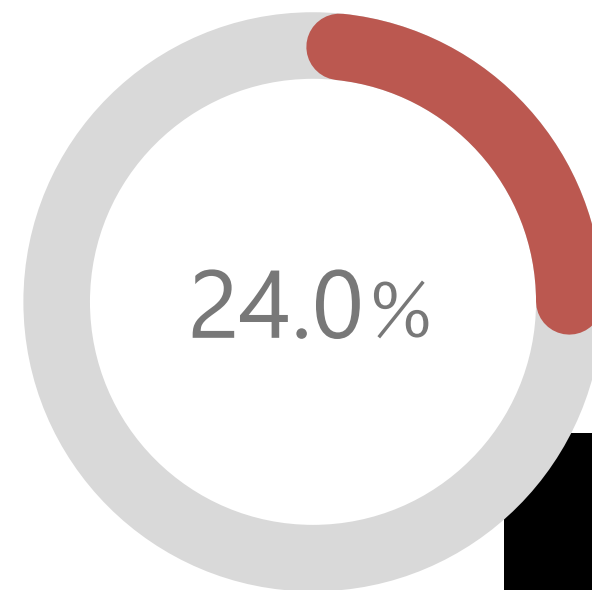


総生産



割合

茨城県の 4 分の 1 程度

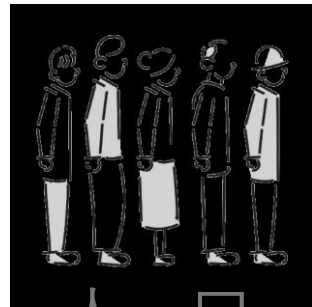
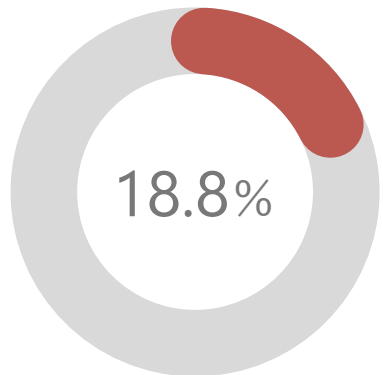


茨城県央地域は、面積・人口・経済などの分野において、
茨城県の4分の1程度の規模を持つ。



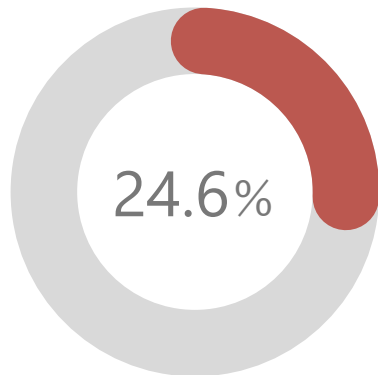
面積

1145.5km²



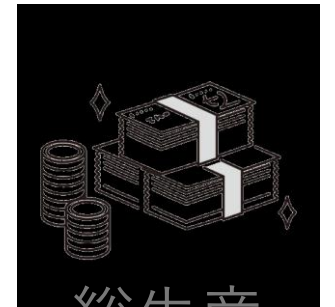
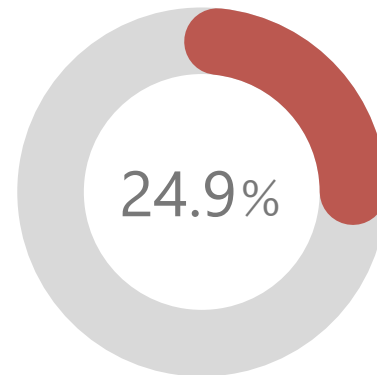
人口

69.7万人



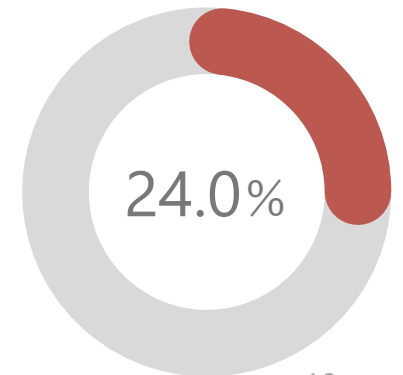
就業者数

32.9万人



総生産

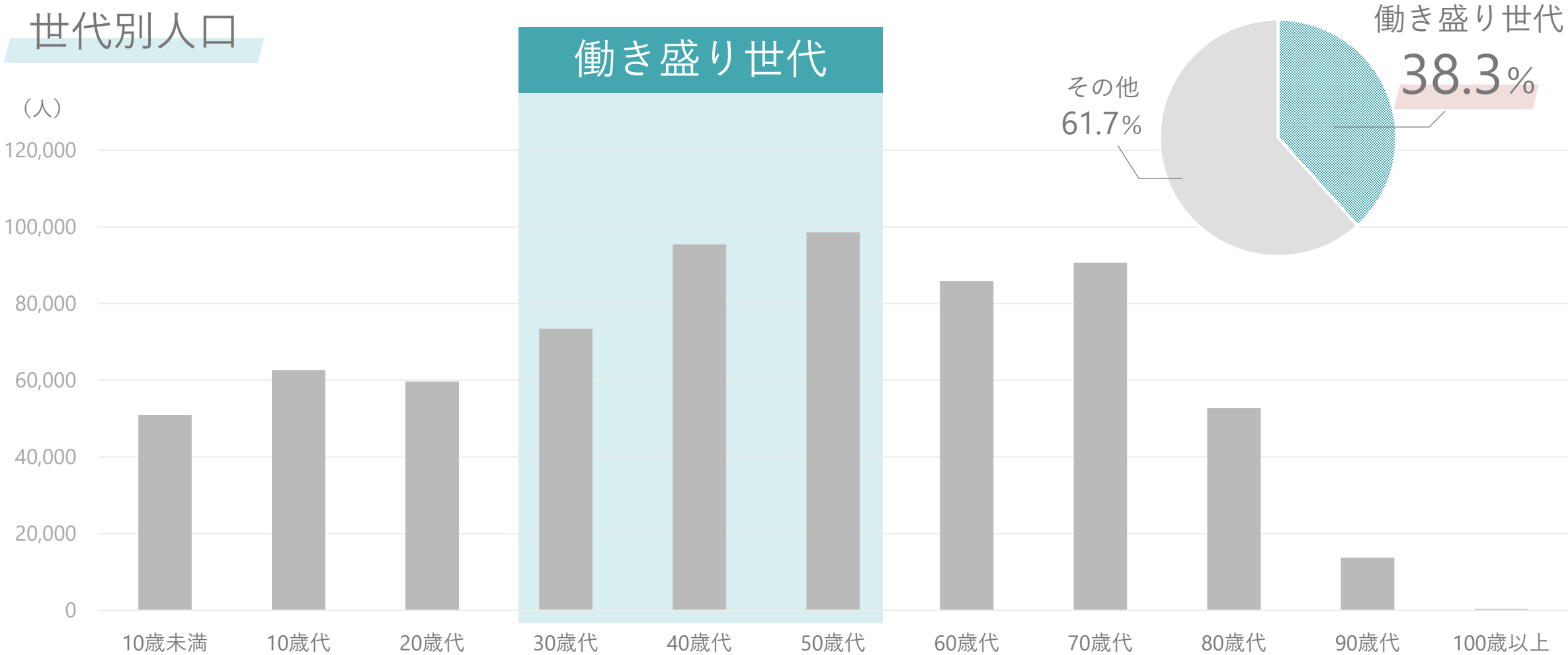
3.3兆円



02

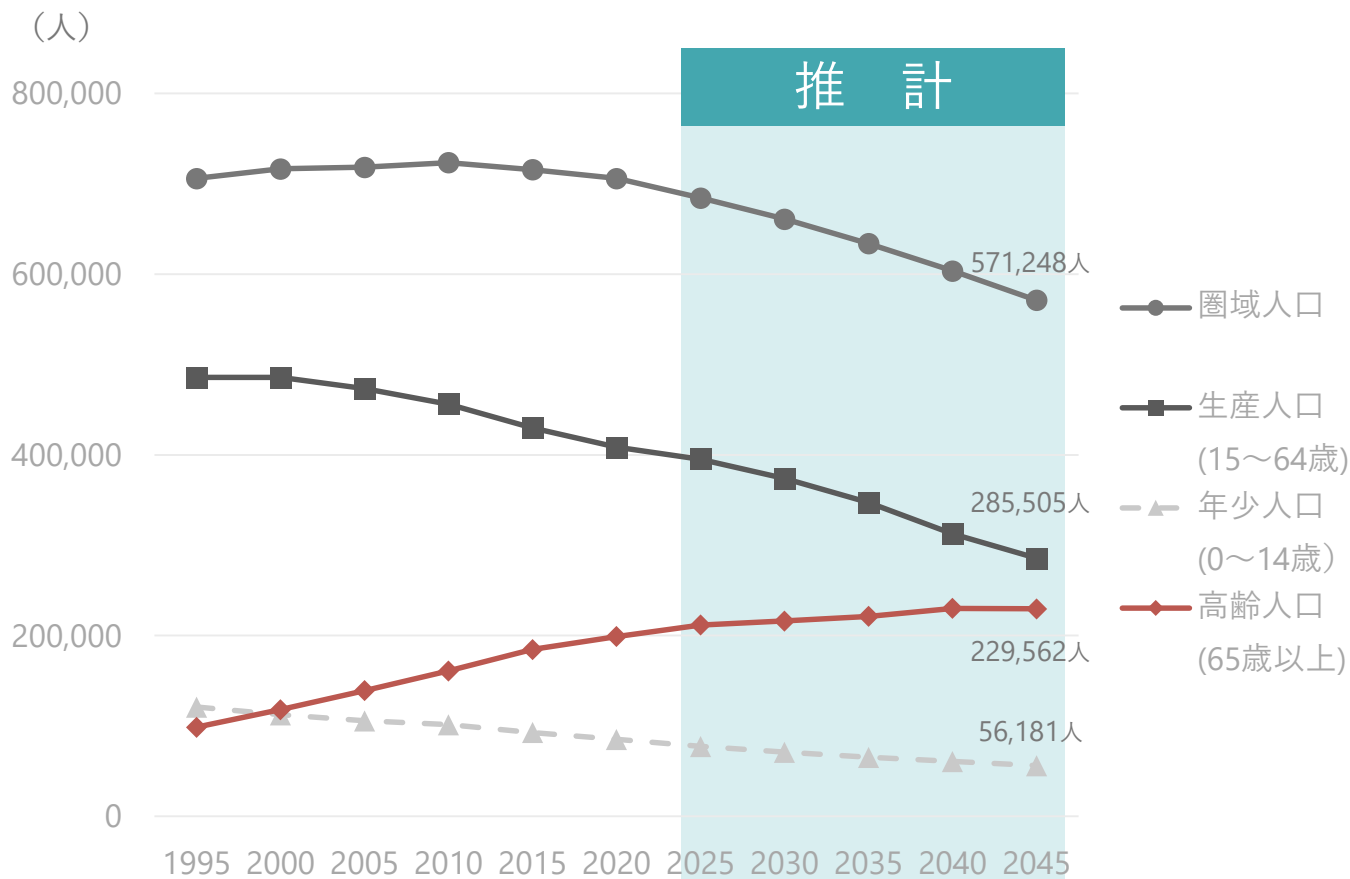
健康をめぐる状況と問題

現状 / 取組 / 問題点

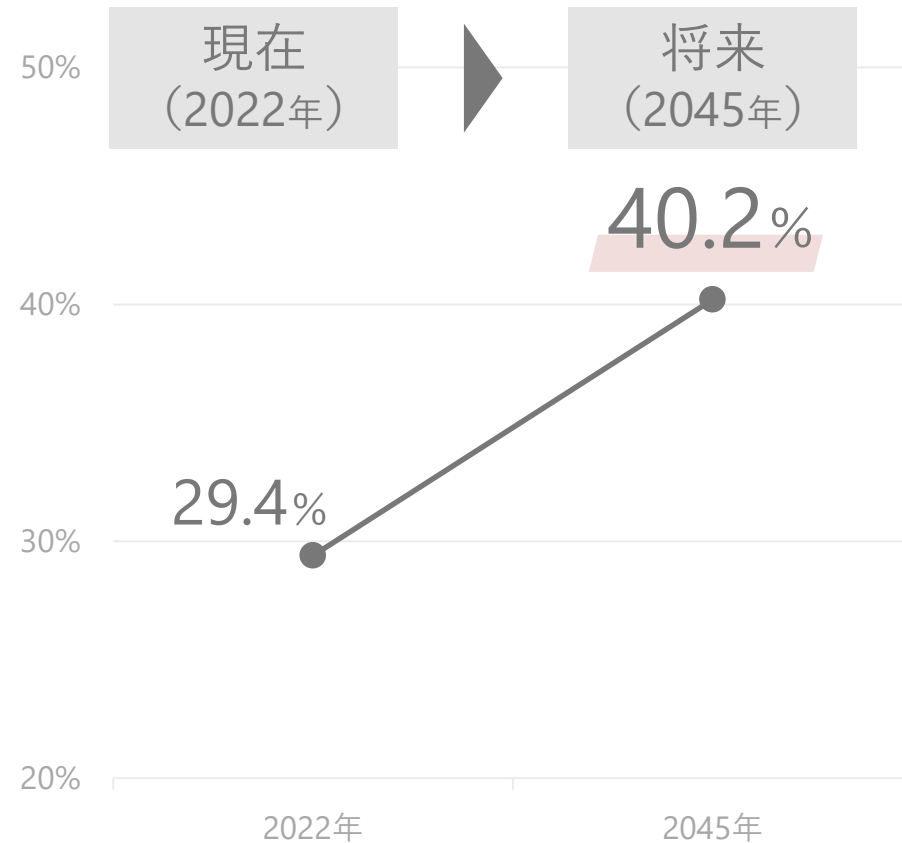


働き盛り世代（30歳代～50歳代）が全体の約 4 割を占める

人口の推移（推計）



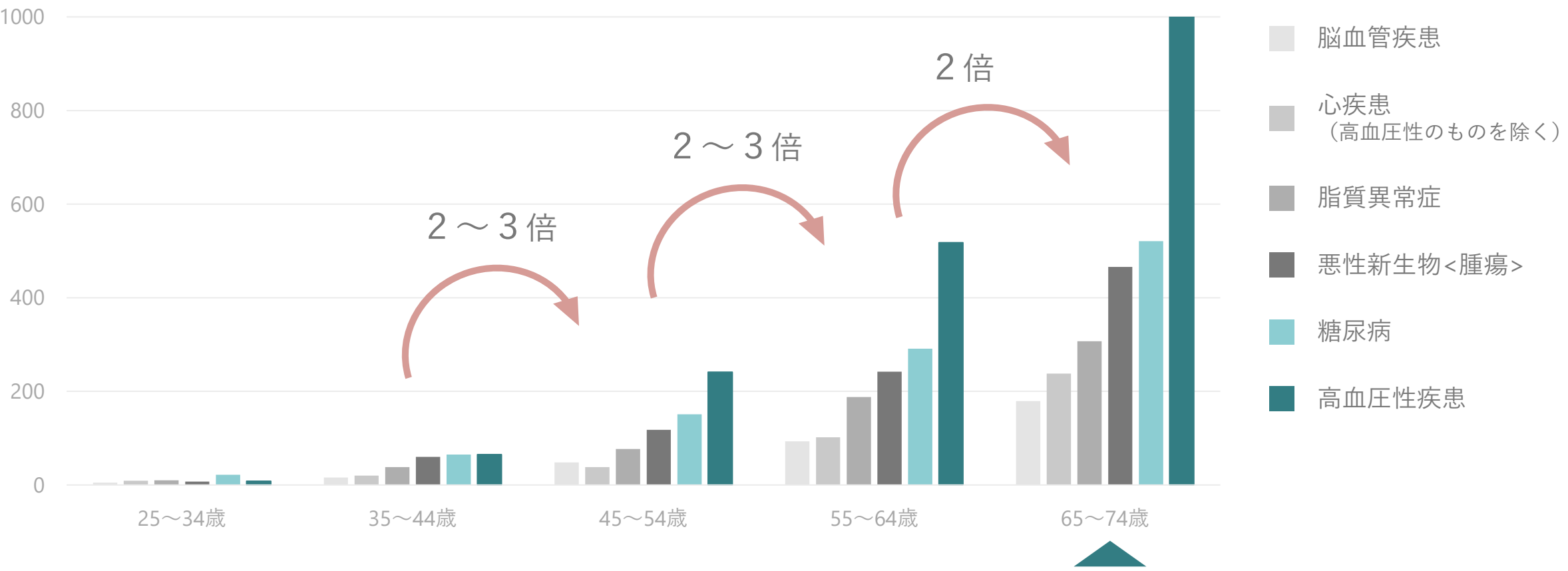
高齢化率



約20年後，働き盛り世代の多くは高齢者となり，高齢化率が一気に上昇して4割を超える見込み

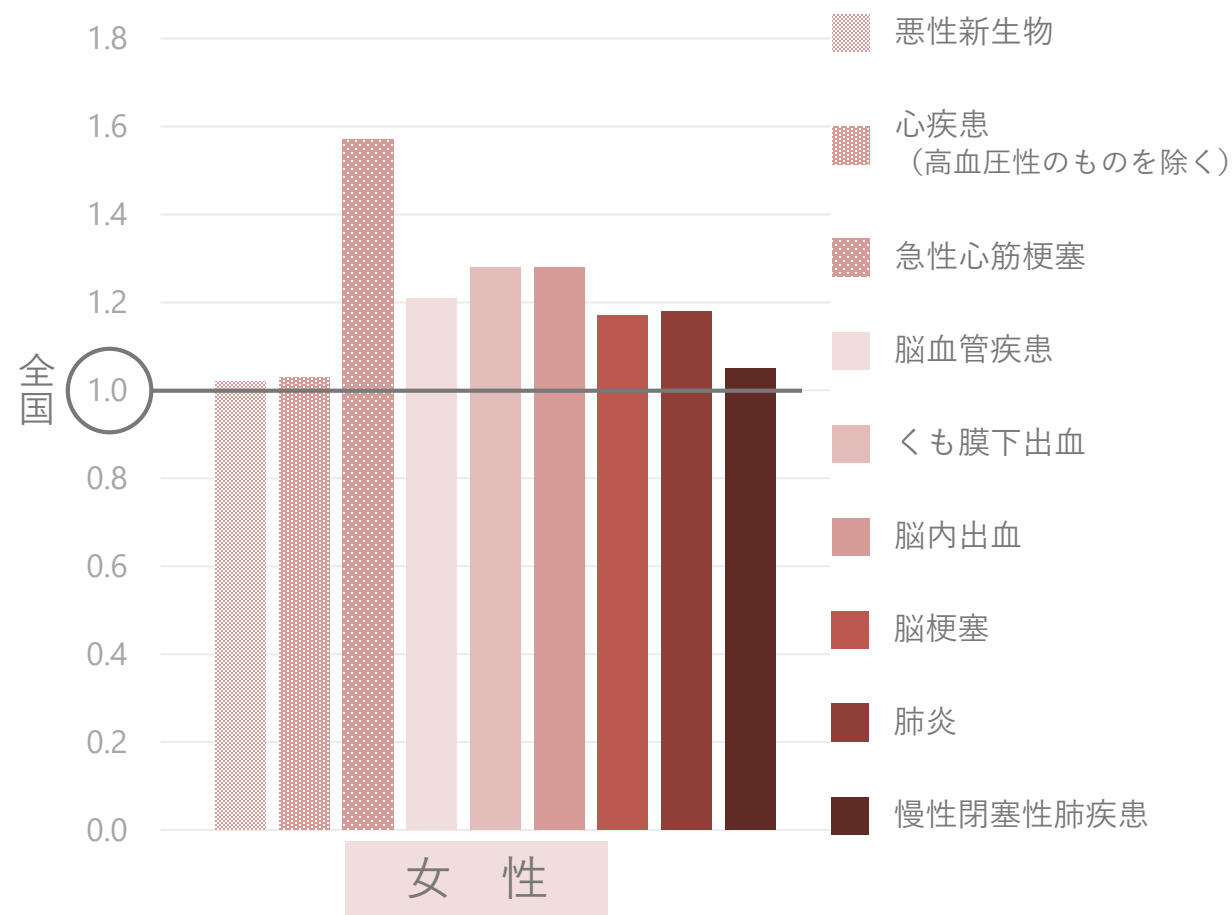
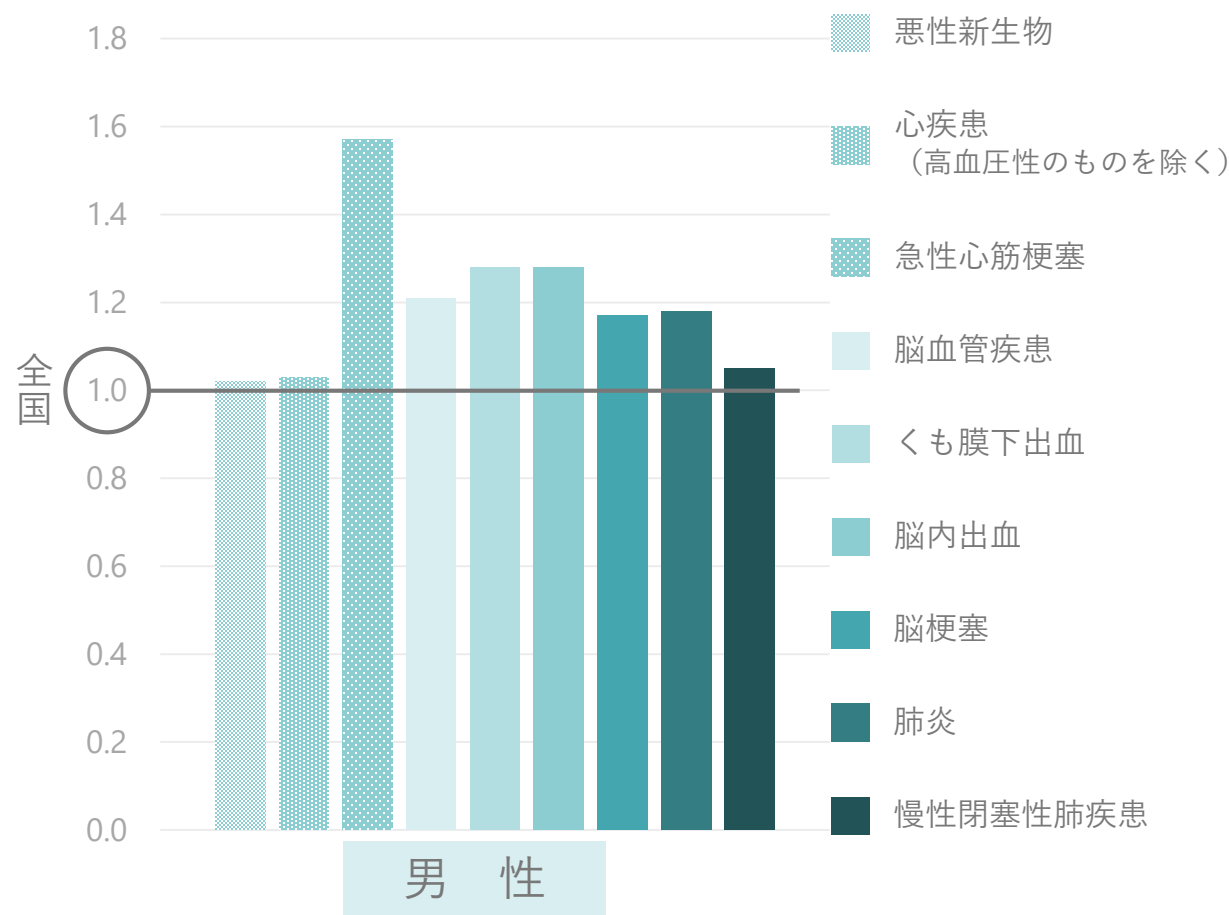
受療率：調査日当日に、病院・一般診療所・歯科診療所で受療した患者の推計数と、人口10万人との比率を「受療率」といい、人口10万人あたりで、どのくらいの方が医療機関を受診したかを表している。百分率ではないため、100を超える場合もある。

受療率（茨城県）
（生活習慣病に関するものを抜粋）



働き盛り世代の多くは、将来的に医療機関の受診が増える見込みであり、
予防の取組が重要

標準化死亡比（茨城県）
（生活習慣病に関するものを抜粋）



生活習慣病による死亡率が全国より高い状況であり、**り患後の重症化予防も必要**

結局、これから健康な世になるか？

健康をめぐる状況と問題 - 問題点（１） -

十分な対策がないまま、将来働き盛り世代が一気に高齢者となったら・・・

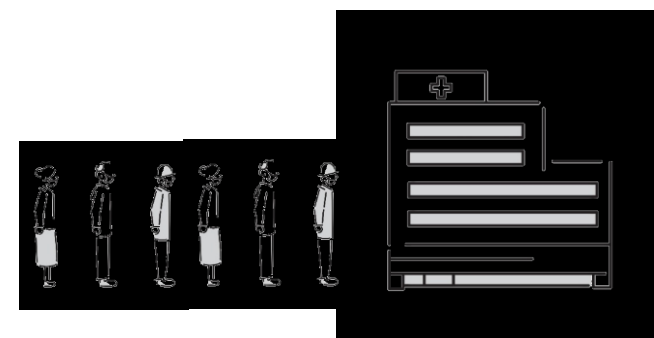
受診回数・医療費の増加

医療機関への受診が増え、医療費もかさむ



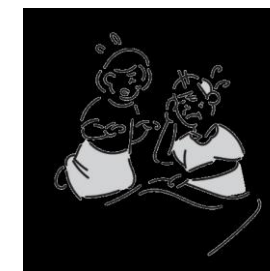
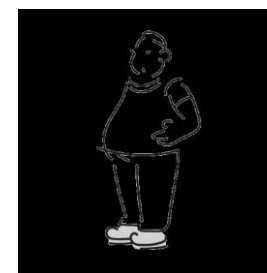
医療を受ける機会の減少

医療従事者が減る一方で、周囲の人も含め同時期に医療機関に通い始めることになり、満足に医療を受けることが難しくなる



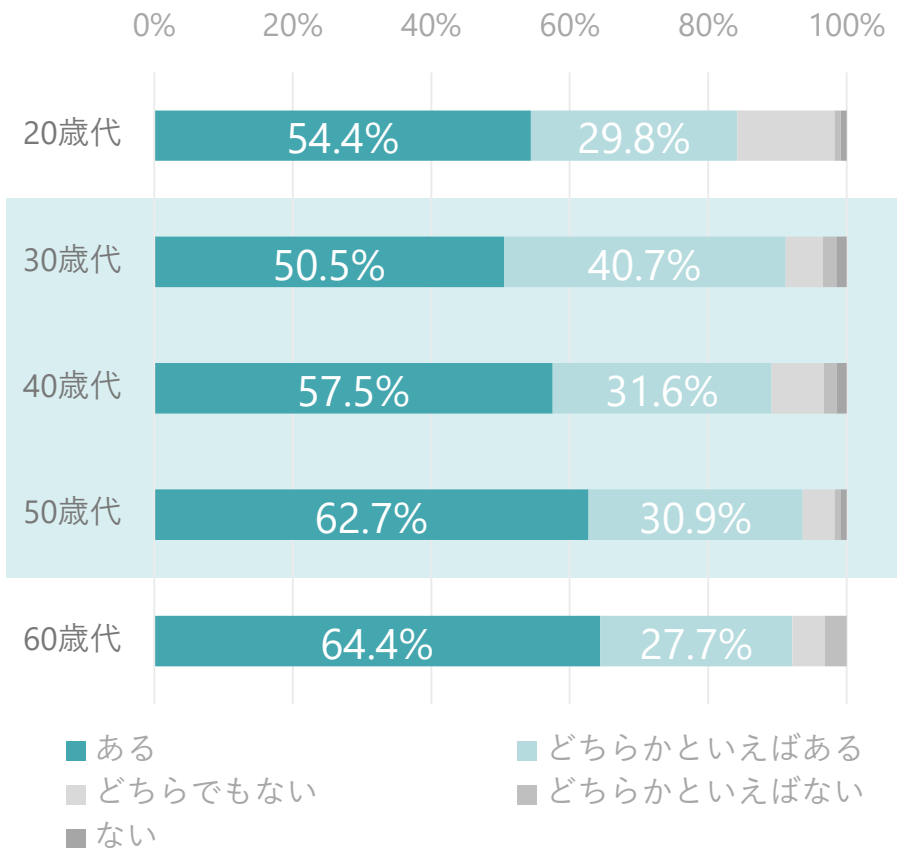
生活習慣病のさらなる問題化

生活習慣病に起因する受診や死亡も増え、健康寿命がおびやかされる



働き盛り世代に生活習慣病予防が必要

「自分の健康に関心がありますか」

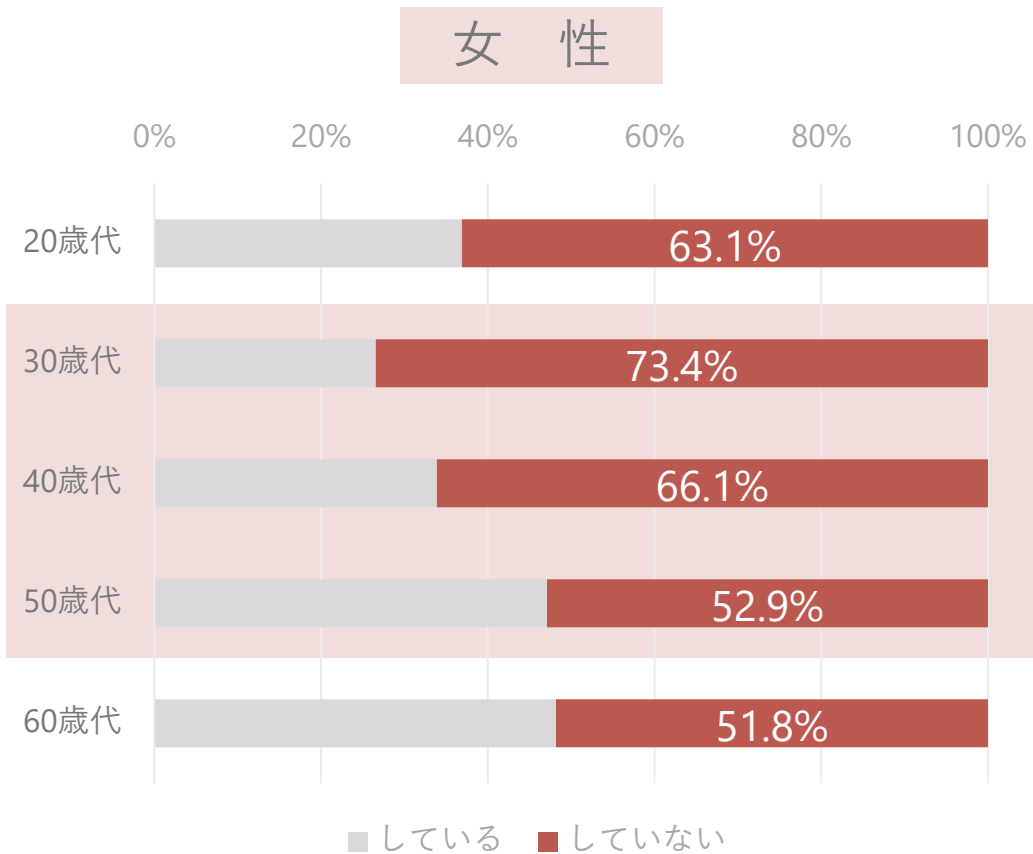
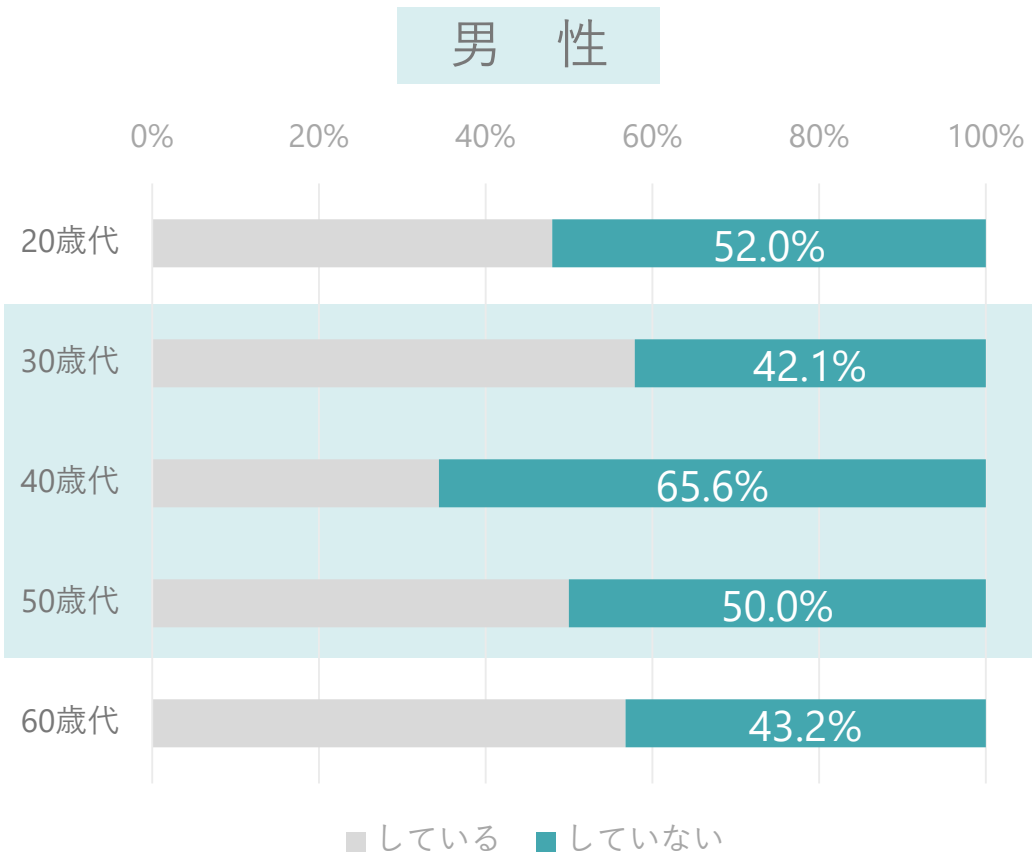


「（自分の）健康について、関心のあることは何ですか」
（複数回答可）（上位3項目）

	1 位	2 位	3 位
20歳代	身体活動・運動	心の健康	栄養・食生活
30歳代	身体活動・運動	心の健康	栄養・食生活
40歳代	がん予防	身体活動・運動	心の健康
50歳代	身体活動・運動	心の健康	がん予防
60歳代	身体活動・運動	がん予防	歯・口腔の健康

働き盛り世代を含めた、いずれの世代でも、9割近くが健康に関心があると回答し、なかでも「身体活動・運動」の関心が高いという結果だが・・・

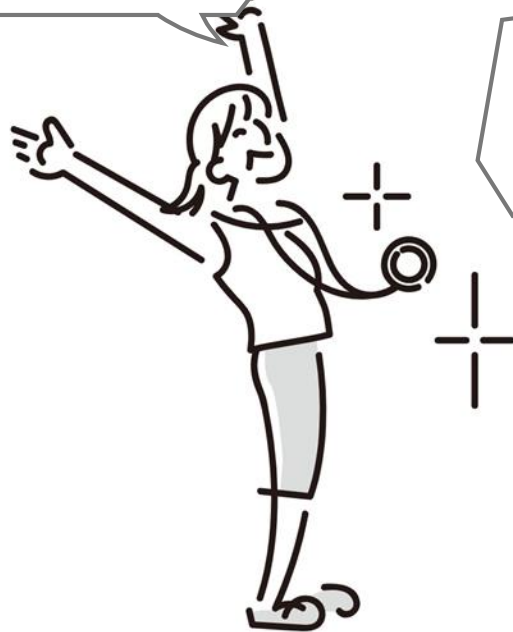
「普段健康のために運動をしていますか」



働き盛り世代のうち、男性は4～6割、女性は5～7割が、運動を「していない」と回答

「やらなきゃ」、見つつ、行重にし続けていない

将来の健康のためにも
運動しなきゃ！



理想

若いころからの
習慣化が大事！

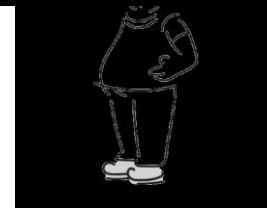
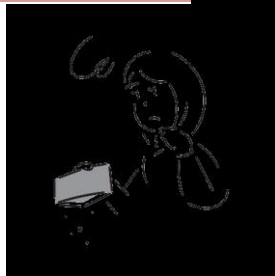
もう昔のように
動けないよ

時間もないし、仕事で疲れた
からまたこんど・・・



現実

健康な未来の世に、生活習慣病予防が必要



でも・・・

「やらなきゃ」と思いつつ、
行動には移せていない

行政も十分な成果を
あげられていない

将来の健康のためにも
運動しなきゃ！



若いころからの
習慣化が大事！

もう昔のように
動けないよ

時間もないし、仕事で疲れ
たからまたこんど・・・



健康と生活の世帯の意識を改革し、
健康づくりを進め、取組を必要！

03

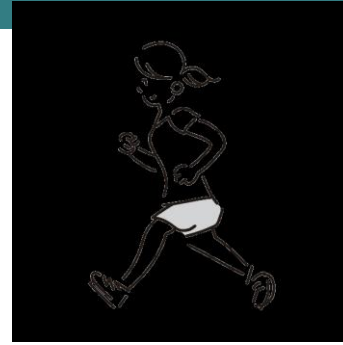
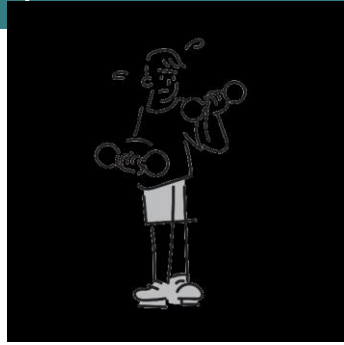
目指すゴール

取り組みたいこと / ギャップ / 課題

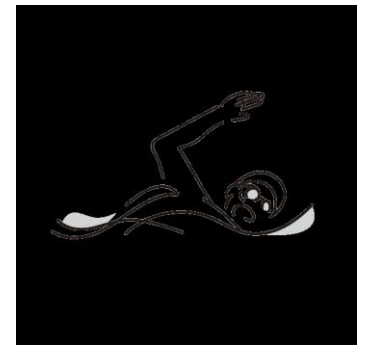
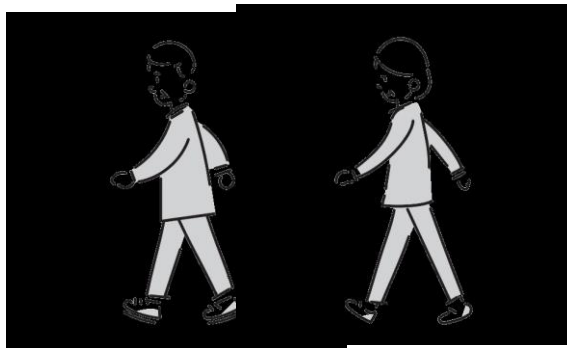
働き盛り世代（30歳代～50歳代）が、
継続的な運動習慣を身につけて、
生活習慣病の予防につながっている

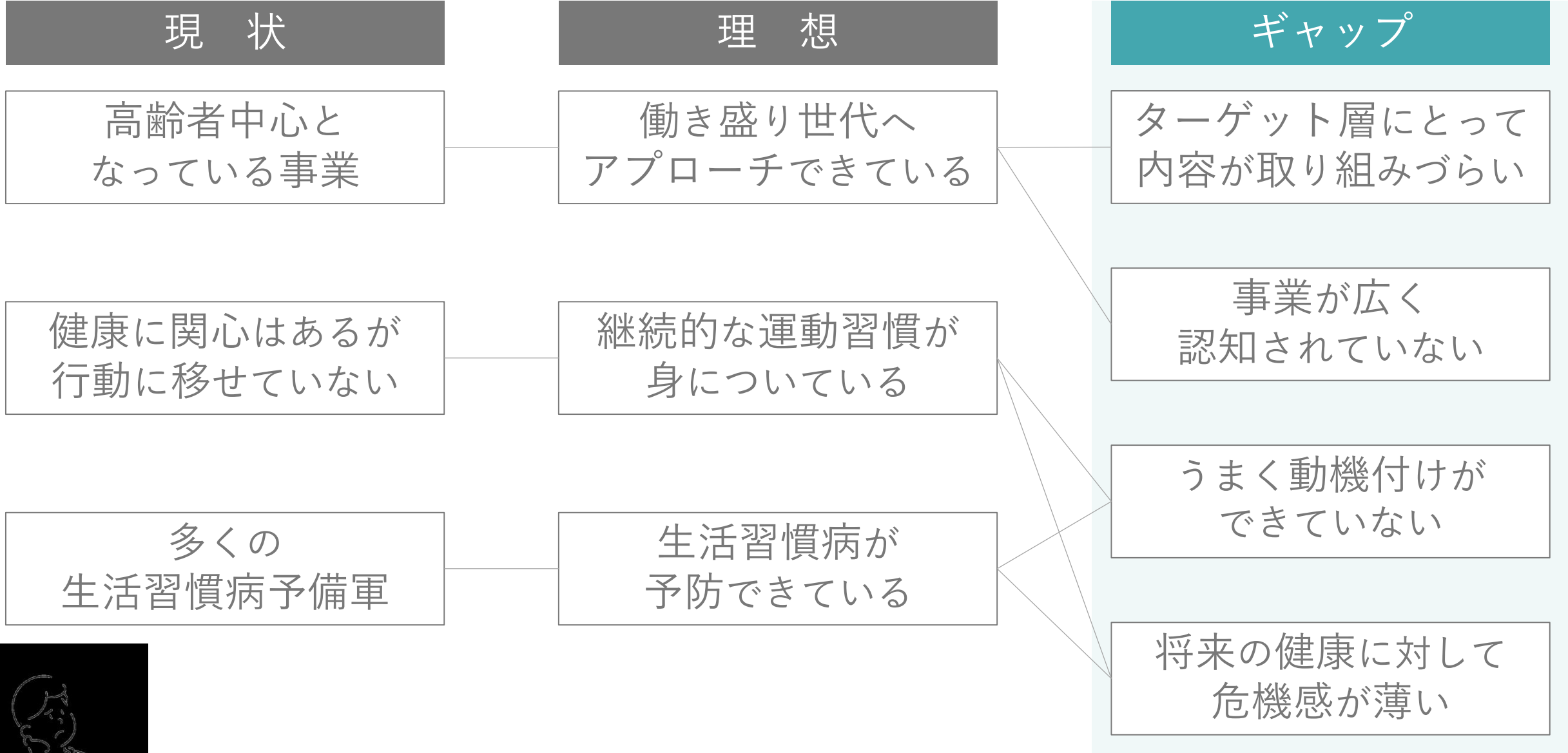


関心は高いけれど
実践できていない



「運動」 から，働き盛り世代の
健康づくりを進めていきたい！





理 想

働き盛り世代へ
アプローチできている

継続的な運動習慣が
身についている

生活習慣病が
予防できている

ギャップ

ターゲット層にとって
取り組みづらい内容

事業が広く
認知されていない

うまく動機付けが
できていない

将来の健康に対して
危機感が薄い

課題（やるべきこと）

働き盛り世代が継続
して取り組める仕組み

実際の行動に結びつく
仕組みづくり

自身の健康状態を
正しく認識してもらう

生活習慣病を予防する
取組を増やす

こういった課題解決につなげたい！



04

ご提案いただきたいこと

具体例 / ターゲット例 / 連携のメリット

忙しくてもできる，とにかく手軽な取組

- ・生活習慣病の予防につながる運動の取組
- ・多忙な働き盛り世代でも，簡単に取り組めて継続できる工夫
- ・実践へのハードルが低くなる工夫



I C T 機器の活用



- ・自身の健康状態の見える化や，これからの健康状態のシミュレーションができるもの
- ・周囲と自分の健康状態を比較できるもの
- ・将来の自分の健康状態に対して危機意識を持ってもらい，実際の取組につながる仕組み

ご提案いただきたいこと - ターゲット例 -



(仮名) 大間 直人 (45)

- | | | | |
|----|---|-----|-----------|
| 世帯 | 妻と2人暮らし | 趣味 | 晩酌・スポーツ観戦 |
| 現在 | 市役所勤務（課長補佐） | あの頃 | サッカー部 |
| 生活 | 3年前に係長から昇進。仕事のストレスで、気づかないうちに飲酒量は多くなっている。
若い頃は仲間とフットサルをしていたが、今は観戦のみ。
「ビールに唐揚げ合うわー」が口癖。割と下っ腹が出ているが、まだ大丈夫でしょと、事態を軽く見ている。 | | |

- | | | | |
|----|-----------|-----|-------|
| 世帯 | 4人家族（娘2人） | 趣味 | 旅行・外食 |
| 現在 | 看護師（時短勤務） | あの頃 | 合唱部 |

- | | | | |
|----|--|--|--|
| 生活 | 2年ほど前に双子の娘が生まれた。毎日子育てに追われ、時短勤務であるものの、時間は全く足りていない。
元々文化部で運動不足だったこともあり、いつか運動しなきゃとは思っていたが、ずるずるとここまできてしまった。
いつかはジムに通うなど、自身の健康増進に取り組みたいとは思っている。 | | |
|----|--|--|--|

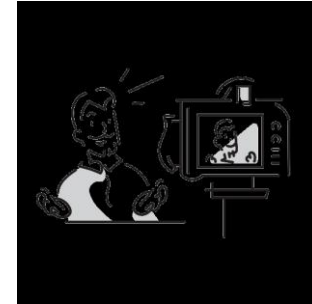


(仮名) 東城 かなみ (32)



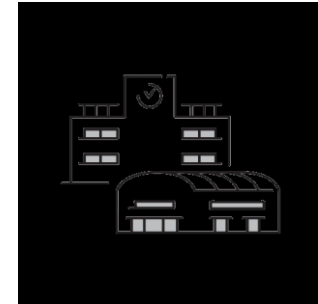
周知・広報

9 市町村全ての住民に向け広報します



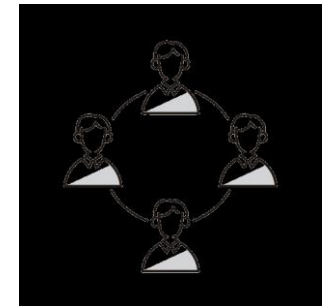
フィールドの提供

広域の公共施設等をご利用いただけます



ネットワーク

各市町村において，団体等のネットワークを活用します



05

まとめ

目指すゴール

働き盛り世代（30歳代～50歳代）が、
継続的な運動習慣を身につけて、
生活習慣病の予防につながっている

連携のメリット

9 市町村の強みを活かして・・・

- ✓ 取組を積極的にPRします
- ✓ 実証フィールドの確保に向け調整します
- ✓ 保有ネットワークを活用します

求めること

目指すゴールにつながるご提案

<課題>

- ✓ 働き盛り世代が継続して取り組める仕組みづくり
- ✓ 実際の行動に結びつく仕組みづくり
- ✓ 自身の健康状態を正しく認識してもらう
- ✓ 生活習慣病を予防する取組を増やす

皆様からのご提案
お待ちしております！



『知って、わかる。』



50問の自覚症状
チェック



心身の未病状態
即時数値化

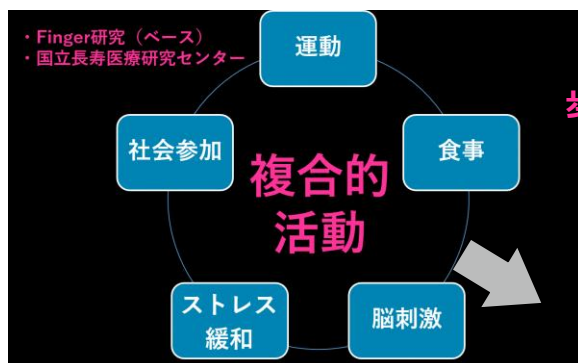


結果をもとに
好きなAIに相談

アプリのコンセプトと効果

認知症や生活習慣病の高い予防効果の可能性

既存研究



歩行・脳トレ・食事管理・バイタル・服薬管理



脳の健康維持アプリ
脳にいいアプリ



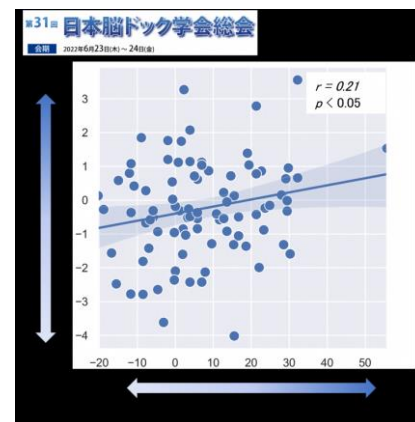
運動量向上・バイタル安定

【6カ月の利用にて】

- ・歩く活動量の増加(7割)
- ・食事意識の改善(3割)
- ・BMIが19%下がる
- ・血圧が3%下がる

認知機能や脳灰白質の関係性研究の進展

認知機能維持の示唆



機械学習技術



“はかる”ことから始める「健康づくりPDCA」

デジタルバッジ



ウォーキングラリー



健康ポイントプログラム

ヘルシーレシピ
健康コラム



動画コンテンツ



健康セミナー

行動変容を促す
コンテンツで
生活習慣が
かわる

からだの変化や健康
コンテンツなどで
健康課題に
きづく



歩数をはかる



血圧をはかる

IoT対応機器で
歩数や体組成を

はかる



体組成をはかる

計測データを見て
からだや運動の
状態が

わかる



からだカルテ

HealthPlanet

健康管理サイト・アプリ

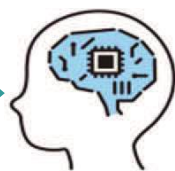
No.3

③__ソリューション

一部の歯周病専門医：歯と歯ぐきの状態から状態を判断 写真から専門医の眼を再現し、パーソナライズした提案



専門医の眼



専門医の眼をAIで再現

+

歯の写真・状態から
パーソナライズ提案



1. 歯石の状況
2. 歯肉の状態
3. 歯茎の色



カロママプラスは、健診結果をはじめ、食事（栄養素・食材）／運動／体重／睡眠／気分等がワンストップで管理できる健康管理アプリ。何かを入力すると、行動変容につながるAIによるアドバイス。歩数イベント機能やポイント機能。AIアドバイスの実践、イベント参加、楽しみながらの健康維持・向上をサポートします。



①顔認証+AIチャットボット

* 内閣府 未来技術社会実装事業及びデジ田事業にも採用

HIKARI & HOPE CO., LTD.
ひかり&ホープ株式会社



高度な接客とセキュアな情報管理が必要な自動車販売で磨き上げたAIチャットボットを自治体向けに開発！



今回 顔認証予約Linka



自治体向け業務支援
施設向け運営支援
個人向け生活支援など

・AIチャットボット+顔認証システムを開発し、幅広いサービスを提供！

・高齢者でも簡単ワンタッチ予約
・顔認証+AIチャットボットで多様なサービスを簡単・安全に享受できます

“人材不足”によるお困りごとはありませんか？

日 時間対応可能なAIチャットボットが解決します！

Self Traction for Spinal Alignment 脊椎自立矯正具 腰痛、SSR『腰椎セルフリセッター』



腰痛悪化を自力で管理！

体の自然な要求を実際に！
自宅で 簡単背伸ばし・腰伸ばし

1cmの身長

復活

ウ～



Photon
Method

フォトンメソッド

<https://www.phomec.info/belt/>

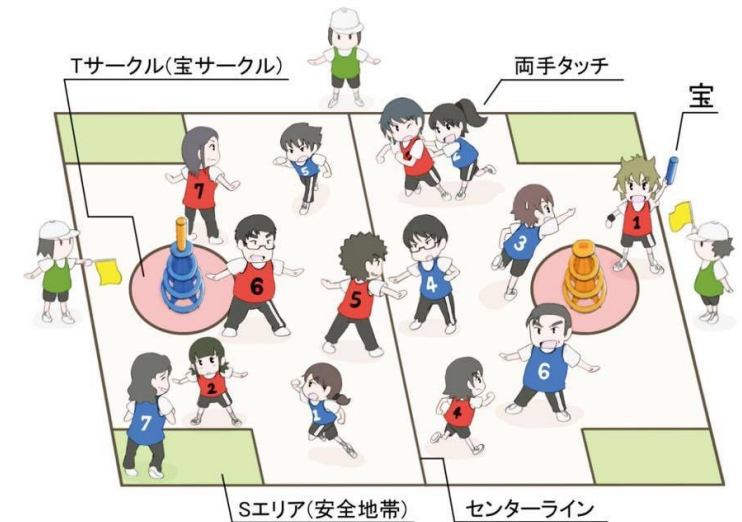
スポーツ鬼ごっこについて

■ 7つの基本ルール

- ① 時間内に宝を多く得点したチームが勝ち。
- ② 相手の宝を取りに行きながら、自陣の宝を守る。
- ③ タッチする時は、必ず両手でタッチする。
- ④ Tサークルの内側に守りの選手は入ってはいけない。
- ⑤ センターラインを越えて敵陣内で、相手にタッチされても、自陣のSエリアに戻れば、再スタートができる。
- ⑥ 敵陣のSエリアに入ると安全地帯となりタッチをされない。
- ⑦ タッチする時に、押したり、叩いたりしてはいけない。

<スポーツ鬼ごっこの試合形式（基本ルール）> ※大会、イベントに応じて変更もあり。

◆試合時間：5分×2（ハーフタイム2分）◆プレイヤー：7人制（1チーム、7～10名）◆審判員：主審1名・副審2名



■ スポーツ鬼ごっこの競技の目的

① 青少年の健全育成と基礎体力の向上

「鬼ごっこ」を通じて、体を動かして遊ぶことの大切さを伝え、明るく元気で、健康的な心身づくりを行っていきます。全身運動を通しての基礎体力の向上を図っていきます。

② コミュニケーション能力・チームワークの向上

年齢や性別に関係なく楽しむことができます。チーム内で声を掛け合い、チームと一緒に戦術を考える中で、コミュニケーションが生まれます。

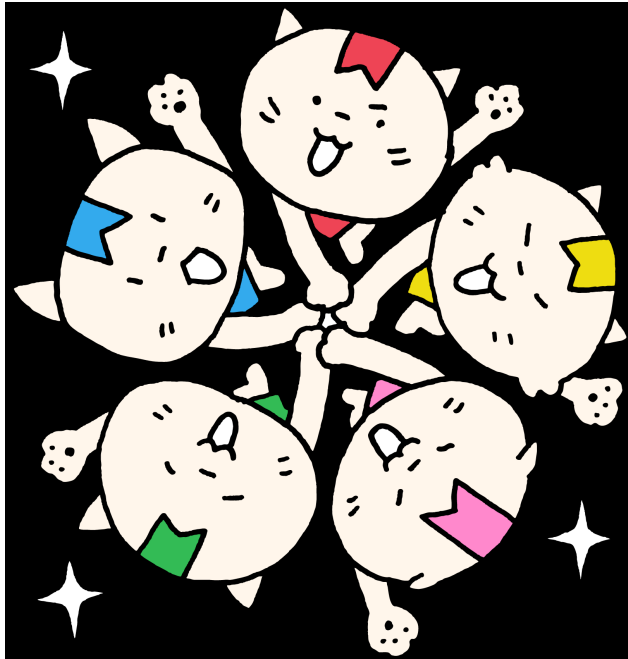
③ 運動が苦手な子どもや大人のためにスポーツや運動遊びの場を提供

運動神経の有無にかかわらず、みんなで一緒に楽しさを共有することができます。運動する機会の少ない子どもも大人も気軽にすぐに参加できます。

④ 子ども達の考える力・創造力・想像力を鍛える。

あくまでもスポーツという位置づけの「鬼ごっこ」です。スポーツということは必然的に勝ち負けが付きます。そうなれば、どうすれば「勝てるのか？」をチームメイトと一緒に考える中で、考える力・創造力・想像力を鍛えることができます。

習慣化アプリ「みんなチャレ」を活用し
高齢者自ら行動変容を起こすことで自立した社会の実現へ



みんなでチャレンジ

フレイル予防・運動・美容など**同じ目標**を持った**匿名の5人**
でチームを作り、**チャット**に報告して**励まし合う**ことで
楽しく習慣化に取り組む全く新しいピアサポートアプリです

課題解決に活用する弊社製品・サービスの概要

- アドベンチャーレースを活用した人材育成事業
- Lean Six Sigmaを活用した組織改革・業務改善コンサルティング事業
- アウトドアイベントの企画運営事業
- アウトドアスポーツ講習会の企画運営事業
- アウトドアイベント写真撮影、映像制作等のメディア事業
- アウトドアグッズの販売レンタル事業

No.10



健康経営の取り組みにおいて こんなお困りごとはありませんか？

数年前から「メンタルヘルス対策」「健康増進・生活習慣病予防対策」「時間外労働の是正」「ヘルスケアリテラシー向上」などに取り組んでいるが……



- 取り組みの効果がわからない
- 普段から健康意識の高い人の積極的な参加が目立つ
- 事業部やチームごとに課題は異なるはずだが、把握が難しい
- 施策は実践するだけではなく、実践後に振り返りたいが、指標がない
- 健康経営は長期的な取り組みのため、次の施策へのヒントやアイデアがほしい

「健康支援サービス（健康経営）」が そのお悩みにお応えします！

健康経営に取り組む際、重要なポイントは現状を定量的に把握することが大切になります。本サービスでは、「従業員の健康状態の把握」「課題の見える化」「効果の見える化」を支援し、お客さまの健康経営をサポートします。



STEP1

従業員の健康状態の把握

データ集約

- 従業員にスマートフォンアプリでセルフケアを実践
- 歩数（中強度運動※1）と睡眠（時間・傾向・ばらつき）の自動測定
- 日々の気分（こころ）、自宅の体重計・血圧計などのバイタルデータも管理

従業員向け
スマートフォンアプリ
「生活リズムアプリ」

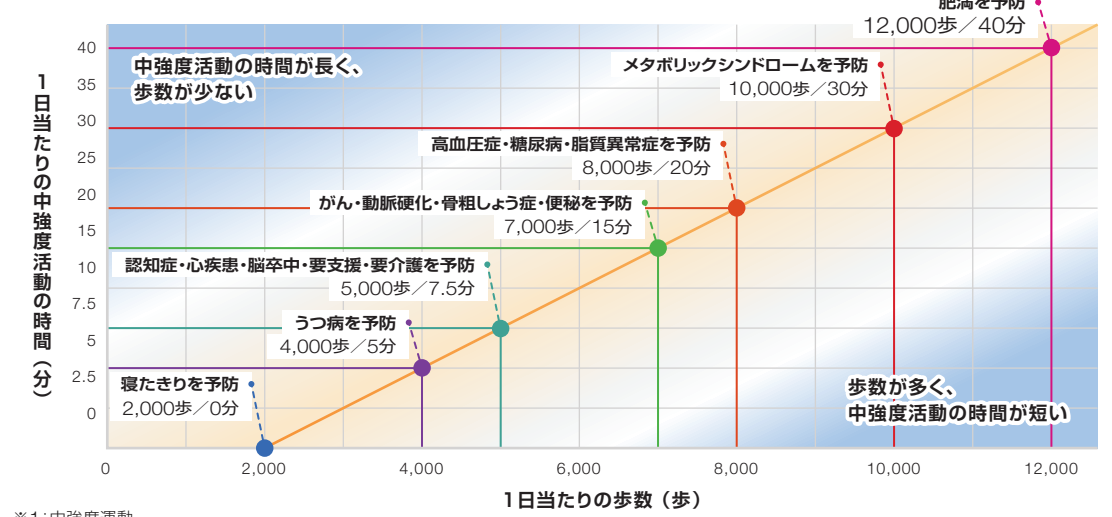


- スマートフォンで気軽にセルフケアができます
- 個人所有のウェアラブルデバイスなどの利用も可能
- 行動変容の仕掛け
- 個人の活動に合ったメッセージ
- 健診結果から将来の疾病リスクを表示
- エクササイズ動画 など

4つの健康軸で
健康状態を「見える化」



従業員は歩く目的を明確に疾病予防に取り組みます



※1：中強度運動
東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸利(あおやぎゆきとし)先生は、群馬県中之条町の住民5,000人の「歩き」と病気の関係を20年にわたって身体活動と病気の予防について調査＆研究し、疾病予防において、早歩きなどの「中強度の活動時間」とどれくらい歩けばよいのか?」を明確に示している(中之条研究)。
出典：2022年3月7日中之条研究所20年のまとめ「健康長寿の秘訣は歩き方の黄金律にあった」

STEP2

課題の把握

課題の見える化

- 従業員健康状態が分かる「組織分析レポート」「利用状況レポート」を全社または組織単位で提供
- 数値化されているため、目標の定量的設定だけでなく、無理のない目標設定ができる
- 課題を“見える化”することで、特に長期的な施策であれば中間目標値を定め、段階的に推進でき、より健康経営の結果も出しやすくなる

STEP3

施策の効果

効果の見える化

- 「組織分析レポート」「利用状況レポート」で施策の振り返りをする事で、今回の施策が適切だったかどうかを判断、そして次の施策を立案
- 従業員へ本結果の共有、社内での情報共有に努めることも“見える化”するために重要(従業員が情報を知り得ていなければ、取り組みようもない)

特徴その1

ポールの先端が 1足長前方！



そのことにより

ポールの先端を移動させずに
1歩目から歩きはじめることができます

今までのポールは、
最初にポールの先端を移動させてから
歩きはじめていました

特徴その2

グリップ位置が上昇！

前進するとグリップ位置が上昇します



そのことにより

姿勢よく歩くことができます
荷重をかけやすく、腕の力を
有効に使うことができます

今までのポールは、
ポールの先端を前方へ移動させると、グリップ
位置が下がり、前傾姿勢になりがちでした

特徴その3

スプリング効果！

荷重をかけるとポールが湾曲します



そのことにより

接地時のショックを吸収するとともに
ポールがもとの形に戻ろうとする力を
推進力として利用できます

今までのポールは、、、
まっすぐなので湾曲せず、接地時のショックが
手に伝わります。推進力として利用できません

3. 提案ソリューション -概要-

当社は遠隔診療システム「①スマートメディカルステーション」と「②モバイルクリニック」を活用した地域間医療連携によって、地域医療課題を解決します。

