

令和7年度第1回
茨城県央地域ウェルネス推進協議会 次第

日 時 令和8年2月27日(金)
午後2時00分から
場 所 水戸市保健所 3階 健康診査室

1 開 会

2 議 題

- (1) 令和7年度の社会実験 実施報告
- (2) 令和8年度の社会実験について
- (3) 第2期いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョンについて
- (4) その他

3 そ の 他

4 閉 会

【配布資料】

- ・ 次第
- ・ 出席者名簿
- ・ 資料1 令和7年度の社会実験 実施報告
- ・ 資料2 第2期いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョンについて

令和7年度第1回 茨城県央地域ウエルネス推進協議会 委員名簿

令和8年2月27日

1 委員 (順不同 敬称略)

	氏名	所属	備考
1	上地 勝	茨城大学 教育学部教授	
2	坂間 伊津美	常磐大学 看護学部長	
3	篠田 多介志	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	
7	今井 章人	水戸薬剤師会 会長	
8	中村 友美	水戸商工会議所女性会 副会長	
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	
12	黒澤 春美	ひたちなか市食生活改善推進員協議会 会長	
13	小泉 邦彦	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 前会長 (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	高嶋 はるえ	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	

任期：令和6年12月1日～令和8年11月30日

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	保健政策係長	大谷 明寛
健康づくり課長	堀江 博之	主 幹	深作 美奈
課長補佐	福田 淳子	主 幹	西山 拓海
課長補佐	春日 剛		

3 関係市町村

市町村名	課名	役職名	氏名
笠間市	健康医療政策課	課長	小松 崎 守
		主幹	小林 千明
ひたちなか市	健康推進課	参事兼課長	西野 貴弘
		技佐	佐藤 由季
那珂市	健康推進課	課長	玉川 祐美子
		課長補佐	坂本 武志
小美玉市	健康増進課	課長	小松 与士宏
茨城町	健康増進課	課長	寺門 孝子
		技幹	綿引 勇太
大洗町	健康増進課	課長	小林 美弥
城里町	健康福祉課	課長	飯村 正則
東海村	健康増進課	課長	高橋 毅

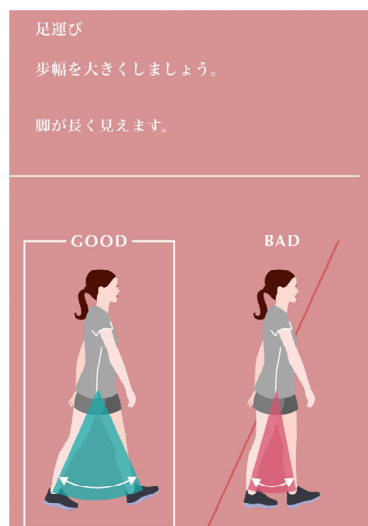
令和 7 年度の社会実験 実施報告

1 AI 歩行診断 (MIRROR WALK)

(1) 実施概要・目的

株式会社ジャパンヘルスケアが開発した歩行指導システム MIRROR WALK を活用し、3D データから参加者の歩き方を解析し、歩行に関するアドバイスを提供する。

また、参加者には後日事後アンケートを実施し、AI 歩行診断を体験したことによって、歩行に関する意識や行動に変化が見られたか把握する。



(2) 実施目的

- ① 歩き方の改善により、参加者の歩行に対するモチベーションを高め、運動習慣の定着化と身体活動量の増加を図る。
- ② AI 歩行診断によって、どれくらい参加者の歩行に関する意識や行動の変化につながられるか、その効果を把握する。

(3) 連携企業

株式会社ジャパンヘルスケア (東京都江東区)

(4) 実施日・会場

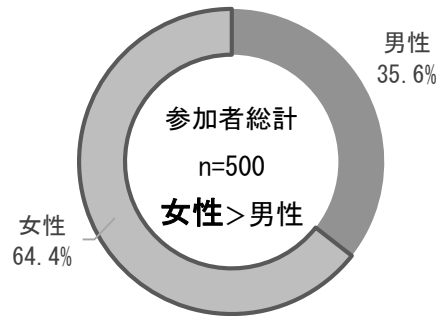
以下の各イベント内におけるコンテンツの1つとして実施

項目	1 回目	2 回目
実施日	令和 7 年 9 月 28 日 (日)	令和 8 年 2 月 1 日 (日)
会場	ひたちなか市総合運動公園	アダストリアみとアリーナ
イベント名	健康スポーツフェスティバル	スポーツ・健康フェスティバル
イベント主催	〈主催〉 公益財団法人ひたちなか市生活・文化・スポーツ公社 国営ひたち海浜公園 〈共催〉 ひたちなか市	〈主催〉 水戸市

(5) 参加人数

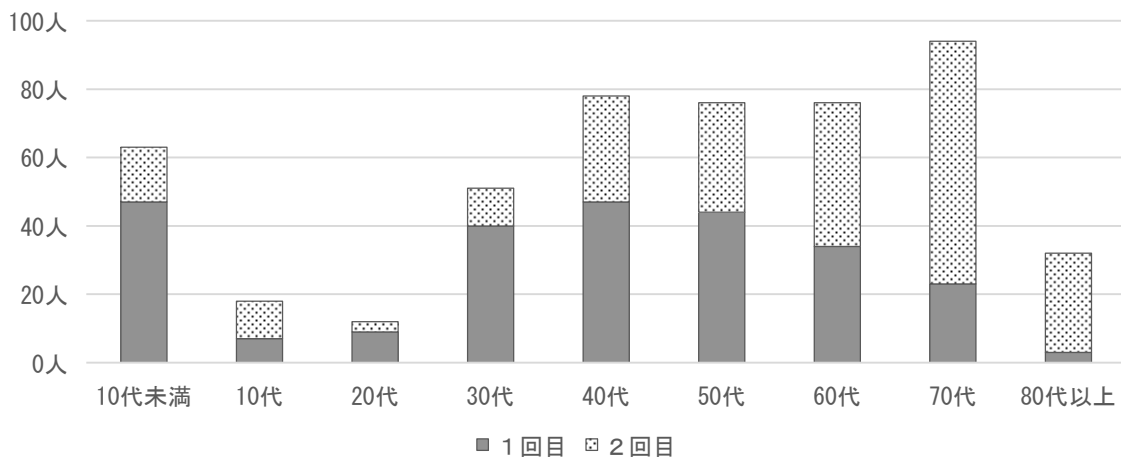
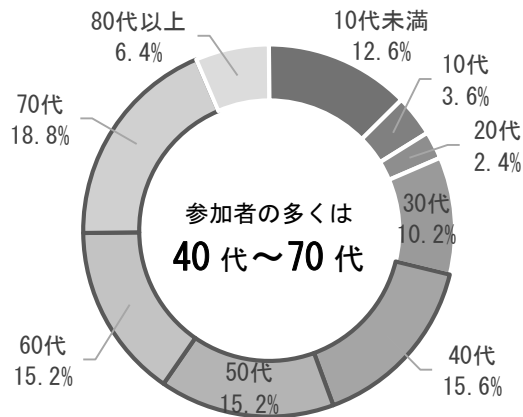
ア 性別

性別	1回目	2回目	計
男性	102人	76人	178人
女性	152人	170人	322人
計	254人	246人	500人



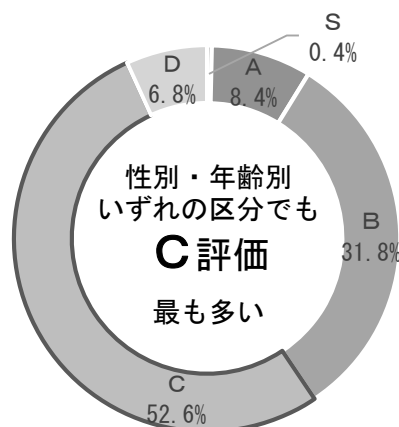
イ 年齢別

年齢	1回目	2回目	計
10代未満	47人	16人	63人
10代	7人	11人	18人
20代	9人	3人	12人
30代	40人	11人	51人
40代	47人	31人	78人
50代	44人	32人	76人
60代	34人	42人	76人
70代	23人	71人	94人
80代以上	3人	29人	32人
計	254人	246人	500人



(6) 実施結果

評価	1回目	2回目	計
S	0人	2人	2人
A	15人	27人	42人
B	84人	75人	159人
C	134人	129人	263人
D	21人	13人	34人
計	254人	246人	500人



〈評価基準イメージ〉

点数の平均値	
姿勢	78
腕振り	63
足運び	61
総合	67

平均評価 C

計測回数：337回
参加者数：254名

JAPAN HEALTHCARE

評価基準

90以上 S
80以上 A
70以上 B
50以上 C
50以下 D

↑上の評価基準に則り、各部位のスコアが算出され、その平均が最終スコアになります。

※ C・D評価の理由は、「猫背」、「腕を振っていない」、「股関節伸展が弱い」の3つが主。

(7) 事後アンケート

ア 対象者

当日の参加者のうち、アンケートの実施に同意いただいた方（携帯電話番号を提供いただいた方）

イ 方法

対象者にSMS（ショートメッセージサービス）（※）にてアンケートのURLを送信
※相手の携帯電話番号を宛先にして、短いテキストメッセージを送信する機能

ウ 実施期間

1回目：令和7年11月25日～令和7年12月31日
2回目：令和8年3月予定

エ 回答者数

	1回目	2回目
参加者数	254人	未実施※
アンケート送付数	89人	
回答者数	15人	
回答率 (送付数/回答者数)	16.9%	

※2回目については3月に実施予定
以下の結果は1回目のものとなる。

オ AI歩行診断を体験して、歩行に対する興味を持つようになりましたか。

回答	回答数	
とても興味を持つようになった	5人	33.3%
興味を持つようになった	9人	60.0%
あまり興味を持つようにはならなかった	1人	6.7%
興味を持つようにはならなかった	0人	0%

カ 「自身の歩行について、AI歩行診断体験「前」のあなたの状態に最も近いものを1つ選んでください。」

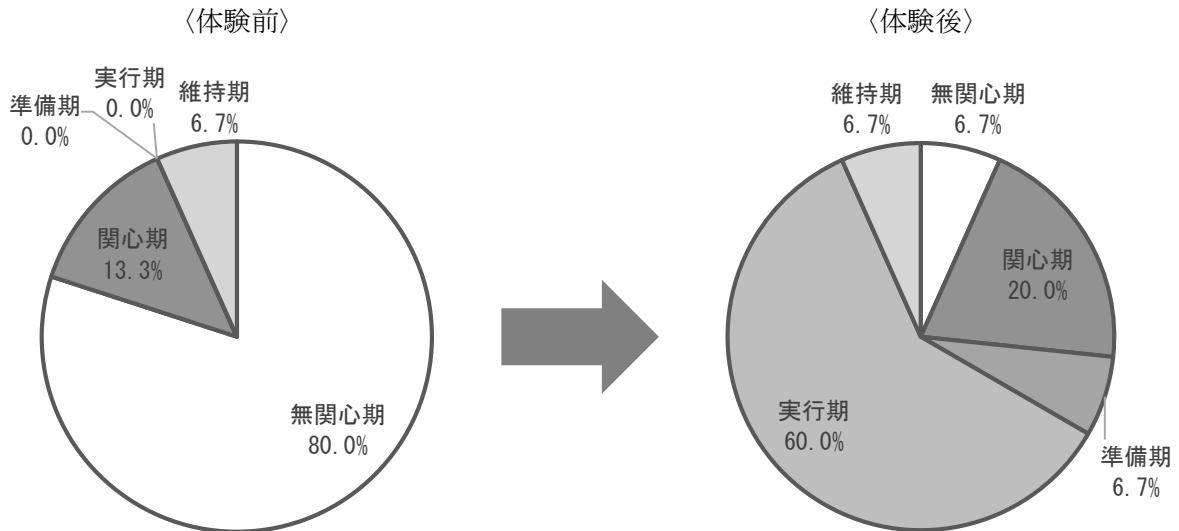
AI歩行診断体験「前」の状態	行動変容 ステージ	回答数	
特に改善について考えておらず、実行もしていなかった	無関心期	12人	80.0%
改善しようと思っていたが、実行できていなかった	関心期	2人	13.3%
改善しようとしており、近日中に実行する予定だった	準備期	0人	0%
改善に取り組んで6か月未満	実行期	0人	0%
改善に取り組んで6か月以上	維持期	1人	6.7%

キ 「自身の歩行について、AI歩行診断体験「後」のあなたの状態に最も近いものを1つ選んでください。」

AI歩行診断体験「後」の状態	行動変容 ステージ	回答数	
特に改善するつもりはない	無関心期	1人	6.7%
今すぐではないが、改善しようと思っている	関心期	3人	20.0%
改善しようとしており、近日中に実行する予定である	準備期	1人	6.7%
改善に取り組んで6か月未満	実行期	9人	60.0%
改善に取り組んで6か月以上（元々取り組んでいた）	維持期	1人	6.7%

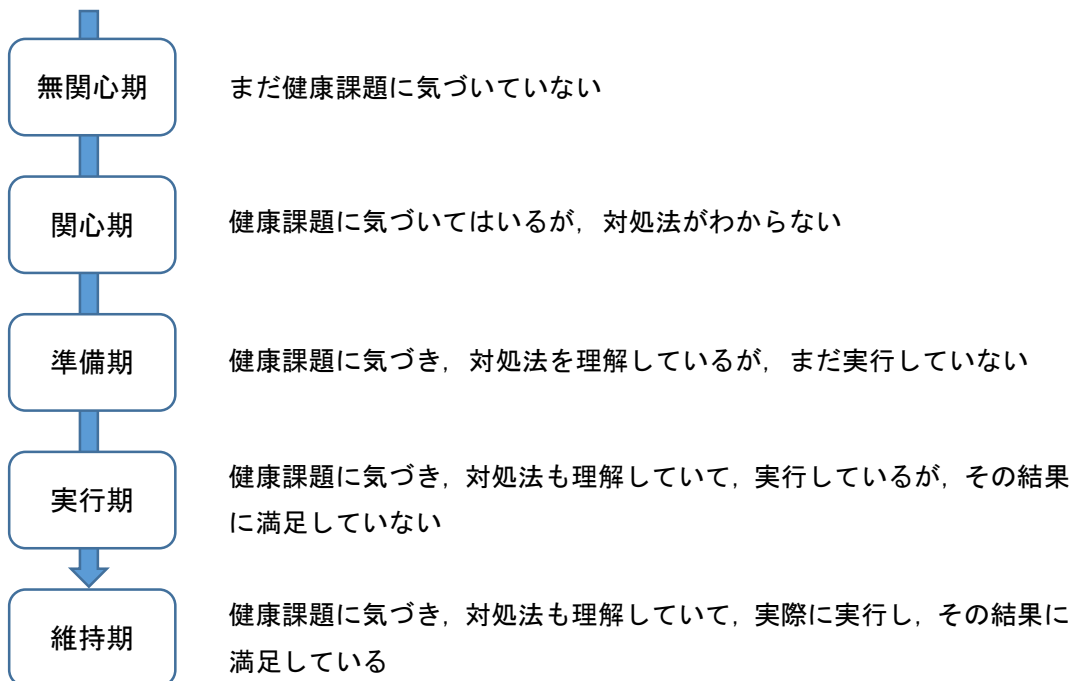
ク AI 歩行診断体験前後の状態比較（カ・キの比較）

行動変容ステージ	AI 歩行診断体験「前」の状態	AI 歩行診断体験「後」の状態	差
無関心期	80.0%	6.7%	73.3ポイント 減↓
関心期	13.3%	20.0%	6.7ポイント 増↑
準備期	0%	6.7%	6.7ポイント 増↑
実行期	0%	60.0%	60.0ポイント 増↑
維持期	6.7%	6.7%	変化なし



〈参考〉行動変容ステージ

健康への関心及び行動の段階を表すステージで、『無関心期→関心期→準備期→実行期→維持期』という順番で変化するもの。



(8) 総括

実施目的	考察等
① 運動習慣の定着化と身体活動量の増加	<ul style="list-style-type: none"> 関心を引くコンテンツであり、自身では把握しにくい歩き方を簡便に可視化し、さらに各参加者の歩き方に沿った改善策も即時提供できるため、運動習慣の定着化や身体活動量の増加につなげていけるポテンシャルがある。
② 意識や行動の変化	<ul style="list-style-type: none"> ほとんどの方が体験前は無関心期の状態にあったが、体験後は多くの方が関心を持つようになり、行動にも結びついたため、実施の効果は高いと考えられる。
③ 今後の方針	<ul style="list-style-type: none"> アンケートの結果は良好であるものの、回答数は少ないため、より正確に効果を検証するためには、圏域内の各市町村で継続的に行っていく必要がある。

2 足の健康診断

(1) 実施概要

令和5年度に開始して今年で3年目の実施であり、医師、理学療法士、義肢装具士による足の骨格チェックとアドバイスの実施といった、足から始める「予防医療」の取組を行った。

＜足健康診断結果サンプル＞

検査評価 診断日: 2023/11/21

総評 あなたの足は衰える点が見られます。年齢を重ねると足は衰えますので、足をしっかりサポートできる靴をいいて、今の状態から悪化しないようにしましょう。

検査結果

- 左足 右足 足長 26cm 足幅 26cm
- かかとの傾き: 左足 内側 普通 外側; 右足 内側 普通 外側
- 親指の曲がり: 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
- 小指の曲がり: 左足 なし 強い; 右足 なし 強い
- つま先までの高さ: 左足 高い 普通 低い; 右足 高い 普通 低い

足元から全身に影響が出ます

つま先までのアーチが崩れていたり、かかとが傾いていると、膝や腰に負担がかかりやすくなります。また、アーチによる衝撃吸収ができなくなり、膝の痛み、腰の痛みなど全身に影響がでることがあります。

足元から全身に影響が出ます

アーチが崩れると、膝の付け根に横側にかかるようになり、膝が曲がるおそれがあります。放っておくと、より大きく曲がる可能性があります。骨格を補正する靴やインソールでアーチを補正しましょう。

足長・足幅にあった靴を選びましょう

足幅が広いと、足の前に体重がかかりやすく、足のゆがみが悪くなったり、足裏にタコができやすくなります。足幅が狭いと、靴の中で足が動きすぎてしまい、ずれや摩擦を繰り返すことがあります。足長だけでなく、足幅にあった靴を選ぶことが、足のトラブルを防ぐことにつながります。

足長・足幅にあった靴を選びましょう

こゆがみが曲がっていると、こゆがみのふんばりが弱くなって、バランスが悪くなる場合があります。こゆがみが弱くなって履くこともあります。

足は立っている時、歩いている時に唯一地面と接している部分です。そのため、「身体の土台」ともいわれおり足の骨格の歪みは、足に留まらず上半身まで連鎖して姿勢も歪むことがあります。姿勢の悪さや、膝・腰などの痛みは足が原因の一部であるケースもあります。

足病専門医
JAPAN HEALTHCARE

(2) 実施目的

- ① 今後も別会場などで同様の内容を継続して実施するか、その必要性や有用性を検証する。
- ② 足の健康診断というコンテンツの需要がどれくらいあるかを検証する。

(3) 連携企業

株式会社ジャパンヘルスケア（東京都江東区）
（医師1名，義肢装具士1名）

※ 協力：水戸協同病院（医師3名，
理学療法士1名）



健診の様子→
4ブースで実施

(4) 実施日・会場

以下のイベント内におけるコンテンツの1つとして実施（A I 歩行診断と同時開催）

項目	内容
実施日	令和8年2月1日（日）
会場	アダストリアみとアリーナ
イベント名	スポーツ・健康フェスティバル
イベント主催	水戸市

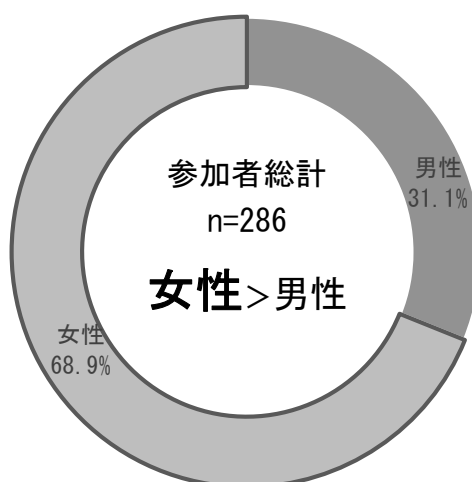
※令和5年度，令和6年度も同時期の同イベントにて開催

(5) 参加人数

ア 性別

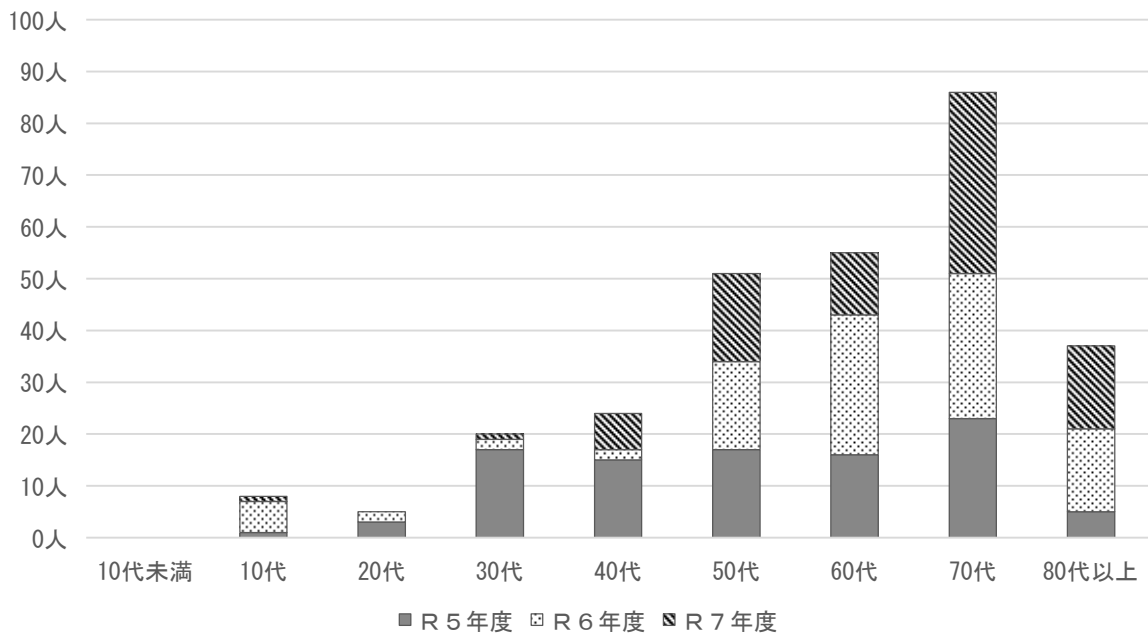
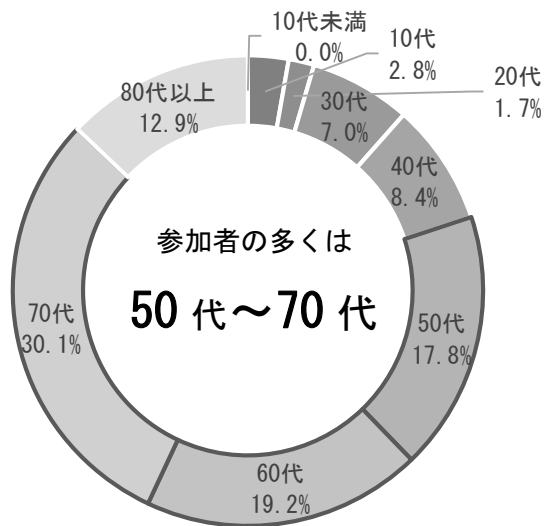
性別	R 5年度	R 6年度	R 7年度	計
男性	32人	31人	26人	89人
女性	65人	69人	63人	197人
計	97人	100人	89人	286人

※今年度から整理券制で実施



イ 年齢別

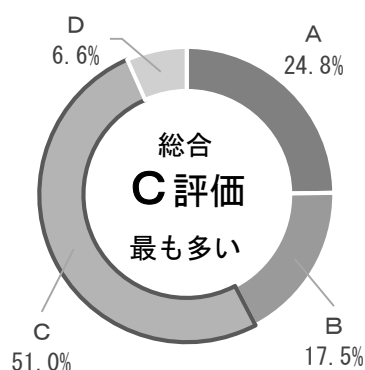
年齢	R 5 年度	R 6 年度	R 7 年度	計
10 代未満	0 人	0 人	0 人	0 人
10 代	1 人	6 人	1 人	8 人
20 代	3 人	2 人	0 人	5 人
30 代	17 人	2 人	1 人	20 人
40 代	15 人	2 人	7 人	24 人
50 代	17 人	17 人	17 人	51 人
60 代	16 人	27 人	12 人	55 人
70 代	23 人	28 人	35 人	86 人
80 代以上	5 人	16 人	16 人	37 人
計	97 人	100 人	89 人	286 人



(6) 実施結果

ア 全体

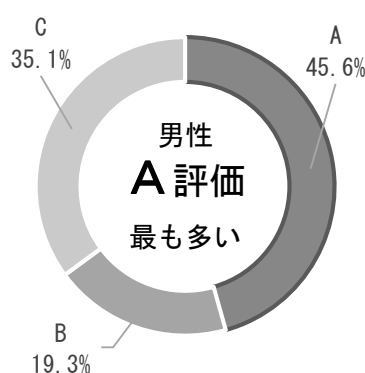
評価	R 5年度	R 6年度	R 7年度	計
A	12人	25人	34人	71人
B	14人	10人	26人	50人
C	58人	61人	27人	146人
D	13人	4人	2人	19人
計	97人	100人	89人	286人



イ 性別(※R6~R7)

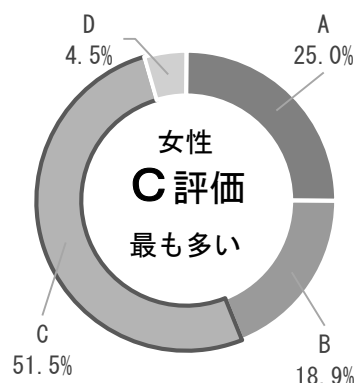
〈男性〉

評価	R 6年度	R 7年度	計
A	15人	11人	26人
B	2人	9人	11人
C	14人	6人	20人
D	0人	0人	0人
計	31人	26人	57人



〈女性〉

評価	R 6年度	R 7年度	計
A	10人	23人	33人
B	8人	17人	25人
C	47人	21人	68人
D	4人	2人	6人
計	69人	63人	132人



〈評価基準イメージ〉

総合評価の目安

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	中等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

- かかとの傾き，アーチの低下，母趾の曲がり，足幅の開き，小指の曲がりの5項目を評価。
- A～Dによる判定は，症状は加味せず，足骨格のゆがみが少ない状態を良いと判定
- 評価が低い方について，個人毎に必要な対応は異なる。

(7) 総括

実施目的	考察等
① 継続性・必要性・有用性	<ul style="list-style-type: none">・ 過去にもこの足健診を受けた参加者から、「足の状態が改善した」との声があったので、継続実施の効果が示唆された。・ 評価が低い者や症状がある者は医療につなげるなど、予防医療の取組として一定の有用性が認められる。また、AI歩行診断と一緒に実施することによる相乗効果も期待できる。・ 足健診を体験した方の意識や行動がその後どのように変化したかまでは把握できておらず、効果の検証には課題が残る。
② 需要の有無	<ul style="list-style-type: none">・ 午前中に整理券の配布が終了するほど盛況であり、コンテンツ自体の需要は高いと想定される。・ 足の悩みを相談する機会や場所は少なく、足健診はそのような機会や場所の提供として有用である。・ 需要が高いのは主に50代以上であり、本来ターゲットとしたい働き盛り世代(30代～50代)とはやや外れている。
③ 今後の方針	<ul style="list-style-type: none">・ 1日100名程度というキャパシティに対し、リピーターが増えてくると、新規に受けられる人が減ってしまう問題がある。・ 今回午前中には整理券の配布が終了してしまい、受けるのを諦めた方も多くいた。・ 一定の需要と有用性が認められるため、運用や効果検証の手法について見直しつつ、圏域内の市町村で今後継続して実施するか検討したい。

3 令和8年度の社会実験について

- (1) 実施する社会実験
- (2) 実施会場等

第 2 期いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョンについて

1 いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョンについて

県央地域 9 市町村においては、2022（令和 4）年 2 月に、「いばらき県央地域連携中枢都市圏」を形成し、2022（令和 4）年度を初年度とするいばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョン（以下「第 1 期ビジョン」という。）に基づき、働く場の確保や地域医療対策を重点的に推進するなど、住民が快適で安心して暮らしていくことのできる環境の整備に取り組んできた。

第 1 期ビジョンは、2026（令和 8）年度をもって計画期間が終了するが、その成果を踏まえながら、引き続き、若い世代にも選ばれる魅力と活力にあふれるいばらき県央地域の構築を図っていく必要がある。

このことから、2027（令和 9）年度を初年度とする新たな 5 年間に於いて、9 市町村が圏域の目指すべき将来像を共有しながら、その実現に向けた具体的な取組を計画的に推進するため、第 2 期いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョン（以下「第 2 期ビジョン」という。）を策定することとなっている。

2 計画期間

R4 年度	R5 年度	R6 年度	R7 年度	R8 年度	R9 年度	R10 年度	R11 年度	R12 年度	R13 年度
第 1 期ビジョン					第 2 期ビジョン				
2022（令和 4）年度から 2026（令和 8）年度までの 5 年間					2027（令和 9）年度から 2031（令和 13）年度までの 5 年間				

3 第 1 期ビジョン期間中の主な取組

(1) 主な取組

年度	主な実施事項	日程
令和 4 年度	健康づくりに関するアンケート	R4. 8. 16～9. 15
	茨城県央地域ウエルネス推進協議会を設立	R4. 11. 29
令和 5 年度	第 1 回茨城県央地域ウエルネス推進協議会	R5. 7. 18
	ガバメントピッチ	R5. 12. 26
	社会実験（足健診、認知機能訓練）	R6. 1. 14
	第 2 回茨城県央地域ウエルネス推進協議会	R6. 2. 22
令和 6 年度	第 1 回茨城県央地域ウエルネス推進協議会	R6. 8. 1
	社会実験（WELL BE CHECK）	R6. 9. 9～10. 31
	社会実験（足健診、AI 歯科健診）	R7. 1. 19
	第 2 回茨城県央地域ウエルネス推進協議会	R7. 2. 20
令和 7 年度	社会実験（AI 歩行診断）	R7. 9. 28
	社会実験（AI 歩行診断・足健診）	R8. 2. 1
	第 1 回茨城県央地域ウエルネス推進協議会	R8. 2. 27
令和 8 年度 （※予定）	社会実験	未定
	茨城県央地域ウエルネス推進協議会	夏・冬頃

(2) 社会実験

年度	社会実験	連携企業	参加者数
令和5年度	足の健康診断（1回目）	ジャパンヘルスケア	97人
	認知機能訓練	ニューコム	189人
令和6年度	WELL BE CHECK (LINEで実施)	WELL BE INDUSTRY	1,065人
	足の健康診断（2回目）	ジャパンヘルスケア	100人
	A I 歯科健診	歯っぴー	81人
令和7年度	A I 歩行診断（1回目）	ジャパンヘルスケア	254人
	A I 歩行診断（2回目）	ジャパンヘルスケア	246人
	足の健康診断（3回目）	ジャパンヘルスケア	89人
令和8年度 (※予定)	未定	未定	-

社会実験の取組件数	累計 8件	※R4～7年度の件数
-----------	-------	------------

4 第2期ビジョンにおける事業概要

第1期ビジョン

事業名	ICTを活用した健康づくり事業				
事業概要	ICTの活用を含め、健康づくりの充実に向けた市町村の協議や調査・研究を行うとともに、官民連携による健康づくりプロジェクト推進協議会を設立し、社会実験を行うなど、健康づくりに資する取組を実施する。				
連携の効果	施策の対象となる人口が多くなることで企業や大学等の協力が得やすくなり、魅力ある新しい健康づくりプロジェクトが実施されることで、住民の健康づくりが図られる。				
スケジュール	2022年度以降 健康づくりプロジェクト推進協議会の開催 調査・研究 必要に応じて社会実験の実施				
概算事業費 (年度, 千円)	2022 (令和4) 860	2023 (令和5) 560	2024 (令和6) 560	2025 (令和7) 560 829	2026 (令和8) 560 829
	※令和7年度より、当初策定時の事業費から増額して対応 【総額 3,100 3,638】				
役割分担	水戸市	健康づくりの充実に向けた市町村協議、調査研究、官民連携による協議会の設立などの健康づくり事業を実施する。			
	連携市町村	健康づくりの充実に向けた市町村協議に参加するとともに、健康づくり事業の実施に協力する。			
KPI (重要業績評価指標)	健康づくりに係る社会実験の取組件数				
	現状値	- 件			
	目標値	累計 2件			

第2期ビジョン (案)

事業名	デジタル技術を活用した健康づくり事業					
事業概要	デジタルヘルスに強みを持つ企業等と連携し、新技術を活用した社会実験を行うなど、デジタル技術を活用した健康づくりに取り組む。					
連携の効果	企業や大学等の協力を得ながら、魅力ある健康づくりの取組を実施することにより、圏域の健康課題の解決につながる。					
スケジュール	2027年度以降 社会実験の実施、実装に向けた検討					
概算事業費 (年度, 千円)	2027 (令和9)	2028 (令和10)	2029 (令和11)	2030 (令和12)		
	830	830	1,830	1,830		
	【総額 7,150】					
役割分担	水戸市	デジタル技術を活用した健康づくり事業を実施する。				
	連携市町村	水戸市と連携し、デジタル技術を活用した健康づくり事業を実施する。				
KPI (重要業績評価指標)	【目標値】 健康づくりに係る 取組の実装件数(累計) <table border="1" style="margin-left: 20px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">現状値</td> <td style="padding: 2px;">- 件</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">目標値</td> <td style="padding: 2px;">1 件</td> </tr> </table>	現状値	- 件	目標値	1 件	【現状 (第1期)】 民間企業と連携して、LINEアプリでの健康状態の数値化、足の健康診断、AIを活用した歯科検査などの取組を試行的に実施した。 【目標】 健康づくりに係る取組の成果を実装することを目標とする。 目標値は、今後の見通しを踏まえて1件とする。
現状値	- 件					
目標値	1 件					

〈用語補足〉

ICT	Information and Communication Technology (情報通信技術) の略。通信技術を使って人と人がつながる技術のこと。
デジタルヘルス	情報通信技術、デジタル技術を活用したヘルスケア。デジタル技術を活用し、予防から治療、回復まで、健康を維持あるいは取り戻すためのすべての行為。