

令和 8 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 8 月 24 日(月)
 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 8 年度 I C T を活用した健康づくり事業に係る社会実験について
- (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

3 そ の 他

4 閉 会

【配布資料】

- ・ 次第
- ・ 出席者名簿
- ・ 資料 1 令和 8 年度 I C T を活用した健康づくり事業に係る社会実験について
- ・ 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8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8月24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 看護学部教授	
3	井坂 良弘	茨城県国民健康保険団体連合会 事務局長	
4	辰見 政徳	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	塙 行弘	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	山田 暁洋	ひたちなか商工会議所 総務部長	
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	課 長 補 佐	春 日 剛
健康づくり課長	堀江 博之	保健政策係長	友崎 理一
技 正	福田 淳子	主 幹	西山 拓海

3 関係市町村

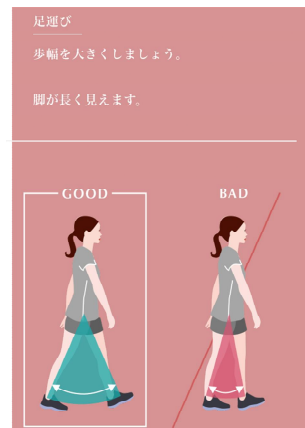
市町村名	課名	役職名	氏 名
笠 間 市	健康医療政策課	課 長 主 査	橋 本 貴 文 浦 井 義 朗
ひたちなか市	健 康 推 進 課	技正兼課長 技 佐	三村 眞理子 坂 本 純 子
那 珂 市	健 康 推 進 課	参事兼課長 課 長 補 佐	玉川 祐美子 川 勾 貴 弘
小 美 玉 市	健 康 増 進 課	課 長 課 長 補 佐	小松 与士宏 齋 藤 智 美
茨 城 町	健 康 増 進 課	課 長 技 師	寺 門 孝 子 鎌 田 綾 香
大 洗 町	健 康 増 進 課	課 長	小 林 美 弥
城 里 町	健 康 福 祉 課	課 長	阿良山 桂一
東 海 村	健 康 増 進 課	課 長 課 長 補 佐	高 橋 毅 助 川 正 浩

令和 8 年度 I C T を活用した健康づくり事業に係る社会実験について

1 A I 歩行診断 (M I R R O R W A L K) 〈継続〉

(1) 概要等

概 要	・ 3 D データから歩行を解析し、A I が自分に合った歩き方を教えてくれる歩行指導システム「M I R R O R W A L K」により、歩行の測定を行う。
連携企業等	(株)ジャパンヘルスケア
検証内容	・ 歩行測定及び歩行指導が、歩行に関する行動変容ステージの向上及び運動習慣の定着につながる効果を検証する。
備 考	・ 機材一式について、令和 8 年度にジャパンヘルスケアから購入。



(2) 開催日・会場等

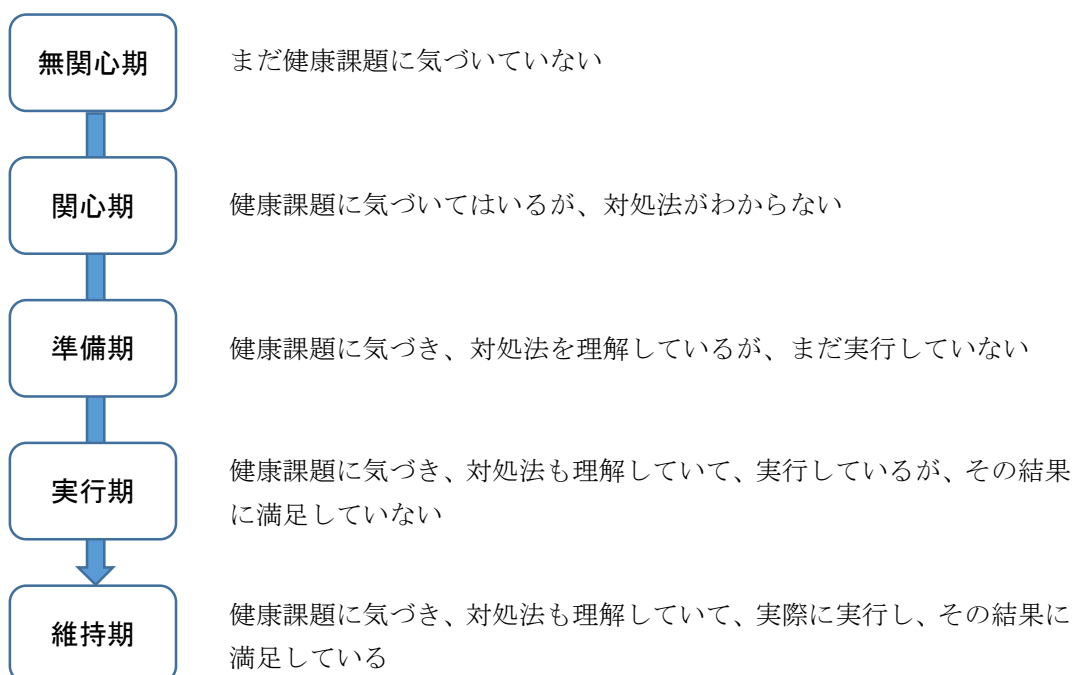
	自治体	項目	内容
1	ひたちなか市	イベント名 日 程 開 催 時 間 会 場	健康スポーツフェスティバル 2026in ひたちなか 令和 8 年 9 月 27 日 (日) 10:00~15:00 ひたちなか市総合運動公園・国営ひたち海浜公園
2	大洗町 〈新規〉	イベント名 日 程 開 催 時 間 会 場	大洗健康福祉・長寿まつり 令和 8 年 10 月 4 日 (日) 10:00~15:30 ※出展時間：10:00~12:00 トヨペットスマイルホール大洗 (大洗文化センター)
3	東海村 〈新規〉	イベント名 日 程 開 催 時 間 会 場	第 6 回スポーツフェスタ T O K A I 2 0 2 6 令和 8 年 11 月 29 日 (日) 10:00~15:30 ※出展時間：10:00~13:00 (受付 12 : 45 まで) 東海村総合体育館、東海南中学校グラウンド
4	水戸市	イベント名 日 程 開 催 時 間 会 場	令和 8 年度スポーツ・健康フェスティバル 令和 9 年 2 月 21 日 (日) 10:00~15:00 アダストリアみとアリーナ

(3) 実施内容

手順	項目	担当	内容
1	受付	開催市町村	・年齢、性別、事後アンケート送付のための連絡先等を受付票により聞き取る。 ※連絡先の提供及び事後アンケートの回答については任意
2	測定	開催市町村	・MIRROR WALKによる歩行測定を行う。 ・測定の結果をその場で参加者に提供する。
3	事後アンケート	水戸市	・測定から1～2か月後を目安に、連絡先の提供があった参加者に対し、事後アンケートを送付する。 ・回答結果を集計し、歩行に対する意識や行動の変化を調査する。

〈参考〉行動変容ステージ

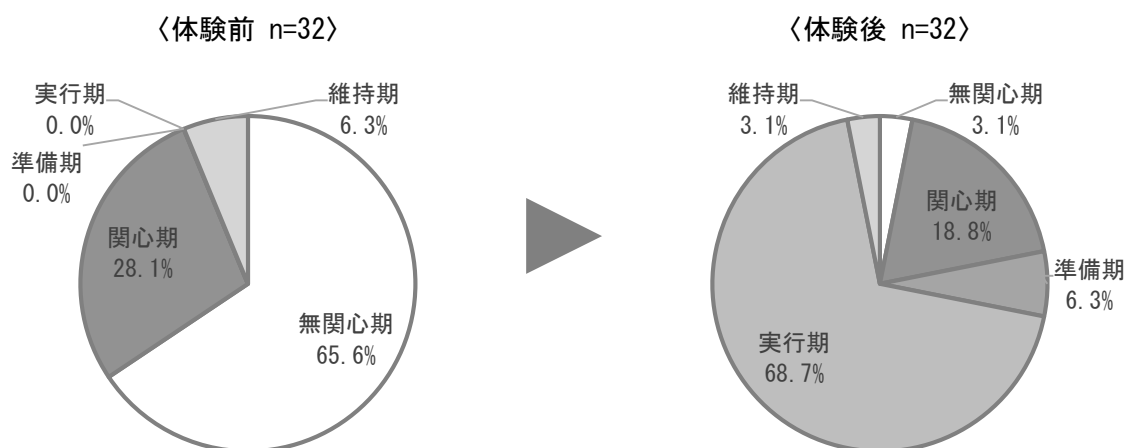
健康への関心及び行動の段階を表すステージで、『無関心期→関心期→準備期→実行期→維持期』という順番で変化するもの。



(4) (参考) これまでの実績 (令和7年度MIRROR WALK事後アンケート結果)

	開催年度	実施市町村	参加者数	事後アンケート		
				送付者数	回答者数	回答率
1回目	令和7年度	ひたちなか市	254人	89人	15人	16.9%
2回目	令和7年度	水戸市	246人	85人	17人	20.0%
計 (回答率は平均)			500人	174人	32人	18.4%

行動変容 ステージ	質問内容 (自身の歩行について)	MIRROR WALK	
		体験前	体験後
無関心期	特に改善するつもりはない	65.6%	3.1%
関心期	今すぐではないが、改善しようと思っている	28.1%	18.8%
準備期	改善しようと思っており、近日中に実行する予定である	0%	6.3%
実行期	改善に取り組んで6か月未満である	0%	68.7%
維持期	改善に取り組んで6か月以上である (元々改善に取り組んでいた)	6.3%	3.1%



- ・ 無関心期が 62.5 ポイント減 (改善)
- ・ 関心期～維持期が 62.5 ポイント増加 (改善)

2 足の健康診断〈継続（一部新規）〉

(1) 概要等

概 要	・足の専門家の医療従事者が足の健康状態を確認して、アプリにより解析するとともに、結果に応じたアドバイスを提供する。 ・今回から、システムの改修に伴い、新たにカメラを利用した3Dスキャンによる自動評価システムを導入予定。 ・自動評価や専門家評価を統合評価する。
連携企業等	(株)ジャパンヘルスケア、(水戸協同病院)
検証内容	・足部の健康状態の測定・解析及び専門職による助言を通じて、参加者の足の健康に対する理解や健康づくりへの意識向上につながるかを検証する。
備 考	・(株)ジャパンヘルスケアへの委託により実施する。

足健診の自動化へ

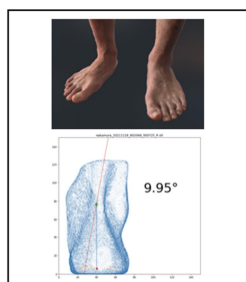
台の上に立つだけで、簡単に見える化・対策ができる

自動化された足健診サービスの流れ

①3Dスキャン



②骨格指標抽出



③リスク可視化

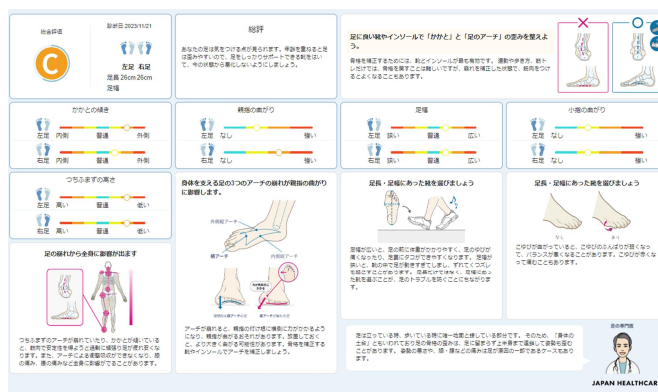


④介入提案



受診者は台の上に立つだけ

その場で結果が見える化・対策



(2) 開催日・会場等

	自治体	項目	内容
1	水戸市	イベント名 日 程 開 催 時 間 会 場	令和 8 年度スポーツ・健康フェスティバル 令和 9 年 2 月 21 日（日） 10:00～15:00 アダストリアみとアリーナ

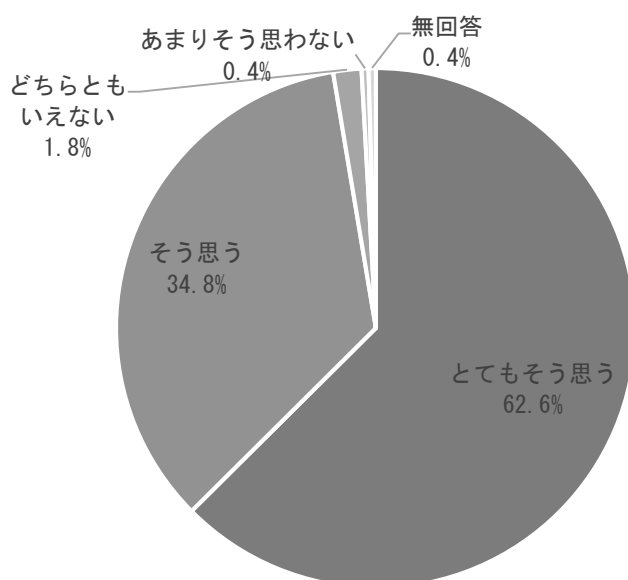
(3) 実施内容

手順	項目	担当	内容
1	受付	開催市町村	・年齢、性別等を受付票により聞き取る。
2	健診	ジャパンヘルスケア (委託)	・ジャパンヘルスケアによる足の健康診断を行う。 ・診断結果をその場で参加者に提供する。
3	アンケート	開催市町村	・診断後にその場でアンケートを実施する。

(4) (参考) これまでの実績

	開催年度	実施市町村	参加者数	当日アンケート	
				回答者数	回答率
1 回目	令和 5 年度	水戸市	97 人	69 人	71.1%
2 回目	令和 6 年度	水戸市	100 人	98 人	98.0%
3 回目	令和 7 年度	水戸市	89 人	60 人	67.4%
	計（回答率は平均）		286 人	227 人	78.8%

〈「足の健康診断」は足の興味を持つきっかけになりましたか n=227〉



- ・ 足の健康診断が、自身の足の状態に興味を持つきっかけとなったと回答した者が 97.4%

3 足把持力測定（HAJICHECK）〈新規〉

(1) 概要等

概 要	- 足の握る力＝足把持力を高精度に可視化し、測定とトレーニングを一体的に行えるヘルスケアデバイス（今回は測定がメイン）。 - 自身のレベル感を知ることで、健康意識向上のきっかけづくりとなる。
連携企業等	(株)ニフコ
検証内容	・足把持力の測定による身体機能の見える化が、参加者の自身の身体機能への理解や健康づくりへの意識向上につながるかを検証する。
備 考	・ニフコから機材をレンタルし、開催自治体の職員で実施する。

足把持力（あしはじりょく）とは

- 足指で“握る力”＝足の握力
- 踏ん張り・蹴り出し・バランス維持に重要
- 歩行や姿勢維持、運動パフォーマンスに影響
- 低下すると、転倒リスクが上昇
- 認知機能との関連研究も



←HAJICHECK 機器

HAJICHECKの機能

測定機能

データは履歴検索と
エクスポートが可能

ひとり30秒で測定 & 自動判定

測定

靴下で
デバイスに乗り、
片足ずつ測定。



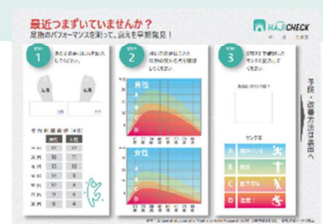
判定

年齢/性別に合わせた
A～Dランクと、
把持力年代を自動判定。



結果

結果を書き込める、
専用フィードバックシート
をご提供。



HAJICHECKの機能②

フィードバック

マッサージや運動など、
日常の中でできる改善提案もご用意。

知識を深める
コラムも

評価はいかがでしたか？予防と改善につなげましょう！

**注意！
ランク D**

足指をばし、動かせる範囲を広げよう。

- 可動域を広げる運動
足指ストレッチ
- 足趾運動
つま先立ち運動

> 各20～30回

適3回以上

専門家の指導を受けながら実施

**低下気味
ランク C**

足指に力を入れる感覚を思い出そう。

- 可動域を広げる運動
足指ストレッチ
- 足趾運動
つま先立ち運動

> 各10回程度

適3回程度

楽しみながら続けられる工夫を

**標準
ランク B**

足指を意識して動かし、健康を維持しよう。

- 健康維持活動
足指を意識したウォーキングなど
- 足趾運動
つま先立ち運動

> 10回程度

日常生活で意識

楽しみながら続けられる工夫を

**優れている
ランク A**

現在の運動を継続し、さらにレベルアップを目指しましょう。

- 健康維持活動
足指を意識したウォーキングなど

運動の継続

無理なく続けて健康維持

足指ストレッチ

足の甲側から手の指を足の指の間に入れ、反対の手で踵を支え、足背を回動させる。反対側も行う。

つま先立ち運動

踵を上げた状態で5秒間キープ。つま先を上げた状態で5秒間キープを繰り返す。

足趾の意識

地面をつかむような意識で踵に力を入れる。立っている時には、つま先に体重をかける。

ウェルネスコラム vol.01
足と姿勢の関係、知って得する話

point! 足指

point! 姿勢

ウェルネスコラム vol.02
足の指が未来を支える？ 一知られざる成長のカギ「足はじ力」

子どもたちを観察していると、足の指の力には、意外と個人差があります。足の指でしっかり地面をつかみ、足裏の力を活かして動く子どもは、あまり力が入らず、ハタチが早く歩みます。こうした違いは、指が足裏のなかでしっかりと握りあがり、指先の姿勢のバランス、運動能力に影響すると考えられています。

(2) 開催日・会場等

番号	自治体	項目	内容
1	水戸市	イベント名 日 程 開催時間 会 場	令和8年度スポーツ・健康フェスティバル 令和9年2月21日（日） 10:00～15:00 アダストリアみとアリーナ

(3) 実施内容

手順	項目	実施者	内容
1	受付	開催市町村	・年齢、性別等を受付票により聞き取る。
2	測定	開催市町村	・HAJICHECKによる足把持力測定を行う。 ・測定結果をその場で参加者に提供する。
3	アンケート	開催市町村	・診断後にその場でアンケートを実施する。

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 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 茨城県央地域ウエルネス推進協議会を設立	R4. 8. 16～9. 15 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 ガバメントピッチ 社会実験（足健診、認知機能訓練） 第 2 回茨城県央地域ウエルネス推進協議会	R5. 7. 18 R5. 12. 26 R6. 1. 14 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 社会実験（WELL BE CHECK） 社会実験（足健診、A I 歯科健診） 第 2 回茨城県央地域ウエルネス推進協議会	R6. 8. 1 R6. 9. 9～10. 31 R7. 1. 19 R7. 2. 20
令和 7 年度	社会実験（A I 歩行診断） 社会実験（A I 歩行診断、足健診） 第 1 回茨城県央地域ウエルネス推進協議会	R7. 9. 28 R8. 2. 1 R8. 2. 27
令和 8 年度 （※予定含む）	第 1 回茨城県央地域ウエルネス推進協議会 社会実験（A I 歩行診断） 社会実験（A I 歩行診断） 社会実験（A I 歩行診断） 社会実験（A I 歩行診断、足健診、H A J I C H E C K） 第 2 回茨城県央地域ウエルネス推進協議会（予定）	R8. 8. 24 R8. 9. 27 R8. 10. 4 R8. 11. 29 R9. 2. 21 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） 認知機能訓練	ジャパンヘルスケア ニューコム	97 人 189 人
令和 6 年度	WELL BE CHECK (LINE で実施) 足の健康診断（2 回目） A I 歯科健診	WELL BE INDUSTRY ジャパンヘルスケア 歯っぴー	1,065 人 100 人 81 人
令和 7 年度	A I 歩行診断（1 回目） A I 歩行診断（2 回目） 足の健康診断（3 回目）	ジャパンヘルスケア ジャパンヘルスケア ジャパンヘルスケア	254 人 246 人 89 人
令和 8 年度 （※予定含む）	A I 歩行診断（3～6 回目） 足の健康診断（4 回目） 足把持力測定	ジャパンヘルスケア ジャパンヘルスケア ニフコ	－ － －

社会実験の取組件数（※予定含む）	累計 14 件（6 種類）
（参考）第 1 期ビジョンにおける K P I	社会実験の取組件数（累計） 2 件

2 第2期ビジョン素案

(1) 概要

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)	2031 (令和 13)
		830	830	1,830	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。				
連携市町村		笠間市	ひたちなか市	那珂市	小美玉市	
		●	●	●	●	
		茨城町	大洗町	城里町	東海村	
		●	●	●	●	

(2) 成果指標

成果指標	現状値 (調査時点)	目標値 (2031 年度)
健康づくりに係る取組の実装件数	—	累計 1 件