

# にかほ市健康(健幸)幸せプロジェクト

秋田県にかほ市



にかほ市 商工政策課 健康推進課 スポーツ振興課

## にかほ市について

にかほ市は、仁賀保町・金浦町・象潟町の三町が合併し、平成17年10月1日に誕生した。秋田県南西部に位置する本市は、山形県との県境にあり、南に鳥海山、西に日本海を臨む、山と海に抱かれた、松尾芭蕉が「おくのほそ道」で訪れた最北端地として知られる風光明媚なまちである。気候は、秋田県内では春の訪れが最も早い温暖な地域として知られている。市内には電子部品を主体とするものづくり企業が集積する「工業」、稲作を中心とした基幹産業の「農業」、日本海の豊かな恵みを生かした「漁業」、日本海と鳥海山をエリアとする貴重な歴史・文化遺産に支えられた「観光」など、地域資源に恵まれ、伝統ある文化と最新の技術がバランスよく共存している。近年では自然や歴史が注目され、日本ジオパークや日本遺産に認定されている。

## 事業概要

令和3年5月に、地元のプロサッカークラブを運営する株式会社ブラウブリッツ秋田(以下、ブラウブリッツ秋田)、株式会社アルファシステム(以下、アルファシステム)、セルスペクト株式会社(以下、セルスペクト)、にかほ市の4

者による連携協定を締結し、「健康寿命の延伸」「社会保障費の削減」「地域経済の発展」に寄与することを目的とした「健幸プロジェクト」を実施している。

各社の最新ヘルステックを活用することで、個人の健康状態を数値で可視化することが可能となり市民の健康づくりのモチベーションアップ、健康への疑問や不安の解消へつなげることも狙いとしている。

## 4者連携協定締結式



## 取り組みの経緯と狙い

○地元の健康づくりに取り組みたい民間企業と市が連携、健幸プロジェクトが始まる

後期高齢者のデータを用いた地区診断の結果、高血圧、糖尿病、フレイル、オーラルフレイルを早急に対応すべき市の健康課題として捉え

ており、市の取り組みとしてアンチエイジング教室などを行っていた。

にかほ市は、ブラウブリッツ秋田がTDKサッカー部だった時代の本拠地である。その縁から、ブラウブリッツ秋田の岩瀬社長が「にかほ市民の健康寿命延伸の一助になれば」と協力を提案。これにブラウブリッツ秋田のスポンサーであるセルスペクトとアルファシステムも参加することとなった。特にセルスペクトは、以前からにかほ市と協力して健康づくり事業に取り組んでいた企業である。こうして、令和3年5月に4者で連携協定を結び、それぞれの強みを活かして一緒に推進していくこととなり、「健幸プロジェクト」が立ち上げられた。

### ○健幸プロジェクトの狙い

民間の持つヘルステックの活用により、加齢に伴う衰えを可視化することや、これまで市で行ってきた健康教室などの個々の取り組みを、年間を通じた1つのプロジェクトの中でトータルに実施することで、市民の健康習慣の定着を図ることを狙いとしている。

その結果として、生活習慣や検査データが改善され、健康寿命が延伸し、削減された医療費や介護費を基に更なる健康行動への投資といった健康の好循環を生み出していきたいと考えている。

## 実施体制及び役割

「健幸プロジェクト」における各主体の主な役割は以下のとおりとなっている。

■ブラウブリッツ秋田：プログラムの実施・運営、メディア周知、専属トレーナーによるストレッチ・トレーニング、専属の管理栄養士による栄養講座・栄養指導

■アルファシステム：フレイル健診や当健診データに基づく地区診断の実施、フレイルサポーター養成講座の実施、他健康づくり事業への協力

■セルスペクト：血液検査、オーラル測定、健康チェックイベントの実施

■にかほ市：市民への広報周知、各種団体等を通じた参加呼びかけ、会場の提供、成果指標測定結果の確認、事業の評価

また、プロジェクトの監修・支援機関として、秋田県次世代ヘルスケア産業協議会、秋田県産業技術センター、秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会などの協力を得ている。

## 具体的な取組状況

### 【健康推進課】

#### <アンチエイジング教室>

アンチエイジング教室は、健康意識を高め、健康習慣の定着を目的とした活動として、40歳以上の方を対象に実施してきた。教室では、生活習慣の改善や老化防止のために運動や健康講話を開催しており、月1～2回、様々な講師を呼んでトレーニングなどを実施していた。

#### ○通年事業の利点を生かしてプロジェクト開始時にフレイル健診を実施

当教室参加前後における心身の変化の可視化を目的に、年間スケジュールの全14回のうち、4月の初回および12月にフレイル健診を取り入れた。

フレイル健診では、後期高齢者の質問票15項目、基本チェックリスト（厚生労働省作成）、オーラルフレイルセルフチェック21項目（日本歯科医師会作成）の計36項目からなる問診、下肢機能やバランスを測る体組成測定、身体機

能測定、オーラルフレイル測定を内容とし（アルファシステムが実施）、健診結果は市と共有され、今後の健康づくりに活かされている。

#### フレイル健診の様子



#### ○サッカースタジアム健康バスツアー

令和3年度と令和4年度は、サッカースタジアム健康バスツアー（ブラウブリッツ秋田の協力で実施）を取り入れ、試合前の芝生のピッチで健康体操教室とウォーキング教室を実施し、その後、サッカークラブの管理栄養士監修のお弁当を食べた後、サッカーの試合を観戦した。

#### スタジアムでの健康体操教室



#### ○サッカークラブの専属トレーナーによる運動教室開催

当教室は、体幹トレーニングやエゴスキュー（痛み解消体操）、ウォーキング、脳トレ体操などを行っていたが、健幸プロジェクトが開始されてからは、サッカークラブの専属トレーナーによる運動教室（ブラウブリッツ秋田の協力で実施）の回が加わり大変好評である。

#### <健康づくり人材育成事業>

家庭や地域、職場などで地域の健康課題を共有し問題解決への取り組みについて普及啓発を図り、地域ぐるみで健康寿命の延伸に取り組む土壌を築くための、行政と共に歩む地域の健康づくりの担い手を育成する健康づくり人材育成事業を平成29年度より実施し、10年で500人の育成を目標としている。

#### ○フレイルサポーター養成講座等の実施

令和3年度は、フレイル予防とし、健幸プロジェクトの内容の1つであるフレイル健診を支える市民スタッフ「フレイルサポーター」の養成講座を実施した（アルファシステムの協力で実施）。具体的には、フレイルに関する講話を3回、フレイル健診に関する実技講座を1回実施した。令和5年度は、オーラルフレイル予防として「声磨き教室」を実施した（ブラウブリッツ秋田の協力で実施）。

#### フレイルサポーター養成講座



## 【スポーツ振興課】

### <イベントとの共同開催>

運動・スポーツ実施率の低い子育て世代や働き世代の参加を促進し、若い時から健康への意識を持つことを期待して健幸プロジェクトに取り組んだ。

- チャレンジデー（平日の夜）
- スポーツの日「スポレク祭」（祝日）
- ご当地ヒーローイベント（土曜日）
- 皆でチアダンス&BB（ブラウブリッツ）

#### 応援健幸バスツアー

家族で参加しやすく、多世代で楽しめるイベントとの共同開催により、誰もが参加しやすい工夫をした。

ブラウブリッツ秋田専属トレーナーによるトレーニングの合間に専属栄養士による栄養のおはなし・クイズなど楽しみながら運動を実施。

また、アルファシステムとセルスペクトによる体のチェック（姿勢のゆがみ、歩行年齢、下肢筋力、体組成、血液、オーラル）を行い、各自の健康状態を知る機会となった。

## 成果

### ○官民連携で既存事業の中身がレベルアップ

健幸プロジェクトとして、民間企業の力を借りることで、既存事業の中身は大きく変わった。加齢に伴う衰えの可視化は、個々人の健康課題のみならず、本市全体の健康課題も浮き彫りにし、その後の健康づくり事業のヒントになった。

### ○フレイル健診の結果による健康づくりへのモチベーションの維持・向上

2回のフレイル健診を受診した34人の参加者について、身体状況が「良好」から「良好」へキープできた人が18人(52.9%)、「プルフレ

イル」から「良好」に改善された人が7人(20.6%)となっており、加齢に伴う健康課題を可視化することで、個々の身体機能の向上に向けて取り組むことができたと考える。

2回のフレイル健診受診者とそれ以外の群で、教室への参加回数を確認したところ、フレイル健診を受けている群の方が、参加回数が多かった。

### ○4者連携協定による話題性から、市民全体へ健康づくりの意識醸成

4者連携協定により、話題性が生まれ、PRの強化につながっている。メディアを活用したPRは無関心層への訴求となっており、市民全体の健康づくりに対する意識醸成に寄与している。

秋田県内の各市町村にて実施されたフレイル健診の総合データを見ると、フレイルと診断された方は県全体で9.5%であったが、にかほ市では1.0%とかなり少なく、今までの健康づくり事業の成果が見える形となった。

## 課題・今後の展開

元気な高齢者になるためには、働く世代からのアプローチが必要だと考えている。昨今は「健康経営」が企業にメリットやインセンティブをもたらすことから、従業員等への健康管理や健康増進への取り組みを「健康投資」としてとらえている企業も多くなってきた。今後、民間との連携においてどのようにアプローチするのが良いか方策を検討し、壮年期から参加してもらえるような活動内容にしたい。