

健康増進に向けた新たな取組の検討状況について

小田原市福祉健康部健康づくり課

令和7年7月17日（木）小田原市健康増進計画推進委員会

1. 前回の論点及び今回の報告内容について

- 令和6年11月7日（木）に開催された健康増進計画推進委員会では、健康増進拠点の施設整備は行わず、ソフト施策による環境づくりへと転換し、新たな取組の方向性を報告するとともに、その方向性について承認を得た。
- 前回報告した方向性に基づき、公民連携モデル事業の実施内容について具体的に検討している項目や関係機関との調整など進捗状況について報告する。

前回報告した内容

- 心疾患や脳血管疾患など死亡率が国・県平均よりも高い地域の健康課題解決の必要性
 - 健康増進を取り巻く民間の取組
 - ①ジム・フィットネス事業者が市内に65施設程度
 - ②「企業の健康経営」の方向性
 - ③小田原医師会の健康スポーツ医の取組
- ➡市による新たな施設整備は行わず、既存の民間運動資源と連携し、質的な向上や運動訴求の機会の多様化などにより市民の運動環境の向上を図る。
- ➡運動処方箋に基づく医療との連携を核とし、まずはミニマムな形でモデル事業の推進を目指す。



今回進捗を報告させていただく内容

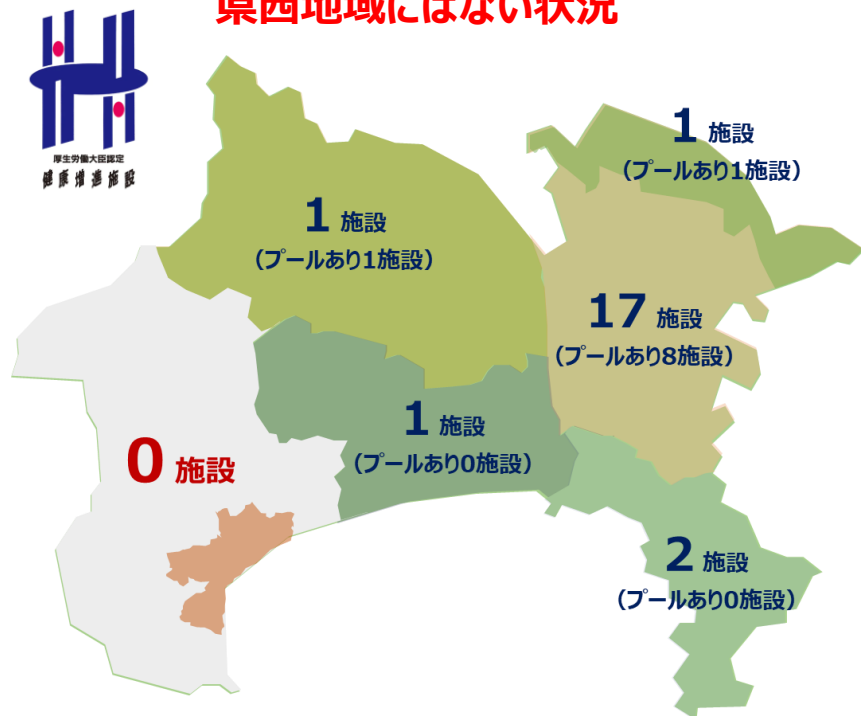
- 公民連携モデル事業の検討状況
- プロジェクト案の概要
 - ・ スキーム（想定する実施体制）
 - ・ 想定する対象（ターゲット）
 - ・ 取組の意義（専門職連携、拡張性）
 - ・ ウォーキングなどの運動資源との相乗効果
- 今後のスケジュール想定

2. “運動を処方”する仕組みと受け皿となる運動施設の拡大（地域への仕組み実装に向けて）

- 薬の処方だけでなく、“**運動処方**”による**運動療法**という新たな選択肢を地域に実装・周知し、神奈川県西地域では初となる民間施設での厚生労働省認定健康増進施設といった直接的な運動環境の向上を目指す。
- 市は、モデル事業の推進、関係団体との調整、保健運動指導士等との連携、取組の積極的なPR、専門人材の交流機会を創出し、専門人材（健康スポーツ医、健康運動指導士等）の活躍の舞台や地域運動施設の質的な向上に寄与していく。

神奈川県内の認定健康増進施設※

県西地域にはない状況



※厚生労働大臣が認定する国民の健康づくりを推進する施設

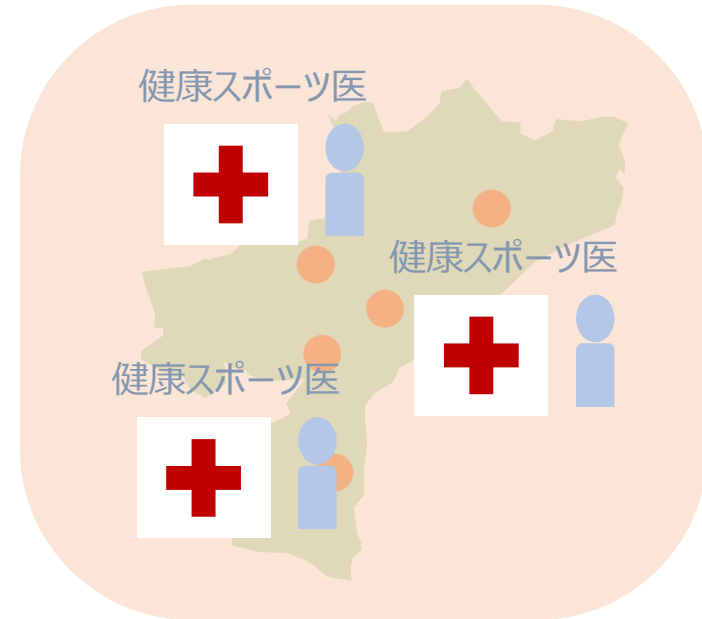


小田原市



- **モデル事業の実施**
- 関係団体との調整
- 取組のPR
- スポーツ医や健康運動指導士を集めた交流会
- 企業の健康経営を踏まえた健康づくりの訴求

安全に運動できる施設の段階的拡大



運動処方に基づく仕組みが**自立・自走**
市民の運動環境の向上(選択肢の拡大)

3. 運動療法の仕組み（健康スポーツ医と健康運動指導士）について

- 運動療法処方箋には、一般的に患者の基礎情報（既往歴、生活習慣等）とともに、運動の頻度、強度、継続時間、そして頻度などが記載される。
- 安全に運動できる運動強度等が示されることで、健康運動指導士は個々の状況に応じた運動プログラムの計画を行う。

診療情報

氏 名		生年月日: 大・昭 年 月 日 ()歳 男・女		
臨床診断		投薬内容(特に心拍数に影響する薬剤)		
問 診	自覚症状	胸痛・動悸・息切れ・めまい・失神 その他() な し	運動療法の適応	適 応 条件付き適応 禁 忌
	既往歴	心疾患・整形外科疾患 その他() な し	運動負荷試験	必 要 必ずしも必要ない
	家族歴	心筋梗塞・突然死 その他() な し	運動負荷試験結果	最大到達心拍数 /分
	生活習慣	問題点() な し		負荷時最大血圧 / mmHg
	安静時血圧	/ mmHg		陽 性 境 界 域 陰 性
安静時心拍数	/分(座位)			
安静時心電図所見	心筋梗塞 ST・T異常 心室性不整脈 その他() な し		運動療法の可否	可 注意して可 不可

運動療法処方

□主治医が処方 □連携医療機関で処方 □県民健康センターで処方				
有酸素運動	種類	強度	時間(量)	頻度
	歩 行 ジョギング 水中歩行 自転車エルゴメータ その他()	●心拍数(回/分) 105回 110回 115回 120回 125回 130回 ●自覚的運動強度 楽 : ボルグ11 ややきつい: ボルグ13	10分 20分 30分 40分 50分 60分 6,000歩 8,000歩 10,000歩 12,000歩	1回/週 2回/週 3回/週 4回/週 5~7回/週
補助運動	種類	強度	時間(量)	頻度
	体操 自重を利用した補助運動 マシン フリーウエイト その他() ストレッチング 運動前・後	30~40回繰り返し行える強さ 20~30回繰り返し行える強さ 15~20回繰り返し行える強さ	5分 10分 15分 20分	1回/週 2回/週 3回/週 4回/週 5~7回/週
運動療法上の注意点				
平成 年 月 日		医療機関名 所在地(〒 -) 医師名		

医療機関

健康スポーツ医

診療情報

- 問診欄
- 安静時の血圧・心拍数
- 安静時心電図所見
- 運動負荷試験情報
- 投薬内容 (特に心拍数に影響する薬剤) など

運動療法処方

- 運動の実施頻度 (○回/週)
- 運動の強度 (心拍数 ○○○回/分, 自覚的運動強度 ボルグ○)
- 運動の継続時間 (○○分 , ○,○○○歩)
- 運動の種類 (歩行・ジョギング・その他) など

運動施設

健康運動指導士

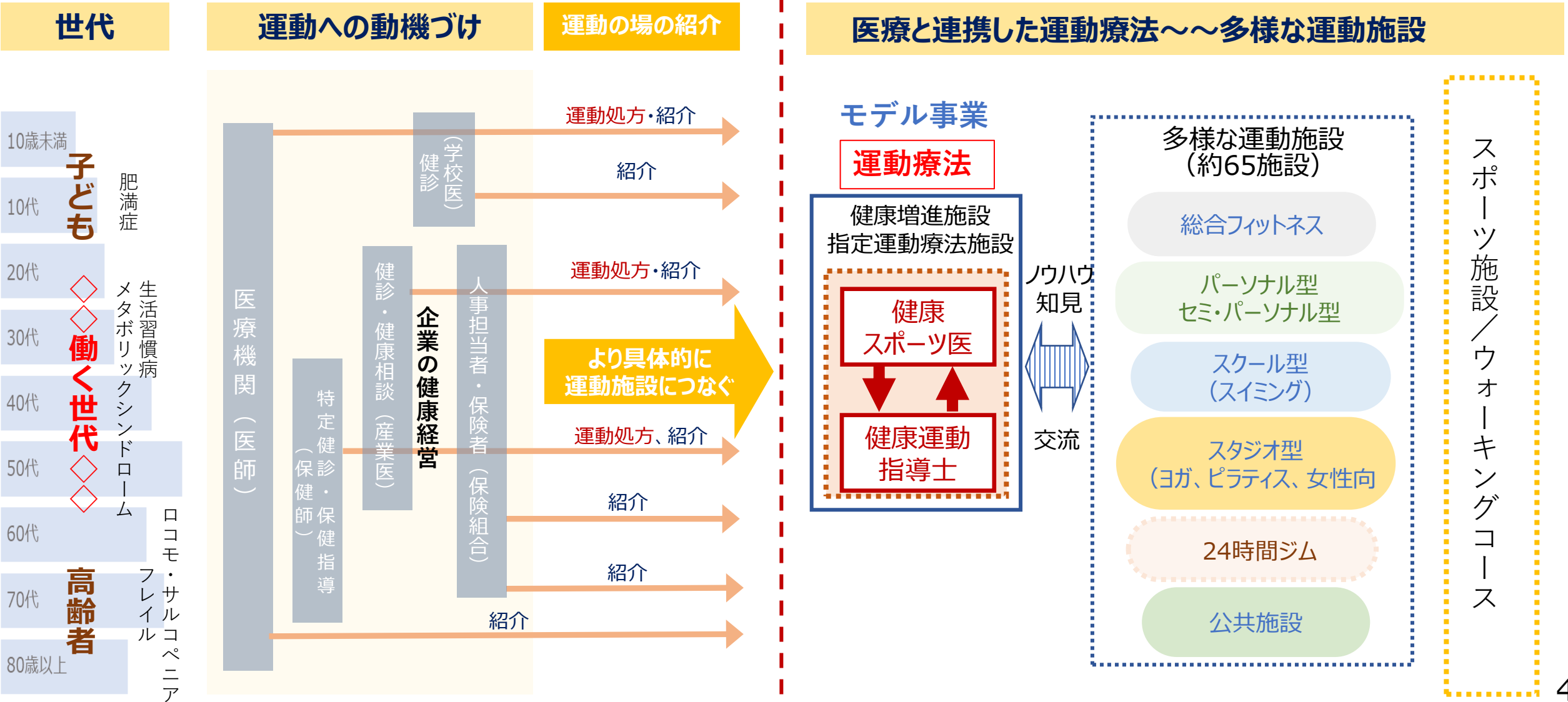
運動プログラム

健康運動実践指導者

運動強度等が示されることで、**個々人の状態に応じた安全かつ効果的なプログラム**を作成可能

4. モデル事業を核に、多様な民間の間口も活かし、幅広い世代にリーチし運動訴求する仕組みをつくる。

- 実践の場の創出・拡大を進めると同時に、実践の場へ導くきっかけ、ルートについて拡大し、既存の運動施設に具体的につなげ、継続した運動を楽しく実施
- 企業（産業医） 学校（学校医）の健診から **“運動の実践” につながるルートを構築**することで、幅広い世代にリーチする“環境づくりの充実”に寄与。



5. 市の取組の方向性

- モデル事業をベースに、**地域実装のためのPR領域での貢献が公民連携で求められる役割**。
- 働く世代等へのリーチ拡大にも配慮し、市民のみならず企業にもはたらきかけ、“薬”としての運動の仕組みについて連携して周知、取組の自走につなげる。

広報周知

① 取組全体のPR

- ・ホームページ作成
- ・紹介チラシ作成、プロジェクトマーク作成
- ・コンシェルジュ的な資源マップ作成
(運動施設資源、スポーツ医や健康運動指導士等専門人材資源の配置状況)



連携・実施体制の整備

② 専門人材の連携強化

- ・医療機関・スポーツ医と健康運動指導士や運動施設の連携・交流の場づくり
- ・講習会等の実施



働く世代

③ 多角的な訴求

- ・勤労者サービスセンター、地域産業保健センターなどと連携
- ・企業の健康経営へはたらきかけ
- ・スポーツトレーナーや健康運動指導士の企業派遣
(事業所訪問型の運動指導など専門人材のアウトリーチ型事業)

心身の健康・ライフパフォーマンス

④ 訴求力の向上

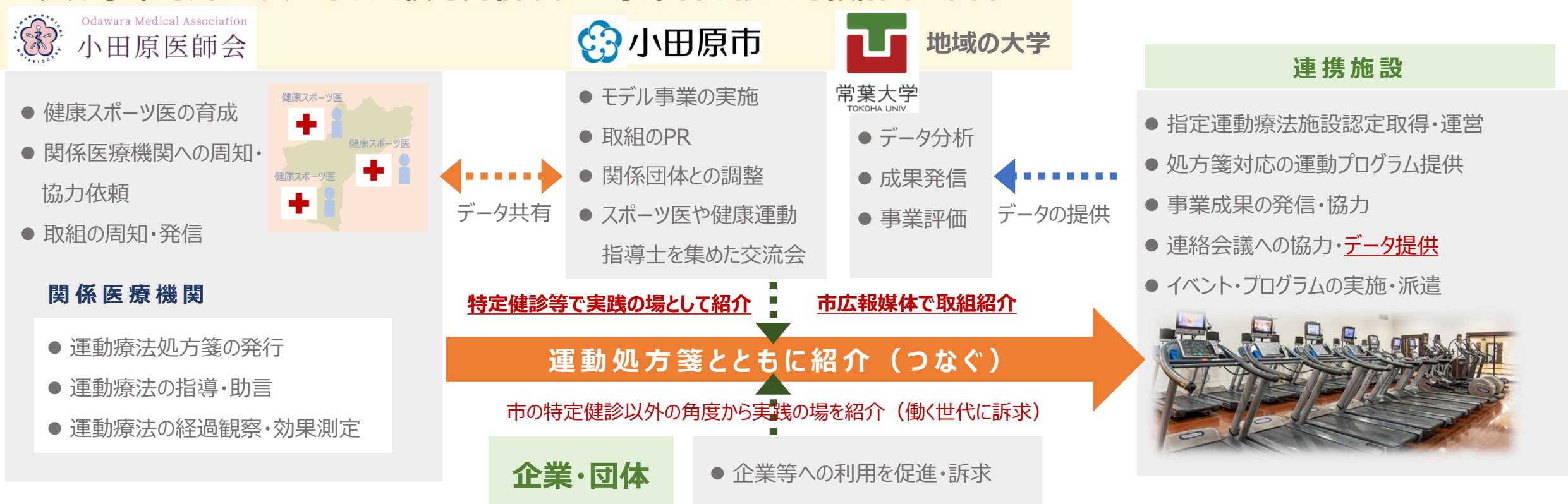
- ・運動強度を意識した健康ウォーク（屋内施設だけでなく、豊かな自然や歴史を活かした屋外の「健康ウォーク」など）
- ・多数ある市内ウォーキングコースの再評価・活用

運動処方に基づく仕組みをPR、健康スポーツ医や健康運動指導士の活躍の場を拡大を通じて社会実装に寄与

6. モデル事業に向けた体制づくりと役割分担

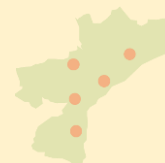
- ・まずは指定運動療法施設の指定を取得を行う県西初の事業者と連携、仕組みの検証を行うプロジェクト協定を締結。民間事業者は施設を運営。
- ・市は関係団体間の調整を行うほか、事業成果の発信等を通じて協力事業者（民間フィットネス事業者・医療機関）の追加に向けたはたらきかけを行う。

モデル事業を動かし、その実績を発信し協力事業者の拡大を段階的に図る



市が開催する関係者会議

- 事業成果を参加者に共有
- 事業への協力者を募る（はたらきかけ）
- 医療等専門人材との顔合わせ・連携の機会



7. 今後の事業展開に向けたスケジュールについて

- 2025年度は、仕組みの構築に向けたパイロットスタディを実施予定。民間施設において、実際に運動処方に基づくモデル事業を動かし、課題等を整理する。
- 実施に向け、現在は関係主体間の調整を実施。**2025年9月を目途に関係者とプロジェクト協定を締結、体制を整えモデル事業への着手。**



第2期 小田原市健康増進計画（計画期間：2023年度～2027年度）

STEP 0	STEP 1	STEP 2	STEP 3
調整・検討	モデル構築・仕組み実証	成果の発信・連携施設等の拡大	地域の健康増進の枠組みに統合・自走
進むべき方向性を定め、構築に向けた調整・検討を実施 ・ 医師会[梅風プロジェクト]の進捗状況を踏まえた調整 ・ 関係機関との調整	公民連携モデル事業として、 まずはミニマムに環境整備 民間施設を健康増進施設に （健康スポーツ医と健康運動指導士の配置） ・ 市が各団体との連携をコーディネート ・ データ・ノウハウ・ナレッジを蓄積し発信	同調する参加事業者を拡大する ・ 実践/情報発信の拠点の複数化 ・ 専門人材の活躍の場、人材育成 ・ 企業の健康経営などへのアプローチ ・ 健康ウォークの普及 健康スポーツ医・健康運動指導士の確保・育成	健康増進の環境づくりのさらなる充実へ ・ 地域ヘルスケアシステムへの統合 ・ 民間のヘルスケア市場の拡大とベクトルを合わせたアプローチ

- 9月を目途にプロジェクト協定を締結予定
- 協定締結後、モデル事業に着手
- 国補助金の獲得に向けた準備作業

8. 新たな取組と地域保健事業との関係性

- 従前の地域保健事業に“医療リテラシーを持った運動施設”の選択肢を加え、医師、保健師、健康運動指導士、民間運動施設の多職種連携を構築。
- 地域保健事業の「気づき」、「学び」、「体験（実践）」の各段階と相乗効果を図るほか、「継続」段階にあっては民間の強みも活かし取組を強化する。

