（案）

資料１

令和８年度　運動療法の実施内容について

（１） 目的

・ 医療と地域の運動資源が連携した運動療法の実装モデルを構築し、市民が安全で効果的な運動に取り組める環境を整え、健康増進環境の質の向上を図る。

・ 運動療法の効果については、令和６年度に実施した梅風プロジェクトなど医学的エビデンスが既に多数あることを踏まえ、令和８年度は主に運動療法の仕組みをさらに一歩進め、市域の民間運動施設に展開する際の課題を抽出し解消するためのモデル事業として実施する。

（２） 現状と課題

・ 本市では、成人の週１回以上のスポーツ実施率は 51.3%であり全国平均値 52.5%と同等であり運動の機会は一定確保されているものの、脳血管疾患や心疾患などの死亡率は依然として高く、健康課題の改善には必ずしもつながっていない状況がある。このことから、運動の量だけでなく、個々の身体の状態に合わせた運動が実施しやすい運動環境を整備するなど運動の質的な向上に対する取組みが必要である。

（３） 運動療法の仕組み

・ 健康スポーツ医の資格を持つ医師が、身体の状態を把握し適切な運動療法が必要と判断した対象者に運動療法処方箋を出し、運動施設の健康運動指導士が運動計画を立て、参加者が安全で効果的で楽しく運動が継続できるよう指導する。併せて無理な運動負荷をかけてはいけない方の判断も行う。

（４） 実施体制

・ 連携協定を締結した小田原医師会・常葉大学・小田原市の３者に加え、協力運動施設 four-b、日本健康運動指導士会神奈川支部、管理栄養士、保健師などの関係機関や専門職の協力を得て実施する。

機関・組織名	役　割
小田原医師会 （健康スポーツ医）	事業の推進・協力、運動療法処方箋の発行・医学的評価・経過観察・検査結果評価、関係医療機関への周知・協力依頼、取組の周知・発信、健康スポーツ医の育成及び資格者の把握、運動実施可否の判断など
常葉大学	事業の推進・協力、運動プログラムの監修、取組の周知・発信、健康運動指導士等の指導、事業評価、データ分析・統計解析・効果検証など
小田原市 健康づくり課 職員課	事業の推進、市内運動施設への協力依頼・調整、取組の周知・発信・広報、健康スポーツ医、健康運動指導士等との連携・交流、地域保健事業との連携、関係機関・企業との連携・調整、事業評価など
フォービー・スポーツクラブ	健康運動指導士等の配置、施設や用具の提供、継続プログラムの受け皿・参加者記録の協力など
NPO法人日本健康運動指導士会神奈川支部	健康運動指導士の派遣協力、講習会等の実施協力、指導士の質向上支援など

（５）対象者

・ 小田原市役所職員（主に 40 代から 60 代）で一般健診により生活習慣病及びメタボリックシンドローム該当者・予備群に該当し、医師又は保健指導で運動を推奨された者、運動に無関心又は運動習慣に乏しい者、運動実施における内科的、整形外科的な問題がないと判断された者へ運動療法への参加を案内する。ただし、主治医から運動禁忌の指示を受けている者や取組みへの同意が得られない者は除外する。

（６）運動実施場所

・ four-b （神奈川県小田原市栄町１丁目１４－４８ ジャンボーナックビル 6F）

（７）対象人数

・ 30 人程度

（８）スケジュール（案）

期　間	会議	実施内容
8 月	第 2 回懇談会	実施体制の確認、関係機関との調整、スキーム等の確認 参加者募集・説明・同意取得
9 月		事前測定、医療機関受診
10 月	第 3 回懇談会	
11 月		運動教室
12 月		運動教室
1 月	第 4 回懇談会	運動教室終了、効果測定（事後体力・血液・アンケート） 運動継続の場の紹介、栄養相談
3 月	第 5 回懇談会	データ分析 運動継続状況調査（1 カ月後・3 カ月後)、総合評価

（９）運動教室

・ 週 2 日（木曜日夜間、土曜日午前)、 3 カ月間（24 回程度）

・ 筋力トレーニングと有酸素運動からなるサーキット・トレーニングを行う。2 時間枠を設け、時間内で各自が運動計画に従い運動を行う。原則、健康運動指導士を含む 2 人体制

※本事業では、医師が常時運動施設に配置されるものではないが、事前に健康スポーツ医が医学的評価を行い、運動実施可否や注意事項を確認した上で実施する。

※実際の運動場面では、健康運動指導士が血圧・脈拍・体調確認を行いながら、個別プログラムに基づき運動指導を実施。体調変化等があった場合には、必要に応じて医療機関へつなぐことを前提としており、医療と運動専門職の役割分担により安全性を確保する仕組みとする。

（10）実施内容

【当日の流れ】

・ ①受付、②体調確認、血圧・脈拍・体重・体調などをレーニングカードに記入。その後、脈拍計の確認。③準備体操、④ サーキット・トレーニング：筋力トレーニングと有酸素運動をそれぞれ交互に実施（50 秒＋10 秒休憩、 1 周 16 分)、⑤整理体操、⑥体調確認、⑦次回の日程確認。

【運動教室の内容】　※運動の進捗に合わせて、施設の器具を活用した運動も取り入れる。

①スクワット（大腿四頭筋・下肢）
↓
スロージョグまたはマーチ
↓
②チェストプレス（胸部）
↓
スロージョグまたはマーチ
↓
③クランチ（腹部）
↓
スロージョグまたはマーチ
↓
④バランス種目
↓
スロージョグまたはマーチ

⑤　レッグカール
↓　（大腿部後面）
スロージョグまたはマーチ
↓
⑥　ローイング（背面）
↓
スロージョグまたはマーチ
↓
⑦　ヒップレイズ（臀部）
↓
スロージョグまたはマーチ
↓
⑧　コーディネーション（巧緻性）
↓
スロージョグまたはマーチ

※参加者に合わせ種目は調整

（11）健康診断

・ 健診を受けている方は、運動開始前 3 カ月以内の健診結果及び安静時心電図が必要。健診を受けていない方は、メディカルチェックを受けていただく。運動期間終了後にメディカルチェックが必要。

（12）健康スポーツ医への受診等

・ 健康スポーツ医を受診し問診や健診データなどにより運動療法処方箋を発行。
・ 運動療法処方箋料（検討中）

（13）施設利用料

・ 月額 6,000 円程度
・ 運動の服装、タオル、室内履きを持参　※会員ではないため、ロッカー室やシャワーなどは利用できない。
・ 駐車場 3 時間無料：「万葉の湯」の駐車場利用可能

（14）保険対応

・ four-b が加入している保険で対応可能。