

## 秋田県市町村未来づくり協働プログラム

### 三種町プロジェクト「クアオルトによるいきいきプロジェクト」における事後評価調書

#### 1 プロジェクトの目的

三種町は、三種町総合計画の基本施策として、「すこやかに安心して暮らせるまち」を掲げ、「自分の健康は自分で守る」という意識や、命の大切さ、健康の大切さの認識を町民に定着させるため、健康に関する情報提供や支援を行い、町民自らが健康づくりに取り組める環境整備を推進している。

しかし、国民健康保険加入者の特定健康診査受診率は低く、一人当たりの国民健康保険診療費が県内でも高額であることから、健康で長生きするための健康づくりの取組が課題となっている。

このため、ドイツで広く普及し、国内でも取り入れられている日本型クアオルト（健康保養地：自然や環境と運動指導などを組み合わせた保養地）を参考に、町内3地区の温泉施設や総合体育館などを拠点として、町の自然環境・地形を活かした独自の運動プログラムと、温泉入浴及び健康食等を組み合わせた「みたね型クアオルト」を構築するとともに、町民全てが取り組むことができるよう、町・医療機関・各自治会・町内企業等が連携したクアオルト推進協議会を設立し、町民一人ひとりの健康に対する意識の向上と、自主的・継続的な健康づくりの実践を目指す。

#### 2 プロジェクトの概要

策定年月日	実施期間	三種町 総事業費（千円）	うち交付金（千円）
H27. 1. 13	H27～H30	533, 992 (556, 166)	200, 000

※市町村総事業費欄の（ ）内は計画値

#### 【プロジェクトを構成する事業】

##### ○三種町実施事業

事業名	総事業費（千円）	うち交付金（千円）	実施年度
① 健康づくりプログラムの作成及びサポート体制の構築			
町内三地区の特徴を活かした運動プログラムの作成	8, 653		H27～H30
運動プログラム実践者へのサポート体制の構築	16, 229		H27～H30
② 健康づくりの拠点施設等の整備			
高齢者交流施設「さざなみ苑」及び健康保養施設「ゆめろん」の改修と総合窓口の設置	474, 932	200, 000	H27～H28
各拠点への血圧、心拍数などの測定機器や室内運動機器の導入	1, 974		H27～H30
ウォーキングコースのサインや休憩スポット等の整備	7, 959		H27～H30

③ 町民参加による健康づくりプログラムの推進			
健康相談会や広報誌等を活用した普及啓発活動の推進	13,819		H27～H30
健康ポイント付与による特典制度の創設	4,260		H27～H30
運動、温泉、食事等を組み合わせたセットプランの企画	648		H28～H30
健康データの取得・集積と健康づくりへの活用	5,518		H27～H30

※その他、プロジェクト構成事業以外の県関連事業として、健康づくり教室や生活習慣病予防に向けた出前講座等の開催、地元の食材を活用した健康食の企画・開発支援、クアオルトを活用した広域観光連携事業等を実施した。

### 3 プロジェクトの成果指標と達成状況

指標名	基準値 (26年度)	目標値 (30年度)	実績値 (30年度)	達成率
「みたね型クアオルト」の運動プログラム実践者数(人)	—	3,200	1,125	35%
「みたね型クアオルト」の運動プログラムを実践し、「今後も続けたい」と感じる者の割合(%)	—	80	95.3	119%
三種町国民健康保険加入者の特定健康診査受診率(%)	34.8	60.0	39.2	65%

※参考：運動プログラム実践者延べ人数 (人)

区 分	27年度	28年度	29年度	30年度
ウォーキング	8,382	9,882	11,114	10,481
健康教室	547	730	1,272	950
温泉浴運動・運動室	0	2,525	2,767	1,992
合 計	8,929	13,137	15,153	13,423

運動プログラム実践者の延べ人数は、28年度以降、毎年度1万人超を維持している。

### 4 経済波及効果分析等

三種町「クアオルトによるいきいきプロジェクト」における経済波及効果は、①ハード事業費支出による効果(7億2,900万円)、②ソフト事業費支出による効果(3,200万円)、③プロジェクト成果による効果(600万円)を合わせると、合計7億6,800万円であったと推計される。

## 経済波及効果の合計

(単位：百万円)

区 分	直接効果	一次波及効果	二次波及効果	総合効果
①ハード事業費支出による経済波及効果	476	147	106	729
②ソフト事業費支出による経済波及効果	23	5	4	32
③プロジェクト成果による効果	4	1	1	6
合 計	503	154	110	768

※表中の数値は表示単位未満を四捨五入しているため合計値は一致しない。

## 5 その他参考となる事項

### 【成果指標以外の成果】

○アンケート調査結果について

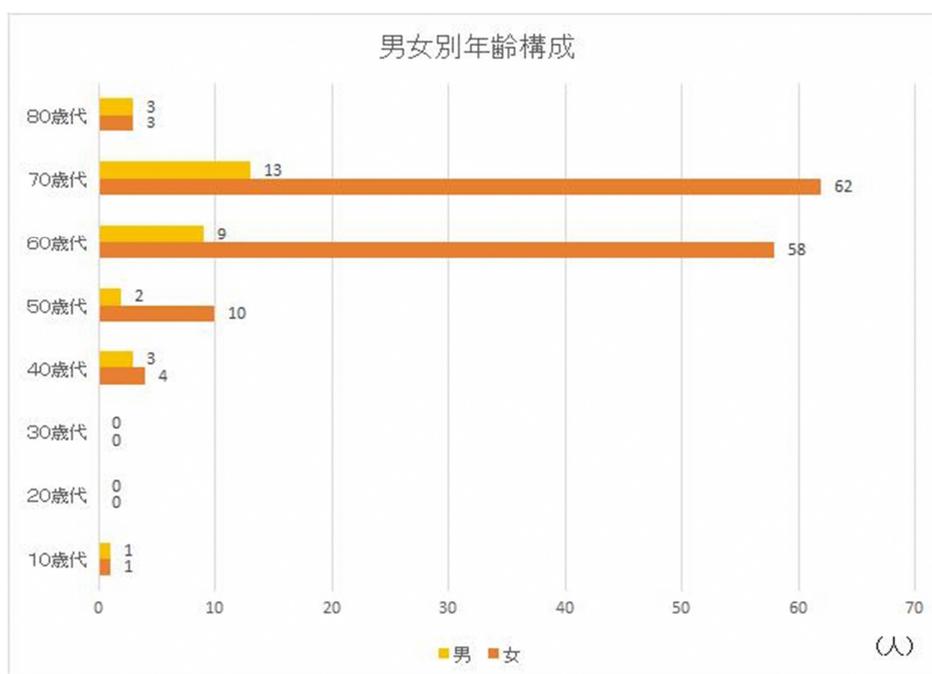
調査期日：令和元年9月4日～10月20日

調査方法：運動プログラムを実践した方（169名）

#### ・運動プログラム実践者の年代別構成

全体として60歳以上の女性の実践者が多く、20～50歳代の実践者が少ないという傾向が出た。また、女性が全体の8割以上を占めており、男性の実践者が少ないことが課題である。

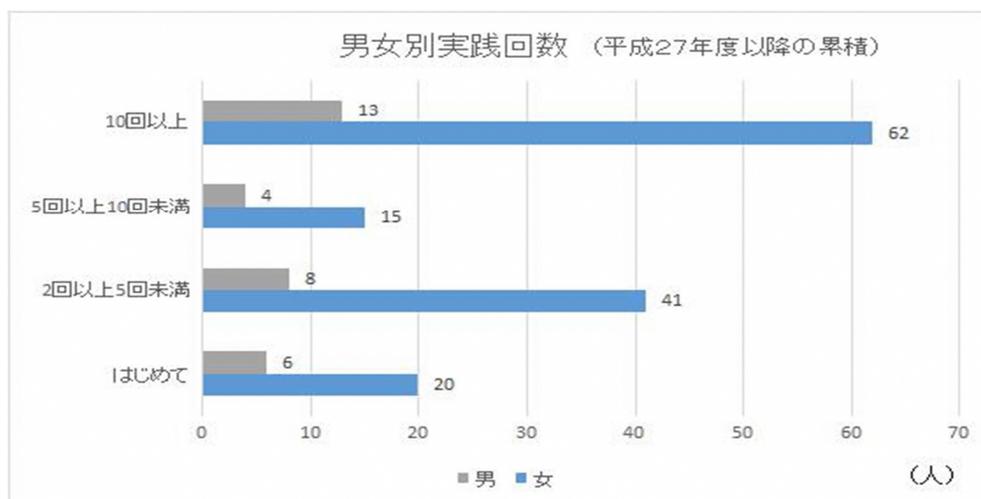
働き盛り世代は、「健康寿命日本一」に向けた県の行動計画である「健康秋田いきいきアクションプラン」の中で重点取組世代としており、特定健診の受診率向上に向け、職域に焦点を当てた運動プログラムを展開するとともに健診受診の働きかけや普及啓発を強化していく必要がある。



・運動プログラム実践回数

平成27年度以降10回以上実践している方が75名と最も多く、次いで2回以上5回未満の方が多かった。

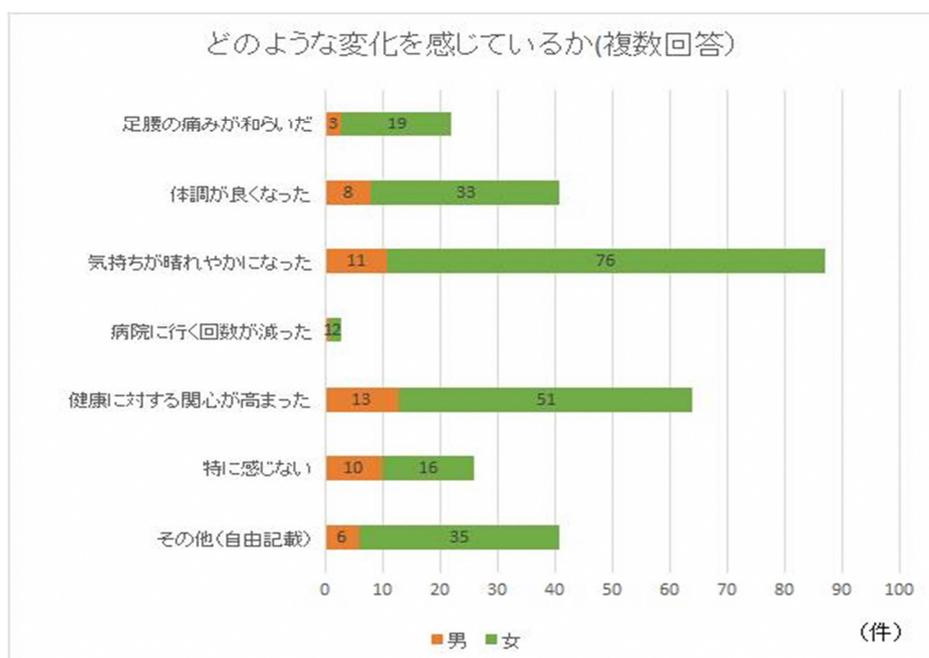
繰り返し実践している方が多数おり、ガイドの指導や運動プログラムの内容が評価されたものと考えられる。一方、初めて実践した方は26名と少なく、新規の実践者の取り込みが今後の課題である。



・心身の変化

運動プログラムを実践し、『気持ちが晴れやかになった』と感じている方が87件と一番多く、次いで『健康に対する関心が高まった』が64件、『体調が良くなった』と感じている方が41件と多かった。その他（自由記載）には、「1日ごとに風景の変化があり、自然と触れ合うことが楽しい」「コレステロール値が安定し、ストレス解消にもなり、健康が維持されている」「健康に対する関心が高まり、日常生活で運動を心がけるようになった」等の意見があった。

特に、心の状態の改善に関する意見が多く集まったため、メンタルヘルスを切り口としたストレス軽減などの効果を周知し、新規の実践者を取り込んでいくことが求められる。



#### ○運動プログラムのサポート体制の構築について

琴丘コース、石倉山コース、釜谷浜サンセットコースの計3ヵ所6コースが、日本クアオルト研究機構から「クアの道」として認定を受けた。また、指導者の養成に取り組み、事業期間中10名がクアオルトガイド認定を受け、質の高いウォーキングプログラムの提供体制を構築した。

#### ○健康保養施設「ゆめろん」の利用状況について

健康保養施設「ゆめろん」では、体組成計や血圧・心拍数の測定機器、各種室内運動機器を導入し、気軽に健康づくりに取り組める環境を整備した。温泉浴運動に関しては、有資格者の講師を呼んで温泉浴運動プログラムを提供し、好評を得ている。

健康保養施設「ゆめろん」の入館者数は増加傾向にあり、事業を通じて、クアオルト健康ウォーキングの窓口としてだけでなく、様々な運動プログラムを提供する健康づくりの拠点として機能している。

#### ○企業の健康経営の取組に係る活用について

平成31年1月に、三種町で推進しているクアオルト事業を行員の健康づくりに活用し、双方が連携して健康経営の充実と地域活性化を図ることを目的として、秋田銀行との間で「三種型クアオルト活用包括的連携に関する協定」を締結した。令和元年度は、これまで秋田銀行の新人研修等で93名が「みたね型クアオルト」を体験した。その他の企業等からも、これまでに69名が参加しており、ガイドによる質の高い運動プログラムの提供や事業周知の成果と捉えている。

#### ○「第6回日本クアオルト協議会大会in三種」の開催について

令和元年8月22日～23日に、日本クアオルト協議会に加盟する全国の9つの自治体が集結し、それぞれの取組を発表する「第6回日本クアオルト協議会大会in三種」を開催した。海や森のコースに加え、温泉の水中運動施設が揃っている「みたね型クアオルト」は、参加者や専門家から高い評価を受けた。

#### ○クアオルト健康食について

カロリーや塩分が一定以下で地場産食材を活用した健康食であるクアオルト弁当を企画・開発した。これまで、砂丘温泉ゆめろん、じゅんさいの館、カフェ・リエゾン、森岳温泉ホテル、グリーンぴあの5店舗を認証し、平成30年度は162個、令和元年度はこれまで228個の弁当を販売した。また、地元の特産品であるメロンを活用し、塩分控えめで日持ちする健康食として、メロンカレーを開発し、商品化に向けた検討を行っている。今後も運動プログラム実践者を中心に、運動と健康食を結びつけた「みたね型クアオルト」の展開が期待される。

#### ○交流人口の拡大や地域の活性化について

健康保険組合連合会秋田連合会が募集している宿泊体験プログラムや、ひまわり生命の社員向けの旅費支援制度による「みたね型クアオルト」の利用があり、県外及び町外からの参加の動きが徐々に出てきている。また、経済波及効果分析によると、来場者数は県外客が県内客の半数以下だが、宿泊客が多いため、平成30年度の消費支出額の推計は、県外客が県内客を上回っている。健康保養施設「ゆめろん」の宿泊者数は平成28年のリニューアル後、順調に増加傾向にあり、今後も町外客や県外客を取り込むことで、さらなる交流人口の拡大や地域の活性化が見込まれる。

## 6 民間アドバイザーの意見

(民間アドバイザー：日本クアオルト研究機構 事務局長 小関 信行氏)

### (1) 新規の実践者の取り込みと運動プログラム継続のための支援について

新規の実践者数が伸び悩んでいるため、今後は、運動能力や特定の年代に合わせたよりきめ細かな運動プログラムを作成するなど、プログラムの選択肢を増やすことで、参加者の裾野を広げていく必要がある。また、比較的健康に関心が低い若者については、「リラックスできる」や「癒やしになる」などメンタルヘルスのキーワードで参加を促すと有効である。また、血圧、体組成、動脈硬化等の数値を計測し、改善を評価する仕組みづくりや、参加意欲が刺激されるインセンティブの付与により、運動プログラムを継続するための支援に取り組んでほしい。

### (2) 町外や働き盛り世代の運動プログラムへの参加について

町外からの参加を増やすため、周辺自治体の公共施設やスポーツショップ、ウェブサイトを活用したPRや、自治体の垣根を超えた健康づくり連携協定の締結など、町外の人々が「みたね型クアオルト」を知る機会を増やし、活用に結びつける取組が必要である。

また、働き盛り世代の実践者が少ないため、企業と連携した土日の運動プログラムの開催や、学校行事やPTA活動と関連させた親子で参加できる運動プログラムをさらに展開していく必要がある。

### (3) 健康経営の取組としての活用について

健康経営の意識が浸透してきていることから、生活習慣病対策のほか、現代人が多く抱えるストレスに対し軽減効果があるクアオルト健康ウォーキングをメンタルヘルスの面から売り出してほしい。特に三種町は、心療内科の医師がプロジェクトに関わっており、大きな特徴になっているので、これを生かす仕組みや運動プログラムを推進してほしい。また、クアオルトの中心となるクアオルト健康ウォーキングでヘルスツーリズムの認証を受けるなど、「みたね型クアオルト」の魅力を分かりやすい形で創出し、企業の健康経営の取組の受け皿として機能させていくことが重要である。

### (4) 特定健診の受診率の向上について

特定健診の受診率が伸び悩んでいるため、ガイドだけでなく、運動関係の資格を有する専門家や保健師が介入し、血圧や血糖値等の身体の変化等を感じながら運動プログラムの中で保健指導を行っていくことが重要である。

## 7 全体評価

プロジェクト事業については、健康保養施設「ゆめろん」の改修やウォーキングコースの整備、運動プログラムの作成等、計画した事業は概ね順調に実施された。

『みたね型クアオルト』の運動プログラム実践者数は目標に及ばない1,125名だったが、延べの実践者数は13,423人となっており、平成28年度以降、毎年度1万人超を維持している。潜在的に個人でウォーキングを実践している方が多数いるものと考えられるが、町が把握している限りでは、継続して運動プログラムに取り組む者が多いものの、実践者自体は固定化している可能性がある。

『みたね型クアオルト』の運動プログラムを実践し、『今後も続けたい』と感じる者の割合」

については、目標値を大きく上回ったことから、ガイドの質が高く評価され、健康面での効果を実感し複数回実践する方が多数いたと推測される。

一方、「国民健康保険加入者の特定健康診査受診率」は、年々上昇しているものの、目標値を大きく下回った。アンケート調査の結果からも分かるように、50歳代以下の実践者が少ないため、企業との連携協定等を生かし、働き盛り世代の参加率を向上させていくことが必要である。

今後は、「みたね型クアオルト」の実践者数の増加が「国民健康保険加入者の特定健康診査受診率」につながるよう、住民の自主的・継続的な健康づくりを推進しつつも、新規の運動プログラム実践者の取り込みに向けた検討や健診受診の働きかけの強化等を行っていく。また、本プロジェクトの評価を踏まえ、それぞれの事業をさらに磨きあげ、住民の健康や地域の活性化に資するよう取組を進めていく。

## 8 今後の推進方針

民間アドバイザーの意見や全体評価を踏まえ、次のとおり推進するものとする。

### (1) 「健康経営」を中心とした働き盛り世代の健康づくりの推進

健康寿命を延伸する上で、健康づくりへの関心が比較的低い働き盛り世代の取り込みが重要である。そのため、運動・温泉・健康食を組み合わせた「みたね型クアオルト」でのヘルスツーリズム認証を目指すほか、健康経営の取組として企業に活用されるよう普及活動を推進していく。クアオルト健康ウォーキングは、メンタルヘルス・有酸素運動・筋力トレーニングという3つの効果を兼ね備えているため、ストレス軽減の効果を切り口としたPRを図り、働き盛り世代の参加を促す。

### (2) 専門スタッフとの連携による運動プログラムの実施

町民一人ひとりの健康意識を高め、特定健診の受診率を向上させるため、専門スタッフが介入し、運動指導と保健指導を兼ねたプログラムを推進する。具体的には、心療内科医や保健師と連携することで、運動プログラムの実践効果と結びつけた指導や、数値の改善が分かるケーススタディの周知を図り、新規実践者の取り込みにつなげていく。また、医師会との連携や水中運動プログラムを充実することにより、介護予防やリハビリ目的でも安心・安全にクアオルト健康ウォーキング等の運動プログラムに取り組める体制を構築する。

### (3) 近隣自治体や企業と連携した町内外へのクアオルトの展開

近隣自治体や企業と連携し、地域の特産品や企業商品提供などのインセンティブを提供することで、特産品・商品のPRと併せて町外及び県外からの参加を促進する。また、地域のふれあいバス等を活用し、全町民が健康保養施設「ゆめろん」を活用した運動プログラムに参加できる環境整備を進める。

今後、自治体の垣根を超えた広域的な健康増進のあり方について検討し、「みたね型クアオルト」を活用した賑わい創出や交流人口の拡大につなげていく。

#### 【プロジェクトチーム構成員】

三種町	企画政策課、商工観光交流課、福祉課、健康推進課、教育委員会
県	健康づくり推進課（幹事課）、スポーツ振興課、山本地域振興局、地域づくり推進課（事務局）