

令和 8 年度第 1 回川根本町高齢者等の運動習慣化による
介護予防事業推進委員会次第

日時 令和8年 7 月 23 日(木)

午後7時 00 分～

場所 役場本庁舎 3 階 会議室1.2

1 開 会

2 あいさつ

3 委嘱状交付

4 委員長及び副委員長の選出

5 川根本町高齢者等の運動習慣化による介護予防事業について

(1) 令和8年度スポーツ庁提出の補助事業計画書について

(2) 事業計画の進捗について

6 意見及び情報交換

7 閉 会

**川根本町高齢者等の運動習慣化による
介護予防事業推進委員会 委員名簿**

（任期）自 令和8年5月1日～ 至 令和9年3月31日

（敬称略）

職 名	氏 名	摘 要
委 員	前田 修児	川根本町スポーツ協会 （第3条第2項第1号委員）
委 員	鈴木 淳二	川根本町スポーツ推進委員 （第3条第2項第1号委員）
委 員	市川 菜穂	かねライフスポーツクラブ （第3条第2項第1号委員）
委 員	諸田 強	川根本町いきいきクラブ連合会 （第3条第2項第2号委員）
委 員	中村 博	株式会社 KAWANE ホールディングス （第3条第2項第2号委員）
委 員	中森 亮介	川根本町商工会 （第3条第2項第3号委員）
委 員	石川 想大	川根本町まちづくり観光協会 （第3条第2項第3号委員）

4 委員長及び副委員長の選出

委員長 _____ 委員
副委員長 _____ 委員

5 川根本町高齢者等の運動習慣化による介護予防事業について

(1) 令和8年度スポーツ庁提出の補助事業計画書について

(主な計画)

- 川根本町“元気”ウォーク
- ノルディック・ウォーク教室
- 介護予防運動習慣講座
- 機器データ送信、測定支援及び交流ウォーキング
- 「茶 Ki 茶 Ki 体操（ちゃきちゃきたいそう）」の普及
- 事業参加者と非参加者の医療費分析

(事業費) 5,687 千円（うち補助申請額 4,670 千円）

(事業概要)

生きがい対応型デイサービスに通所する参加者及び一般公募参加者に活動量計（歩数計）を貸与し、日々携行することを通して、自ら歩数を確認・管理することで歩くことへの意欲を高め、運動習慣の定着を図る。これにより、介護予防の推進及び健康寿命の延伸につなげるとともに、医療費等の削減を含め、各種の効果についてデータに基づき検証する。（令和7年度からの継続）

《新たな取り組み》

- ◆ 川根本町“元気”ウォーク参加者の追加募集（新たに 50 人を募集）
- ◆ 総合支所への体組成計（データ送信機器を含む）の設置、生きがいデイサービスへのデータ送信機器の設置（各 1 基）
- ◆ 定期的なデータ送信及び体組成計測定支援と交流ウォーキング（毎月第 3 日曜日）

(2) 事業計画の進捗について

ア 川根本町“元気”ウォーク

(ア)参加者の状況

令和8年6月末時点 (令和7年度末との比較)

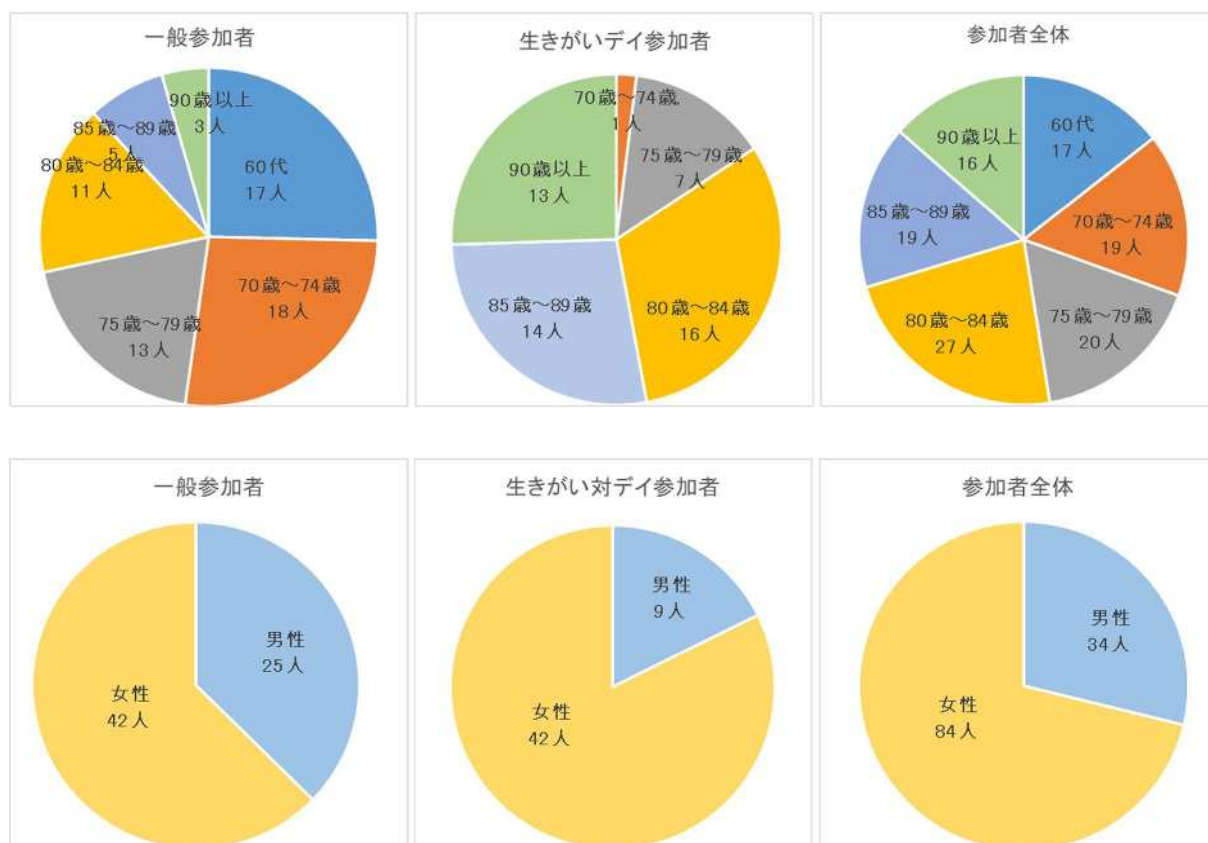
・一般公募による参加者 67 人 (+20)
《内訳 新規 20 人、退会 0 人》

・生きがい対応型デイサービス通所の参加者・ 51 人 (-1)
《内訳 新規 13 人、退会 14 人》

新規参加者の募集（令和8年4月1日～17日）

周知媒体：広報かわねほんちょう、公式 HP、LINE、新聞折込 など

(参加者属性)



(イ) 新規参加者への説明

・一般参加者 (14 名)

- 日 時 4月24日(金) ①午前9時00分～、②午後1時30分～
- 場所及び参加数 ①総合支所2階中会議室 3人
②山村開発センター2階大会議室 8人
- 内 容
 - ・活動量計の配付、使用方法等の説明
 - ・アンケート調査への協力依頼
 - ・体組成計測定 ほか

※新規参加者のうち、説明会不参加者、募集期間終了後申込者は、個別に随時対応



(ウ) 活動量計（歩数計）測定結果とデータの送信状況

➤ 生きがい対応型デイサービス通所者（1日あたり）

各月の()内は前月との対比

	12月	1月	2月※	3月※	4月	5月
平均データ 送信数(人)	16.0	22.1 (+6.1)	12.9 (-9.2)	9.0 (-3.9)	22.0 (+13.0)	27.5 (+5.5)
平均歩数 (歩)	1,987	2,062 (+75)	1,991 (-71)	2,515 (+524)	2,375 (-140)	2,480 (+105)
平均歩行時間 (分)	21.4	21.9 (+0.5)	22.0 (+0.1)	27.5 (+5.5)	24.4 (-3.1)	25.2 (+0.8)

※2月と3月のデータ送信数が減少した要因は、3月におけるデータ収集のためのデイサービス訪問回数が減少したことによるもの。この対策として、令和8年度からデイサービスにも専用のデータ送信機器を設置し、運用を開始した。

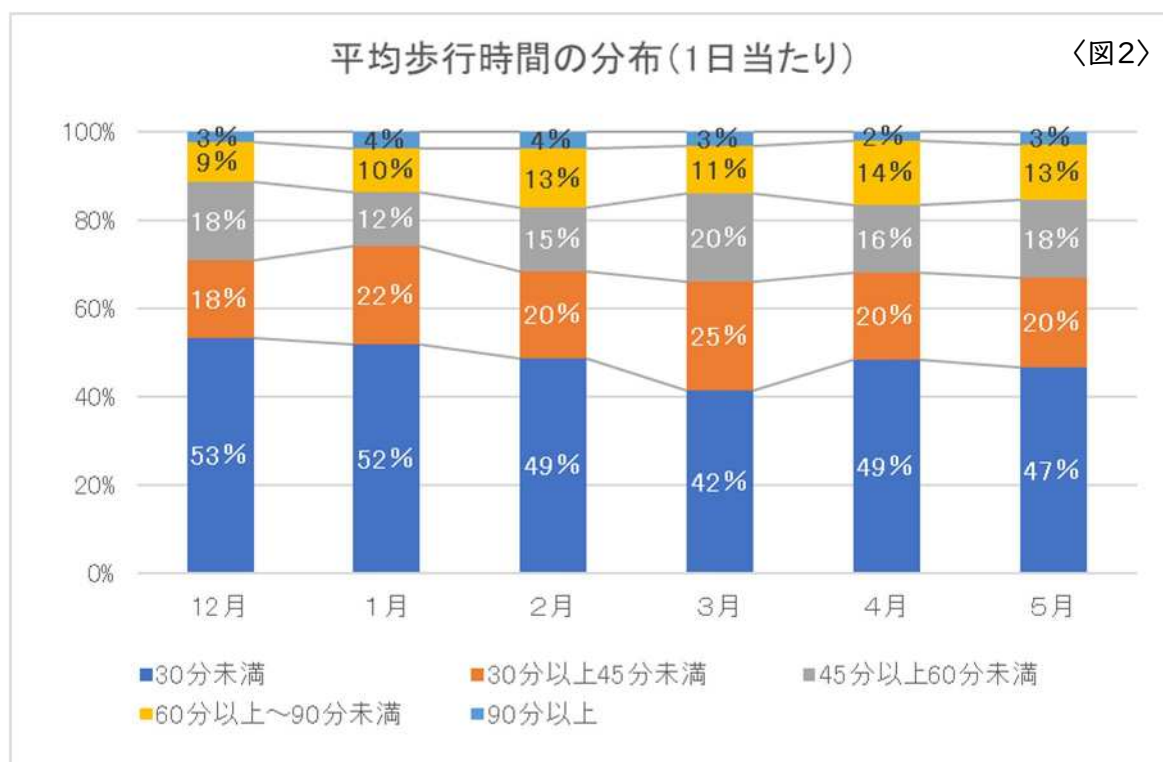
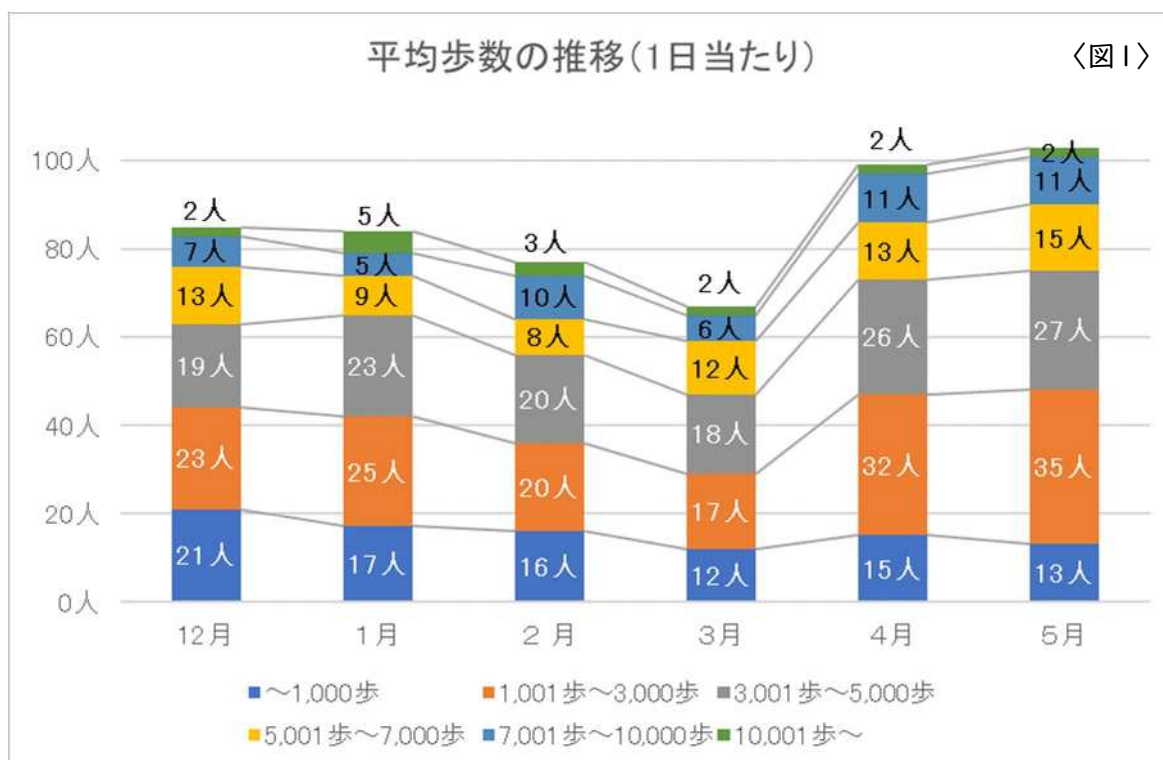
➤ 一般参加者（1日あたり）

	12月	1月	2月	3月	4月	5月
平均データ 送信数(人)	40.4	39.9 (-0.5)	39.3 (-0.6)	40.0 (+0.7)	45.5 (+5.5)	54.4 (+8.9)
平均歩数 (歩)	4,988	5,353 (+365)	5,236 (-117)	4,911 (-325)	4,953 (+42)	5,064 (+111)
平均歩行時間 (分)	45.9	48.3 (+2.4)	48.5 (+0.2)	45.7 (-2.8)	46.6 (+0.9)	47.7 (+1.1)

➤ 全体（1日あたり）

	12月	1月	2月	3月	4月	5月
平均データ 送信数(人)	56.4	62.0 (+5.6)	52.1 (-9.9)	49.0 (-3.1)	67.5 (+18.5)	81.0 (+13.5)
平均歩数 (歩)	4,135	4,178 (+43)	4,436 (+258)	4,471 (+35)	4,112 (-359)	4,214 (+102)
平均歩行時間 (分)	39.5	39.6 (+0.1)	42.7 (+3.1)	42.6 (-0.1)	39.5 (-3.1)	40.4 (+0.9)

令和8年度からデータ送信機器を増設した結果、1日当たりの送信者数は増加した。また、平均歩数及び平均歩行時間は一時的には減少したが、5月には回復しており、今後も更なる増加が課題である。



1日当たりの平均歩数が1,000歩未満、平均歩行時間が30分未満の高齢者は当初に比べ減少傾向にある。活動量計(歩数計)の使用により目標が立てやすくなり、歩行の習慣化が進んでいると考えられる。

(エ) 体組成計の測定状況

➤ 測定者数(実数)

	12月	1月	2月	3月	4月	5月
測定者数	66人	25人	45人	24人	52人	25人

※体組成計は、4月に総合支所にも設置し、役場本庁舎とあわせて2台で運用を開始。

➤ 男女別、測定項目別の月別平均測定値

測定月		12月	1月	2月	3月	4月	5月	12月~5月 平均値
測定項目	測定数	男	女	男	女	男	女	
	測定数	n=17	n=49	n=7	n=18	n=10	n=35	
①体重(kg)	男	59.5	58.7	60.1	58.1	62.4	61.5	60.7
	女	51.0	54.4	50.7	52.1	50.9	51.4	51.4
②体脂肪率(%)	男	21.5	21.2	23.2	16.9	21.4	19.6	20.8
	女	32.9	33.7	31.9	32.2	32.0	30.2	32.1
③筋肉量(kg)	男	43.9	43.7	43.2	43.7	46.1	46.6	45.0
	女	32.0	33.8	32.4	33.1	32.5	33.5	32.7
④基礎代謝量 (kcal)	男	1,238	1,228	1,222	1,223	1,304	1,314	1,272
	女	976	1,037	983	1,010	988	1,014	995
⑤体内年齢(歳)	男	70.7	70.3	70.6	67.8	69.4	69.6	69.4
	女	72.6	70.9	71.9	67.8	69.6	67.4	70.4
⑥推定骨量(kg)	男	2.42	2.40	2.41	2.42	2.54	2.56	2.49
	女	1.81	1.97	1.84	1.91	1.85	1.94	1.87
⑦体水分率(%)	男	54.5	53.9	54.0	58.3	56.4	59.1	55.8
	女	51.1	49.8	50.8	50.7	50.9	52.3	50.9

測定項目の説明(タニタ公式ホームページ等から引用)

- ①体脂肪率 体内に蓄積された脂肪の割合(目安:男性 20%~25%、女性 26%~31%)
- ②筋肉量 姿勢を保つことや心臓を動かすことなどに関わる、筋肉組織の重さ
- ③基礎代謝量 呼吸や心臓の動き、体温の維持などに使われるエネルギー量(目安:男性 1,400~1,600 kcal、女性 1,200~1,400 kcal)
- ④体内年齢 体組成計のデータと基礎代謝量の年齢傾向から算出される年齢の目安
- ⑤推定骨量 骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラル量を、脂肪以外の組織との相関関係から統計的に推定したもの(目安:男性 2.4~3.2 kg、女性 1.9~2.3 kg)
- ⑥体水分率 体重に占める血液、リンパ液、細胞外液・細胞内液の割合(目安:50%~55%)

➤ 各種測定値の比較(令和7年12月と令和8年4月の測定結果)

	比 較 結 果 (n=30 人)			
	増加または上昇	減少または低下	増減なし	平均増減率
(1) 体重	14 人	15 人	1 人	99.86%
男	7 人	5 人	0 人	100.59%
女	7 人	10 人	1 人	99.36%
(2) 体脂肪率	5 人	25 人	0 人	93.43%
男	2 人	10 人	0 人	89.94%
女	3 人	15 人	0 人	95.76%
(3) 筋肉量	23 人	6 人	1 人	101.86%
男	9 人	2 人	1 人	103.05%
女	14 人	4 人	0 人	101.06%
(4) 基礎代謝量	22 人	8 人	0 人	101.51%
男	9 人	3 人	0 人	102.84%
女	13 人	5 人	0 人	100.62%
(5) 体内年齢	5 人	14 人	11 人	99.07%
男	3 人	3 人	6 人	99.52%
女	2 人	11 人	5 人	98.76%
(6) 推定骨量	14 人	2 人	14 人	102.02%
男	6 人	0 人	6 人	102.91%
女	8 人	2 人	8 人	101.43%
(7) 体水分率	26 人	4 人	0 人	103.83%
男	12 人	0 人	0 人	106.24%
女	14 人	3 人	0 人	102.13%

※同月内に複数回測定を行った場合は平均値により比較した。

令和7年12月と令和8年4月に体組成を測定した30人を比較したところ、体重については男女ともに大きな変化は見られなかった。

一方、体脂肪率の低下は男女とも8割以上に見られ、全体では6ポイント以上低下している。

また、筋肉量は男女とも7割以上、推定骨量は約半数、体水分率は8割以上で増加している。

これらの結果から、歩行習慣の継続により、体脂肪の低下を筋肉量や推定骨量などの増加が補い、その結果として体重が維持された可能性があると考えられる。

➤ 種測定値の比較（令和7年12月と令和8年5月の測定結果）

	比 較 結 果 (n=17人)			
	増加または上昇	減少または低下	増減なし	平均増減率
(1) 体重	6人	10人	1人	99.04%
男	2人	2人	0人	100.80%
女	4人	8人	1人	98.50%
(2) 体脂肪率	0人	16人	0人	90.06%
男	0人	4人	0人	81.63%
女	0人	12人	0人	92.88%
(3) 筋肉量	13人	3人	0人	102.15%
男	4人	0人	0人	104.85%
女	9人	3人	0人	101.24%
(4) 基礎代謝量	11人	5人	0人	101.52%
男	4人	0人	0人	104.61%
女	7人	5人	0人	100.48%
(5) 体内年齢	5人	10人	1人	99.13%
男	3人	1人	0人	100.51%
女	2人	9人	1人	98.66%
(6) 推定骨量	9人	1人	6人	102.69%
男	3人	0人	1人	104.27%
女	6人	1人	5人	102.17%
(7) 体水分率	15人	0人	0人	105.38%
男	4人	0人	0人	109.88%
女	11人	0人	0人	103.74%

※一部にデータの欠損があるため合計人数が等しくならない。

※同月内に複数回測定を行った場合は平均値により比較した。

令和7年12月と令和8年5月の体組成計測定値を比較したところ、対象者は17人と少数ではあるものの、体脂肪率の低下が男女とも顕著に見られた。

また、筋肉量の増加については、4月時点と比較してさらに進んでいることが確認できる。

さらに、推定骨量及び体水分率についても、男女とも4月に比べて増加傾向が進んでいる。

イ ノルディック・ウォーク教室

- 日 所 ①6月13日(土)、②7月11日(土)、③9月26日(土)、④12月5日(土)、⑤1月23日(土) 全5回 午前9時00分～午前10時00分
- 場 所 ①③⑤山村開発センター及び周辺
②④ B&G 海洋センター及び周辺
- 指 導 かわねライフスポーツクラブ(全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)
- 参加人数 ①8人、②8人



ウ 介護予防運動習慣講座(生きがい対応型デイサービス通所者対象)

- 日 時 7月7日(火)、8月5日(水)以降2日間開催予定(詳細日程は今後決定)
①午前10時～午前11時30分、②午後1時～午後2時30分
開催日に各2回 全8回実施
※当初6月3日(水)に第1回を計画したが、台風接近のため中止
- 場 所 高齢者生きがいの郷 (上長尾829番地の2の2)
憩の家いずみ (奥泉358番地の5)
- 講 師 浜松医科大学社会健康医学講座研究員 土屋 厚子氏
在宅保健師 高塚 祐子氏
- 内 容 健康講座、認知症予防のための講和、筋トレ体操、回想法 など



エ 機器データ送信、測定支援及び交流ウォーキング (毎月第3日曜日に実施)

- 実施状況 ①4月19日、②5月17日、③6月21日
- 今後予定 ④7月19日、⑤8月16日(以降毎月開催予定)
- 場 所 (偶数月)総合支所、(奇数月)役場本庁
- 参加人数 ①5人【0人】、②3人【2人】、③3人【0人】
- 内 容 ・活動量計のデータ送信、体組成計測定
・交流ウォーキング【任意参加】

オ 「茶 Ki 茶 Ki (ちゃきちゃき) 体操」の普及

- 指導用動画の作成
三ツ星学園後期課程の探求学習（総合的な学習の時間）との連携
- 町民への普及
 - ・健康まつり等のイベントでの紹介
 - ・元気いっぱい教室での普及（11月～町内全地区巡回）
 - ・町公式HPでの動画の公開 など

カ 医療費適正化額分析事業について

【令和7年度事業】

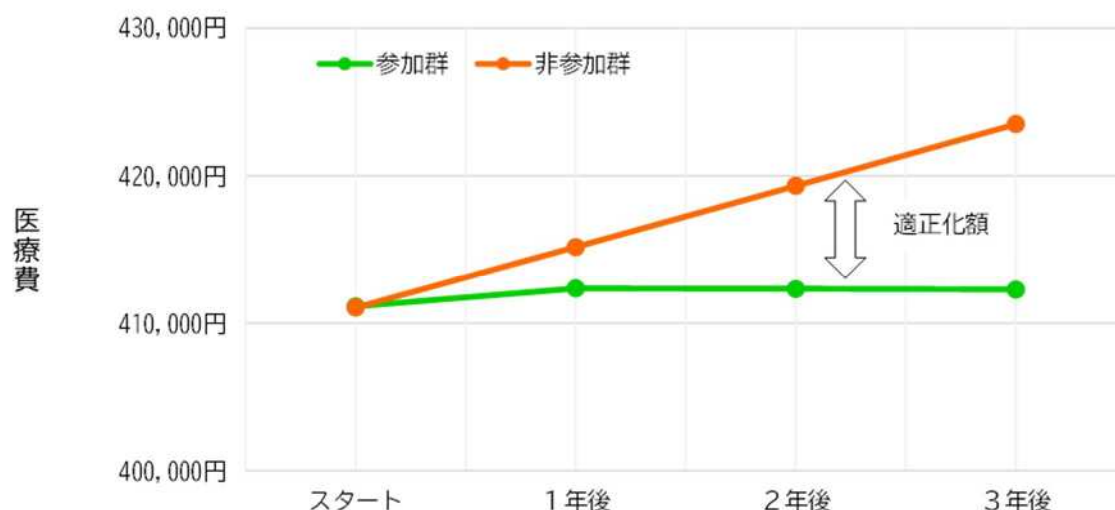
KDBシステムにより2024年10月～2025年9月診療分の1年間の医療費を算出

- “元気”ウォーク参加者（群）＝83人（平均年齢83.1歳）
1年内の1人あたり医療費（平均）： 411,132 円
- “元気”ウォーク非参加者（群）＝249人（平均年齢83.2歳）
1年内の1人あたり医療費（平均）： 411,055 円

【令和8年度事業】

- “元気”ウォーク参加者（群）と“元気”ウォーク非参加者（群）の2025年11月～2026年10月診療分（予定）の1年間の医療費の推移を比較
- 新たな事業参加者及び事業の脱落者の発生に合わせて分析対象者の再選定し、再度、KDBシステムによる1年間の医療費を算出

<事業イメージ>



6 意見及び情報交換

（例）各組織・団体における

- 本事業との連携可能なイベント等
- 高齢者等の歩行促進につながる取組事例の紹介
- 町民の運動習慣・歩行習慣を高めることが期待できる今年度事業 など

川根本町高齢者等の運動習慣化による介護予防事業推進委員会設置
要綱

(設置)

第1条 高齢者等の歩行を中心とした運動習慣化により介護予防を推進する事業（以下「事業」という。）を、円滑かつ効果的に実施するため、川根本町高齢者等の運動習慣化による介護予防事業推進委員会（以下「委員会」）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、前条の目的を達成するため、次の事項を所掌する。

- (1) 事業の計画策定及び実施に関すること。
- (2) 事業の進捗管理、評価及び検証に関すること。
- (3) 前各号に掲げるもののほか、事業の推進に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員8人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

- (1) 運動・スポーツ団体及び組織の関係者
- (2) 高齢者等団体及び福祉サービス提供団体の関係者
- (3) 前各号に掲げる者のほか、町長が必要と認める者

(役員)

第4条 委員会に次の役員を置く。

- (1) 委員長1名
- (2) 副委員長1名

2 役員は、委員の互選により選出する。

(任期)

第5条 委員の任期は、委嘱された年度の末日までとする。

(役員の職務)

第6条 委員長は、委員会を代表し、会務を総括する。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代行する。

(会議)

第7条 委員会の会議は、必要に応じて委員長が招集し、その議長となる。

2 委員会は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

3 委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決定し、可否同数のときは議長の決するところによる。

4 委員長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、その意見を聴くことができる。

(書面による会議)

第8条 委員長は、必要と認めた場合には、書面による会議を行うことができる。

2 書面による会議は、委員の回答の過半数をもって決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

3 委員長は、書面による会議を行った場合は、その結果を書面により速やかに委員に報告するものとする。

(事務局)

第9条 高齢者福祉課内に事務局を設置し、委員会の事務を行う。

(その他)

第10条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。