

「第8回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉応募申込書

- ・ご記入前に、応募要項を必ずご確認ください。
- ・応募書類は、この「**応募申込書**」と別紙「**取組事例簡易紹介シート**」の2種類があります。
応募書類(2種類)の提出をもって応募要項に同意いただいたものとします。
- ・**必須項目は全てご記入ください**。記入漏れがある場合は、審査対象外となる場合があります。
- ・**各項目の文字数は厳守してください**。(応募申込書は文字数に合わせて記入枠を広げて構いません。)
- ・別添資料はA4両面10枚まで添付することができます。(11枚以上の別添資料は受付できません。冊子類等不可。)

●応募基本情報(必須)

| | | | |
|----------------------|--|-------|--------------|
| 応募部門 (複数選択不可) | <input type="checkbox"/> 企業部門 <input type="checkbox"/> 団体部門 <input type="checkbox"/> 自治体部門 | | |
| 取組アクション (複数選択可) | <input type="checkbox"/> 適度な運動 <input type="checkbox"/> 適切な食生活 <input type="checkbox"/> 禁煙・受動喫煙防止 <input type="checkbox"/> 健診・検診の受診 <input type="checkbox"/> その他() | | |
| 「適度な運動」 選択者のみ | 運動・身体活動を主とした取組で大変優れていた場合、厚生労働大臣賞及びスポーツ庁長官賞の候補に挙がる場合もあるため、その際の優先度があればご記載ください。※記載することで他方の賞の候補から除外されるということはありません。 <input type="checkbox"/> 厚生労働大臣賞 <input type="checkbox"/> スポーツ庁長官賞 | | |
| 応募事業者 団体名 | ふりがな かしわのはぼーるうおーきんぐくらぶ 柏の葉ポールウォーキング クラブ | | |
| 応募事業者 会社URL | https://kashiwanoha-polewalking.com/ | | |
| 担当部署名 | 代表理事 | | |
| 担当者氏名 | ふりがな たけだ あきら 武田 明 | 担当者役職 | 代表理事 |
| 主たる事業内容 | ※企業・団体の方のみご記入ください。 健康寿命延伸のための ポールウォーキングの普及・啓発 | | |
| 担当者住所 | ふりがな ちばけん かしわし にしはら 7-5-2 〒277-0885 千葉県 柏市 西原 7-5-2 | | |
| 担当者連絡先 | 04-7140-5457 (FAX兼用) | | |
| 担当者E-mail | ※アドレスをお持ちの方は必ずご記入ください。 qzj13413@nifty.com | FAX | 04-7140-5457 |
| 協力・連携している 事業者・団体名 | ※ 協力・連携している団体がある場合のみ記載してください。ただし、受賞の対象はあくまで応募事業者・団体です。 一般社団法人 日本ポールウォーキング協会 ならびに まちの健康研究所「あ・し・た」 | | |

●以下の設問内容に必ずご確認いただき、回答ください。(必須)

| | |
|---|--|
| ①スマート・ライフ・プロジェクト メンバー登録について (当てはまる方に☑をしてください。) | <input type="checkbox"/> 登録済 <input type="checkbox"/> 登録申請中 (アワード応募と同時申請) |
| ②複数事例応募について (当てはまる方に☑してください。) | <input type="checkbox"/> 複数応募している <input type="checkbox"/> 複数応募していない |

●応募に関する同意確認(必須)

応募要項に記載の内容に同意いただける場合は、下記に☑チェックの上、署名欄にご担当者サインの記載(入力可)をお願い申し上げます。

| | | | |
|--------------------------|--|----|------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> 同意する | 署名 | 武田 明 |
|--------------------------|--|----|------|

【応募に関するお問い合わせ先】
 スマート・ライフ・プロジェクト アワード運営事務局
 〒107-6322 東京都港区赤坂 5-3-1 赤坂 Biz タワー (株式会社 博報堂内)
 TEL : 03-6441-4657 (土日祝、年末年始休業期間を除く 10:00~18:00)
 スマート・ライフ・プロジェクト公式ウェブサイト <http://www.smartlife.go.jp>

<取組について>

1) 実施概要 (必須)

●取組・活動名(40文字以内)

地域の健康寿命の延伸を図る、柏の葉ポールウォーキングクラブの出前講座。

●実施内容の概要(目的や背景、方法、成果、意義を簡潔にまとめてください。)(800~1000文字以内)

実施内容を文章主体で簡潔にまとめてください。(わかりやすくするための記号使用可)

※資料やWEB等に公開される場合がございます。

目的

クラブの設立目的であるポールウォーキング[以下PW]の普及・啓発の1つに、出前講座があります。

背景

柏市のたまご補助金で揃えることができた、PWのディスプレイセットをもとに PWの普及・啓発をボランティアとして実施しました。それは 前年度第7回健康寿命をのばそう！アワードに応募した生涯大学の「考喜心」方々が 賛助会員意義としてクラブに入会していただいたことから可能になりました。従来からボランティア活動は行なっていましたが 一気に 活動が 広がることができました。

方法

出前講座は ①3ヶ月間PWのディスプレイセットを 設置できる場所のある団体②設置する場所はないが 受講できるお友達が5人以上いる団体に 出前講座を 無料で実施しますというものです。クラブ会員のしりあいで ①②に該当する団体に対して 2-3日都合の良い日をリストアップしていただき 当日のコースリーダーの都合の良い日をチョイスしクラブの会員に その日の都合の良いボランティア希望者を募り 毎月 月初に コースリーダー1名とサブリーダー2名 合計3名のボランティアを 決定し 実施するというものです。

①②の 団体の代表には その代表をなるべく煩わさないよう チラシや 申し込み用紙のフォーマットを入れたUSBを 説明時にお渡ししました。

筋硬度計による 効果測定に挑戦しました。

実績

出前講座実施場所 16箇所

講座参加者の実績は 28年度 134名 30年度 230名でした。

硬度計測定者 14名

意義

クラブの目的に合わせて 毎月第2と第4の月曜日に体験教室を実施しておりますが そこに出席したことがある方が ほんのぼのプラザ主催の会場に参加した時 自分達のクラブを作ったとその時の呼びかけのポスターを持参していただきました。近くの 公園に出かけられる体力のある方は 公園を2周する「うさぎさんチーム」と1周する「亀さんチーム」にわかれ 公園に出かけられない方は「孫亀さんチーム」で 施設の廊下を周回されているとのこと。いずれも 自己申告でどのチームに入るか決めておられるとのことでした。ちなみに「ポール・クラブPPK」の PPKは ピンピンコロリの 頭文字だそうです。

自分でチャレンジする決意をされクラブを作ったことに 普及・啓発が着実に浸透しているのを感じました。前の東京オリンピックは 高齢化率6%と言われ 今回の2020は高齢化率29パーセント近いと言われていました。前回ウォーキングが日本社会に根付くきっかけになりましたが 今回は 日本の整形外科医が技術開発したPWが 日本社会に根付き 健康寿命の延伸になるきっかけになると思いました。

●実施期間

URL 可)

※平成 30年9月1日~令和元年8月30日を含まないものは応募対象外

●プロジェクトウェブサイト URL(企業

2018年8月1日～2019年3月30日

<https://kashiwanoha-polewalking.com/>

2) 目的・背景 (必須)

●取組・事業の実施目的を具体的にご記入ください。(500文字以内)

2025年問題が 医療費の増大ということで 財政問題にもなっている。一人歩かせると 250-300万円 若い人に対する負担が減ると聞いている。団塊の世代が 医療費が増大する75歳以上になるのが 後数年である。今年の2月には団塊の世代の名付け者である 堺屋太一さんがなくなられた。

公衆衛生学会の 多田羅教授が 高齢者問題の切り札と推奨されている PWを 普及・啓発したい。PWは下記3つの効用があり 日本の整形外科医の院長室で2006年に 安藤邦彦スポーツドクターにより技術開発されたものである。

- 1.有酸素運動 しなやかな血管を作ることができても 歩いても 筋肉はつかない。
- 2.筋トレ 筋トレに定年はないと年齢に関係なく筋肉を作れる。
- 3.ストレッチ 可動域を広げ筋肉に柔軟性を与える。

出前講座に参加した人から「60代に知っていれば」と いわれるケースが多い。2020東京オリンピックを ポールウォーキング が社会の根付く きっかけになってほしい。

●取組・事業を始めたきっかけを具体的にご記入ください。(400文字以内)

背景にも書きましたが クラブの設立目的そのものが 健康寿命の延伸のために PWを 普及・啓発することで立ち上げたため出前講座は 以前から実施していました。今年度は 昨年第7回健康寿命をのぼそう！アワードに「考喜心」の方々が 会員として 賛助会員になっていただき 口コミから一気に広がった年となりました。

3) 方法 (必須)

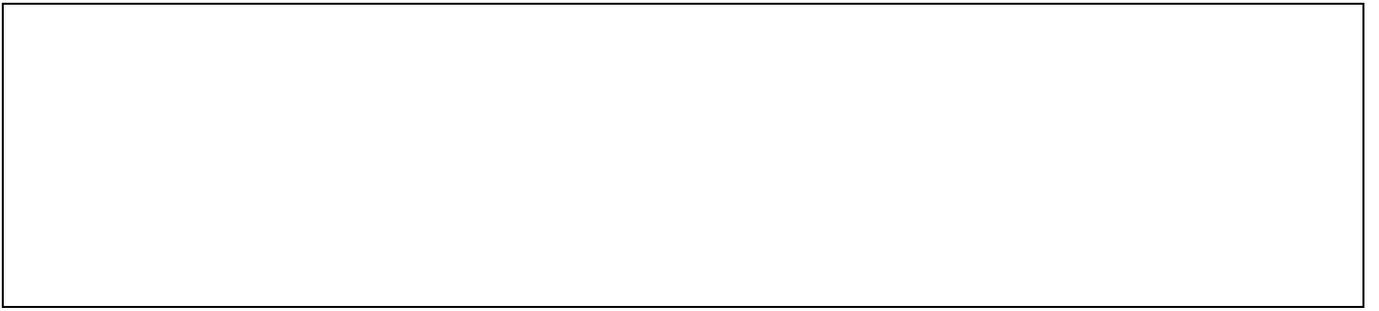
●取組・事業の実施方法を具体的にご記入ください。(500文字以内)

3ヶ月 置かせてくれるところの普及・啓発の出前講座は 無料体験教室を 開かせてもらい 参加者に 3ヶ月置いてあるポールを 無料でお使いいただくというものです。3ヶ月 置く場所がないところの普及・啓発の出前講座は 5人以上集まる団体があれば 無料体験教室を行いますよ。というものです。

両方とも 講師の都合上 候補日を2-3日 あげていただき チョイスさせていただきます。普及啓発の体験教室は 2時間ですが 出前講座は 1時間以上で臨機応変におこないます。

両方とも 実施日が決まりましたら 会員の皆様にボランティアを呼びかけます。会員の口コミで興味を示す人がいたら 連絡を受け

毎月月初に体験教室等担当専務理事から募集とボランティア配置の表が メールで送られます。



4) 成果・意義 (必須)

●成果(規模、実施内容に関する科学的・医学的なデータ、参加人数、健診・検診の受診率、健康診断結果、販売量、喫煙率等の数値 等)及び、施策の予算規模等がわかる情報(予算の金額・全予算中の施策予算の比率 等)をご記入ください。(800文字以内)

実績の詳細を述べたいと思います。

① 講座参加者の実績は 28年度 134名 30年度 230名でした。

| | | | |
|---------|-----------|------|------|
| 230名の内訳 | 流山市 | 64名 | 約28% |
| | 野田市 | 21名 | 約9% |
| | 柏市 | 116名 | 約50% |
| | さわやか県民プラザ | 11名 | |
| | ほのぼのプラザ | 18名 | |

今年度 柏市のたまご補助金で 筋硬度計を 入手したため 参加者の中からデータ提供いただける方の効果測定を行いました。結果は フレイルチェックでおなじみの 東大の 飯島先生の 研究成果に沿った結果となりました。

② 硬度計測定者 14名PWによる

| | | | | | |
|-------|------------|---------|--------|---------|---------|
| 男性 4名 | 平均年齢 75.3歳 | 最高齢 79歳 | 若年齢71歳 | 後期高齢者2名 | 前期高齢者2名 |
| 女性10名 | 平均年齢 73.8歳 | 最高齢 82歳 | 若年齢68歳 | 後期高齢者5名 | 前期高齢者5名 |

測定場所は 肩・ふくらはぎの 左右で5回計測し 真ん中の3回の平均値で データ化した。

※ その他 握力(千葉県鍼灸マッサージ師会濱田部長のアドバイスで実施)

2ヶ月後に 再度 同じ箇所を 測定し 効果を見た。

計測からわかったこと

75歳以下(前期高齢者) PWにより 筋肉の柔らかさが維持または 向上した結果となった。

75歳以上(後期高齢者) 飯島先生のフレイル基準では 簡易的にふくらはぎの指輪っか測定を推奨されているが 肩・ふくらはぎのうち ふくらはぎから 硬度が高くなっていることが 実証された。

●取組・事業の実施における意義(具体的に健康寿命を延ばすことに貢献できている点)をご記入ください。

(500文字以内)

歩かなければ 歩けなくなる! これは クラブのスローガンであるが 高齢者の願いは 寝たきりで 人のお世話にはなりたくないという 植物ではなく 動物なんだと という本能からの 願いである。その時 世の中に PWがありますよということを 普及・啓発していきたい。参加者から「60歳代に 知っていれば」という後期高齢者になった方から お声を聞いた時本当に 身につまされた。

介護関係の立命館大学の先生の講演を聞いた時 その教授が ヨーロッパに出張した時「これから社会に出る若者に 老齢学を 教えないで送り出すなんて 勿体無い。ユニバーサルデザインで 都市や建物・製品を 設計すれば 住みやすい社会ができるでしょう。」と言われたということを知り、参加者からの「60歳代に知っていれば」という取り返せない時間を 如何しようも無いという気持は まさに 平均寿命ではなく 健康寿命 すなわち 人間は 植物ではなく 動物なんだと 思いました。

日本の整形外科医の院長室で 技術開発されたPWを 1日も早く 普及・啓発したいと思いました。

5) 今後の展開予定 (必須)

●取組・事業の今後の展開予定をご記入下さい。(500文字以内)

今まで 柏市のホームページに頼っておりましたが 6月に クラブのホームページ立ち上げました。従来のチラシは 不特定多数に働きかけるというものでしたが 独自のホームページを持つと 関連する団体にリンクを貼ることができる点、また最近では 写真ではなく 動画を 貼り付けることができるなど 普及・啓発のスピードアップにつながると思いました。

団塊の世代が 75歳を迎える 2025年まで 数年しかありません。普及・啓発のスピードアップが 求められています。

また 「運動の再定義」と「ポールウォーキングパトロール」を提案していきたいと思えます。

「運動の再定義」とは

健康寿命の延伸には 社会参加と栄養と運動の3点セットですが 高齢者の運動は意識して 呼吸することと意識して歩くことですよ。と提案したい。血の巡りをよくして 酸素・栄養・体温を身体中に行き渡らせることが 運動ですよ。と提案したい。

「ポールウォーキングパトロール」とは

1. 参加者の健康寿命の延伸2. 地域の安全パトロール3. 行政にインフラの破損のスマホによる通報の一石三鳥の提案です。

6) その他のPRポイント (任意)

●取組・事業の、認証取得や表彰・受賞歴、新聞・雑誌、テレビ等の媒体での報道歴、今後の展望、その他アピールがあればご記入ください。(500字以内)

※認証取得や表彰・受賞歴は、名称、時期をご記入ください。報道歴は、媒体名、内容、時事についてご記入下さい。

※プレスリリースを発行された場合は、概要と時期をご記入ください。

※添付資料として取材記事などお送りいただきますと審査の際の参考とさせていただきます。

※映像・音楽資料は審査の対象外となりますのでご注意ください。

●審査委員に特に評価してほしい点、または取組・事業の参加者・利用者や広く社会に伝えたいことなどがあれば記入してください。(500文字以内)

6月に作成した ホームページに スマートライフのリンクを つけることを 承認していただければ PWの 普及・啓発にとって こんなありがたいことは ありません。

ご記入ありがとうございました。

【注意】応募受付完了メールをご確認ください

事務局が応募を受付後、1週間以内を目途に受付確認メールが送付されます。メールが届かない場合は、エントリーされておりませんのでご注意ください。

－事務局よりご協力をお願い－

当申込書のデータを審査期間中に使わせていただきますので、できましたらWordのまま事務局にご送付いただけますと幸いです。

【募集締切】令和元年8月30日(金)