

# 長浜市スポーツ健康まちづくり 実行委員会

令和8年3月23日

## 次第

- 1, 開会
- 2, 長浜市スポーツ健康まちづくり実行委員会について
- 3, 委員紹介
- 4, スポーツ・健康まちづくり推進事業について
- 5, 健康づくり運動教室について
- 6, 意見交換
- 7, その他・今後の予定
- 8, 閉会

# 長浜市スポーツ健康まちづくり実行委員会について

## 長浜市スポーツ健康まちづくり実行委員会開催要領

### (趣旨)

第1条 この要領は、本市が定めるスポーツを通じた健康まちづくりの実現に向け、産官学民の連携により事業を円滑かつ効果的に推進するための方針及び具体的な施策の検討に当たり、有識者等から広く意見を聴取するため、長浜市スポーツ健康まちづくり実行委員会を開催することに関し、必要な事項を定めるものとする。

### (意見を求める事項)

第2条 委員会において意見又は助言を求める事項は、次のとおりとする。

- (1) スポーツによる地域活性化推進事業の企画及び実施に関すること
- (2) 事業の進捗管理及び評価に関すること
- (3) 関係団体との連携体制の構築に関すること
- (4) その他必要な事項に関すること。

### (委員)

第3条 実行委員会の委員について、次のとおりとする。

- (1) 実行委員会は、学識経験のある者、健康やスポーツに関係する者、関係団体等の推薦者、市民等で構成する。
- (2) 委員の任期は1年とする。ただし、再任を妨げない。

### (運営)

第4条 実行委員会の委員は、その互選により委員会を進行する委員長を定めるものとする。

### (開催時期)

第5条 実行委員会は、年2回程度開催するものとする。

### (意見の聴取等)

第6条 実行委員会は、必要があるときは会議に関係者等の出席を求め、その意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

### (庶務)

第7条 実行委員会の庶務は、文化スポーツ課において行う。

### (その他)

第8条 この要領に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

## 委員名簿

No	組織・団体名	担当者
1	長浜市健康づくり推進協議会	楠井 隆
2	長浜市スポーツ協会	桂本 尚樹
3	長浜市スポーツ推進委員会	伏木 尚美
4	総合型地域スポーツクラブ 連絡協議会	川村 宜純
5	長浜文化スポーツ振興事業団	伏木 文秀
6	湖北市民会議	中村 直樹
7	合同会社LOCO	佐分利 秀子
8	びわこ成蹊スポーツ大学	石井 智
行政内部機関	財政課長	清水 宏明
	政策デザイン課長	手崎 俊之
	健康企画課長	平塚 崇之
	文化スポーツ課長	富岡 誠

## スポーツ・健康まちづくり推進事業

**目指す姿** 健康で輝けるまち長浜の実現

**最終目標** 健康寿命の延伸

**基本理念** みんなで健康づくりを支え、  
誰もが健康づくりに取り組み、健康を実感できるまち

### 重視する取組の視点

- ①健康無関心層への働きかけ
- ②多様な団体との連携
- ③自然と健康づくりに取り組める環境づくりの推進

.....スポーツ・健康まちづくり推進事業 事業紹介.....

キッズ健幸アンバサダー養成講座



96%の児童が  
運動の大切さを伝達

BIWA-TEKU普及事業



500ダウンロード増  
イベント参加者500名以上

プラっとウォーキング



9か月で  
1000人以上が参加

ながはま健康フェスティバル



25ブース以上設置  
約8000名参加

## 健康づくり運動教室について

- ・運動習慣のない女性を主な対象とした運動プログラムを提供
- ・「始めにくい」「続かない」といった心理的・身体的ハードルを下げ、日常生活の中にスポーツを取り入れるきっかけづくりを行う
- ・将来的には、修了生が地域でスポーツを広める担い手となることを目指す

### 取組内容(方法)

参加者一人ひとりの体力や生活状況に配慮し、安全で無理のない個別性に配慮した運動プログラムを実施。  
あわせて、ICTの活用により運動状況成果を「見える化」することで、継続への動機づけにつなげる。

### 取組期間

R7～R9の3か年を通じて段階的に実施検証改善を行い、将来的には地域に根付いた持続可能な仕組みとしての自走化を目指す。

※本事業は、運動・スポーツを通じて健康寿命の延伸や社会保障費の適正化を図ることを目的とした国の重点施策である、スポーツ庁の「スポーツによる地域活性化推進事業(運動・スポーツ習慣化促進事業)」の採択事業。  
市町村が中心となり、産官学民の連携体制を構築しながら、持続可能な仕組みづくりを進めることが求められている。

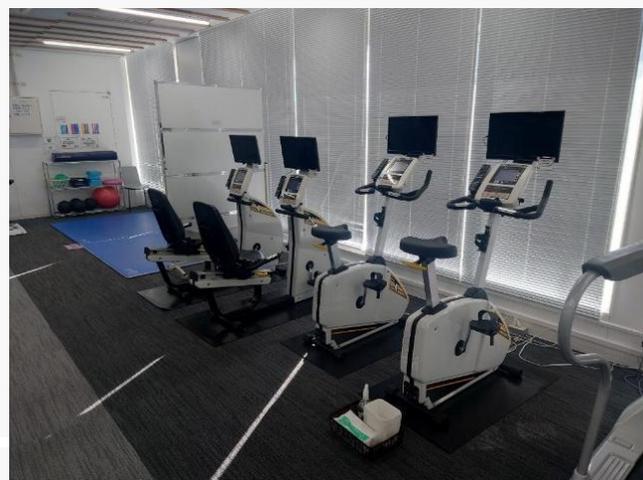
# 健康づくり運動教室について

募集期間:10/1(水)~10/19(日)

開催期間:11月~2月(4か月計12回)

クラス:

時間	火	水	木	金	土	日
9:00-10:00	①				⑥	
10:15-11:15	② ママにおすすめ! 託児付き				⑦ ママにおすすめ! 託児付き	
15:00-16:00				⑤		
19:00-20:00	③		④ ちょっとハードに			⑧



令和7年度 長浜市運動・スポーツ習慣化促進事業(令和7年度 スポーツ庁補助事業)

そろそろ、**動**かなきゃ。

自分のための  
週1回・1時間

## 健康づくり 運動教室

1回あたり  
**125円**

受講費  
4か月  
計16回  
程度  
**2,000円**

子育てや家事、仕事で忙しく、自分の健康は後回しになっていませんか？  
運動したいけど腰が重い、ハードが高そう、隙間時間を有効に使いたい。  
そんな皆さんに週1回、1時間の運動習慣づくり教室を開催します。  
普段から体を動かしていない方でも安心して参加いただける、  
一人一人のレベルに合わせた筋トレや有酸素運動教室を行います。  
体力テストや健康診断も定期的に取り入れ、成果を感じながら進められます。

期間 11月から2月の4か月間(計16回程度)

時間 週1回1時間  
(詳しい時間帯はHPからご確認ください。)

場所 湖北THGツインアリーナ  
長浜市木之本町西山183-3  
※時期によってはオンライン参加も可

応募人数 150人(各クラス20人)  
※応募者多数の場合は抽選

応募条件 20歳以上65歳未満の  
長浜市内在住または、在勤の方

応募期間 10/1(水)~10/19(日)

応募方法 HP内のフォームから  
お申し込みください  
応募フォームはこちら

受講者特典  
体重計 & 血圧計 進呈!

筋トレ&有酸素運動  
(バイクorウォーキング)

トレーナーが  
しっかりと  
フォロー!

オンライン  
参加OKな  
期間も!

体の変化が  
データで“みえる”  
がんばりが数字で見える!  
PC・スマホで筋肉や  
体脂肪をチェックできます。

長浜市を健康医療都市に!

長浜市長  
浅見 宣義

問い合わせ 長浜市文化スポーツ課 0749-65-8787

健康づくり運動教室について

教室参加者と申込者の性・年代別人数

教室参加者(抽選後の参加確定者)  
n=160 単位(人)

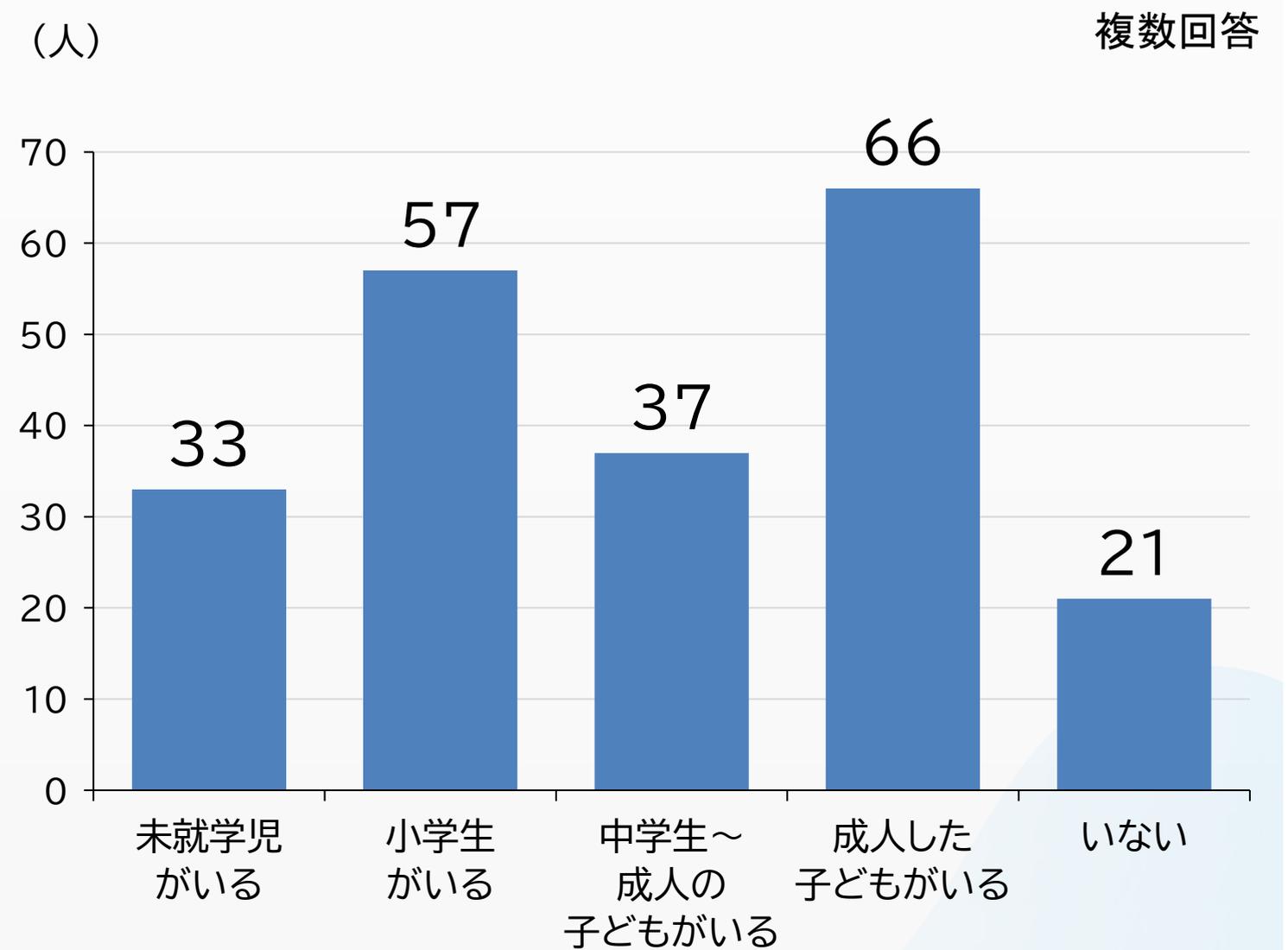
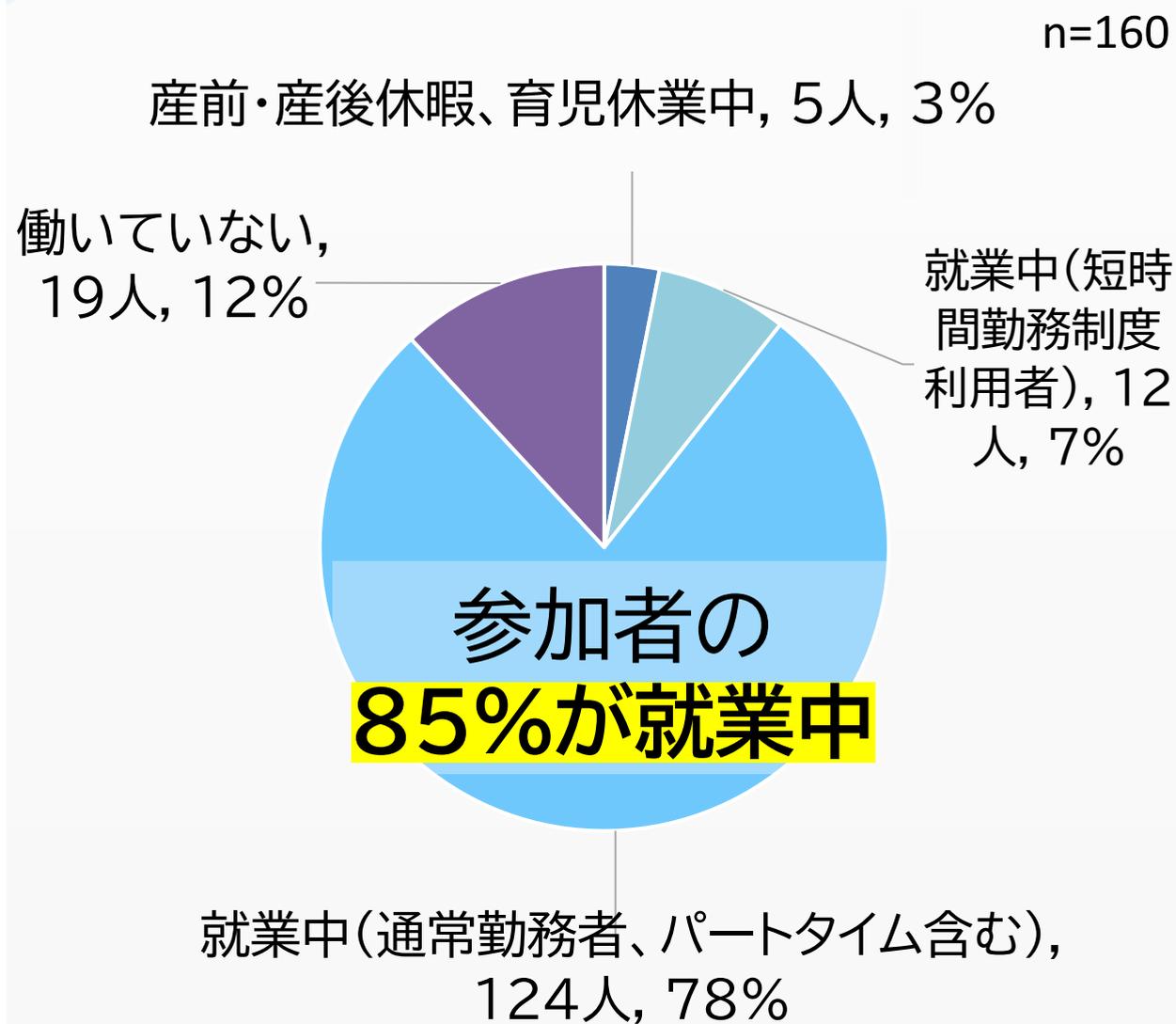
年代	女性	男性
20歳代	7	1
30歳代	28	1
40歳代	62	3
50歳代	43	3
60歳代	11	1

申込者  
n=375 単位(人)

年代	女性	男性
20歳代	14	1
30歳代	49	1
40歳代	118	10
50歳代	112	14
60歳代	51	3
70歳以上	2	

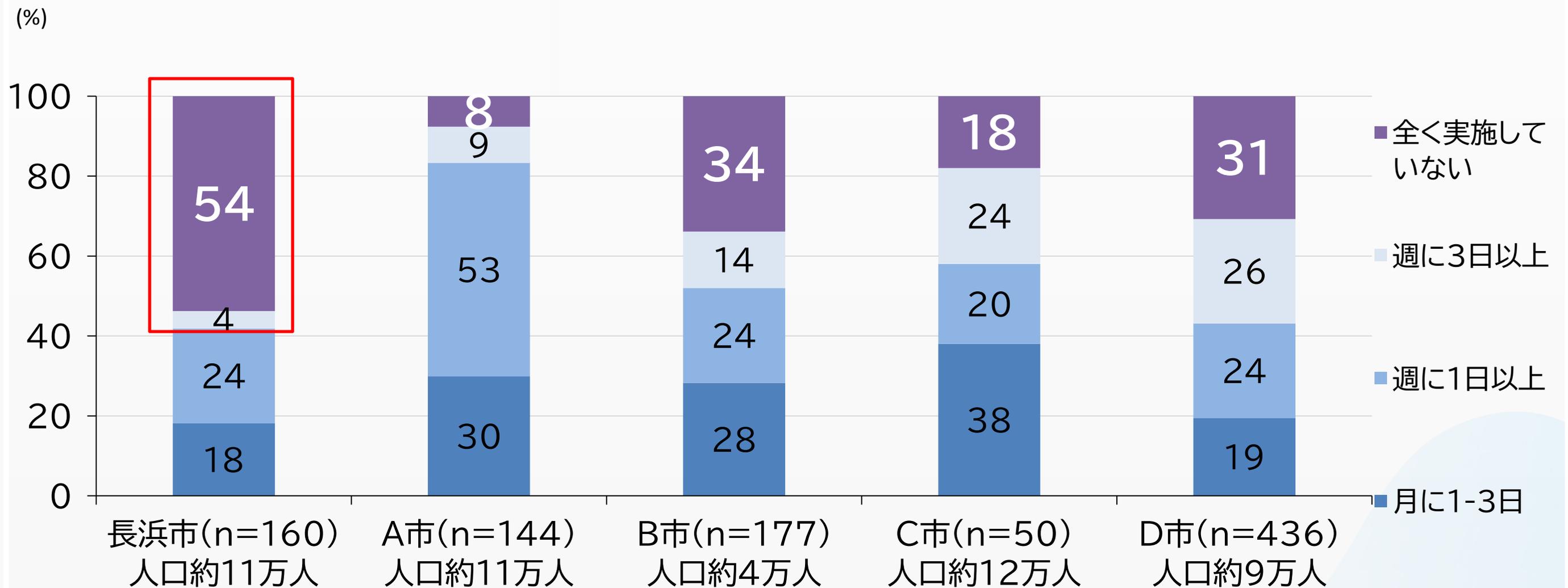
# 健康づくり運動教室について

## 働き世代や小さな子どもがいる女性を取込み



## 健康づくり運動教室について

長浜市は、運動・スポーツを全く実施していない層が、他自治体と比較して多く参加しており、事業の目的(運動・スポーツ未実施層の取込み)に合致した内容で実施出来ている。



株式会社つくばウェルネスリサーチより提供

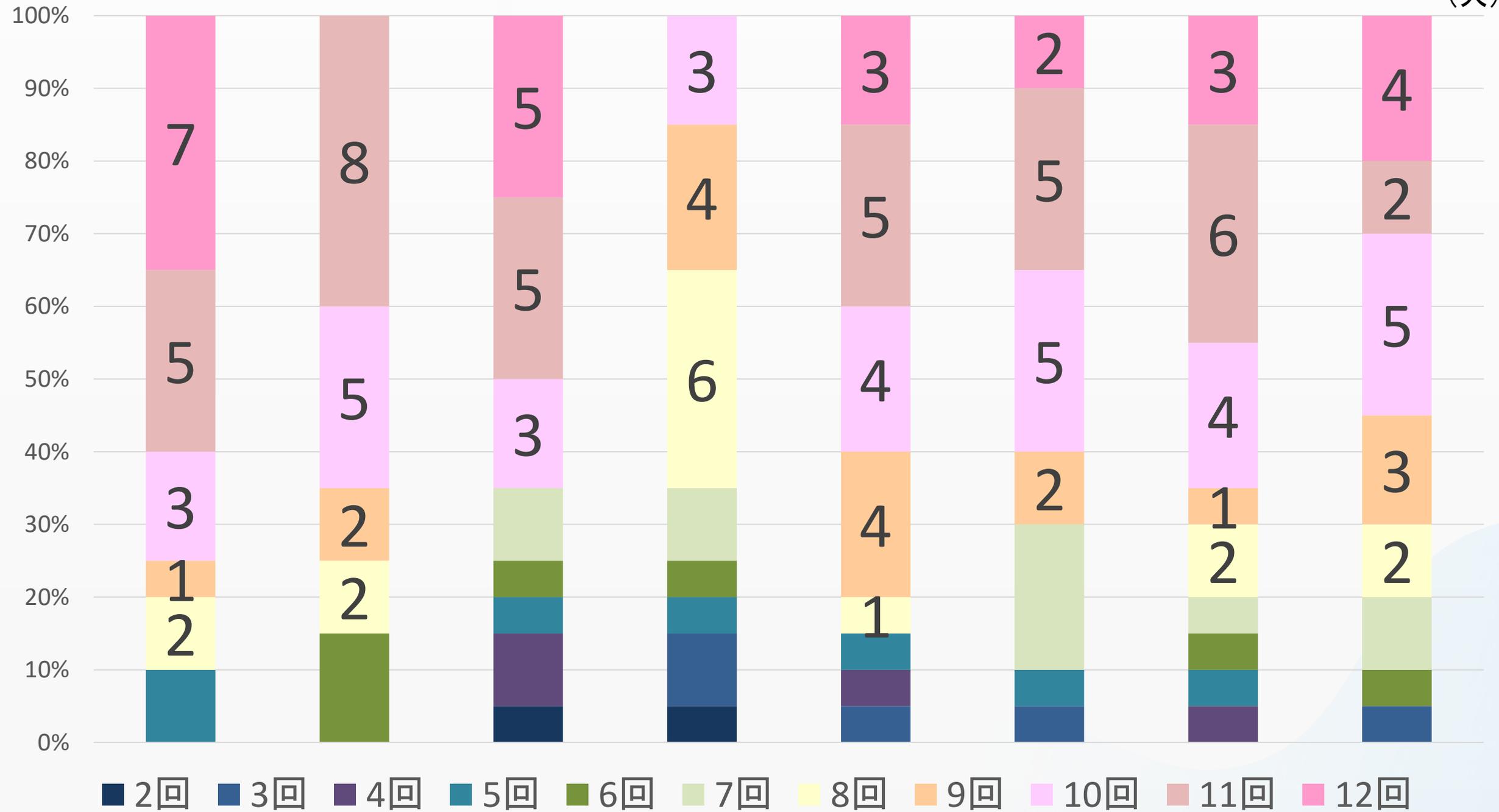
# 健康づくり運動教室について

## クラス別参加者出席回数

※木曜は積雪の関係で10回開催

①火9 ②火10 ③水19 ④木19 ⑤金15 ⑥土9 ⑦土10 ⑧日19

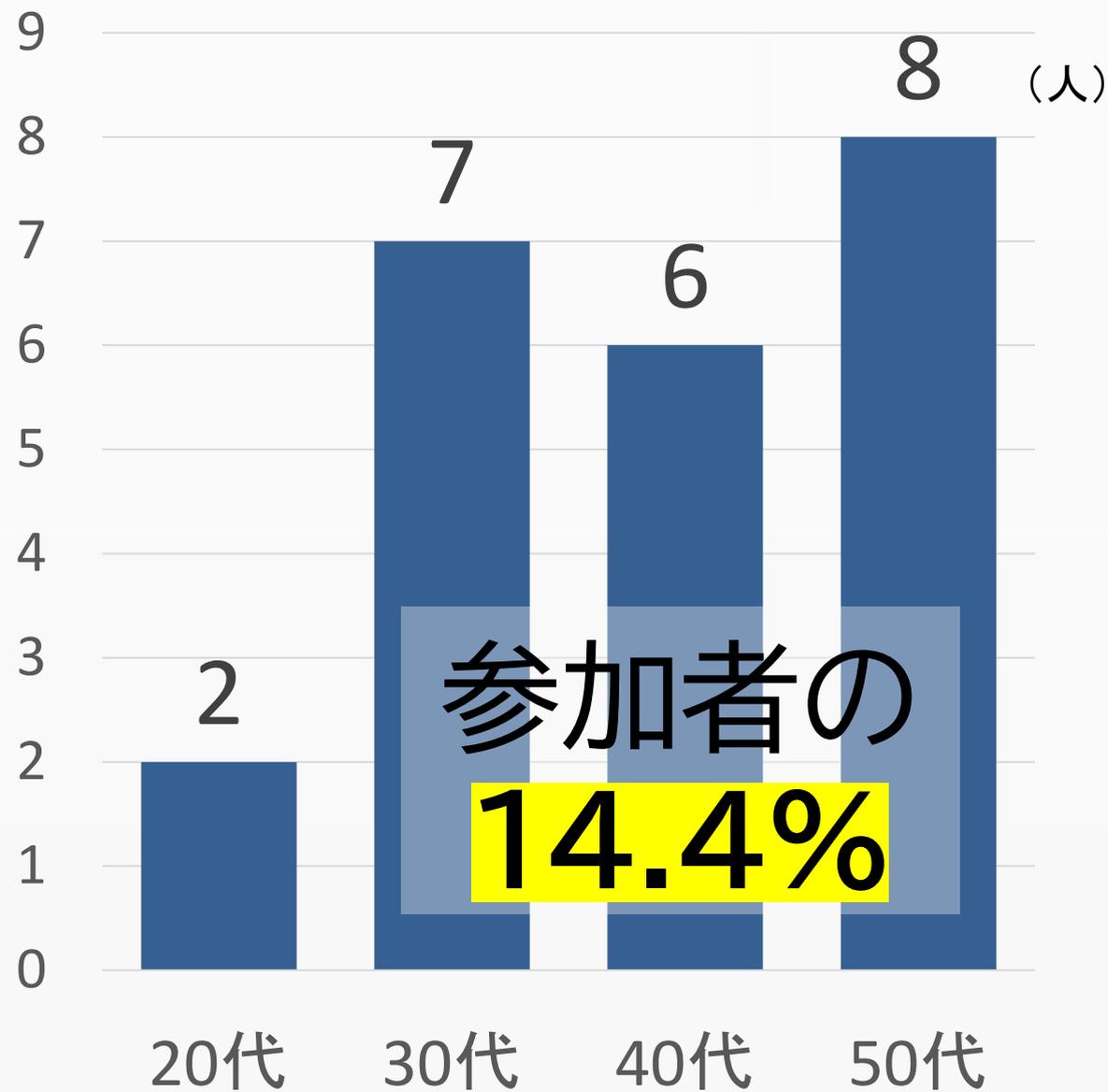
(人)



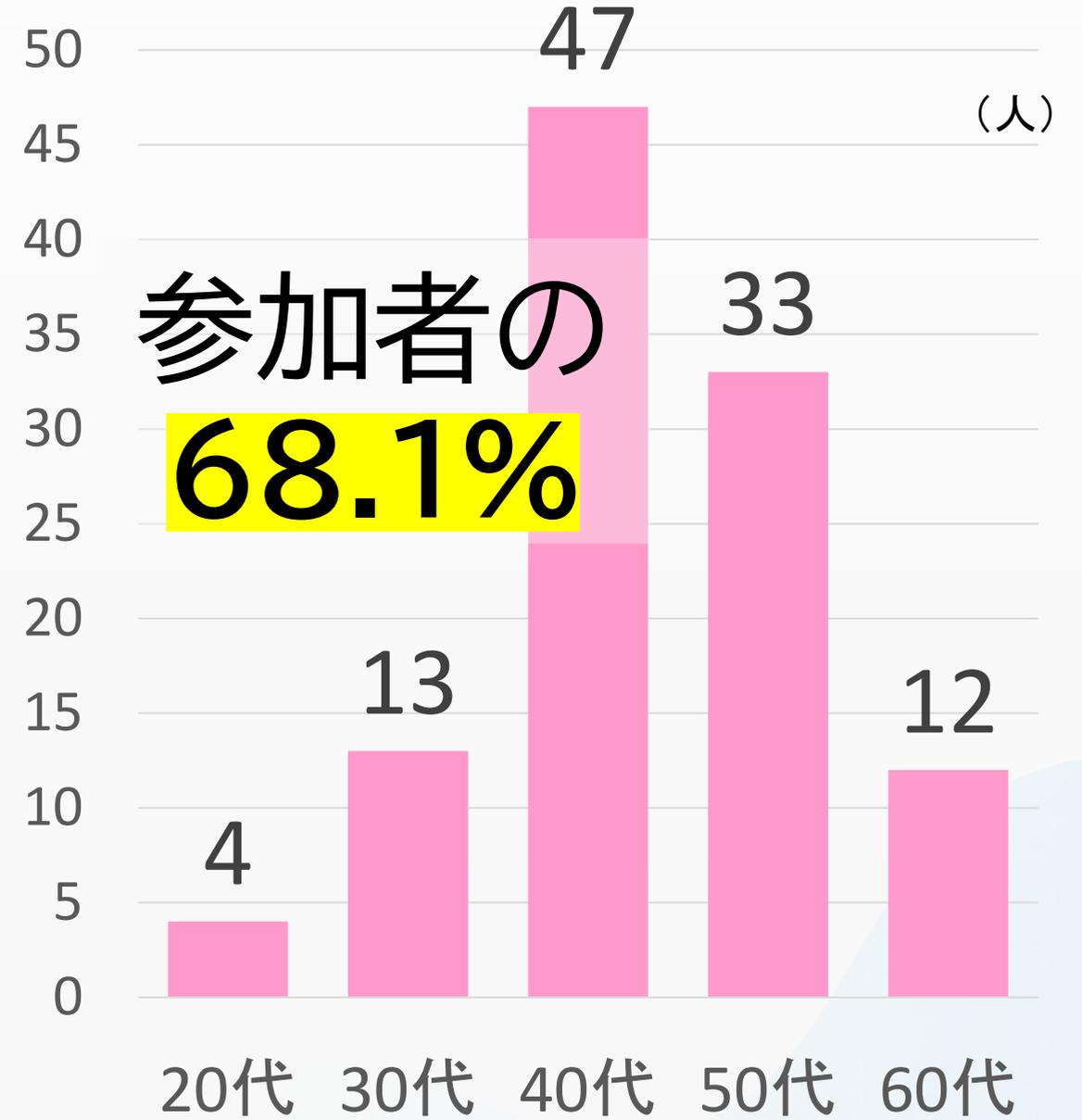
健康づくり運動教室について

参加回数と年齢分析

参加回数2回～6回



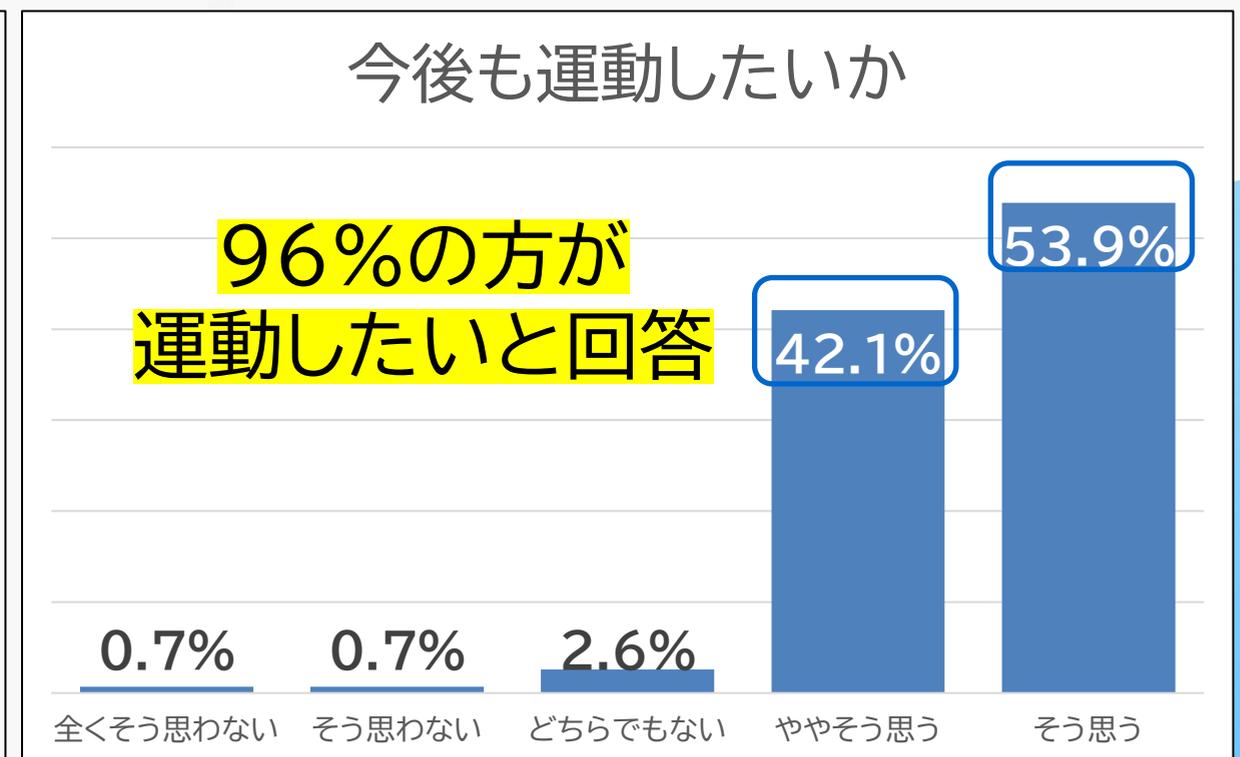
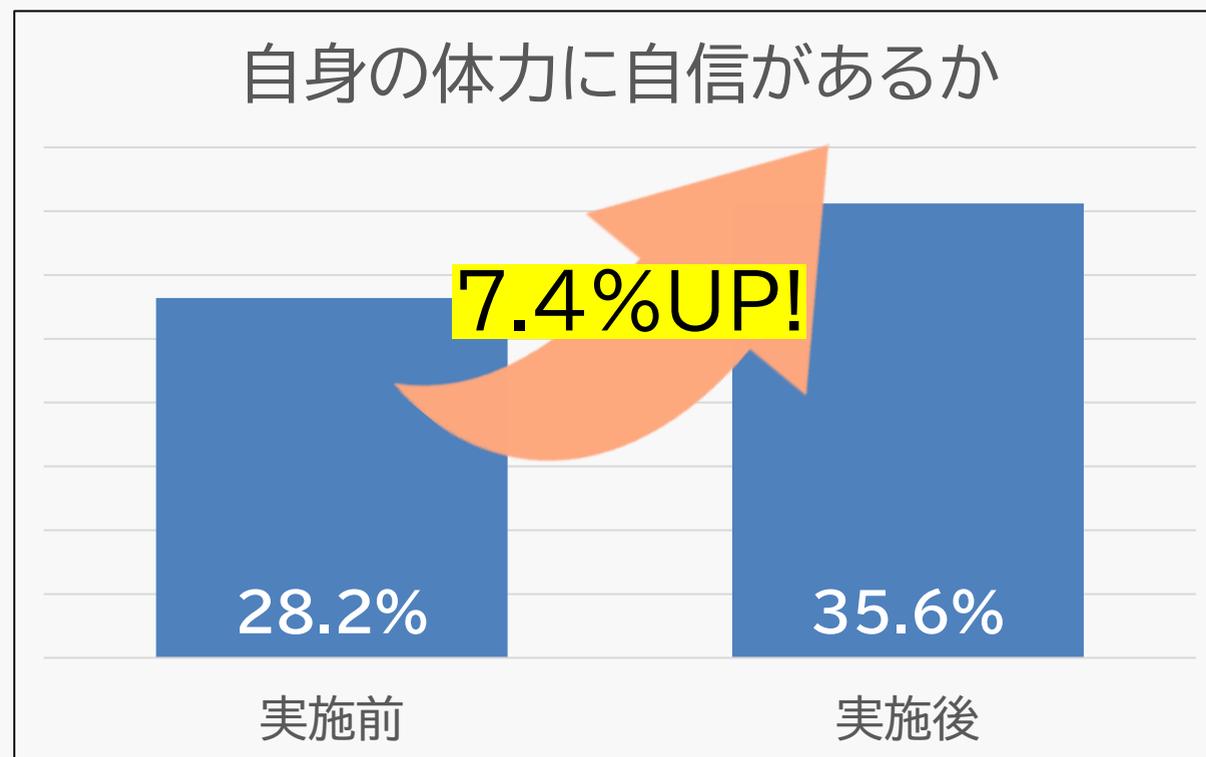
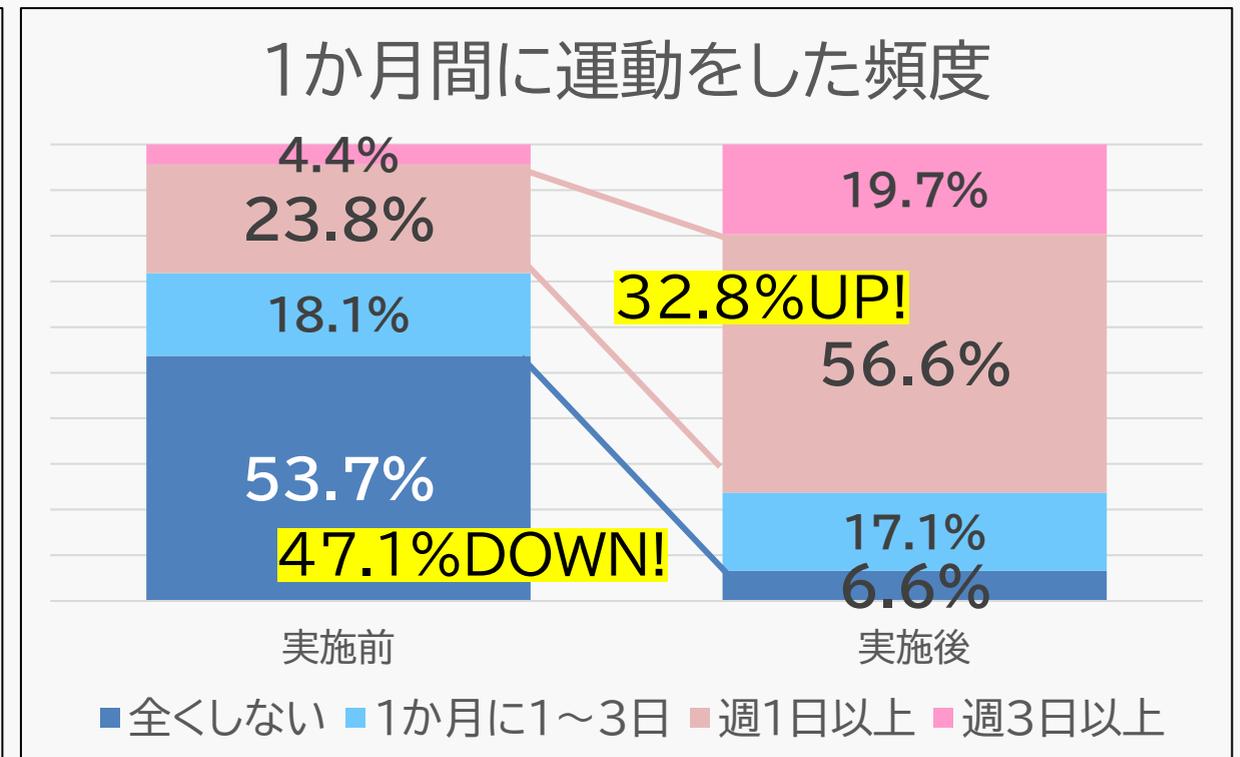
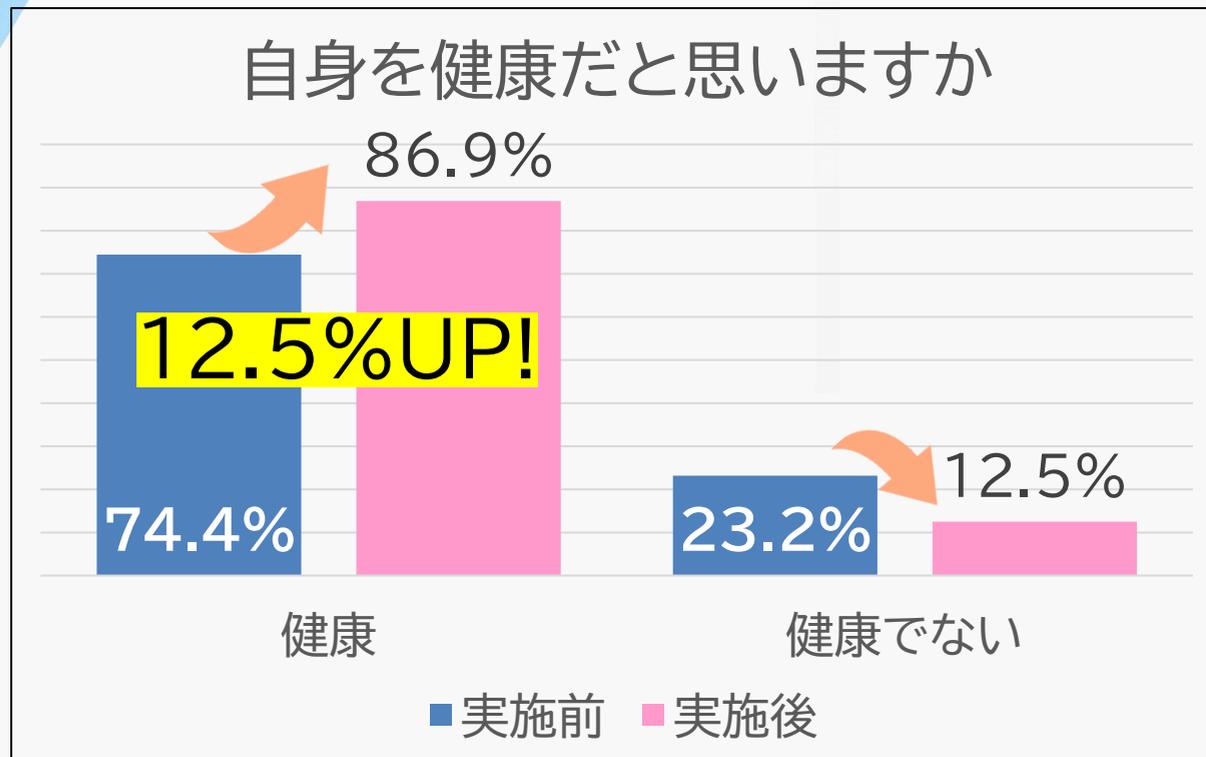
参加回数9回～12回



参考:年齢別参加者数 20歳代:8人 30歳代:29人 40歳代:65人 50歳代:46人 60歳代:12人

# 健康づくり運動教室について

## 参加者の運動意識の変化



.....3か年事業のロードマップ.....

1年目(R7)

2年目(R8)

3年目(R9)

立ち上げ・検証

拡大・定着

検証・自走化

プログラム設計・開始  
モデル実施  
連携体制づくり  
成果と課題の整理

参加者拡大  
修了生の運動継続  
医療機関連携強化  
プログラム充実

医療費等の効果検証  
エビデンス整理・発信  
関係者への引き継ぎ  
持続可能な仕組みへ

関係者の共通理解形成  
連携の土台づくり

事業の横展開  
連携の強化

「健康で輝けるまち」の  
実現にむけて  
協議会への移行

運動教室

実行委員会

……スポーツ・健康まちづくり推進事業 令和8年度事業予定……

健康づくり運動教室



8月～12月  
新規150名、継続120名

BIWA-TEKU普及事業



通年  
引き続き普及啓発に努める

キッズ健幸アンバサダー養成講座



小学生100名程度を対象

ながはま健康フェスティバル



11月  
スポーツブースの拡充検討

# 意見交換

以下の内容を中心に、忌憚の無いご意見をお願いします。

①運動習慣のない層への効果的なアプローチ

②地域への広がり(担い手・連携)

③持続可能な仕組みづくり 等

また、委員の皆さまのそれぞれのお立場から、今後この事業で連携できそうなことや、

取り組めそうなことがあればぜひお聞かせいただければと思います。