

藤沢記者クラブ各位

『ふじさわプラス・テン』が



## 第1回「Sport in Life アワード」自治体部門で受賞！

スポーツ庁では、一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会の実現のため「Sport in Life プロジェクト」として、様々な取り組みを行っています。

今回、スポーツ人口拡大への優れた取り組みを表彰する「Sport in Life アワード」が新たに創設され、本市が慶應義塾大学、藤沢市保健医療財団とともに、2013年から行っている市民全体の身体活動・運動・スポーツの促進についての取り組みが評価され、自治体部門において「ふじさわプラス・テン」が優秀賞を受賞しました。



藤沢市保健医療財団・藤沢市・慶應義塾大学



室伏広治スポーツ庁長官

受賞団体 12 団体

- ・最優秀賞 1 団体
- ・優秀賞 11 団体（企業部門4、団体部門3、自治体部門4）

### 【取り組み】

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動（アクティブガイド）」において、国民向けのメインメッセージとして示される「+10（プラス・テン）：今より多く体を動かそう」をキーワードに、2013年から生活圏域における身体活動・運動・スポーツを促進するプロジェクト「ふじさわプラス・テン」を進めてきました。



藤沢市版アクティブガイド



グループ運動の様子



グループ運動支援の様子

## 【成果】

プロジェクトの開始から3年目となる2015年以降、市民が主体となり生活圏で実施する運動・スポーツの基盤としての仕組づくりに取り組み、2018年には地域でグループ運動を実施する団体が78グループ、2,500人余りの登録数になりました。

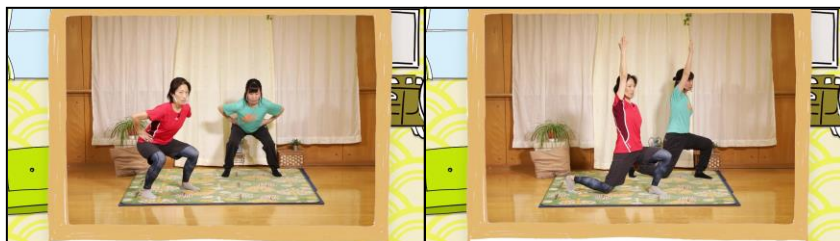
2018年の市民へのアンケート調査結果から、「1日60分以上の身体活動」という基準の達成者割合は変化が認められなかったものの、高齢者の身体活動時間は、20～64歳の就労世代と比較して有意に増加しました。



グループ運動団体登録の募集チラシ

## 【今後に向けて】

今回の成果を活用し、就労世代向けのオンライン運動プログラム「こそトレ」や、だれでも気軽に始められる「歩く」ことを勧める「ふじさわ歩くプロジェクト」などの取り組みにも応用し、身体活動・運動・スポーツの取り組みを進めていきます。



こそトレ



歩くプロジェクト

以上

\*この資料に関する問い合わせ先  
藤沢市役所 健康医療部 健康づくり課  
担当：八木・中村（翔）・上林  
内線：7141  
直通：0466（50）8430