

# 拓く

健康づくりの現場から

vol.112

## 地域に密着したライフステージごとの取り組みで、 運動習慣の定着率を向上する



「げんき広場にいみ」でのアクアビクスの様子



岡山県新見市

左より、お話を伺った健康づくり課の木下氏、船越氏、田村氏

岡山県新見市は、健康づくりの拠点として健康増進施設を整備する一方、保健師・管理栄養士・健康運動指導士などの専門スタッフをそろえ、住民の要望に応じて地域に出かけて運動・健康・食育を支援する「おでかけ健康教室」を展開。運動習慣の定着化に成果を上げている。

### 基盤を整備し、子どもから 高齢者までの健康づくり

新見市は、岡山県の最西端に位置する自然豊かな地域だ。全域が中国山地に属するため起伏の多い地形で、市域の86%は森林である。平成17年に旧新見市と周辺4町が合併し、新生「新見市」が誕生した。

市の人口は約3万人。高齢化が進行しており(29年8月末現在40.0%)、高血圧や糖尿病予備群が多いという健康課題がある。市は、17年度に健康づくりの拠点として健康増進施設「げんき広場にいみ」を開設。20年度に「新見市健康増進計画」(計画期間20~29年度)を策定し、食生活・食育、身体活動・運動、休養・こころの健康、歯と口腔、生活習慣病など8項目の課題についてライフステージごとに目標を定め、「共に支え合うやさしさのある健康都市」の実現をめざして事業を積極展開してきた。

福祉部健康づくり課の課長・船越智江子氏は、「健康づくりを総合的・効果的に推進できるよう、市の職員として保健師・管理栄養士・栄養士・

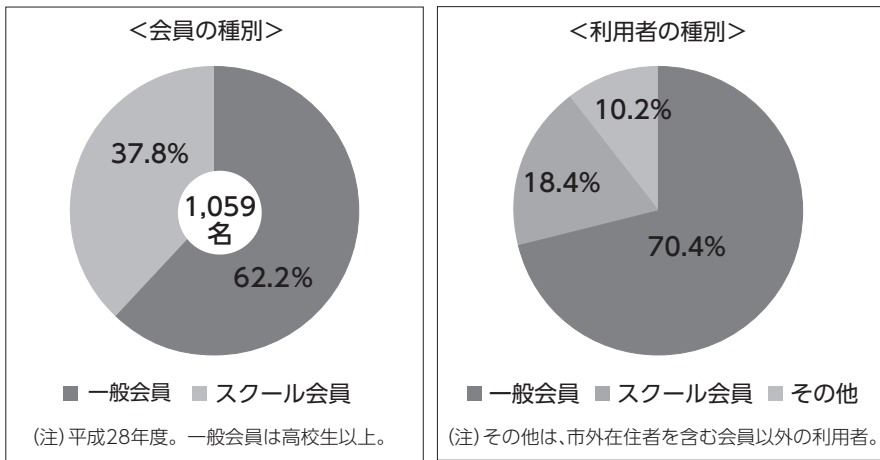
健康運動指導士をそろえている」と話す。現在、同課には、保健師12名、管理栄養士3名、健康運動指導士1名が在籍。保健師は4つの各支局と介護保険課、栄養士はこども課や教育委員会にもおり、地域で行う介護予防事業や子どもの健康づくりなどと連携して事業を進めている。

健康づくり課の健康運動指導士・田村佐智子氏は、倉敷市の出身。同市内にある健康増進施設「はあもにい倉敷」を経て、健康運動実践指導者として「げんき広場にいみ」でエアロビクス指導などに携わった後、23年に市に入職、健康運動指導士の資格を取得した。「おでかけ健康教室」や「親子ふれあい教室」、介護予防事業、特定保健指導などの運動指導を担当している。「市の職員としての健康運動指導士のいちばんの強みは、住民ニーズにこたえ、他の専門職と一緒に効果的な運動指導ができること」と話す。

### 大型温水プールを備えた 健康増進施設「げんき広場にいみ」

げんき広場にいみは、各種温水プール、マシンルーム、スタジオな

図1●「げんき広場にいみ」の利用状況



などを備える。施設の管理運営を岡山市内のフィットネス事業者に委託しており、さまざまな事業が展開されている。新見市民以外でも利用することができ、利用者数は近年、年間延べ8万人台で推移している。会員数は1059名(平成28年度)で、うち約4割は各種スイミング教室を利用する幼児から小・中学生などのス

表1●「おでかけ健康教室」のコース

番号	運動
A-1	おやこ体操
A-2	けんこう体操
A-3	ラジオ体操
A-4	介護予防
A-5	肩こり・腰痛予防
番号	健康
B-1	早寝・早起き・朝ごはん(子どもの生活リズム)
B-2	生活習慣病予防
B-3	お口の健康
B-4	認知症予防
B-5	こころの健康
番号	食育
C-1	愛情クッキング(離乳食・幼児食・おやつ)
C-2	うましおクッキング(「適塩」調理)
C-3	野菜たっぷりクッキング
C-4	おたっしやくクッキング(高齢者の食事)
C-5	食中毒予防

クール会員である(図1参照)。高校生以上の一般会員の利用料(税込)は月額6480円、65歳以上高齢者、高校生以下、障がい者は割引がある。市の特定保健指導実施施設であり、介護予防事業なども実施する。スタジオでは、エアロビクスやダンス、コンディショニング、ヨガやストレッチなどの21教室、プールでは水中歩行・運動系、泳法の10教室で、計31教室が開催されている。指導スタッフは、健康運動指導士やインストラクターなど常勤6名、非常勤スタッフなど20名で、市職員と連携して事業を行うことが多い。

**身近な地域で専門指導  
無料の「おでかけ健康教室」**

平成22年度特定健診問診票によると、新見市の住民には、全国平均に比べて、「生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば利用する」という意向をもつ人が多い傾向にあったことから、市は、23年度から「おでかけ健康教室」を地域で実施している。

おでかけ健康教室は、要望がある5名以上の団体・グループへ保健師・管理栄養士・健康運動指導士等が出かけて行き、健康に関する講話や実技指導などを行う教室事業で、「誰でも・どこでも・無料で開催」がキャッチフレーズだ。「来るのを待つのではなく、市民の要望を受けてこちら(市)から出向く(船越氏)。

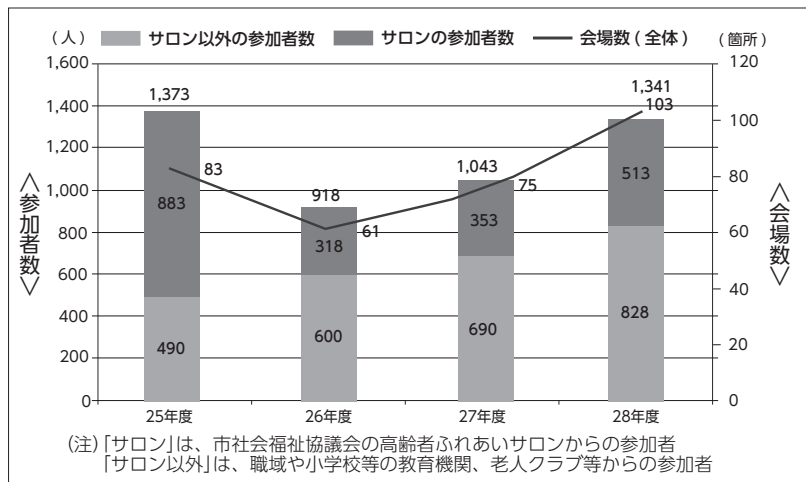
教室は現在、「運動」「健康」「食育」の3分野、15コース(表1参照)。コースを選んでグループ名と代表者氏名、希望日時、予定会場、その他要望などを申込用紙に記入して申し込み。2つのコースを組み

合わせることもでき、1団体につき年3回まで利用できる。

運動分野は、子どもの年齢と発達に合わせた「おやこ体操」「筋力アップ、ストレッチ、有酸素性運動のけんこう体操」「ラジオ体操」のほか、新見市にのみロコモ体操などで筋力アップや転倒予防を行う「介護予防」、ストレッチや筋トレ、姿勢チェックなどの「肩こり・腰痛予防」の5コースがある。運動時間は、30〜60分で、保健師や管理栄養士と組むことも多く、その場合は30分程度になる。

田村氏は、「指導では、運動のポイントをていねいに説明することと、運動量と満足感を確保することを大切にしている」と話す。たとえば、ラジオ体操コース(60分)の場合、参加者の体調確認後、ラジオ体操第1の13動作について参加者の状態に応じた動作のポイントを説明し(15分)、それらを実技指導する(20分)。最初の動作「背伸びの運動」では、指先やひざを意識するなどポイントだ。その後、体操を2〜3回繰り返す。参加者が2グループに分かれて姿勢を確認、脳トレを入れることもある。

図2●「おでかけ健康教室」の運動指導の実施状況



おでかけ健康教室の運動教室は、28年度は市内103か所で実施した。参加者は延べ1341名。高齢者ふれあいサロンをはじめ、企業、地区公民館、認定こども園や小学校など、さまざまな場で開催している(図2参照)。参加者は、75歳以上の高齢者が多く、会場も和室・洋室、いすの有無、スペースなどさまざまである。健康への気づきを促す情報提供も行い、「参加者が運動の効果を

体感し、教室に来てよかったと思えるよう一回一回を大切にしている」と話す。

### 楽しく継続できる運動で運動習慣の定着化に成果

「新見市健康増進計画」における身体活動・運動の目標は、「運動習慣を身につけよう」である。市は、「ラジオ体操第1」や「にのみろこ体操」などの普及に力を入れてきた。船越氏は「だれでもできる、どこでもできる、仲間と楽しくできる運動であることが大切」と話す。

市では自宅や地域・職域で自主的にラジオ体操が行えるよう、講習会の実施、CDの無料配布による広報活動等を通じて普及を図っている。にのみろこ体操は、岡山大学と共同開発したオリジナルのロコモ予防体操で、平成23年から実施。27年度に「新にのみろこ体操」にバージョンアップした。足首の体操、椅子の片足上げ体操、片足立ち体操、いすからの立ち上がり体操の4つで構成されており、エアロや脳トレもある。所要時間は5分。年齢にかかわらずだれでもでき、講習会のほか

1日3回行政放送で放映している。

新見市健康増進計画の28年度最終評価では、運動習慣のある人の割合は、20代の男女、50代男性で目標を達成した(表2参照)。健康づくり課の課長補佐・木下正雄氏は、「運動への意識は全体に高まっている」と評価する。始業前のラジオ体操など、企業にも出向いて指導しているが、田村氏は「未達成の30〜40代の働き盛りの世代は、運動習慣が定着しにくいことから、仕事前のラジオ体操などで体を動かすことのきっかけづくりとなれば」と話す。

### 豊かな自然を生かし健康づくり環境の整備

市では、市民の健康づくりを進め、健康寿命の延伸を図る新たな取り組みとして、「クアオルト健康ウォーキング」を平成29年度から実施する。専門ガイドの案内で、血圧・脈拍・体表面温度を測定し、認定コースを無理なく定期的にウォーキングする。生活習慣病や認知症、ロコモの予防・対策に効果があると言われている。市内2か所を認定コース候補地に決定しており、今後、認定コー

表2●20～60代における運動習慣のある人の割合

		19年度 (計画策定*1)	23年度 (中間評価)	28年度 (最終評価)	29年度 (最終目標)
20代	男性	32.5	38.2	44.4	40
	女性	18.5	14.9	23.1	20
30代	男性	25.5	28.5	21.9	30
	女性	12.8	19.9	13.2	25
40代	男性	15.2	33.3	24.2	35*2
	女性	18.2	14.7	15.9	20
50代	男性	19.7	24.3	31.7	30
	女性	23.5	23.9	18.8	30
60代	男性	32.0	42.7	39.5	45
	女性	35.4	44.1	32.5	45

(注)\*1は新見市健康増進計画、\*2は中間評価後に変更した最終目標値。網かけは最終目標達成。

ス内への総合案内板や標識、コースマップの作成、専門ガイドの育成などを進め、今秋にスタート予定だ。また、取り組みやすい健康づくりのしくみとして、「健康ポイント制」(健康への取り組みを行ったらポイントを付与)を導入している。現在、市は「第2次新見市健康増進計画」の策定を進めている。27年度に地区団体や職域等の40団体からなる新見市健康づくり連絡会を設置し、課題や取り組みを協議、市民の声を施策に反映した計画を進めている。