

健康長寿に係る先進的な取組事例

三郷市

～すこやかみさと健康体操～

(1) 取組の概要

「みんなで歌いながら、楽しい時間を過ごし、ぼかぼかとかからだを温める体操」という趣旨のもと、三郷市民の歌である「若い三郷」に合わせた体操を考案した。健康づくりのために広く活用できるように、動画を作成し市ホームページ掲載やDVD・CDを配布している。様々な機会に体操を発表する他、すこやかみさと健康体操普及スタッフを養成し、各団体等へ派遣し普及を推進している。普及については、健康づくりをすすめる会inみさと（略称MHP）に委託し、健康推進課と共に普及推進に取り組んでいる。

(2) 取組の契機

市民を主体とした健康づくりをすすめるために開催している健康づくりネットワーク会議にて、「町会でラジオ体操を実施した後に、すぐに解散してしまうのがもったいない。こどもから高齢者まで参加しているので、ラジオ体操の時間を交流の機会にしたい。」という意見が上がり、平成21年度に、三郷市民の歌である「若い三郷」にあわせた「すこやかみさと健康体操」を作成した。

体操作成にあたっては、埼玉県立大学、NPO法人日本健康運動指導士会埼玉支部の協力のもと作成した。

(3) すこやかみさと健康体操概要

①三郷を感じられる体操

すこやかみさと健康体操は、三郷市民の歌「若い三郷」のリズムに合わせて作られている。「若い三郷」は、昭和47年に作られ、近年では馴染みが薄くなってしまっていたが、体操に取り入れることで、再び市民に馴染むきっかけとなった。三郷を象徴する歌詞にちなんだ体の動きが取り入れられ、歌いながら体を動かせるものとなっている。

②体操の構成・効果

立位・座位の2通りがあり、足腰に不安がある高齢者や障がい者等も利用できる。ラジオ体操と同程度の強度で作られており、全身の筋肉を無理なく動かせる体操となっているため、準備体操やリフレッシュに適しており、子どもから高齢者まで幅広く、毎日の健康づくりに活用できる。

③動画等媒体の作成

個人や団体で体操を利用できるように、すこやかみさと健康体操の動画を作成し、市ホームページに掲載、DVD・VHSを配布（空の媒体と交換）、DVD音声をCD化したものを配布している。



(4) 取組内容

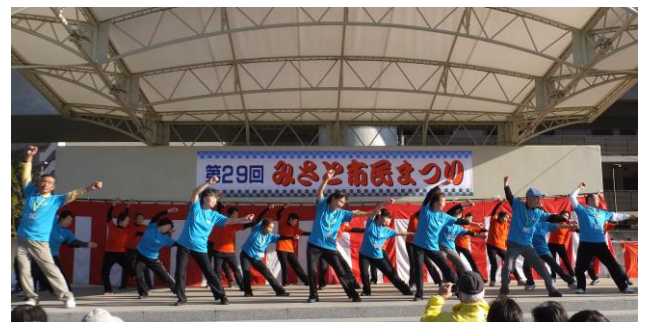
事業名	すこやかみさと健康体操普及事業
事業開始	平成 21 年度

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
予算	197,000 円	308,000 円	218,000 円
普及講習会／参加者数	6 回／92 人	6 回／66 人	6 回／114 人
普及員登録数	19 人	20 人	28 人
団体等からの指導要請 ／参加者数	19 件／380 人	3 件／106 人	30 件／600 人 (平成 27 年 12 月現在)

(5) 普及活動

① イベント発表での周知

生涯学習フェスタ、シルバー元気塾特別講座、三郷市民まつり等のステージ発表の機会を通し、体操を披露している。



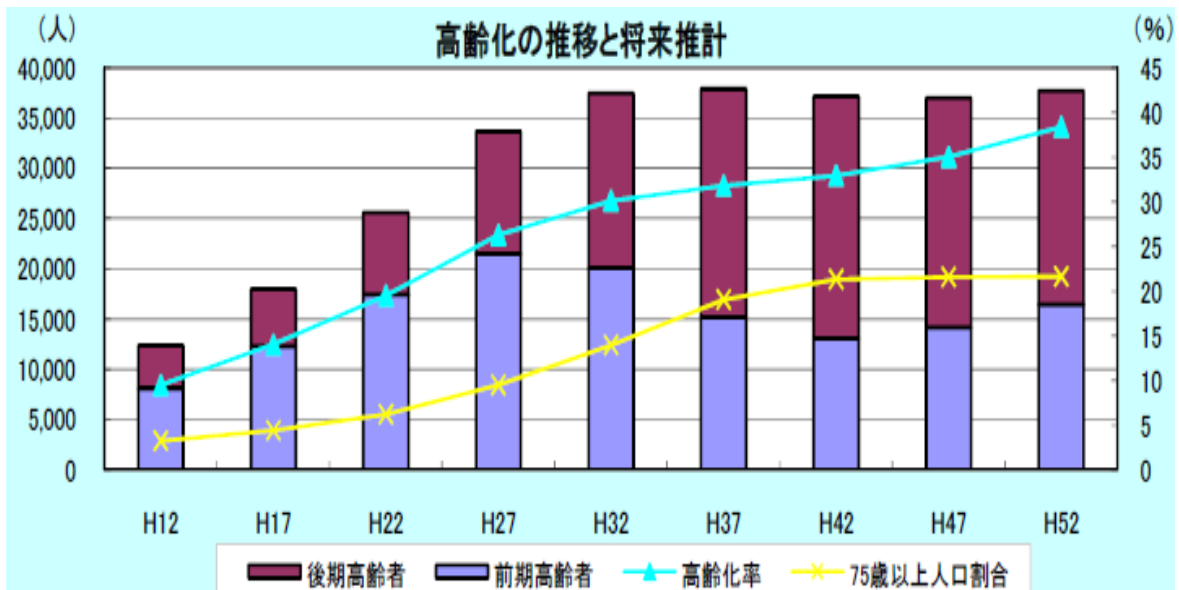
② すこやかみさと健康体操普及スタッフの養成・派遣 (平成 25 年度～)

すこやかみさと健康体操普及養成講座 3 回 1 クールを年間 2 クール開催しており、3 回出席し修了証を受け普及スタッフに登録した者は、各団体からの要請に応じ、体操を普及している。継続して体操を利用してもらえるよう関わっている。

③ 普及員 T シャツ作成 (平成 26 年 2 月)

すこやかみさと健康体操を PR するために、普及スタッフが着用する T シャツを作成し、普及活動に取り組んでいる。ユニフォームがあることで、普及スタッフの意識が向上している。

④ ロコモティブシンドローム予防に着目した普及活動 (平成 27 年 4 月～)



本市の高齢化率は、現在 24.79%（平成 27 年 12 月現在）であり、急速に高齢化が進展している。幅広い年齢層への周知活動では活動の広がりを持っていなかったということもあり、高齢者のロコモティブシンドローム予防に着目し、PRチラシを作成し、町会や自治体、老人福祉センターでの体操普及、高齢者地区サロン等へ普及活動を行っている。併せて、庁内健康長寿ワーキンググループにて協力依頼を行ったことで、高齢者地区サロンからの要請が増え、サロン内で活用されるようになってきている。

⑤子ども達への普及

市内保育所へ体操指導に出向くとともに、市マスコットキャラクター「かいちゃん&つぶちゃん」の着ぐるみも出張し、子ども達と交流する機会を持った。



⑥普及スタッフの技術向上への取り組み

普及養成講座開催時には、普及スタッフへの参加を呼びかけ、講師の指導法を吸収し、自身の技術向上につなげられるよう、体操指導のサポートをしてもらっている。

また、体操普及の他、プラスαとして脳トレ、タオル体操などを取り入れ、自身が指導に出向いたときに活用できるよう、取り組んでいる。

【活動実績】

三郷市民まつり・生涯学習フェスタ・シルバー元気塾特別講座での実演、三郷子ども育成連合会イベントでの実演、老人クラブ連合会、保育所長会議、庁内事業報告会発表、地区体育祭での実演、ICウオークイベント準備体操、健康づくり団体会議前体操、健康教育時実践 など



(6) 取り組み効果

様々な機会にPRすることで、すこやかみさと健康体操の認知度が上がり、問い合わせ件数が増えてきている。ロコモティブシンドローム予防に着目してPRすることで、町会や高齢者地区サロン、サークルからの派遣要請も増えている。普及スタッフも指導経験を持つことや、直接市民の反応を感じられることで、自信を持ち、意識向上につながっている。普及先団体が継続的に取り入れてくれるようになってきており、健康づくりに寄与している。体操を取り入れた団体から、更に広がりが見られている。

また、市民の歌を歌いながら体操を行うことで、地元への愛着をはぐくんでいる。

(7) 課題と今後の方向性

①幅広い年齢層への普及

中高年層へのアプローチ中心となっているため、子ども達や若い世代へも普及し、

健康づくりの一助となるとともに、三郷市に愛着を深める機会となればよい。そのために、保育所や幼稚園、小中学校等との連携を行い、普及したい。また、地区運動会の準備体操として活用出来ればよい。

②ロコモティブシンドローム予防を強化

ロコモ予防と合わせて体操を推進するために、老人福祉センターでの定着への支援や地区サロン、サークル、市内デーサービス等へも普及したいと考えている。

③普及スタッフの育成

体操普及には普及スタッフが不可欠であり、現在 28 人と徐々に増えているが少ない状況にある。普及スタッフ派遣時に体操の指導のほか、その場を運営できるよう、場を和ませるようなプラスαのレクリエーションもできるよう、育成していく。

④健康体操による地域交流の場の創出

毎朝公園でラジオ体操の後にすこやかみさと健康体操を実施しているグループがあり、年々人数も増えており、活き活きと毎朝の体操を楽しんでいる。毎朝の体操を日課とし、お互いに元気な顔を確認し合い、体操を通して見守りをしている。また、休日には親子で参加する



人もおり、世代間の交流の機会にもなる。こうした場は人との交流する場となり、地域コミュニティの形成へとつながっている。今後さらに地域の中で体操を行うコミュニティを増やせるような関わりが必要である。

⑤医療費抑制効果が見えにくい

市民の毎日の健康づくりに活用しているが、効果について数値化されたデータが無いため、健康効果について検証していく必要がある。