

健康長寿に係る先進的な取組事例

毛呂山町

～子育てママのリフレッシュ運動教室～

(1) 取組の概要

毛呂山町では、平成24年度に健康増進計画の見直しに伴い、町民アンケートを実施した。

その結果、「運動不足だと感じている」人が約7割であった。性・年齢別にみると、20～64歳で多く、特に女性の20～39歳では8割を超えていた。

また、女性の20～39歳では、「ほとんど運動していない」が約6割を占めていた。

このため、子育て世代の若い母親を対象とした保育付の運動教室を企画し、実施した。

(2) 取組の契機

(ア) 運動習慣者の割合

平成24年度に実施した健康づくりに関するアンケートによると、毛呂山町の運動習慣者の割合は、埼玉県や全国の調査より、低い結果となっている。

(単位：%)

	男性		女性	
	20～64歳	65歳以上	20～64歳	65歳以上
毛呂山町	20.9	37.7	17.9	32.5
埼玉県 ※1	27.6	48.6	29.8	39.3
全国 ※2	26.3	47.6	22.9	37.6

※1 国民健康・栄養調査 埼玉県分 (H19～21年の平均値)

※2 国民健康・栄養調査 全国分 (H22年)

(イ) 年齢別に見た毛呂山町の状況

年齢別の運動状況を見ると、20～39歳の女性において、「運動習慣者の割合」が低い。

1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合

(単位：%)

回答者 総数 (1016人)	男性			女性		
	20～39歳 (69人)	40～64歳 (256人)	65歳以上 (151人)	20～39歳 (112人)	40～64歳 (267人)	65歳以上 (154人)
	18.8	21.5	37.7	8.0	22.1	32.5

課題として、家事、育児、仕事等で忙しい20～39歳の年代で、運動不足の傾向が

見られる。この年代に、運動の機会を提供し、啓発を図ることとした。

(ウ) 取組の内容

事業名：子育てママのリフレッシュ運動教室

事業開始：平成26年度

予算：13,750円

健康運動実践指導者謝金：10,000円、保育補助者謝金：3,750円

参加人数：母親16人（保育利用児17人）

日数：1回

実施体制：保健センター

①事業の周知・参加者募集（平成26年9月）

広報、ホームページ、保健センター来所者へチラシ配布、子育て支援センターにおける周知

②保育ボランティア依頼（平成26年9月）

定員20人に対し、5人の保育ボランティアを依頼。

③事業実施（平成26年10月）

子育て中の母親に保育を提供し、母親自身の運動教室を実施。

内容は、講話、ストレッチ、筋力トレーニング。

産後の授乳や抱っこからくる姿勢の調整、腹筋背筋のトレーニング、よい睡眠の導入・リラクセス法、家庭でできるストレッチの紹介。

(エ) 取組の効果

①運動習慣のない母親へ、運動の機会の提供

②心と体のリフレッシュ

参加者16人にアンケートを実施した。アンケート内容は、「感想」、「運動習慣の有無」、「保健センターへの要望」である。「運動習慣の有無」では、16人中14人が無しと回答。「保健センターへの要望」として、自由記載で「今後も同事業を実施してほしい」と記載のあった人が10人であった。再度の参加意欲を示す人が10人いたと捉えると、運動の動機付けはできたと考える。次年度、同様の運動教室を実施予定であり、今年度のアンケート結果を、広報誌等でPRし、募集に生かしていきたい。

(オ) 創意工夫した点

保育により、参加者が子どもの心配をせずに、自分の運動ができるようにした。参加者の感想では、「保育付きの教室はとても良かった」というものが多かった。

(カ) 今後の課題

①運動習慣の継続性としての効果が見えにくい

参加者は、育児中であり、自分のための時間が確保しにくい。このような保育付きの運動教室を行うことによって、リフレッシュの効果はある。家庭で継続できる運動を紹介したが、効果が見えにくい。

②参加者数の制限

参加者数について、保育の安全面を考慮すると、1回の定員20名が限度であるため、実施回数を増やせるかが課題となる。

③事業の効果、継続性が見えにくい

この教室は、次年度も実施予定であるが、対象者を固定しないため、事業が単発となり、継続した効果が見えにくい。