

令和4年度

とちぎ健康づくりセンター
事業報告書

とちぎ健康づくりセンター

目 次

健康づくり課の事業実績

1 施設利用講習	1
2 施設利用カードの更新	3
3 体力測定	4
4 運動実践メニュー	11
5 健康づくり相談	13
6 施設利用指導	17
7 健康づくり講座	19
8 集団指導	23
9 調査・研究事業	26
10 普及啓発	31
11 講習会への講師派遣	32
12 委託事業	35
13 自主事業	36

はじめに

「とちぎ健康づくりセンター」は生活習慣病の予防等を目的に、平成9年4月にとちぎ健康の森敷地内に開設されました。

以来、「栄養・運動・休養」をテーマに、県民が自主的に健康づくりに取り組めるよう、動機付けと実践の場としての役割を担っております。

当センターの事業としては、保健師や管理栄養士、健康運動指導士の有資格者による各種健康づくり講座や外部講師による集団指導（レッスン）を開催し、県民の運動習慣の定着や食生活の改善などの普及啓発に努めるとともに、県内市町や関係機関・団体・企業等にも出向き、健康づくりに関する講話や体操の実技指導を実施しております。

また、当センターの施設であるプール・トレーニング室の利用に当たっては、初めての利用者を対象に「施設利用講習」を行い、利用者の健康状態や運動機能等を把握し、運動に伴う事故防止を講じています。そして、健康づくりの支援として「体力測定」を推進し、独自の運動メニューを提供するとともに、気軽に体験できる「ミニレッスン」を実施しています。

令和4年度は、新型コロナウイルス感染状況を見ながら安心安全なサービスの提供をおこなってきました。コロナ禍となり3年が経過し、自粛期間が長引く中で、健康や体力に関して様々な問題が生じました。特に高齢者は外出の機会が減るなど社会との繋がりが減少し、身体的にも精神的にも大きな負担となりました。徐々に行動制限は緩和され、少しずつ活動を再開する状況が見られますが、コロナ禍以前の状況に戻るにはまだ時間がかかると予測されます。

当センターでは今後も県民の健康維持増進や通いの場としての役割を果たし、健康づくり施設としての役割を担っていきます。

健康づくり課事業

1 施設利用講習

(1) 目的

施設の利用に当たり、利用者個人の現在の状況を把握し、安全で効果的な運動実践のきっかけづくりや運動の習慣化につなげることができるようにする。

(2) 対象者

4歳以上の県民等で施設利用を希望するすべての者（4歳以上16歳未満の者が施設の利用を希望する場合は、保護者同伴により、又は保護者が受講する。）

(3) 内容

◆ 16歳以上の者

① 血圧測定、形態測定(身長・体重・BMI(体格指数)等)、腹囲測定

(身体的な理由等により体組成測定ができない者については、下記の区分に従って代替となる測定を実施する。)

《対象者の区分》

ア 身体的な問題がなく、体組成測定が実施できる者

イ 身体的な理由等により、体組成測定が実施できない者

(例:立位保持が困難な者、ペースメーカー植込み者、義足・義手の者)

《測定法と測定項目》

対象者	測定法	測定項目
ア (視覚・聴覚障害含む)	体組成測定	身長・体重・BMI・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量等
イ	義足者等	手式体脂肪計 身長・体重・BMI・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・標準体重等
	義手者等	足式体組成測定 身長・体重・BMI・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・標準体重・内臓脂肪レベル等
	ペースメーカー植込み者・立位保持困難者等	皮下脂肪計による測定 身長・体重・皮下脂肪厚・BMI・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・標準体重等

② 安全で効果的な運動方法の説明、トレーニング講習

③ 施設利用案内

④ 保健師による面接(必要者)

◆ 16歳未満の者

① 形態測定（身長・体重・肥満度等）

《対象者の区分》

対象者	測定項目
4歳以上7歳未満者	身長・体重・肥満度（カウプ指数）
7歳以上16歳未満者	身長・体重・肥満度（%）

② 安全で効果的な運動方法の説明（16歳未満者用）

③ 施設利用案内

④ 保健師による面接（必要者）

(4) 実施状況

表1 月別開催回数及び受講者数

単位：人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	率（%）
回数	16	14	15	17	16	15	18	14	15	15	14	13	182	
大人	104	121	146	158	174	159	116	79	58	117	104	116	1,452	88.4
小人	7	9	12	62	28	19	10	8	4	14	15	3	191	11.6
合計	111	130	158	220	202	178	126	87	62	131	119	119	1,643	100.0

表2 性別・年齢階級別受講者数

単位：人

		4～15歳	16～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳～	合計
男性	数	89	27	91	128	127	118	121	54	755
	%	5.4	1.6	5.5	7.8	7.7	7.2	7.4	3.3	46.0
女性	数	102	31	120	161	153	153	114	54	888
	%	6.2	1.9	7.3	9.8	9.3	9.3	6.9	3.3	54.0
合計	数	191	58	211	289	280	271	235	108	1,643
	%	11.6	3.5	12.8	17.6	17.1	16.5	14.3	6.6	100.0

(5) まとめ

令和4年度の施設利用講習を182回実施し、延べ1,643人（R3:815人、R2:437人）が受講した。月別受講者数では、7月が最も多く220人であり、12月が62人と最も少なかった。昨年度と比較すると、受講者数は大幅に増加した。予約人数の枠の制限を設けているため、コロナ禍前の水準よりも依然少ない状態であるが、徐々に受講者数が増えている状況にある。

また、施設利用講習受講者の内訳は、大人（16歳以上）が1,452人（88.4%）、小人（4歳以上16歳未満）が191人（11.6%）、年齢別では、30歳代が最も多く17.6%を占め、次いで40歳代17.1%、50歳代16.5%であった。性別では、女性は54.0%、男性は46.0%となり、女性の受講が多かった。

2 施設利用カードの更新

(1) 目的

施設を利用するに当たり、3年ごとに各個人の現在の健康状態の把握や緊急時連絡先を確認することで、今後の施設利用が安全で効果的に継続でき、緊急時にも素早く対応できるようにする。

(2) 対象者

施設利用カード作成後3年を経過する者で、今後の施設利用の継続を希望するすべての者(16歳未満の者が今後の施設利用の継続を希望する場合は、保護者同伴により、又は保護者が行う。)

(3) 内容

- ① 施設利用申込書の提出(健康状態、緊急時連絡先等の確認)
- ② 保健師等による面接(必要者)、高血圧、脂質異常者に対する普及啓発活動

(4) 実施状況

表1 月別更新者数

単位:人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	率(%)
大人	135	113	164	161	131	108	104	88	57	93	103	105	1,362	95.4
小人	7	5	10	13	8	7	4	3	2	2	1	4	66	4.6
合計	142	118	174	174	139	115	108	91	59	95	104	109	1,428	100.0

表2 性別・年齢階級別更新者数

単位:人

		4～15歳	16～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳～	合計
男性	数	32	1	31	79	115	160	157	106	681
	%	2.2	0.1	2.2	5.5	8.1	11.2	11.0	7.4	47.7
女性	数	34	2	38	56	125	223	180	89	747
	%	2.4	0.1	2.7	3.9	8.8	15.6	12.6	6.2	52.3
合計	数	66	3	69	135	240	383	337	195	1,428
	%	4.6	0.2	4.8	9.5	16.8	26.8	23.6	13.7	100

(5) まとめ

令和4年度の施設利用カード更新者数は、1,428人であった。その内訳は、大人(16歳以上)が1,362人(95.4%)、小人(4歳以上16歳未満)が66人(4.6%)であった。年齢別では、50歳代が最も多く26.8%を占め、次いで60歳代23.6%、40歳代16.8%の順であった。性別では、男性は47.7%、女性は52.3%であった。月別更新者数では、6月と7月が最も多く、それぞれ174人、次いで4月が3番目に多く142人であった。

3 体力測定

(1)目的

施設利用者が自分の体力を知り、安全で効果的な運動実践に取り組めるようにする。

(2)対象

16歳以上の施設利用カード保持者で測定を希望する者及び運動実践メニューの作成を希望する者

(3)体力測定の内容

① 問診・血圧測定

保健師による問診において、現在の健康状態や疾病の有無などを確認する。
血圧測定結果をふまえ、安全に実施可能な全身持久力の種目選択(最大酸素摂取量・3分間歩行・6分間歩行)をする。

② 形態測定

身長及び体組成計〔体重・体脂肪率・BMI(体格指数)・筋肉量等〕による測定

③ 体力測定

ア 筋力(握力)

握力計を用いて、左右交互に2回ずつ測定し、それぞれの良い方の記録(小数点以下切り捨て)の平均値(小数点以下四捨五入)を記録する。

イ 全身持久力

年齢や身体状況により測定種目を選択する。

(ア) 最大酸素摂取量

自転車エルゴメーターを用いて、運動負荷による心拍数の変化を記録し、推定最大酸素摂取量を測定する。

(イ) 3分間歩行

一周110mのランニングデッキを使用し、「ややきつい」と感じる速度で3分間歩いた距離を測定する。

(ウ) 6分間歩行

一周110mのランニングデッキを使用し、「できるだけ良い姿勢を保ち、普段の歩く速さ」で6分間歩いた距離を測定する。

ウ 柔軟性(長座位体前屈)

測定器を用い長座位姿勢で上体を屈曲させた時の足裏レベルと両手指先の位置の間隔を測定する。

エ 敏捷性(全身反応時間)

測定器を用い、ランプの光を見たらその場で両足が床から離れるように飛び上がる。それを5回繰り返し、平均値を求める。

オ バランス能力(65歳未満:閉眼片足立ち、65歳以上:開眼片足立ち)

両手を腰に当て、片足立ちの時間を測定する。閉眼片足立ちは目を閉じた状態で行う。

カ 筋持久力(上体起こし)

仰向けになり膝を90度に曲げ両手を胸の前で組み、30秒間で何回上体を起こせるか測定する。

④ 測定結果の説明、トレーニング法説明

体力測定の結果から、個人に適した運動強度等を提示し、運動を実施する際の注意点を指導する。また、健康づくりのために必要な運動を紹介し、その方法を説明する。

⑤ 運動実践メニューの説明

希望者には、個人の体力レベルや目的に合わせた運動実践メニューの作成の案内をする。

(4)実施状況

① 件数について

表1 月別受検者数

単位:人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
R4	15	12	19	16	10	17	18	6	8	5	14	19	159
R3	7	10	16	7	0	0	19	21	16	11	9	9	125

表2 性別・年齢階級別受検者数

単位:人

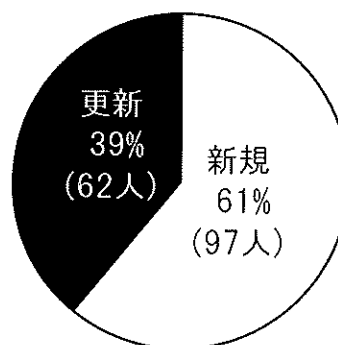
	16~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~歳	合計	割合(%)
男性	1	2	7	12	11	27	6	66	41.5
女性	0	7	11	13	22	28	12	93	58.5
計	1	9	18	25	33	55	18	159	100

② 実施状況の詳細について

図1 体力測定受検者内訳

表3 受検者内訳 単位:人

	男性	女性	合計	割合(%)
新規	41	56	97	61.0
更新	25	37	62	39.0
計	66	93	159	100.0



※新規:初めて受検した者

更新:過去1回以上受検した者

③ 受検者の状況について

表4 新規・更新別体格指数

BMI	新規		更新	
	人	割合(%)	人	割合(%)
18.5未満	6	6.2	4	6.4
18.5～25未満	62	63.9	44	71.0
25～30未満	22	22.7	12	19.4
30以上	7	7.2	2	3.2
計	97	100	62	100.0

※5段階評価対象外である3分間歩行実施者15名を除く

※循環器疾患、治療中断者、他治療中により、15名(内訳新規9名、更新6名)

図2 新規受検者体格指数割合

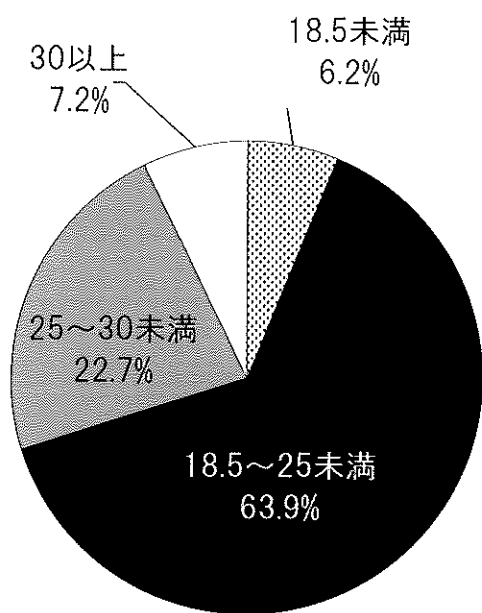
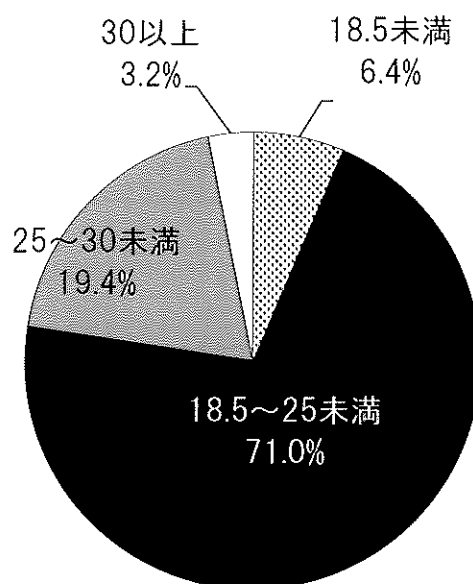


図3 更新受検者体格指数割合



④ 測定項目別の状況について(測定値の5段階評価、表6参照)

表5 全身持久力(最大酸素摂取量、6分間歩行)

得点	新規		更新	
	人	割合(%)	人	割合(%)
1	20	22.7	8	14.3
2	19	21.6	11	19.6
3	15	17.1	14	25.0
4	17	19.3	12	21.5
5	17	19.3	11	19.6
計	88	100.0	56	100.0

※5段階評価対象外である3分間歩行実施者15名を除く

※循環器疾患、治療中断者、他治療中により、15名(内訳新規9名、更新6名)

図4 得点割合(全身持久力)

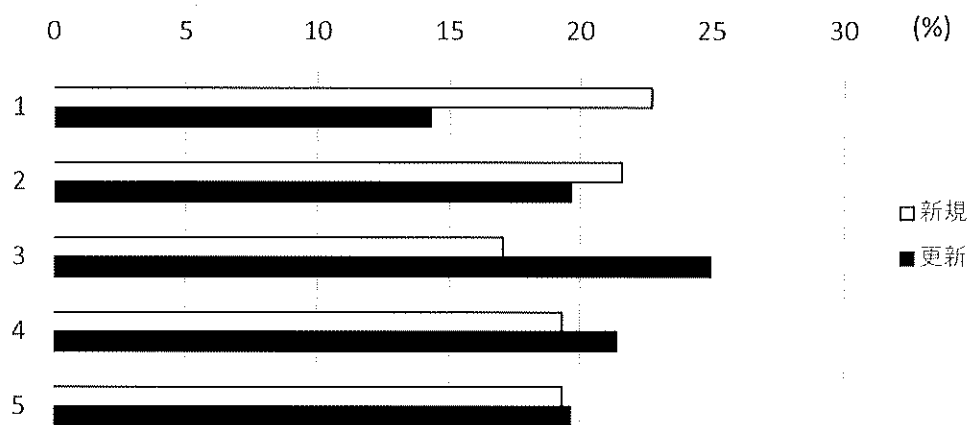


表6 全身持久力(最大酸素摂取量)の評価基準

単位:ml/kg/min

得点	年齢									
	19~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳	50~54歳	55~59歳	60~64歳	
男性	1	~30.8	~30.1	~29.3	~28.6	~27.8	~27.0	~26.3	~25.5	~24.8
	2	30.9~35.0	30.2~34.3	29.4~33.5	28.7~32.8	27.9~32.0	27.1~31.3	26.4~30.5	25.6~29.8	24.9~29.0
	3	35.1~39.2	34.4~38.5	33.6~37.7	32.9~37.0	32.1~36.2	31.4~35.5	30.6~34.7	29.9~34.0	29.1~33.2
	4	39.3~43.4	38.6~42.7	37.8~41.9	37.1~41.2	36.3~40.4	35.6~39.7	34.8~38.9	34.1~38.2	33.3~37.4
	5	43.5~	42.8~	42.0~	41.3~	40.5~	39.8~	39.0~	38.3~	37.5~
女性	1	~27.1	~26.4	~25.8	~25.1	~24.4	~23.8	~23.1	~22.4	~21.1
	2	27.2~29.6	26.5~28.9	25.9~28.2	25.2~27.6	24.5~26.9	23.9~26.2	23.2~25.5	22.5~24.9	21.2~23.5
	3	29.7~32.0	29.0~31.4	28.3~30.7	27.7~30.0	27.0~29.4	26.3~28.7	25.6~28.0	25.0~27.3	23.6~26.0
	4	32.1~34.5	31.5~33.8	30.8~33.2	30.1~32.5	29.5~31.8	28.8~31.1	28.1~30.5	27.4~29.8	26.1~28.5
	5	34.6~	33.9~	33.3~	32.6~	31.9~	31.2~	30.6~	29.9~	28.6~

※ 6分間歩行は高齢者向け体力測定ハンドブックの評価基準に基づき実施

表7 柔軟性

得点	新規		更新	
	人	割合(%)	人	割合(%)
1	20	20.6	14	22.6
2	33	34.0	14	22.6
3	29	29.9	14	22.6
4	14	14.5	18	29.0
5	1	1.0	2	3.2
計	97	100.0	62	100.0

図5 得点割合(柔軟性)

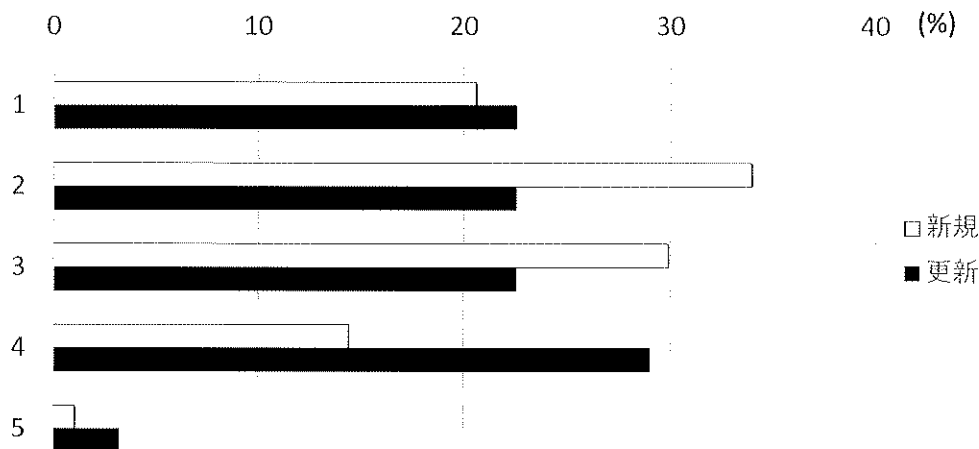


表8 柔軟性の評価基準

単位:cm

	得点	~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳	50~54歳	55歳~
		男性	1	~-5.1	~-5.1	~-5.1	~-5.1	~-6.1	~-7.1
	2	-5.0~2.9	-5.0~2.9	-5.0~2.9	-5.0~2.9	-6.0~1.9	-7.0~0.9	-8.0~0.9	-8.0~0.9
	3	3.0~10.9	3.0~10.9	3.0~10.9	3.0~9.9	2.0~9.9	1.0~8.9	1.0~8.9	1.0~8.9
	4	11.0~18.9	11.0~18.9	11.0~18.9	10.0~17.9	10.0~17.9	9.0~16.9	9.0~16.9	9.0~16.9
	5	19.0~	19.0~	19.0~	18.0~	18.0~	17.0~	17.0~	17.0~
女性	1	~-1.1	~-1.1	~-1.1	~-1.1	~-1.1	~-0.1	~-0.1	~-0.1
	2	-1.0~6.9	-1.0~6.9	-1.0~6.9	-1.0~6.9	-1.0~6.9	0.0~6.9	0.0~6.9	0.0~6.9
	3	7.0~13.9	7.0~13.9	7.0~13.9	7.0~13.9	7.0~13.9	7.0~13.9	7.0~13.9	7.0~13.9
	4	14.0~21.9	14.0~21.9	14.0~21.9	14.0~21.9	14.0~20.9	14.0~20.9	14.0~20.9	14.0~20.9
	5	22.0~	22.0~	22.0~	22.0~	22.0~	21.0~	21.0~	21.0~

表9 筋持久力

得点	新規		更新	
	人	割合(%)	人	割合(%)
1	4	14.8	1	9.1
2	1	3.7	1	9.1
3	6	22.2	5	45.4
4	6	22.2	1	9.1
5	10	37.1	3	27.3
計	27	100.0	11	100.0

※未実施者(測定員との接触があるため実施を希望しない方)121名
(新規70名、更新51名)を除く

図6 得点割合(筋持久力)

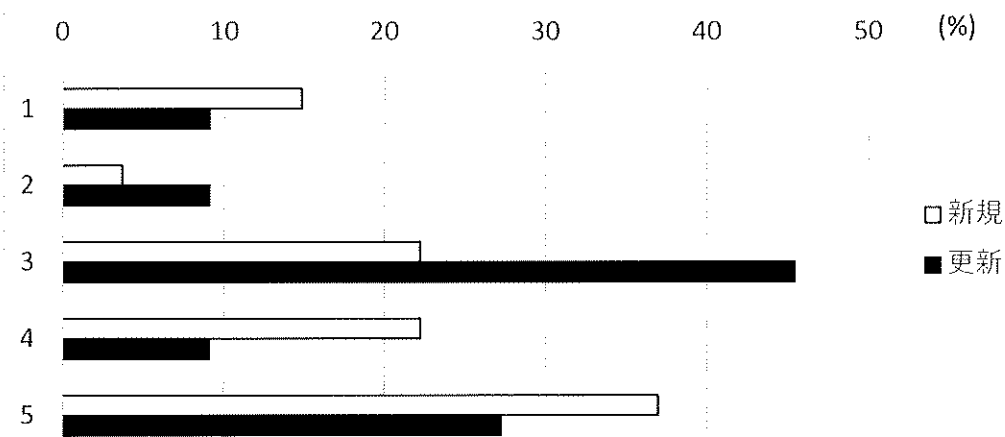


表10 筋持久力の評価基準

単位:回

得点	~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳	50~54歳	55歳~	
	1	~14	~14	~13	~11	~10	~8	~7	~6
2	15~19	15~18	14~17	12~15	11~14	9~12	8~11	7~10	
3	20~24	19~23	18~21	16~20	15~18	13~17	12~15	11~14	
4	25~29	24~28	22~26	21~24	19~22	18~21	16~20	15~18	
5	30~	29~	27~	25~	23~	22~	21~	19~	
女性	1	~8	~8	~7	~5	~4	~3	~2	~1
	2	9~13	9~12	8~11	6~10	5~8	4~7	3~6	2~5
	3	14~17	13~17	12~16	11~14	9~13	8~11	7~10	6~9
	4	18~22	18~22	17~21	15~19	14~17	12~15	11~14	10~14
	5	23~	23~	22~	20~	18~	16~	15~	15~

(5)まとめ

令和4年度の受検者は159名であり、男性66名（41.5%）、女性93名（58.5%）であった。また、年齢別にみると、男性では60歳代の受検者が多く、女性では60歳代、50歳代が多かった。月別にみると6月と3月が最も受検者が多かった。

受検者の状況を新規受検者、更新受検者別でみると、体格指数ではBMI25以上（肥満）の者が新規受検者は29.9%、更新受検者は22.6%と更新受検者の方が少ない結果となった。測定項目別の結果では、5段階評価のうち、3点（平均値）以上の者の割合が全身持久力は新規受検者が55.7%、更新受検者が66.1%、柔軟性は新規受検者が45.4%、更新受検者が54.8%、筋持久力は新規受検者が81.5%、更新受検者が81.8%となり、すべての項目で更新受検者の方が高い結果となった。

このことから、体力測定を継続して受験している者は、定期的に自身の体力を把握し運動を継続しているため、肥満の改善や体力の維持・向上につながっていると考えられる。

今後もより効果的な運動の継続を促すため、定期的な体力測定の受験を勧めるとともに、利用者のニーズに合わせた運営を行っていききたい。

4 運動実践メニュー

(1) 目的

施設利用者が個人の目的や健康状態に応じた健康づくりを効果的・効率的に継続実践ができるようにする。

(2) 対象

16歳以上の施設利用カード保持者で1年以内に体力測定を受検し、運動実践メニューの作成を希望する者。

(3) 実施状況

希望者に対して、トレーニング室・プール・自宅での運動実践メニューの作成を行っている。また、利用者の目的や健康状態に応じたメニューを作成するため、メニュー作成時には、必要に応じて保健師との相談や、管理栄養士による食生活実践メニュー作成も組み入れている。

図1 運動実践メニュー作成の流れ

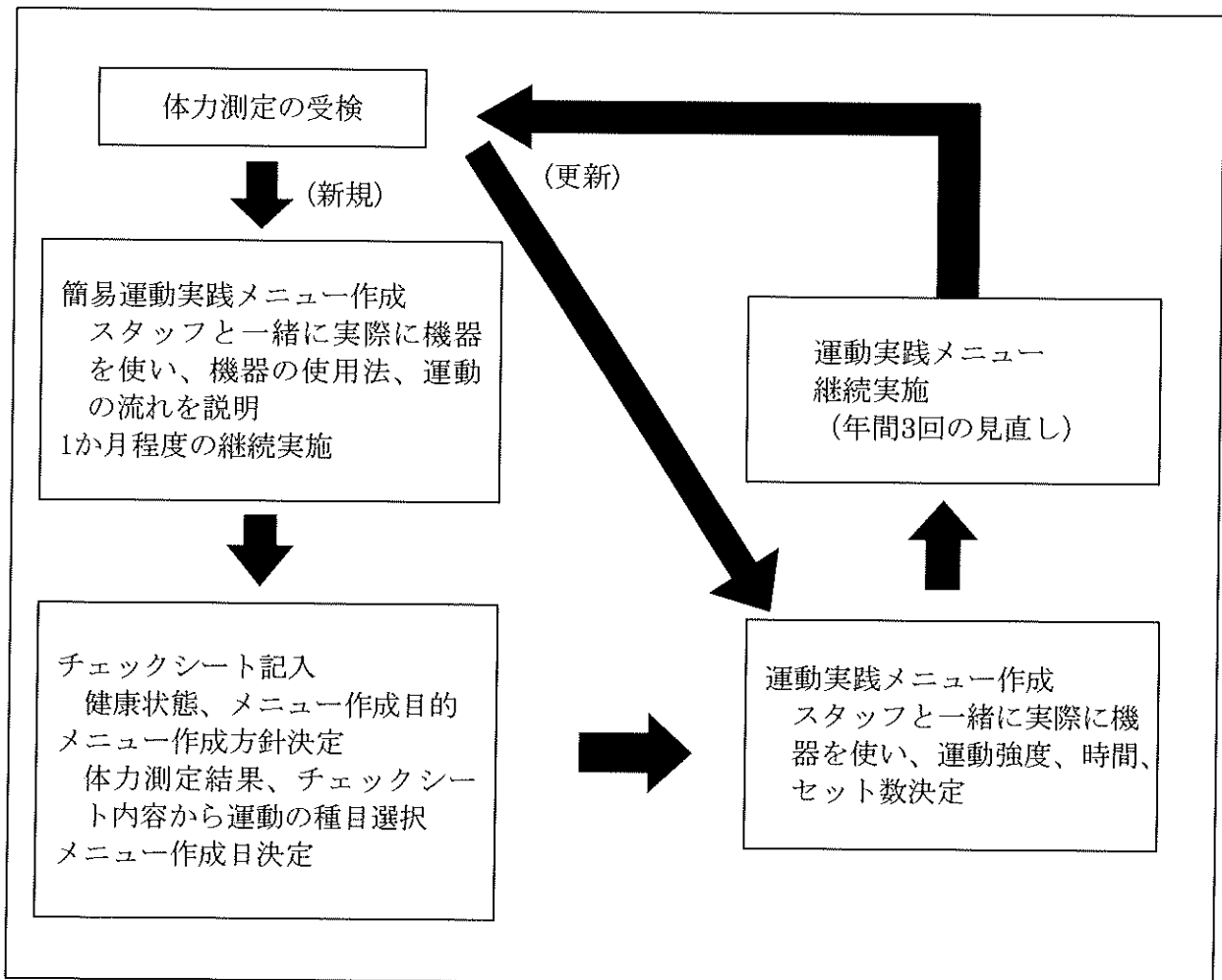


表1 月別作成件数

単位：件

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	
R4	実践	8	4	8	3	4	7	6	1	4	6	3	5	59	194
	簡易	5	16	16	13	11	14	10	7	16	4	6	17	135	
R3	実践	4	5	5	6	0	0	7	8	1	1	4	4	45	138
	簡易	7	6	13	9	0	0	10	15	12	7	6	8	93	

表2 性別・年齢階級別作成者数（作成者138人中実人数98人）

単位：人

	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80～歳	合計	割合(%)
男性	0	2	2	13	8	27	12	2	66	37.3
女性	0	4	14	12	23	39	19	0	111	62.7
合計	0	6	16	25	31	66	31	2	177	100
割合(%)	0	3.4	9.0	14.1	17.5	37.3	17.5	1.1	100	

表3 作成者状況（作成者138人中実人数98人）

	男性	女性	合計	割合(%)
簡易メニュー作成者	41	94	135	76.3
新規運動実践メニュー作成者及び 令和4年度1回目見直し作成者	15	13	28	15.8
2回見直し作成者	8	3	11	6.2
3回以上見直し作成者	2	1	3	1.7
合計	66	111	177	100

(4) まとめ

運動実践メニュー作成者の実人数を男女別に見ると、男性66名（37.3%）、女性111名（62.7%）と女性の方が多く、年齢別では60歳代（66名、37.3%）、70歳代（31名、17.5%）、50歳代（31名、17.5%）に次いで40歳代（25名、14.2%）の順に多かった。

男女別にみる作成実人数は女性の方が多かったが、作成者状況によると、2回以上の見直し作成者は、男性10名、女性4名で男性の継続率が高いことがうかがえた。

5 健康づくり相談

(1) 目的

個人の健康づくりを安全で効果的・効率的に継続実践するため、運動・栄養・休養等の相談指導を行い、県民の健康維持・増進に寄与する。

(2) 対象者及び実施方法

	定期相談	随時相談
対象者	① 来館や電話で相談を希望する者 ② 施設利用カード保持者 ③ その他必要と認められた者	
実施日時	原則月2回 水曜日 14:00～15:30	原則火～土曜日の開館時間内
従事者	(公財)栃木県保健衛生事業団医師 とちぎ健康づくりセンター保健師	とちぎ健康づくりセンター保健師、 管理栄養士、健康運動指導士、 運動実践指導員
料金	無料	

(3) 実施状況

① 健康づくり相談者数について

表1 月別相談者数

単位:人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
R4	147	177	533	254	263	243	196	163	111	173	176	173	2,609
R3	69	99	191	187	47	73	228	157	108	101	85	111	1,456

表2 形態別相談者数

単位:人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	R3
随時相談	26	45	359	70	79	80	59	60	36	40	47	35	936	572
施設利用講習	53	70	89	99	105	100	77	59	36	85	70	77	920	378
施設利用カード更新	61	57	79	72	69	49	53	37	34	44	52	54	661	434
医師相談	7	5	6	13	10	14	7	7	5	4	7	7	92	72
合計	147	177	533	254	263	243	196	163	111	173	176	173	2,609	1,456

② 健康づくり相談実施状況の詳細について

ア 県民及び施設利用者における随時相談実施状況

表3 相談内容別延べ件数内訳

単位:件

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	R3
血圧コントロール	6	3	5	15	10	15	5	12	5	8	4	6	94	49
体重・体脂肪	3	13	10	3	31	19	1	0	2	0	1	1	84	201
その他生活習慣関係	0	7	11	24	31	21	12	12	0	0	2	0	120	24
整形疾患(腰痛・障害等)	2	4	3	6	3	8	2	3	3	3	3	2	42	19
栄養指導	3	1	20	0	6	4	10	0	4	8	7	1	64	37
休養・メンタルケア	0	2	1	3	3	14	2	5	1	2	1	1	35	2
有酸素運動	0	2	5	1	0	2	0	6	2	1	1	0	20	34
筋力トレーニング	4	1	2	0	0	1	6	6	1	1	4	1	27	69
ストレッチング	1	1	2	0	0	1	0	4	1	1	1	0	12	35
水中運動	7	3	1	2	1	7	1	2	0	1	2	0	27	11
その他の運動指導	1	4	1	2	2	12	1	6	0	0	1	2	32	18
その他相談(イベント含む)	1	10	298	11	21	32	17	18	11	15	16	10	460	141
合計	28	51	359	67	108	136	57	74	30	40	43	24	1,017	640

※ 相談内容別延べ件数については、随時相談(936人)の延べ件数を表している。(P13 表2参照)

イ 施設利用講習における健康相談実施状況

施設利用講習において、治療中の疾患や施設利用講習当日の体調等によっては、個別面接を実施している。

表4 月別相談者数

単位:人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
大人	53	70	88	91	101	98	76	57	34	84	66	77	895
小人	0	0	1	8	4	2	1	2	2	1	4	0	25
合計	53	70	89	99	105	100	77	59	36	85	70	77	920

※ 大人:16歳以上 小人:4歳以上16歳未満

ウ 施設利用カード更新における健康相談実施状況

施設利用カード更新において、治療中の疾患や施設利用カード更新当日の体調等によっては、個別面接を実施している。

表5 月別相談者数

単位:人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
大人	61	56	78	71	68	48	53	37	34	44	52	53	655
小人	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6
合計	61	57	79	72	69	49	53	37	34	44	52	54	661

※ 大人:16歳以上 小人:4歳以上16歳未満

エ 医師による健康相談実施状況

身体的障害や疾患を有する施設利用者が、安全に施設を利用できるよう、医師による健康相談(月2回予約制)を行っている。

表6 月別相談者数

単位:人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	R3
面接	6	4	5	8	8	10	4	5	2	1	5	6	64	46
助言	1	1	1	5	2	4	3	2	3	3	2	1	28	26
合計	7	5	6	13	10	14	7	7	5	4	7	7	92	72

※ 面接:施設利用者本人が医師との面接を受ける場合

※ 助言:施設利用者の疾患や運動時の注意事項等について、スタッフが医師に助言を受ける場合

表7 性別・年齢階級別内訳

単位:人

		～9歳	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳～	合計
男性	面接	0	0	0	2	0	3	21	18	44
	助言	0	0	1	1	2	2	8	7	21
女性	面接	0	0	0	2	1	2	11	4	20
	助言	0	0	0	1	0	1	2	3	7
合計		0	0	1	6	3	8	42	32	92

表8 主たる疾患別内訳

単位:人

疾患分類	男性		女性		合計
	面接	助言	面接	助言	
循環器疾患	40	17	19	5	81
高血圧・心疾患	28	12	13	4	57
脳血管疾患	12	5	6	1	24
骨・関節系疾患、身体障害、運動機能障害	2	0	1	2	5
慢性関節リウマチ・リウマチ性股関節症	0	0	0	2	2
股関節疾患	0	0	1	0	1
膝関節疾患	0	0	0	0	0
頸椎・脊椎疾患	0	0	0	0	0
大腿部疾患	0	0	0	0	0
腰部疾患	0	0	0	0	0
関節炎・腱鞘炎	0	0	0	0	0
頭部外傷後遺症	0	0	0	0	0
脳性麻痺・てんかん等	1	0	0	0	1
神経系難病(パーキンソン病・後縦靭帯骨化症)	0	0	0	0	0
その他	1	0	0	0	1
腎疾患	1	3	0	0	4
肝疾患	0	0	0	0	0
妊婦	0	0	0	0	0
その他	1	1	0	0	2
合計	44	21	20	7	92

(4)まとめ

令和4年度の健康づくり相談者数は2,609人(R3:1,456人)と昨年度より1,153人増加した。月別相談者数では、6月が533人と最も多く、12月が111人と最も少なかった。形態別相談者数の内訳では、多いほうから随時相談、施設利用講習、施設利用カード更新、医師相談の順であった。すべての形態において相談者は昨年度より増加した。今後も各形態の相談体制を充実させていく。

身体的障害や疾患を有する者に対して行う医師による相談者数は92人(R3:72人)と昨年度より20人増加した。年代別では、60歳以上が最も多く、次いで70歳代の順であった。また、主たる疾患別内訳では、高血圧・心疾患が最も多く、次いで脳血管疾患であった。

6 施設利用指導

(1) 目的

施設利用カード保持者を対象に、大人(16歳以上)には温水プール・トレーニング室・ランニングデッキ及びリラクゼーションルーム、小人(4歳以上16歳未満)には温水プールの提供を行い、安全な利用を支援することで県民の健康維持・増進に寄与する。

(2) 温水プール・トレーニング室の利用者数

表1 月別利用者数

単位:人

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
人数	R4	3,144	3,521	4,111	4,729	4,711	4,453	4,225	3,921	3,408	3,707	3,730	4,110	47,770
	R3	1,956	2,043	1,792	2,890	0	0	2,598	2,679	2,922	2,652	2,602	3,056	25,190
	増減	1,188	1,478	2,319	1,839	4,711	4,453	1,627	1,242	486	1,055	1,128	1,054	22,580

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	平均
稼働日		25	25	25	26	25	24	25	25	23	23	23	26	295
1日平均	R4	126	141	164	182	188	186	169	157	148	161	162	158	162
	R3	78	82	72	120	0	0	100	112	127	115	113	113	103
	増減	48	59	92	62	188	186	69	45	21	46	49	45	59

表2 性別・年齢階級別利用者数

単位:人

		~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳~	合計	
男性	R4	人数	567	1,090	2,350	4,181	6,554	6,952	4,652	26,346
		(%)	1.2	2.3	4.9	8.8	13.7	14.6	9.7	55
	R3	人数	216	830	1,378	2,768	4,009	3,627	2,330	15,158
		(%)	0.9	3.3	5.5	11.0	15.9	14.4	9.2	60
	増減		351	260	972	1,413	2,545	3,325	2,322	11,188
	女性	R4	人数	683	679	1,197	2,853	5,862	5,601	4,549
(%)			1.4	1.4	2.5	6.0	12.3	11.7	9.5	45
R3		人数	274	372	351	1,880	2,574	2,496	2,085	10,032
		(%)	1.1	1.5	1.4	7.4	10.2	9.9	8.3	40
増減		409	307	846	973	3,288	3,105	2,464	11,392	
計		R4	人数	1,250	1,769	3,547	7,034	12,416	12,553	9,201
	(%)		2.6	3.7	7.4	14.8	26.0	26.3	19.2	100
	R3	人数	490	1,202	1,729	4,648	6,583	6,123	4,415	25,190
		(%)	2.0	4.8	6.9	18.4	26.1	24.3	17.5	100
	増減		760	567	1,818	2,386	5,833	6,430	4,786	22,580

図1 性別利用割合

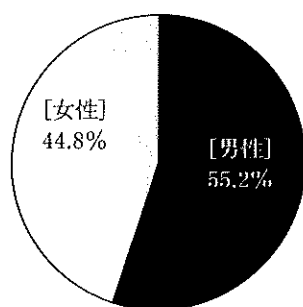


図2 年齢階級別利用割合

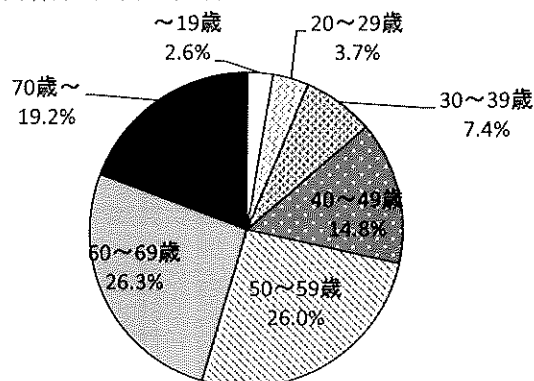


表3 曜日別延べ利用者数

単位:人

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	計
R4	7,337	515	5,840	8,887	7,466	8,358	9,367	47,770
R3	3,815	166	3,525	4,496	3,502	4,346	5,340	25,190
比較増減	3,522	349	2,315	4,391	3,964	4,012	4,027	22,580
構成比(%)	15.4	1.1	12.2	18.6	15.6	17.5	19.6	100.0
開館日(日)	50	4	35	52	51	52	51	295
1日平均(名)	147	129	167	171	146	161	184	162

(3)まとめ

令和4年度の年間利用者数は、295日の営業日数で延べ47,770人(R3:25,190人)、昨年度と比べると22,580人増加した。

年齢別では60歳代が最も多く、26.3%を占め、次いで50歳代が26.0%であり、年齢階級別利用者数の割合における順番に変化は見られなかった。性別では昨年同様、女性より男性の利用が多かった。

昨年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設臨時休業日(R3年7月30日～R3年9月30日)があったため、令和4年度は昨年度よりも営業日が50日増加した。また、1日平均利用者数は162人であり、昨年度と比べると59人増加した。利用者の増加に伴って感染対策を鑑み、トレーニング室利用は20人を超えた時点でホームページ上に混雑状況を配信し、注意喚起を行った。また、人との距離を図るように館内放送で呼びかけを行い、受付前には混雑をお知らせする看板を立て安全対策を講じた。

コロナ禍3年目となり、徐々に利用者が増える中、快適に利用できるようサービスを提供することができた。

7 健康づくり講座

(1) 目的

運動の楽しさやリフレッシュを実感し、運動習慣を日常生活へ取り入れるための動機づけや健康づくりに対する意識の向上、生活習慣病の予防、改善、介護予防等を目的として実施する。

(2) 実施内容

	講座名	対象者	主な内容	定員	延べ回数
1	3・3講座	減量やメタボリックシンドロームを予防・改善したい者	1日目:組成測定、腹囲測定、内臓脂肪測定 活動量計装着、目標設定 2日目:医師講話、内臓脂肪測定結果説明 3日目:運動講話と実技 4日目:栄養講話、運動実技 5日目:調理実習 6日目:振り返り レッスン(有酸素運動、筋トレ) 7日目:振り返り レッスン(有酸素運動、筋トレ) 8日目:振り返り、体組成測定、腹囲測定 内臓脂肪測定等 (外部講師及び内部講師)	6名	8回 (1コース)
2	水泳講座 初級	レベル別に泳法を学び、水中運動の向上を希望する者	クロール泳法の実践指導 ※各レベル別コース設定あり (内部講師)	10名	6回
	中級				6回
	上級				8回
3	食べて健康講座 (生活習慣病予防編)	生活習慣病予防に向けた食生活の改善に関心のある者	生活習慣病予防の食生活講話とモデルレシピの紹介 (内部講師)	6名	12回
4	食べて健康講座 (食生活基礎編)	生活習慣病を予防・改善したい者	1日目:体組成測定、握力測定 2日目:栄養のバランスについて 3日目:調理実習(減塩バランス食) (内部講師)	6名	3回 (1コース)
5	身体を動かそう講座 自宅でエクササイズ編	毎日の生活に運動を取り入れることに関心のある者	運動を毎日の生活に+10分取り入れるための工夫 自宅で手軽にできる運動の体験 (外部講師及び内部講師)	20名	3回
6	身体を動かそう講座 楽しくウォーキング編	ウォーキングの効果やフォーム等を学ぶことに関心のある者	ウォーキングの効果や正しい姿勢についての講話と実技 (外部講師及び内部講師)	20名	3回
7	リラクゼーション講座	効果的な睡眠のとり方とリラクゼーション方法に関心のある者	講話と実技(ヨガ体験、骨盤体操、美温活リンパストレッチ) (外部講師及び内部講師)	20名	3回
8	介護予防講座	介護予防に関心のある者	詳細については別記 ※ (内部講師)	シル大 福祉学 科	24回 (4コース)
9	ストップ!ロコモ予防講座	ロコモ予防に関心のあるもの	講話と運動実技 (内部講師)	20名	1回

	講座名	対象者	主な内容	定員	延べ回数
10	ランニング講座 ビギナー編 マスター編	ランニングの効果やフォーム等を学ぶことに 関心のある者	正しいランニングの方法や記録を更新したい人に向けての講話及び運動実技 (外部講師)	20名	2回
11	親子講座	親子で健康づくりに関心のある者	子どもの食生活の課題(肥満や朝食欠食)改善に向けての講話及び頭と身体を使った運動や運動能力向上のための体操(ZUMBA・スポーツリズム運動・親子ヨガ) (外部講師及び内部講師)	10組	4回
12	食育無料講座	親子または食育に関心のある者	地産地消の取り組みやSDGsに関連した食育の取り組み 宇都宮市内のシェフを招いて講話と試食を実施 (外部講師)	20名	1回
				延べ84回	

(3) 参加方法
予約制

(4) 参加条件
県民等及び施設利用カード保持者
ただし、水泳講座は施設利用カード保持者のみ対象

※ 介護予防事業(シルバー大学校2年次福祉学科授業)

	テーマ	形式	内容	回数	人数
第1回	高齢者の特徴とは①	講義	高齢者の特徴と安全な運動のための体調チェック	4	75
		演習	高齢者疑似体験		
第2回	ロコモティブシンドロームとは	講義	ロコモティブシンドロームの理解と予防に必要な運動	4	75
		演習	ロコモ度テスト・体力測定		
第3回	高齢者の特徴とは②	講義	高齢者の特徴(認知症・尿失禁)	4	71
		演習	ロコモ予防トレーニング実習①		
第4回	高齢者に必要な食生活とは	講義	高齢者の栄養問題について・口腔トレーニング	4	70
		演習	ロコモ予防トレーニング実習②		
第5回	指導者としての活動に向けて	講義	ロコモ予防の指導方法	4	74
		演習	グループワーク		
第6回		試験	発表会	4	76
				24	441

(5) 性・年齢階級別受講者数及び受講率

単位:人

	講座名		～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳～	合計	カード無 人数(再掲)	受講率 (%)
1	3・3講座	男性	0	0	0	0	0	8	0	8	0	97.9%
		女性	0	0	0	0	16	23	0	39		
		計	0	0	0	0	16	31	0	47		
2	水泳講座 (初級)	男性	0	0	0	0	0	0	12	12	0	75.0%
		女性	0	0	0	0	8	9	16	33		
		計	0	0	0	0	8	9	28	45		
	水泳講座 (中級)	男性	0	0	0	0	0	9	8	17	0	91.7%
		女性	0	0	0	6	6	17	9	38		
		計	0	0	0	6	6	26	17	55		
	水泳講座 (上級)	男性	0	0	0	0	0	4	6	10	0	87.5%
		女性	0	0	0	4	2	31	23	60		
		計	0	0	0	4	2	35	29	70		
3	食べて健康講座 クッキング編	男性	0	0	0	0	0	1	0	1	0	95.8%
		女性	0	0	3	1	16	34	14	68		
		計	0	0	3	1	16	35	14	69		
4	食べて健康講座 食生活基礎編	男性	0	0	0	0	0	0	0	0	0	94.4%
		女性	0	0	0	0	5	9	3	17		
		計	0	0	0	0	5	9	3	17		
5	身体を動かそう講座 自宅でエクササイズ編	男性	2	0	1	0	1	2	0	6	2	60.0%
		女性	0	0	4	2	11	7	6	30		
		計	2	0	5	2	12	9	6	36		
6	身体を動かそう講座 楽しくウォーキング編	男性	2	0	0	1	1	4	0	8	1	93.3%
		女性	0	0	3	5	9	20	11	48		
		計	2	0	3	6	10	24	11	56		
7	リラクゼーション講座	男性	0	0	0	0	0	3	1	4	1	91.7%
		女性	0	0	5	8	20	15	3	51		
		計	0	0	5	8	20	18	4	55		
8	介護予防講座	男性	0	0	0	0	0	54	97	151	(441)	93.0%
		女性	0	0	0	0	0	131	159	290		
		計	0	0	0	0	0	185	256	441		
9	ストップ!ロコモ予防講 座	男性	0	0	0	0	0	0	1	1	1	50.0%
		女性	0	0	0	1	0	3	5	9		
		計	0	0	0	1	0	3	6	10		
10	ランニング講座 ビギナー編	男性	0	0	0	2	1	0	1	4	0	55.0%
		女性	0	0	0	1	2	4	0	7		
		計	0	0	0	3	3	4	1	11		
	ランニング講座 マスター編	男性	0	0	0	1	4	0	0	5	0	35.0%
		女性	0	0	0	1	1	0	0	2		
		計	0	0	0	2	5	0	0	7		
11	親子講座	男性	5	0	1	1	0	0	0	7	3	80.0%
		女性	12	0	2	9	0	1	1	25		
		計	17	0	3	10	0	1	1	32		
12	食育無料講座	男性	0	0	0	0	0	1	0	1	(18)	90.0%
		女性	1	1	2	1	5	7	0	17		
		計	1	1	2	1	5	8	0	18		
合計		男性	9	0	2	5	7	86	126	235	8	87.1%
		女性	13	1	19	39	101	311	250	734		
		計	22	1	21	44	108	397	376	969		
年齢別受講割合(%)			2.3	0.1	2.2	4.5	11.1	41.0	38.8	100.0		

※身体を動かそう講座自宅でエクササイズ編 スタッフ3名、中学生2名参加

※身体を動かそう講座楽しくウォーキング編 中学生2名参加

図1 性別受講割合

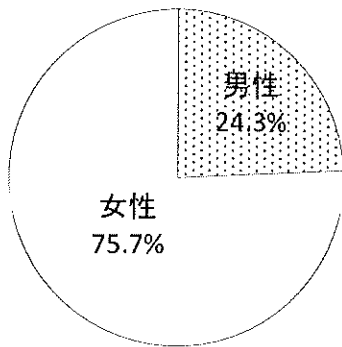


図2 年齢階級別受講割合

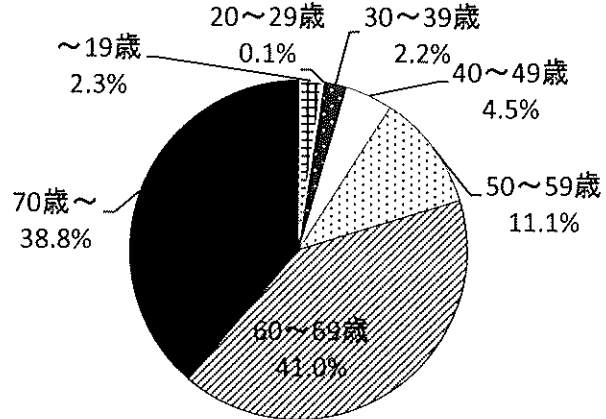


図3 講座別受講率 (%)

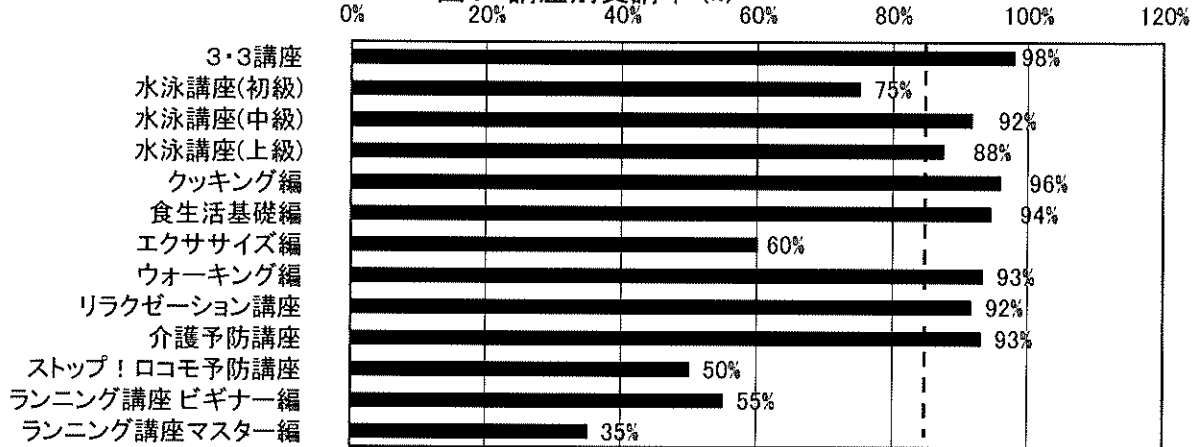
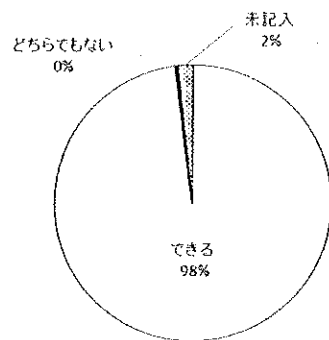


図4 講座終了後のアンケート結果

(問) 今回の講座で学んだことは実際の生活に活かすことができますか？



(6)まとめ

令和4年度の健康づくり講座は、12種84回実施。969人（R3年：11種55回1336人）の受講があった。講座回数が昨年から29回増えた。一方で参加人数はシルバー大学の授業において、R3年度は2学科（福祉学科+健康学科）の授業を担ったため参加人数は減っている。

受講者を性別で見ると、男性が24.3%、女性が75.7%であり、女性の参加率が高い。年齢階級別で見ると、60歳代が41.0%で最も多く、次いで70歳代が38.8%、50歳代が11.1%、40歳代が4.5%の順であった。

生活習慣病予防、介護予防、休養など幅広い内容の講座を実施し、健康への啓発を行った。受講率を見ると、3・3講座、水泳講座（中級）、食べて健康講座クッキング編、食べて健康講座基礎編、身体を動かそう講座（楽しくウォーキング編）、リラクゼーション講座、介護予防講座、食育無料講座が90%を超えていた。

8 集団指導

(1) 目的

運動を気軽に楽しく体験することにより、心身のリフレッシュが図られ、運動を習慣化できるよう継続実践を促す。

(2) 実施内容

No	集団指導名	曜日・時間	対象者	定員	内容(会場)	
1	かんたんアクア (外部講師)	第1・3水曜日 14:00～14:45	アクアビクスを通して、有酸素運動の効果を高めたい者	20名	アクアビクスの実践 (温水プール)	
2	モーニングアクア (外部講師)	第2・4金曜日 10:30～11:15				
3	アクアシェイプ (外部講師)	第1～4木曜日 19:00～20:00				
4	からだ整うストレッチ (外部講師)	第2・4木曜日 14:00～14:45	ストレッチを通して、リラクゼーションや体のゆがみを整えたい者	※	経ラインストレッチの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
5	自力整体 (外部講師)	第1・3金曜日 10:30～11:45	自力整体法を通して、体のゆがみを整えたい者		自力整体の実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
6	ウェーブストレッチ (外部講師)	第1・3木曜日 15:00～15:45	ウェーブストレッチを通して、血流改善や疲労回復をしたい者		ウェーブストレッチの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
7	骨盤体操 (外部講師)	第1～3・5火曜日 14:30～15:30	骨盤体操を通して、体のゆがみを整え、深部筋を鍛えたい者		骨盤体操の実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
8	ピラティス (外部講師)	第1～4金曜日 14:00～15:00	ピラティスを通して、体の深部筋を鍛えたい者		ピラティスの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
9	ハレトン (外部講師)	第2・4木曜日 10:30～11:30	ハレトンを通して、筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能を高めたい者		ハレトンの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
10	ここにこエアロ (外部講師)	第1・3木曜日 14:00～14:45	エアロビクスを通して、有酸素運動の効果を高めたい者		エアロビクスの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
11	エンジョイ!エアロ (外部講師)	第1・3土曜日 10:30～11:30				
12	サンデー!エアロ (外部講師)	第2・4日曜日 10:30～11:30				
13	フィットネスダンスエクササイズ'45 (外部講師)	第1・3木曜日 10:30～11:15	フィットネスダンスエクササイズを通して、有酸素運動の効果を高めたい者		フィットネスダンスエクササイズの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
14	フィットネスダンスエクササイズ'60 (外部講師)	第1・3水曜日 19:00～20:00				
15	ZUMBA (外部講師)	第2・4水曜日 19:00～20:00	ZUMBAを通して、有酸素運動の効果を高めたい者		ZUMBAの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
16	コアトレ(火) (外部講師)	第1～3・5火曜日 10:30～11:30	体幹トレーニングを通して、筋バランスを整えたい者		体幹トレーニングの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
17	コアトレ(日) (外部講師)	第1・3日曜日 10:30～11:30				
18	ステップシェイプ (外部講師)	第2・4土曜日 10:30～11:30	ステップエクササイズを通して、有酸素運動の効果を高めたい者		ステップエクササイズの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
19	ヨガ(朝) (外部講師)	第1～4水曜日 10:30～11:45	ヨガを通して、リラクゼーションやストレッチの効果を高めたい者		ヨガの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
20	ヨガ(夜) (外部講師)	第1～4金曜日 19:00～20:00			ヨガの実践 (多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
21	日割りレッスン (外部講師)	第3火曜日、 第4土曜日 19:00～20:00	各種レッスンを企画 夜間、休日に身体を動かしたい者		有酸素運動、リラクゼーション、筋肉トレ、ストレッチ等の実践(多目的フロア/エアロビクススタジオ)	
22	特別レッスン (外部講師)	令和4年6月4日 10:30～13:30～	県民		20名 各10名	エアロビクス/ZUMBAの実践 (エアロビクススタジオ)

※運動フロアがワクチン接種会場指定の為、レッスン会場を変更し実施
(多目的フロア:25名、エアロビクススタジオ12名)

(3) 参加方法

施設利用料金内で自由参加(※特別レッスンを除く)

(4) 参加条件

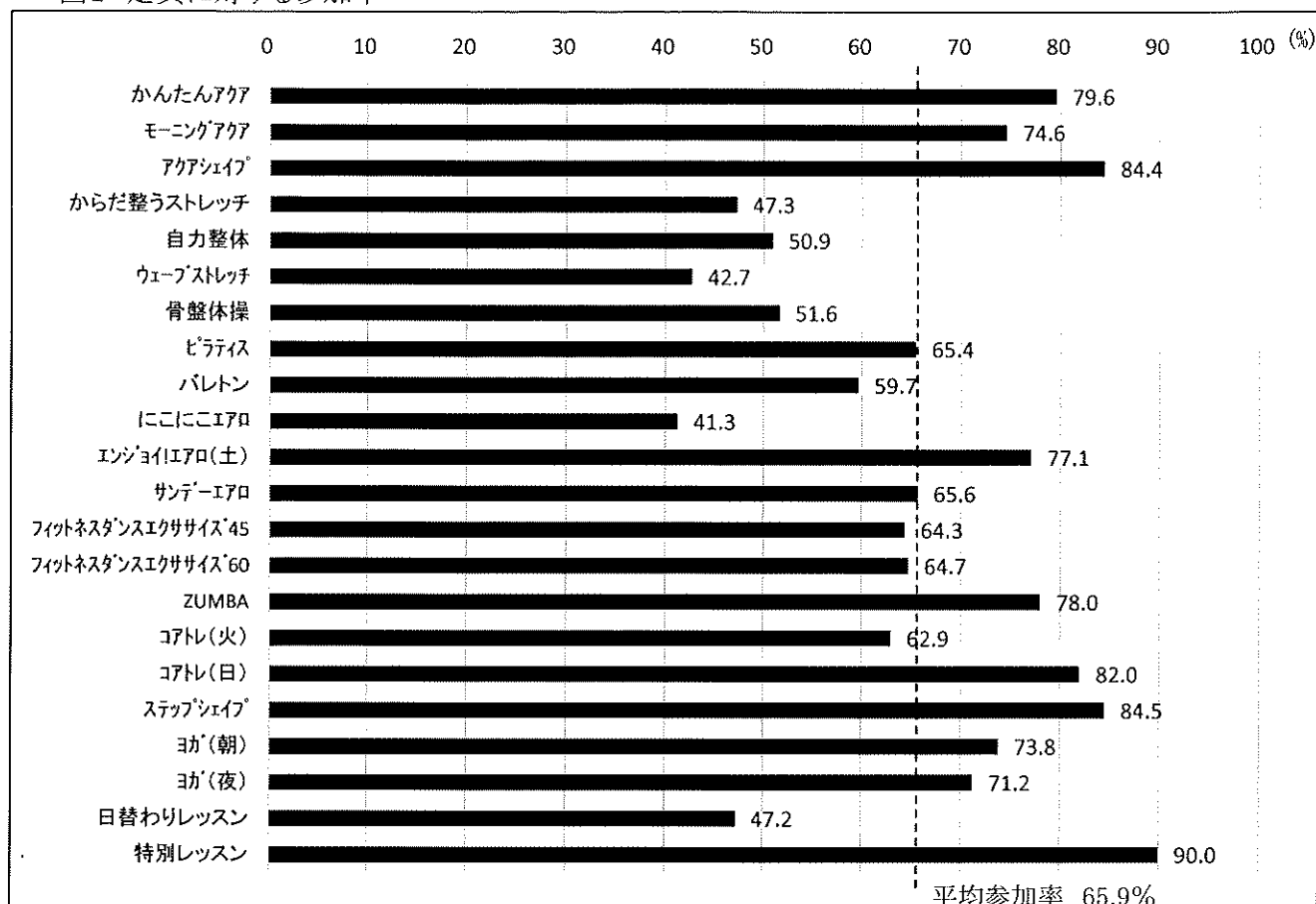
16歳以上の施設利用カード保持者

(5) 実施状況

() 内は、1回あたりの定員数

No	集団指導名	令和3年度			令和4年度		
		回数(回)	参加人数(人)	平均(人)	回数(回)	参加人数(人)	平均(人)
1	かんたんアキ(20)	8	65	8.1	23	366	15.9
2	モーニングアキ(20)	8	75	9.4	23	343	14.9
3	アキシェイプ(20)	17	219	12.9	44	743	16.9
4	からだ整うストレッチ(25)	14	68	4.9	22	260	11.8
5	自力整体(25)	12	124	10.3	22	280	12.7
6	ウェーブストレッチ(25)	11	79	7.2	22	235	10.7
7	骨盤体操(25)	19	207	10.9	33	426	12.9
8	ピラティス(25)	25	443	17.7	45	736	16.4
9	バレトン(25)	13	252	19.4	24	358	14.9
10	にこにこエアロ(25)	11	102	9.3	22	227	10.3
11	エンジョイ!エアロ(土)(25)	13	229	17.6	22	424	19.3
12	サンデー!エアロ(日)(25)	12	155	12.9	22	361	16.4
13	フィットネスダンスエクササイズ'45(25)	11	165	15.0	24	386	16.1
14	フィットネスダンスエクササイズ'60(25)	11	156	14.2	23	372	16.2
15	ZUMBA(25)	12	222	18.5	22	429	19.5
16	コアトレ(火)(25)	20	294	14.7	34	535	15.7
17	コアトレ(日)(25)	12	171	14.3	20	410	20.5
18	ステップシェイプ(25)	11	197	17.9	23	486	21.1
19	ヨガ(朝)(25)	22	487	22.1	47	867	18.4
20	ヨガ(夜)(25)	22	258	11.7	45	801	17.8
21	日替わりレッスン(25)				20	236	11.8
22	特別レッスン(R3:25 R4:10)	2	47	23.5	2	18	9.0
計		286	4,015	14.0	584	9,299	15.9

図1 定員に対する参加率



(6) まとめ

令和4年度の集団指導は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため事前予約制とし、会場・定員等を随時変更しながら実施した。

参加者数は延べ9,299人(前年度4,015人)、平均参加率は65.9%(前年度59.6%)と、前年度より参加者数は大幅に増加した。しかし、会場の都合上定員が制限されてしまい、人気のレッスンは予約を取ることが困難な状況であった。また、定員が大きく変化することで、各レッスンの参加率に差が出たと考えられる。

参加率は、「特別レッスン」90.0%、「ステップシェイプ」84.5%、「アクアシェイプ」84.4%の順で高かった。参加率の高いレッスンは曜日と時間が定着し、一定の利用者の習慣化が伺える。

しかし、運動フロアが新型コロナウイルスワクチン接種会場指定のため、レッスン会場が変更となり、定員を減らして実施した。そのため、「予約が取れない」との問い合わせが多々あった。来年度は、運動フロアが利用再開の見込みであり、現状を改善できる可能性がある。

今年度はレッスンの定員を25名(多目的フロア)、12名(エアロビクススタジオ)、20名(温水プール)で実施した。

9 調査・研究事業

テーマ1 運動実践メニュー作成者の評価分析

(1) 目的

運動実践メニューの作成が、作成者個人の目的達成や健康づくりにどのように寄与しているかの検証を行う。

(2) 対象

16歳以上の施設利用カード保持者で、体力測定を受検し、1年以内に運動実践メニューの作成を希望し、作成した者

(3) 調査方法

運動実践指導員が運動実践メニューの見直しを行うたびに、個人の評価をした。

(4) 結果

表1 運動実践メニュー目的別作成件数

単位:件(割合%)

区分	目的	対象者	件数
総合	基礎体力の向上	トータルに鍛えたい、バランスよく鍛えたい方	48 (81.3)
	低強度から行いたい	高齢者、低体力者	
	運動の習慣づけ	普段運動をしていない方	
筋力	全身の筋力アップ	全身の筋力をアップさせたい方	4 (6.8)
	上半身の筋力アップ	上半身の筋力をアップさせたい方	
	下半身の筋力アップ	下半身の筋力をアップさせたい方	
スリム	全身のシェイプアップ	全身のシェイプアップをしたい方	7 (11.9)
	上半身のシェイプアップ	上半身のシェイプアップをしたい方	
	下半身のシェイプアップ	下半身のシェイプアップをしたい方	
持久力	設定した距離を走破する体力をつける	市民マラソンなどに出たい方	0 (0.0)
	最大酸素摂取量の向上	最大酸素摂取量を向上したい方	
合計			59

表2 運動実践メニュー作成者状況(実人数 59人中作成者 42人)

	男性	女性	合計	割合 (%)
新規作成者及び 令和4年度1回目の作成者	15	13	28	66.7
2回見直し作成者	8	3	11	26.2
3回以上見直し作成者	2	1	3	7.1
合計	25	17	42	100.0
割合(%)	59.5	40.5		

表3 男女別運動実践メニューの効果(実人数 42 人中 2 回以上見直し作成者 14 人)

評価	男		女		合計	
	人	割合(%)	人	割合(%)	人	割合(%)
目標達成	6	60	3	75	9	64.3
維持	2	20	0	0	2	14.3
その他の改善あり	2	20	1	25	3	21.4
合計	10	100.0	4	100.0	14	100.0

図1 運動実践メニューの効果(計 14 人)

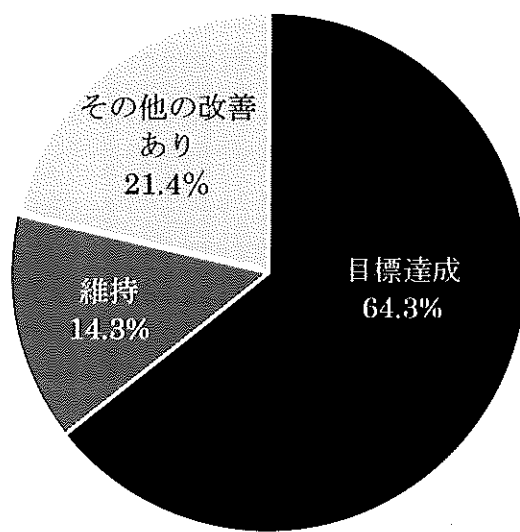


表4 男女別運動実践メニューの効果(実人数 42 人中 2 回以上見直し作成者 14 人)

区分	男性			女性			合計	割合(%)
	目標達成	維持	その他改善有	目標達成	維持	その他改善有		
総合	6	2	1	2	0	1	12	85.8
筋力	0	0	1	0	0	0	1	7.1
スリム	0	0	0	1	0	0	1	7.1
持久力	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	6	2	2	3	0	1	14	100.0
割合(%)	42.9	14.3	14.3	21.4	0	7.1	100.0	

※その他の改善内容

持久力向上 1名

姿勢改善 1名

内臓脂肪レベル減少 1名

(4)まとめ

運動実践メニューを作成目的別にみると、総合が48件(81.3%)と(R3:33件、73.3%)であり、最も多かった。次いでスリムが7件(11.9%) (R3:4件、8.9%)、筋力が4件(6.8%) (R3:8件、17.8%)、) 持久力0件(R3:0件)であった。

男女別にみると作成実人数は男性59.5%、女性40.5%であった。運動実践メニューの2回以上の見直し作成者は男性71.4%、女性28.6%であり、男性の方が多く、また継続率が高いことがうかがえた。

2回以上の見直し作成者における運動実践メニューの効果を見ると、『目標達成』が9人(64.3%)と最も多く、次いでその他の『改善あり』が3人(21.4%)、『維持』が2人(14.3%)の順であった。目標達成に関しては男女とも割合が高かった。

また、その他の改善事項については『持久力向上』『姿勢改善』『内臓脂肪レベル減少』において効果を感じており、目標以外の部分でも効果や改善が見られた。

今後も目標達成に向けてより適した内容を提供できるようにしていき、運動の継続にもつなげていく。

テーマ2 集団指導 施設利用者の運動目的の達成度調査

(1) 目的

施設利用者の運動目的、達成度を調査し、運動の習慣化の要因について検証する。

(2) 調査方法

12月の集団指導開催日に参加者へのアンケート(各集団指導につき1回)を行い、開催時間、参加目的、継続期間、継続理由、内容、運動効果について調査した。

(3) 調査結果

回収率

配布数	回収数	回収率(%)
341	312	91.5

時間・男女・年齢階級別参加状況

単位(人)

		～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳～	無回答	計	率(%)
全体 (n=312)	男性	0	0	0	2	11	7	1	0	21	6.7
	女性	2	0	6	35	99	101	38	7	288	92.3
	無回答	0	0	0	0	0	2	0	1	3	1.0
午前 (n=162)	男性	0	0	0	1	3	5	0	0	9	5.6
	女性	1	0	2	15	47	59	24	4	152	93.8
	無回答	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0.6
午後 (n=74)	男性	0	0	0	0	1	0	1	0	2	2.7
	女性	0	0	4	5	20	31	10	0	70	94.6
	無回答	0	0	0	0	0	1	0	1	2	2.7
夜 (n=76)	男性	0	0	0	1	7	2	0	0	10	13.2
	女性	1	0	0	15	32	11	4	3	66	86.8
	無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
計		2	0	6	37	110	110	39	8	312	
率(%)		0.6	0.0	1.9	11.8	35.3	35.3	12.5	2.6		100.0

図1 集団指導への参加目的 (単位:%)

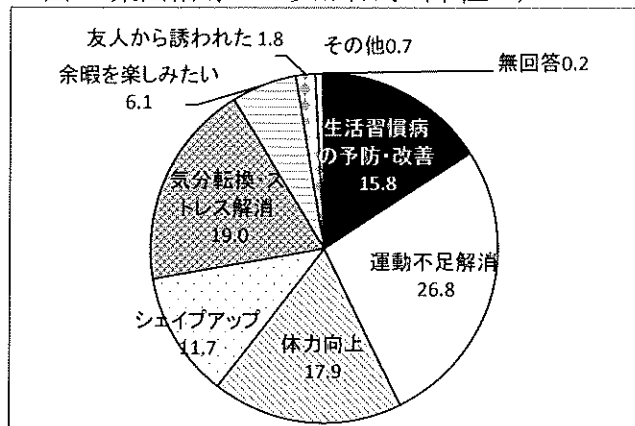


図2 集団指導の継続期間 (単位:%)

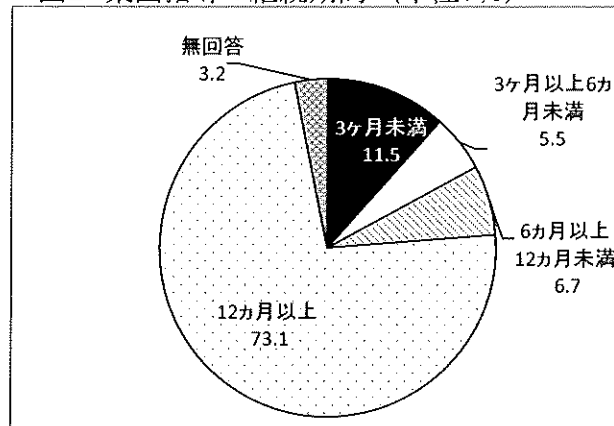


表1 集団指導に継続して参加できている理由 (単位:%)

	数(人)	率(%)
①一緒に参加する友人がいるから	46	5.6
②スタッフの励ましがあるから	30	3.6
③レッスン内容が自分の体力に適している	201	24.5
④レッスンの開催日時が自分に適している	149	18.1
⑤手頃な料金で参加できるから	182	22.1
⑥講師が魅力的だから	178	21.7
⑦達成したい目標があるから	16	1.9
⑧その他	12	1.5
⑨無回答	8	1.0
計	822	100.0

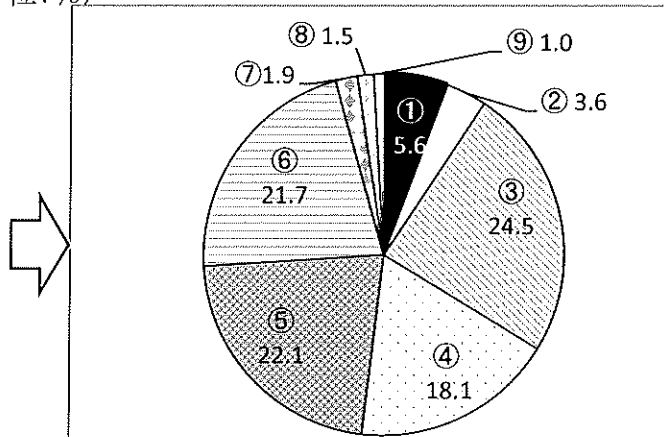


図3 内容について (単位:%)

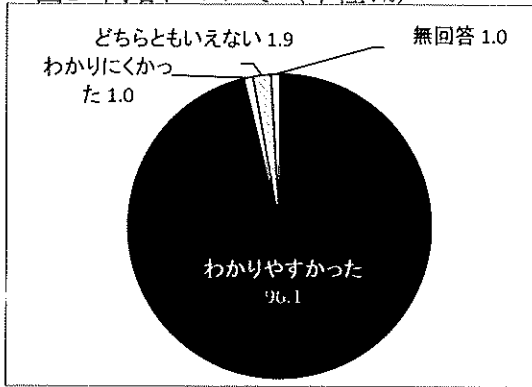


図4 運動強度について (単位:%)

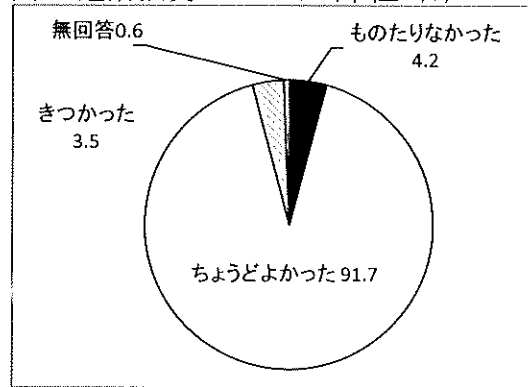


図5 参加したことでの効果 (単位:%)

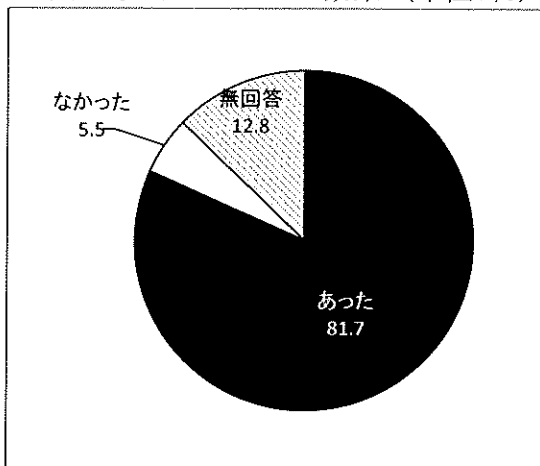
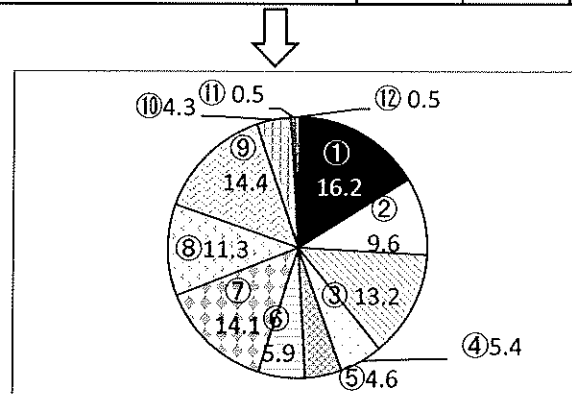


表2 効果の内容 (単位:%)

効果の内容	数(人)	率(%)	効果の種類
①身体の調子が良くなった	133	16.2	身体的効果
②関節が動きやすくなった	79	9.6	
③身体が軽くなった	108	13.2	
④身体が締まった	44	5.4	
⑤運動中、息切れしなくなった	38	4.6	
⑥疲れにくくなった	48	5.9	
⑦運動の習慣がついた	116	14.1	運動習慣
⑧生活に楽しみが増えた	93	11.3	メンタルヘルス効果
⑨気分転換ができるようになった	118	14.4	
⑩良く眠れるようになった	35	4.3	その他
⑪その他	4	0.5	
⑫無回答	4	0.5	無回答
計	820	100.0	



(4)まとめ

アンケートの回収率は91.5%であった。

時間・男女・年齢階級別参加状況は、女性が92.3%を占め、年代別では50歳代、60歳代が35.3%、70歳代が12.5%の順で多かった。時間別に比較すると、午前・午後の開催は、60歳代、50歳代、70歳代の順に多く、夜の時間帯では、50歳代、40歳代、70歳代の順に多かった。また、夜の時間帯は日中に比べ男性の割合が高かった。集団指導の参加目的は、「運動不足解消(26.8%)」が最も多く、次いで「気分転換・ストレス解消(19.0%)」、「体力向上(17.9%)」の順であった。継続期間では、「12か月以上」と回答した者が73.1%を占める一方、「3か月未満」と回答した者が11.5%おり、参加者は熟練者と初心者とが混在している状況である。また、継続して参加できている理由では、「レッスン内容が自分の体力に適しているから(24.5%)」、「手ごろな料金で参加できるから(22.1%)」が多かった。内容について「分かりやすかった」と答えた者が96.1%、運動強度は「ちょうどよかった」と答えた者が91.7%であった。これらのことから、参加者が内容について満足していると考えられる。さらに、参加者の81.7%が、集団指導に参加したことで「効果があった」と答える。その主な内容は、「身体の調子が良くなった(16.2%)」、「気分転換ができるようになった(14.4%)」、「運動の習慣がついた(14.1%)」、「身体が軽くなった(13.2%)」の順であった。これらの効果をまとめると、身体的な効果が54.9%、気分転換などのメンタルヘルス効果が54.9%、気分転換等のメンタルヘルス効果が30.0%、運動の習慣化が14.1%であった。

これらの実態をふまえ、今後も集団指導が施設利用者の健康づくりに寄与できるよう、企画立案に活かしていきたい。

10 普及啓発

(1) 目的

県民への健康づくり情報等の提供と健康増進への意識啓発を行い、健康の維持・増進に寄与する。

(2) 実施内容

1 情報提供コーナーの設置

情報提供コーナーを設置し、月別に設定したテーマに基づきパネルの作成及び展示を行い、健康の森来館者に対し健康情報の提供を行った。

年月	テーマ
令和4年4月	メタボ予防
5月	受動喫煙・禁煙推進
6月	食育推進
7月	熱中症予防
8月	次世代の生活習慣病予防
9月	健康増進普及 (+10)
10月	がん検診受診率向上 健康長寿の取り組み
11月	身体を動かそうプロジェクト (糖尿病予防を含む)
12月	適正飲酒
令和5年1月	適正体重
2月	人生100年フレイル予防プロジェクト
3月	CKD (慢性腎臓病) 予防

2. 健康長寿とちぎづくり推進県民会議重点プロジェクトへの参加

- ・身体を動かそう！プロジェクト
健康づくり講座、集団指導、健康相談、市町等支援、高齢者の健康づくりの推進、高齢者の介護予防講座、啓発リーフレットの配布、情報提供コーナーの設置等
- ・脳卒中啓発！プロジェクト
リーフレットと冊子の配布及
利用講習などを通して『喫煙で起こる健康障害』などの講話の実施
- ・フレイル予防！健康長寿キャンペーンの実施
健康づくり講座、集団指導、健康相談、ミニレッスン、高齢者の健康づくりの推進、フレイル予防啓発リーフレット、粗品の配布 啓発普及ポスターの掲示
- ・食生活改善普及月間の取り組み
食生活基礎講座、食べて健康講座 (がん予防)
- ・健康増進普及月間の取り組み
健康情報コーナー設置、集団指導、健康相談、市町村支援
- ・女性の健康週間の取り組み
ポスター掲示、HPやLINEでのがん検診の告知、リーフレットの配布

3. 糖尿病の発症及び重症化予防の集中的な啓発キャンペーンの実施

ブルーリボンサークルツリーの設置、啓発普及ポスターの掲示、パンフレット配布
情報提供コーナーの設置、健康づくり講座、集団指導、健康相談

1.1 講習会への講師派遣

市町や様々な機関・団体等から健康づくりに関する講話や実技指導等の要請に応じ、次のとおり支援を行った。

施設名・教室名等	実施日	受講人数	内容等	
栃木県シルバー大学校 中央校(水)	令和4年 10月12日	93	講話「高齢者の心と体と健康」 実技「毎日ロコトレ」	
栃木県シルバー大学校 中央校(木)	令和4年 10月20日	90		
栃木県シルバー大学校 南校	令和4年 10月21日	88		
栃木県シルバー大学校 北校	令和4年 11月29日	58		
栃木県シルバー大学校 南校	令和4年 11月17日	51	健康度測定	
栃木県シルバー大学校 中央校(金)	令和4年 11月18日	36		
栃木県シルバー大学校 北校	令和4年 11月30日	32		
栃木県シルバー大学校 中央校(火)	令和4年 12月13日	63		
栃木県シルバー大学校 南校	令和4年 11月17日	51		健康度測定
栃木県シルバー大学校 中央校(金)	令和4年 11月18日	38		
栃木県シルバー大学校 北校	令和4年 11月30日	32		
栃木県シルバー大学校 中央校(火)	令和4年 12月13日	61		
警察共済組合栃木県支部 「初任補修科健康教室」	令和4年 5月9日	33	講話「食事、運動、飲酒、喫煙について」	
	令和4年 8月1日	6		
	令和4年 10月31日	9		
	令和5年 1月23日	35		
警察共済組合栃木県支部 「ライフサイクル健康教室」	令和4年 6月14日	46	講話「30代、40代からの生活習慣病予防のための食事の基本」 実技「職場でちよいトレ」	
	令和4年 6月21日	32		
	令和4年 6月24日	56		
	令和4年 6月28日	60		

施設名・教室名等	実施日	受講人数	内容等
健康保険組合連合会栃木連合会 「フレイル予防講座」	令和4年 10月21日	13	講話「40歳代からのフレイル予防」 実技「ステップシェイプ」
全国健康保険協会栃木支部 協会けんぽ事業所対象 「運動セミナー」	令和4年 8月19日	2	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和4年 10月7日	2	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和4年 10月18日	6	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和4年 10月19日	15	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和4年 11月2日	3	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和4年 11月10日	11	講話「職場でちょいトレ！」 実技「職場でちょいトレ！」
	令和4年 11月16日	10	講話「職場でちょいトレ！」 実技「職場でちょいトレ！」
	令和4年 12月2日	11	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和5年 1月25日	5	講話「職場でちょいトレ！」 実技「職場でちょいトレ！」
	令和5年 2月21日	11	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
わかくさ母子寮 「母子教養講座」	令和4年 6月26日	12	講話「性について考えよう」
	令和4年 11月27日	11	講話「子どもの食育について」
宝木地区まちづくり協議会 「健康講座」	令和4年 10月30日	46	講話「正しく楽しい効果的な歩き方」 実技「正しい姿勢や歩き方」 「ストレッチ」
(一財)老人クラブ連合会 県央ブロック 「フレイル予防講座」	令和4年 7月21日	18	講話「フレイルとは」 実技「自宅でできる筋力トレーニング」
(一財)老人クラブ連合会 県北ブロック 「フレイル予防講座」	令和4年 8月1日	13	
(一財)老人クラブ連合会 県南ブロック 「フレイル予防講座」	令和4年 12月6日	7	

施設名・教室名等	実施日	受講 人数	内 容 等
栃木県シルバー大学校 南校 「ストップロコモ予防講座」	令和5年 1月27日	14	講話「ロコモティブシンドロームとは」 実技「ロコモ度測定」「毎日ロコトレ」
栃木県シルバー大学校 北校 「ストップロコモ予防講座」	令和5年 1月31日	14	
壬生南地区地域包括支援センター 「介護予防教室」	令和5年 2月16日	19	講話「フレイル予防」 実技「フレイル予防の筋力トレーニング」
(公財) 栃木県シルバー人材センター 連合会 「高齢者の健康管理について」	令和5年 3月1日	64	講話「フレイル予防」 実技「フレイル予防の筋力トレーニング」
合 計	41回	1,277名	

1 2 委託事業

市町や様々な機関・団体等との連携により、健康づくりを支援した。

(1) 警察共済組合栃木県支部

セルフケア教室（メタボ予防教室） 実施回数：1回 参加人数：15名

(2) (株)板橋組

体力測定 実施回数：1回 参加人数：25名

(3) 栃木県保健福祉部保健福祉課

県・市町及び職域等において健康づくり支援を行う者向け

「栃木県健康づくり研修（身体活動・運動編）」

講師：筑波大学人間系教授 山田 実 氏

参加者数：26名（健康運動指導士、健康運動実践指導者受講証明書交付者12名）

13 自主事業

ミニレッスン

(1) 目的

利用者に対して手軽で簡単な運動を提供し、運動を習慣化できるよう促す。

(2) 実施内容

指導内容	曜日・時間	対象者	定員	内容(会場)
ロコモ予防 トレーニング	毎週火曜日及び 木曜日(15:00～)	トレーニングを通して、ロコモ タイプシンドロームの予防を行 い、運動習慣を身につけたい 者	10名程度	ロコモ予防トレー ニングの実践(トレー ニング室)
ストレッチング	毎週火曜日及び 木曜日(15:15～)	ストレッチングを通して、準備運 動や疲労回復をしたい者	10名程度	ストレッチングの実践 (トレーニング室)

(3) 参加方法

トレーニング室利用中の者自由参加

(4) 参加条件

16歳以上の施設利用カード保持者

(5) 実施状況

指導内容	曜日・時間	令和4年度		
		回数	参加人数	平均(人)
ロコモ予防 トレーニング	毎週火曜日及び 木曜日(15:00～)	126	190	1.5
ストレッチング	毎週火曜日及び 木曜日(15:15～)	108	160	1.5
	計	234	350	1.5

簡易測定

(1) 目的

体組成測定、活動量測定、食事の傾向調査から、健康管理につなげる支援を行う。

(2) 実施方法

個別による測定や調査

測定項目や調査項目は、受講者の要望や目的から選ぶ

(2) 実施状況

測定、調査項目	実人数
体組成測定	2
体組成測定、活動量測定	0
体組成測定、活動量測定、食事の傾向調査	7
計	9

