

令和6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

## は じ め に

「とちぎ健康づくりセンター」は、県民の自主的な健康づくりを総合的に支援することを目的として、県の施設として平成9年4月にとちぎ健康の森敷地内に開設されました。当協会は、平成13年度から県からの委託を受け、また平成18年度からは指定管理者としてこれまで24年にわたり、「栄養・運動・休養」をテーマに県民の健康づくりを支援して参りました。

当センターは、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健康相談を実施し、生活習慣病予防の普及啓発に努めております。その他、外部講師による多彩な集団指導(レッスン)を開催し、多様なニーズに対応しながら継続的なサービスを提供しております。

当センター(トレーニング室・プール)の利用に際しては、初めて利用される方へ『施設利用講習』を実施し、安全に利用できる体制を構築し、さらに運動継続の支援として体力測定を行い、個人のレベルに合わせたきめ細かいサービスを提供しております。

令和6年度は大規模改修工事により、プールやトレーニング室など利用できない期間がありましたが、利用できない期間の中でも運動の継続を促すために、集団指導(レッスン)は会場を変更し工夫しながら開催しました。また、ミニレッスンやウォーキング講座を拡充するなど、利用者のニーズに応えながら県民に対して運動を定着させるための情報提供や実践を通してサービスを提供しました。

さらに、働く世代の利用向上を図るため、施設利用カードの更新手続きを営業日全てに拡充し、併せて、個別健康相談を充実させるなど、幅広い世代のアプローチに取り組んでおります。

今後も、安全で安心なきめ細かいサービスを提供し、健康増進施設としての役割をしっかりと果たし、県民の皆様の健康増進の一助を担ってまいります。

# 目 次

|    |            |    |
|----|------------|----|
| 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       | 25 |
| 9  | 調査・研究事業    | 30 |
| 10 | 普及啓発       | 37 |
| 11 | 講習会への講師派遣  | 38 |
| 12 | 自主事業       | 40 |

# I とちぎ健康づくりセンター実施事業

## 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<br>（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 | 14  | 13  | 15  | 16  | 17  | 15  | 15  | 8   | 6   | 6  | 13  | 11  | 149   |       |
| 大人 | 151 | 109 | 173 | 164 | 197 | 178 | 126 | 26  | 16  | 16 | 146 | 115 | 1,417 | 88.8  |
| 小人 | 16  | 27  | 21  | 37  | 19  | 21  | 10  | 4   | 1   | 0  | 8   | 14  | 178   | 11.2  |
| 合計 | 167 | 136 | 194 | 201 | 216 | 199 | 136 | 30  | 17  | 16 | 154 | 129 | 1,595 | 100.0 |

表2 性別・年齢別受講者数

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 | 99    | 33     | 106    | 100    | 135    | 100    | 110    | 54   | 737   |
|     | % | 6.2   | 2.1    | 6.6    | 6.3    | 8.5    | 6.3    | 6.9    | 3.4  | 46.2  |
| 女 性 | 数 | 79    | 35     | 102    | 94     | 149    | 206    | 124    | 69   | 858   |
|     | % | 5.0   | 2.2    | 6.4    | 5.9    | 9.3    | 12.9   | 7.8    | 4.3  | 53.8  |
| 合 計 | 数 | 178   | 68     | 208    | 194    | 284    | 306    | 234    | 123  | 1,595 |
|     | % | 11.1  | 4.3    | 13.0   | 12.2   | 17.8   | 19.2   | 14.7   | 7.7  | 100.0 |

(5)まとめ

令和6年度の施設利用講習を149回実施し、延べ1,595人(R5:1,936人、R4:1,643人)が受講した。月別受講者数では、8月が最も多く216人であり、1月が16人と最も少なかった。昨年度と比較するとプール・トレーニング室の休館による影響で臨時に会場を設け、1回あたりの受講定員数を少なく開催し、施設利用講習の回数・受講者数が減った。

施設利用講習受講者の内訳は、大人(16歳以上)が1,417人(88.8%)、小人(16歳未満)が178人(11.2%)、年齢別では、50歳代が最も多く19.2%を占め、次いで40歳代17.8%、60歳代14.7%であった。性別では、女性は53.8%、男性は46.2%となり、女性の方が多かった。

## 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 | 99  | 115 | 101 | 132 | 153 | 97 | 103 | 78  | 27  | 45 | 93 | 105 | 1,148 | 95.8 |
| 小人 | 4   | 3   | 6   | 11  | 9   | 1  | 3   | 2   | 0   | 1  | 3  | 7   | 50    | 4.2  |
| 合計 | 103 | 118 | 107 | 143 | 162 | 98 | 106 | 80  | 27  | 46 | 96 | 112 | 1,198 | 100  |

表2 性別・年齢別更新者数

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 | 20    | 0      | 15     | 51     | 104    | 124    | 125    | 108  | 547  |
|    | % | 1.7   | 0.0    | 1.3    | 4.3    | 8.7    | 10.4   | 10.4   | 9.0  | 45.7 |
| 女性 | 数 | 30    | 2      | 22     | 41     | 111    | 176    | 167    | 102  | 651  |
|    | % | 2.5   | 0.2    | 1.8    | 3.4    | 9.3    | 14.7   | 13.9   | 8.5  | 54.3 |
| 合計 | 数 | 50    | 2      | 37     | 92     | 215    | 300    | 292    | 210  | 1198 |
|    | % | 4.2   | 0.2    | 3.1    | 7.7    | 17.9   | 25.0   | 24.4   | 17.5 | 100  |

### (5) まとめ

令和6年度の施設利用カード更新者数は、1,198人であった。その内訳は、大人(16歳以上)が1,148人(95.8%)、小人(4歳以上16歳未満)が50人(4.2%)であった。年齢別では、50歳代が最も多く300人(25.0%)を占め、次いで60歳代292人(24.4%)、40歳代215人(17.9%)の順であった。性別では、男性は547人(45.7%)、女性は651人(54.3%)であった。月別更新者数では、多い順に8月が162人、7月が143人、5月が118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) 対象者

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などを指導する。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  |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|
| R6 | 21 | 19 | 20 | 16 | 16 | 26 | 23  | 0   | 0   | 0  | 23 | 16 | 180 |
| R5 | 32 | 32 | 35 | 22 | 13 | 19 | 22  | 15  | 16  | 13 | 10 | 23 | 252 |

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 | 2      | 3      | 5      | 9      | 11     | 28     | 10   | 68  | 37.8  |
| 女性 | 0      | 3      | 11     | 21     | 19     | 44     | 14   | 112 | 62.2  |
| 計  | 2      | 6      | 16     | 30     | 30     | 72     | 24   | 180 | 100   |

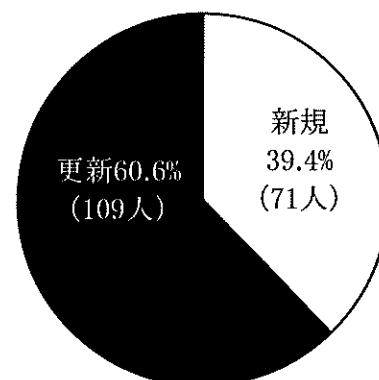
#### ② 実施状況の詳細について

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 | 42 | 67  | 109 | 60.6  |
| 更新 | 26 | 45  | 71  | 39.4  |
| 計  | 68 | 112 | 180 | 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    | 8   | 7.3   | 2  | 2.8   |
| 18.5～25未満 | 67  | 61.5  | 55 | 77.5  |
| 25～30未満   | 29  | 26.6  | 12 | 16.9  |
| 30以上      | 5   | 4.6   | 2  | 2.8   |
| 計         | 109 | 100   | 71 | 100   |

図2 新規受検者体格指数割合

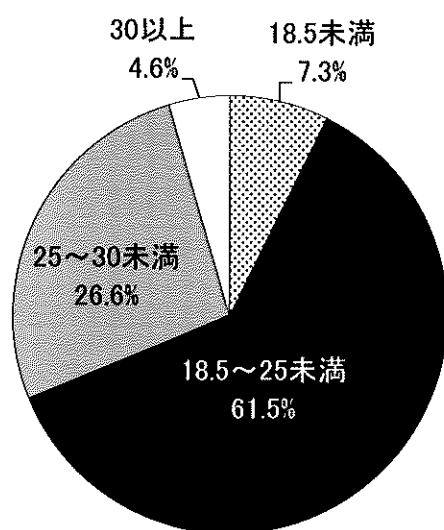
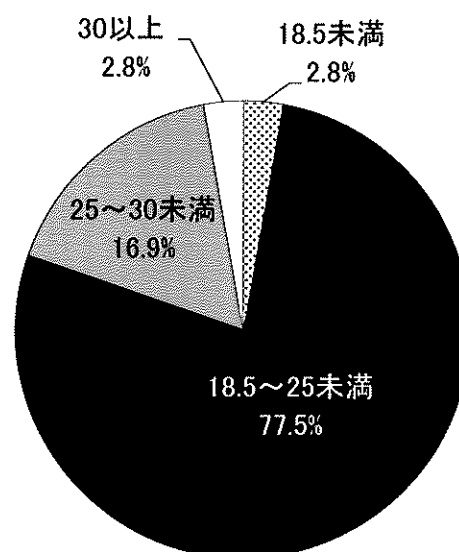


図3 更新受検者体格指数割合



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)

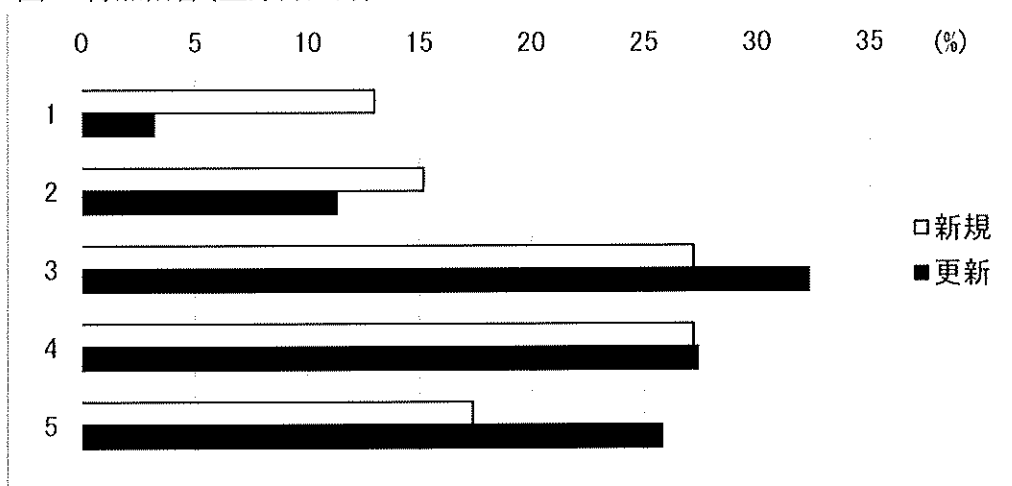
表5 全身持久力(最大酸素摂取量、6分間歩行)

| 得点 | 新規 |       | 更新 |       |
|----|----|-------|----|-------|
|    | 人  | 割合(%) | 人  | 割合(%) |
| 1  | 12 | 13.0  | 2  | 3.2   |
| 2  | 14 | 15.2  | 7  | 11.3  |
| 3  | 25 | 27.2  | 20 | 32.3  |
| 4  | 25 | 27.2  | 17 | 27.4  |
| 5  | 16 | 17.4  | 16 | 25.8  |
| 計  | 92 | 100.0 | 62 | 100.0 |

※5段階評価対象外である3分間歩行実施者18名、測定結果の出ていない8名を除く。

→循環器疾患、治療中断者、他治療中、測定希望なしにより、26名(内訳新規17名、更新9名)

図4 得点割合(全身持久力)



単位:ml/kg/min

表6 全身持久力(最大酸素摂取量)の評価基準

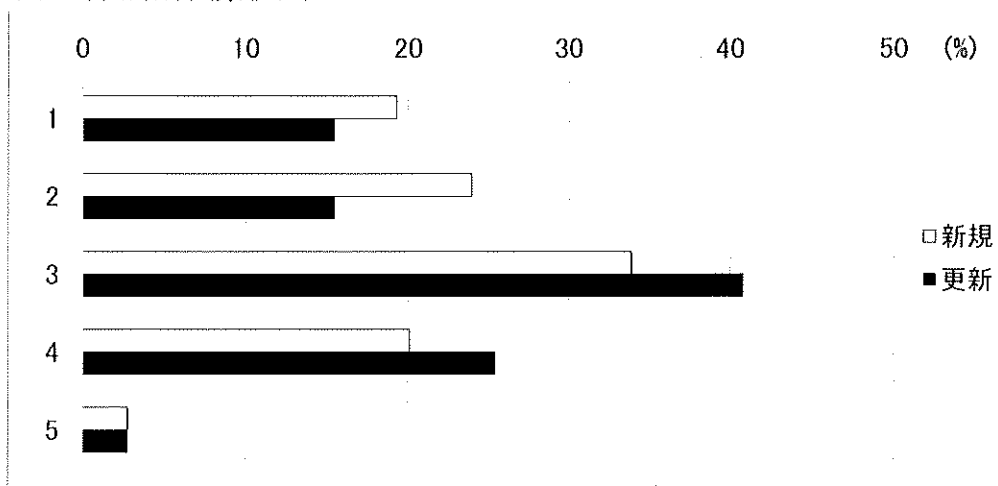
| 得点 | 19～24歳 | 25～29歳    | 30～34歳    | 35～39歳    | 40～44歳    | 45～49歳    | 50～54歳    | 55～59歳    | 60～64歳    |
|----|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 男性 | 1      | ～30.8     | ～30.1     | ～29.3     | ～28.6     | ～27.8     | ～27.0     | ～26.3     | ～25.5     |
|    | 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 |
|    | 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 |
|    | 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 |
|    | 5      | 43.5～     | 42.8～     | 42.0～     | 41.3～     | 40.5～     | 39.8～     | 39.0～     | 38.3～     |
| 女性 | 1      | ～27.1     | ～26.4     | ～25.8     | ～25.1     | ～24.4     | ～23.8     | ～23.1     | ～22.4     |
|    | 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 |
|    | 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 |
|    | 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 |
|    | 5      | 34.6～     | 33.9～     | 33.3～     | 32.6～     | 31.9～     | 31.2～     | 30.6～     | 29.9～     |

※ 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  | 21  | 19.3  | 11 | 15.5  |
| 2  | 26  | 23.9  | 11 | 15.5  |
| 3  | 37  | 33.9  | 29 | 40.8  |
| 4  | 22  | 20.1  | 18 | 25.4  |
| 5  | 3   | 2.8   | 2  | 2.8   |
| 計  | 109 | 100.0 | 71 | 100.0 |

図5 得点割合(柔軟性)



単位:cm

表8 柔軟性の評価基準

|    | 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     | ～-8.1     | ～-8.1     |
|    | 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  | 9   | 8.3   | 4  | 5.6   |
| 2  | 24  | 22.0  | 12 | 16.9  |
| 3  | 48  | 44.0  | 37 | 52.1  |
| 4  | 23  | 21.1  | 16 | 22.5  |
| 5  | 5   | 4.6   | 2  | 2.9   |
| 計  | 109 | 100.0 | 71 | 100.0 |

図6 得点割合(筋持久力)

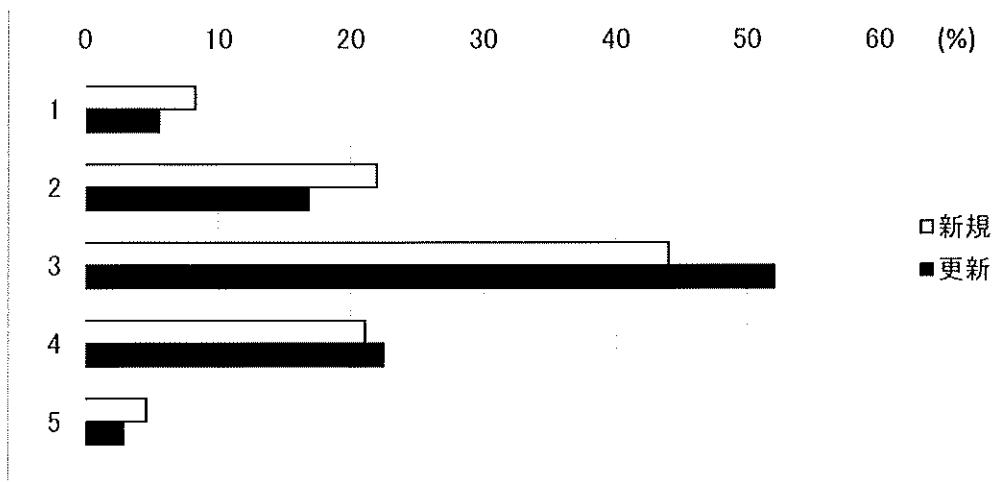


表10 筋持久力の評価基準

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～  |
|----|----|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 男性 | 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6年度の受検者は180名であり、男性68名(37.8%)、女性112名(62.2%)であった。また、年齢別にみると、男性、女性ともに60歳代の受検者が多かった。月別にみると9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31.2%、更新受検者は19.7%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71.8%、更新受検者が85.5%、柔軟性は新規受検者が56.8%、更新受検者が69.0%、筋持久力は新規受検者が69.7%、更新受検者が77.4%となり、全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検している者は、定期的に自身の体力を把握し運動を継続している為、体力の維持・向上に繋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検を勧めるとともに、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継続実践ができるようにする。

### (2) 対象者

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

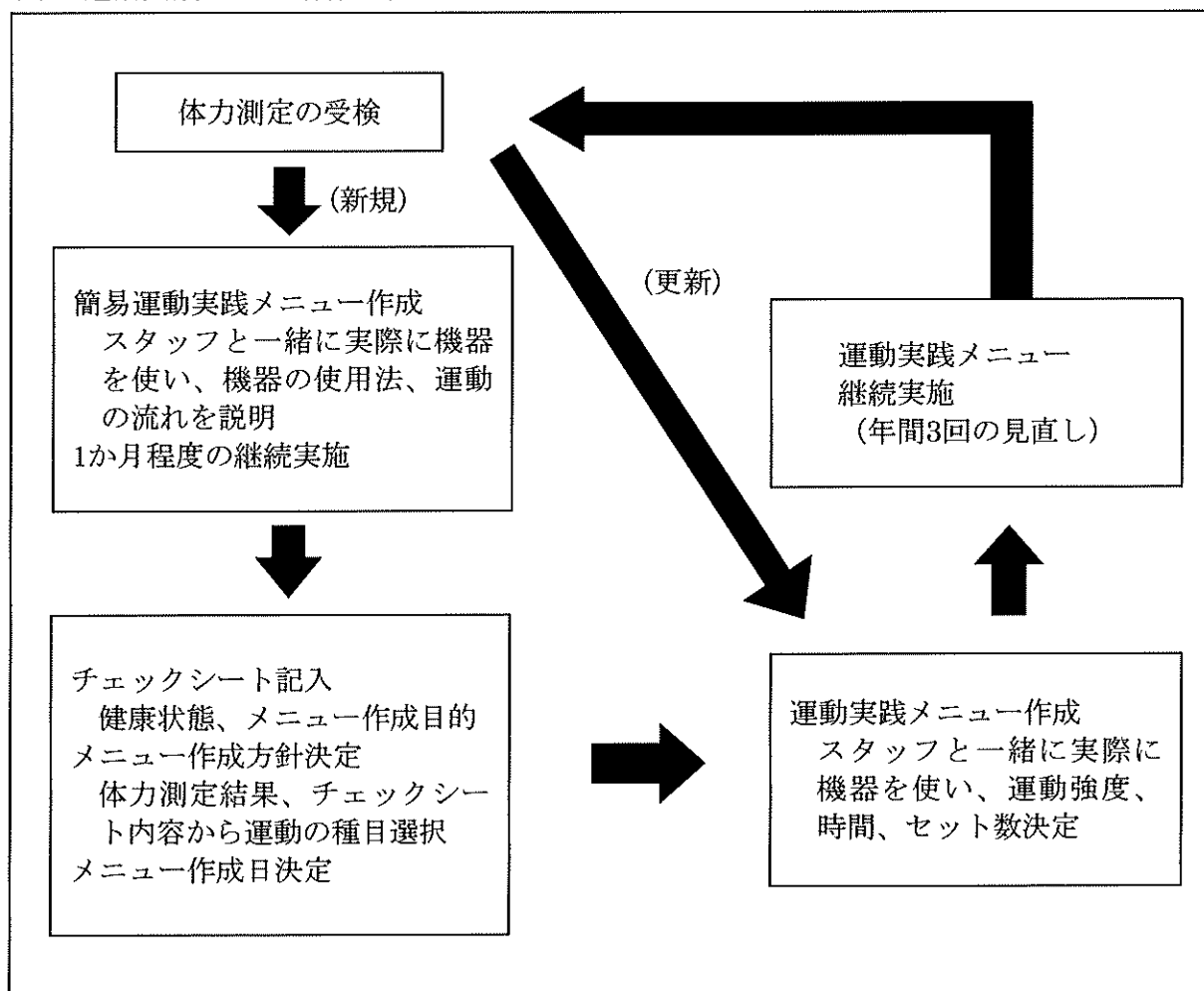


表1 月別作成件数

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  |     |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|-----|
| R6 | 実践 | 8  | 4  | 4  | 10 | 5  | 2  | 6   | 0   | 0   | 1  | 5  | 2  | 47  | 152 |
|    | 簡易 | 9  | 12 | 15 | 9  | 13 | 13 | 11  | 0   | 0   | 0  | 10 | 13 | 105 |     |
| R5 | 実践 | 10 | 7  | 10 | 6  | 11 | 4  | 7   | 11  | 9   | 8  | 6  | 6  | 95  | 225 |
|    | 簡易 | 8  | 23 | 15 | 11 | 10 | 9  | 13  | 7   | 8   | 4  | 12 | 10 | 130 |     |

表2 性別・年齢別作成者数(作成者152人中実人数126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    | 2    | 2      | 1      | 7      | 4      | 22     | 12     | 1    | 51  | 40.5  |
| 女性    | 0    | 1      | 10     | 14     | 13     | 33     | 4      | 0    | 75  | 59.5  |
| 合計    | 2    | 3      | 11     | 21     | 17     | 55     | 16     | 1    | 126 | 100   |
| 割合(%) | 1.6  | 2.4    | 8.7    | 16.7   | 13.5   | 43.7   | 12.6   | 0.8  | 100 |       |

表3 作成者状況(作成者152人中実人数126人)

単位:人

|                              | 男性 | 女性 | 合計  | 割合(%) |
|------------------------------|----|----|-----|-------|
| 簡易メニュー作成者                    | 28 | 61 | 89  | 70.6  |
| 新規運動実践メニュー作成者及び<br>1回目見直し作成者 | 10 | 18 | 28  | 22.2  |
| 2回見直し作成者                     | 5  | 3  | 8   | 6.4   |
| 3回以上見直し作成者                   | 0  | 1  | 1   | 0.8   |
| 合計                           | 43 | 83 | 126 | 100   |

## (4)まとめ

運動実践メニュー作成者の実人数を年齢別に見ると、60歳代(55名、43.7%)、40歳代(21名、16.7%)、50歳代(17名、13.5%)となり、次いで70歳代(16名、12.6%)の順に多かった。

性別では、男性51名(40.5%)、女性75名(59.5%)と女性の方が多かった。

男女別に見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(継続利用)は、男性5名、女性4名であった。

## 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<br>② 施設利用カード保持者<br>③ その他必要と認めた者 |                                               |
| 実施日時  | 原則月2回 水曜日 14:30～16:00                            | 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<br>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、<br>管理栄養士、健康運動指導士、<br>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

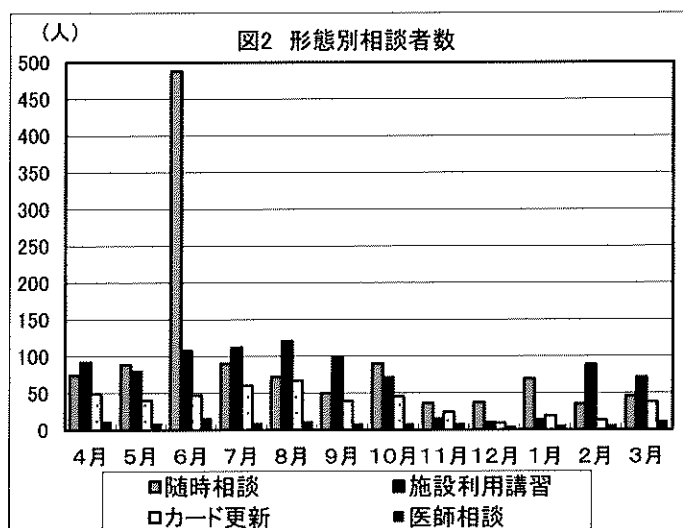
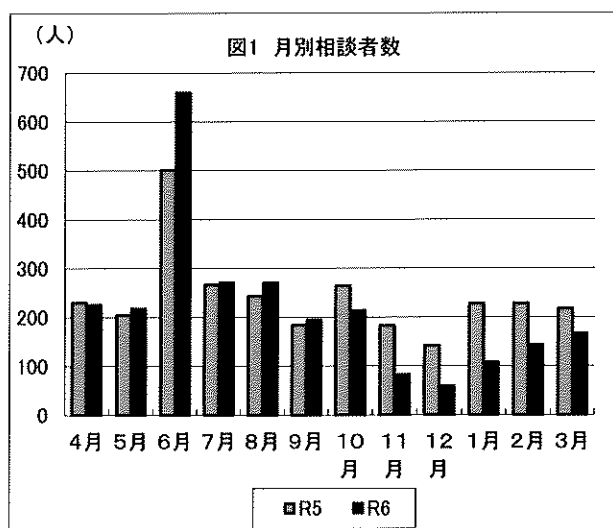
単位:人

|    | 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    |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| R6 | 226 | 218 | 659 | 271 | 271 | 195 | 214 | 87  | 60  | 108 | 160 | 166 | 2,635 |
| R5 | 230 | 205 | 501 | 267 | 243 | 184 | 264 | 183 | 142 | 228 | 228 | 217 | 2,892 |

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    | R5    |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| 随時相談      | 74  | 89  | 488 | 90  | 72  | 50  | 90  | 36  | 37  | 69  | 35  | 46  | 1,176 | 1,202 |
| 施設利用講習    | 92  | 80  | 108 | 112 | 121 | 98  | 71  | 19  | 10  | 14  | 89  | 71  | 885   | 1090  |
| 施設利用カード更新 | 49  | 40  | 47  | 60  | 67  | 39  | 45  | 24  | 9   | 19  | 30  | 38  | 467   | 503   |
| 医師相談      | 11  | 9   | 16  | 9   | 11  | 8   | 8   | 8   | 4   | 6   | 6   | 11  | 107   | 97    |
| 合 計       | 226 | 218 | 659 | 271 | 271 | 195 | 214 | 87  | 60  | 108 | 160 | 166 | 2,635 | 2,892 |



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

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  | R5    |
|---------------|----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|-------|
| 血圧コントロール      | 11 | 8   | 7   | 7   | 18 | 10 | 17  | 7   | 17  | 21 | 10 | 8  | 141 | 192   |
| 体重・体脂肪        | 2  | 28  | 18  | 24  | 20 | 5  | 6   | 4   | 1   | 0  | 1  | 2  | 111 | 85    |
| その他生活習慣関係     | 0  | 1   | 25  | 4   | 3  | 2  | 39  | 1   | 8   | 2  | 4  | 5  | 94  | 136   |
| 整形疾患(腰痛・障害等)  | 14 | 22  | 7   | 9   | 6  | 7  | 7   | 3   | 3   | 2  | 0  | 11 | 91  | 59    |
| 栄養指導          | 0  | 0   | 0   | 2   | 0  | 0  | 1   | 0   | 1   | 27 | 0  | 0  | 31  | 65    |
| 休養・メンタルケア     | 1  | 0   | 5   | 5   | 1  | 6  | 2   | 0   | 1   | 0  | 0  | 0  | 21  | 23    |
| 有酸素運動         | 2  | 2   | 4   | 3   | 2  | 5  | 1   | 0   | 1   | 0  | 1  | 1  | 22  | 28    |
| 筋力トレーニング      | 14 | 13  | 6   | 9   | 5  | 3  | 7   | 5   | 0   | 1  | 1  | 5  | 69  | 89    |
| ストレッチング       | 4  | 4   | 2   | 4   | 2  | 1  | 8   | 2   | 0   | 0  | 1  | 3  | 31  | 72    |
| 水中運動          | 2  | 5   | 2   | 1   | 4  | 2  | 0   | 3   | 0   | 0  | 1  | 0  | 20  | 45    |
| その他の運動指導      | 9  | 8   | 0   | 6   | 7  | 12 | 10  | 6   | 0   | 4  | 0  | 5  | 67  | 84    |
| その他相談(イベント含む) | 25 | 27  | 29  | 32  | 18 | 19 | 26  | 11  | 7   | 0  | 6  | 6  | 206 | 361   |
| 合 計           | 84 | 118 | 105 | 106 | 86 | 72 | 124 | 42  | 39  | 57 | 25 | 46 | 904 | 1,239 |

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 | 90 | 71 | 102 | 107 | 117 | 96 | 71  | 19  | 10  | 14 | 88 | 70 | 855 |
| 小人 | 2  | 9  | 6   | 5   | 4   | 2  | 0   | 0   | 0   | 0  | 1  | 1  | 30  |
| 合計 | 92 | 80 | 108 | 112 | 121 | 98 | 71  | 19  | 10  | 14 | 89 | 71 | 885 |

※ 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 面接 | 45 | 39 | 42 | 41 | 42 | 23 | 30  | 13  | 5   | 9  | 13 | 13 | 315 |
| 大人 助言 | 4  | 1  | 4  | 19 | 25 | 16 | 15  | 11  | 4   | 10 | 17 | 25 | 151 |
| 小人 面接 | 0  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   | 0  | 0  | 0  | 1   |
| 合計    | 49 | 40 | 47 | 60 | 67 | 39 | 45  | 24  | 9   | 19 | 30 | 38 | 467 |

※ 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  | R5 |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|----|
| 面接 | 4  | 4  | 7  | 5  | 2  | 3  | 4   | 5   | 3   | 5  | 4  | 7  | 53  | 56 |
| 助言 | 7  | 5  | 9  | 4  | 9  | 5  | 4   | 3   | 1   | 1  | 2  | 4  | 54  | 41 |
| 合計 | 11 | 9  | 16 | 9  | 11 | 8  | 8   | 8   | 4   | 6  | 6  | 11 | 107 | 97 |

※ 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      | 1      | 0      | 0      | 2      | 11     | 18   | 32  |
| 助言 | 0   | 0      | 0      | 0      | 3      | 10     | 13     | 15   | 41  |
| 女性 |     |        |        |        |        |        |        |      |     |
| 面接 | 0   | 0      | 0      | 0      | 1      | 6      | 7      | 8    | 22  |
| 助言 | 0   | 0      | 0      | 0      | 0      | 1      | 3      | 8    | 12  |
| 合計 | 0   | 0      | 1      | 0      | 4      | 19     | 34     | 49   | 107 |

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               |                        | 31 | 37 | 21 | 11 | 100 |
|                     | 高血圧・心疾患                | 22 | 29 | 11 | 6  | 68  |
|                     | 脳血管疾患                  | 9  | 8  | 10 | 5  | 32  |
| 骨・関節系疾患、身体障害、運動機能障害 |                        | 0  | 0  | 0  | 1  | 1   |
|                     | 慢性関節リウマチ・リウマチ性股関節症     | 0  | 0  | 0  | 1  | 1   |
|                     | 股関節疾患                  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   |
|                     | 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             | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   |
|                     | 神経系難病(パーキンソン病・後縦靱帯骨化症) | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   |
|                     | その他                    | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   |
| 腎疾患                 |                        | 1  | 3  | 1  | 0  | 5   |
| 肝疾患                 |                        | 0  | 1  | 0  | 0  | 1   |
| 妊婦                  |                        | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   |
| その他                 |                        | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   |
| 合 計                 |                        | 32 | 41 | 22 | 12 | 107 |

#### (4)まとめ

令和6年度の健康づくり相談者数は2,635人(R5:2,892人)であった。月別相談者数では6月が659人と最も多く、12月が60人と最も少なかった。4月から9月までの月別相談者数は昨年度より多かった。形態別相談数の内訳では、トレーニング室やプール等でも実施する随時相談が最多だった。次いで施設利用講習、施設利用カード更新、医師相談の順で昨年度と同様の順であった。随時相談における相談内容別延べ件数内訳では、体重・体脂肪や整形疾患が昨年度より増加が見られた。

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107人(R5:97人)と昨年度より10人増加しており、増加傾向にある。年代別では、70歳以上が最も多く、次いで60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り、両者を合わせた循環器疾患としては全体の相談の93.5%を占めている。

## 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 | R6 | 5,407 | 5,937 | 6,391 | 6,892 | 7,147 | 6,381 | 5,974 | 3,233   | 866     | 1,303   | 4,873 | 5,235 | 59,639  |
|    | R5 | 4,435 | 4,662 | 5,192 | 6,023 | 6,227 | 5,506 | 5,501 | 5,060   | 4,463   | 5,298   | 5,671 | 5,937 | 63,975  |
|    | 増減 | 972   | 1,275 | 1,199 | 869   | 920   | 875   | 473   | △ 1,827 | △ 3,597 | △ 3,995 | △ 798 | △ 702 | △ 4,336 |

\*トレーニング室・プール・レッスンの営業が一つでもあった場合を稼働日とする

|      |          | 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* | (287日/年) | 24  | 26  | 25  | 25  | 26  | 24  | 26  | 25   | 19    | 18    | 24   | 25   |     |
| 1日平均 | R6       | 225 | 228 | 256 | 276 | 275 | 266 | 230 | 129  | 46    | 72    | 203  | 209  | 208 |
|      | R5       | 177 | 186 | 208 | 241 | 240 | 229 | 220 | 202  | 194   | 230   | 236  | 228  | 216 |
|      | 増減       | 48  | 42  | 48  | 35  | 35  | 37  | 10  | △ 73 | △ 148 | △ 158 | △ 33 | △ 19 | △ 8 |

表2 性別・年齢別利用者数

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 | R6 | 人数  | 860   | 1,267  | 2,278   | 5,042   | 6,947  | 7,908   | 6,013  | 30,315  |
|    |    | (%) | 1.4   | 2.1    | 3.8     | 8.5     | 11.6   | 13.3    | 10.1   | 50.8    |
|    | R5 | 人数  | 782   | 1,462  | 3,132   | 5,758   | 7,885  | 9,162   | 6,427  | 34,608  |
|    |    | (%) | 1.2   | 2.3    | 4.9     | 9.0     | 12.3   | 14.3    | 10.0   | 54.1    |
|    |    | 増減  | 78    | △ 195  | △ 854   | △ 716   | △ 938  | △ 1,254 | △ 414  | △ 4,293 |
| 女性 | R6 | 人数  | 618   | 909    | 1,258   | 3,748   | 8,087  | 8,986   | 5,718  | 29,324  |
|    |    | (%) | 1.0   | 1.5    | 2.1     | 6.3     | 13.6   | 15.1    | 9.6    | 49.2    |
|    | R5 | 人数  | 775   | 984    | 1,524   | 4,145   | 7,967  | 8,282   | 5,690  | 29,367  |
|    |    | (%) | 1.2   | 1.5    | 2.4     | 6.0     | 12.5   | 12.9    | 8.9    | 45.9    |
|    |    | 増減  | △ 157 | △ 75   | △ 266   | △ 397   | 120    | 704     | 28     | △ 43    |
| 計  | R6 | 人数  | 1,478 | 2,176  | 3,536   | 8,790   | 15,034 | 16,894  | 11,731 | 59,639  |
|    |    | (%) | 2.4   | 3.6    | 5.9     | 14.8    | 25.2   | 28.4    | 19.7   | 100.0   |
|    | R5 | 人数  | 1,557 | 2,446  | 4,656   | 9,903   | 15,852 | 17,444  | 12,117 | 63,975  |
|    |    | (%) | 2.4   | 3.8    | 7.3     | 15.0    | 24.8   | 27.2    | 18.9   | 100.0   |
|    |    | 増減  | △ 79  | △ 270  | △ 1,120 | △ 1,113 | △ 818  | △ 550   | △ 386  | △ 4,336 |

図1 性別利用割合

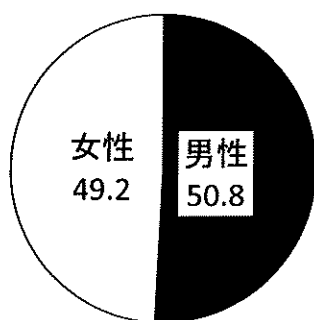


図2 年齢別利用割合

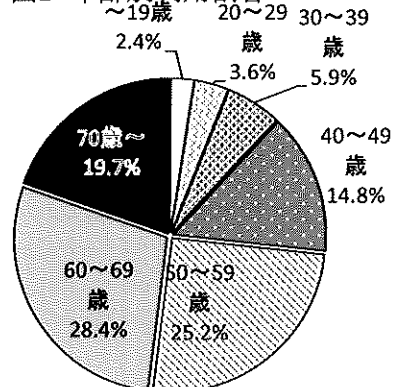


表3 曜日別延べ利用者数

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       |
|---------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|---------|
| R6      | 8,870   | 1,562 | 6,319 | 11,487 | 9,067 | 10,377 | 11,957 | 59,639  |
| R5      | 10,478  | 835   | 7,164 | 12,166 | 9,861 | 10,845 | 12,626 | 63,975  |
| 比較増減    | △ 1,608 | 727   | △ 845 | △ 679  | △ 794 | △ 468  | △ 669  | △ 4,336 |
| 構成比(%)  | 14.9    | 2.6   | 10.6  | 19.3   | 15.2  | 17.4   | 20.0   | 100.0   |
| 営業日(日)  | 43      | 9     | 31    | 51     | 51    | 51     | 51     | 287     |
| 1日平均(名) | 206     | 174   | 204   | 225    | 178   | 203    | 234    | 208     |

## (3) まとめ

令和6年度の年間利用者数は、287日の営業日数で延べ59,639人(R5:63,975人)。昨年度と比べると4,336人減少した。また、1日平均利用者数は208人であり、1日平均利用者が最も多いのは土曜日で234人だった。

年齢別では60歳代が最も多く、16,894人(28.4%)、次いで50歳代が15,034(25.2%)であり、昨年度と比較して年齢別利用者数の割合における順に変化は見られなかった。性別では男性30,315人(50.8%)、女性29,324人(49.2%)であった。

令和5年度以降、利用者が増加しており、令和6年4月～10月も昨年度より利用者が増加していた。プール・トレーニング室の休館に対し、臨時にレッスンの特設会場を設けたが令和6年11月以降は減少に転じた。

## 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<br>メタボリック<br>シンドロームを<br>予防・改善<br>したい者  | 1日目:体組成測定、腹囲測定、内臓脂肪測定<br>活動量計装着、目標設定<br>2日目:医師講話、内臓脂肪測定結果説明<br>3日目:運動講話と実技<br>4日目:栄養講話、運動実技<br>5日目:調理実習<br>6日目:振り返り<br>レッスン(有酸素運動、筋トレ)<br>7日目:振り返り<br>レッスン(有酸素運動、筋トレ)<br>8日目:振り返り、体組成測定、腹囲測定<br>内臓脂肪測定等<br><br>(外部講師及び内部講師) | 10名               | 8回<br>(1コース)                       |
| 2 | 水泳講座<br>金曜日コース<br>-----<br>木曜日コース<br>-----<br>水泳ワンポイント講座<br>(11月 2月) | クロールの<br>基本姿勢や<br>呼吸方法を<br>学ぶことに<br>関心のある者 | クロール泳法の実践指導<br><br>(内部講師)                                                                                                                                                                                                   | 10名               | 7回<br>(1コース)<br>7回<br>(1コース)<br>8回 |
| 3 | 食べて健康講座<br>(生活習慣病予防編)                                                | 生活習慣病予防<br>に向けた食生活<br>の改善に関心<br>のある者       | 生活習慣病予防の講話とモデルレシピの紹介<br><br>(内部講師)                                                                                                                                                                                          | 15名               | 12回                                |
| 4 | 食べて健康講座<br>(食生活基礎編)                                                  | 生活習慣病を<br>予防・改善<br>したい者                    | 減塩ポイントの確認や塩分摂取量のチェック<br>調理実習:簡単な減塩料理 減塩1皿レシピ<br><br>(内部講師)                                                                                                                                                                  | 15名               | 3回                                 |
| 5 | 身体を動かそう講座<br>毎日10(テン)トレ編                                             | これから運動を<br>始めたい者                           | 毎日の生活に+10分の運動を取り入れる工夫<br>自宅で手軽にできる運動体験<br>①元気が出るヨガ編<br>②がん予防に役立つ身体活動編<br>③姿勢美人編※3D異性分析測定あり<br><br>(外部講師及び内部講師)                                                                                                              | 20名<br>20名<br>20名 | 3回                                 |
| 6 | 身体を動かそう講座<br>楽しくウォーキング編                                              | これから運動を<br>始めたい者                           | ウォーキングの効果やフォームを学ぶ講話や実技<br>①メリットたくさん! 水中ウォーキング<br>②足腰強化! 健康・ウォーキング<br>③効率よく脂肪燃焼を狙う! 美・ウォーキング<br><br>(外部講師及び内部講師)                                                                                                             | 20名<br>20名<br>20名 | 3回                                 |
| 7 | リラクゼーション講座                                                           | 心と体の<br>メンテナンスを<br>したい者                    | ストレス解消や睡眠についての講話や実技<br>①筋膜リリースとストレッチ体験<br>②自律神経のバランスを整えるヨガ体験<br>③足つぼ&ストレッチ体験<br><br>(外部講師及び内部講師)                                                                                                                            | 20名<br>20名<br>20名 | 3回                                 |
| 8 | 介護予防講座                                                               | 介護予防に<br>関心のある者                            | 詳細については別記 ※<br><br>(内部講師)                                                                                                                                                                                                   | シル大<br>福祉<br>学科   | 24回<br>(4コース)                      |
| 9 | ストップ! ロコモ予防講座                                                        | ロコモ予防に<br>関心のある者                           | 講話と運動実技<br>(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 | ランニングの<br>基本に<br>関心のある者 | ランニングの基本やフォームなどについて<br>(外部講師及び内部講師)                                                                                                  | 20名                      | 1回   |
| 11   | 親子講座    | 親子で<br>健康づくりに<br>関心のある者 | 親子で体をうごかし、運動の楽しさを知る。食生活についての身に講話と実技・調理実習<br>①新体力テストで好成績を出すコツ伝授編<br>②親子走り方教室編<br>③宇都宮短期大学コラボクッキング<br>④クリスマスパーティークッキング<br>(外部講師及び内部講師) | 10組<br>10組<br>10組<br>10組 | 4回   |
| 12   | 親子無料講座  | 親子で<br>健康づくりに<br>関心のある者 | 豆乳から豆腐作り体験<br>(外部講師及び内部講師)                                                                                                           | 10組                      | 1回   |
| 13   | プレミアムヨガ | ワンランク上のヨガを<br>体験したい者    | 講話と運動実技<br>(外部講師)                                                                                                                    | 50人/回                    | 3回   |
| 合計回数 |         |                         |                                                                                                                                      | 延べ88回                    |      |

※プレミアムヨガは今年度試験的に実施

(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、水泳講座とプレミアムヨガは施設利用カード保持者のみ対象

※ 別記

※ 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  | 81  |
|     |                | 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  | 80  |
|     |                | 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  | 82  |
|     |                | 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  | 82  |
|     |                | 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  | 82  |
| 演習  |                | グループワーク |                          |    |     |
| 第6回 |                | 試験      | 発表会                      | 4  | 80  |
|     |                |         |                          | 24 | 487 |

## (5) 実施内容

## ①健康づくり講座実施一覧

| 実施内容                                                                            | 仕様書<br>延回数 | 講座名                                |                             | R6当初計画 |    |     | 実績  |      | 講座内容                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------|-----------------------------|--------|----|-----|-----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |            |                                    |                             | コース    | 回  | 延回数 | 延回数 | 参加者数 |                                                                                            |
| 生活習慣病の予防・改善のために、メタボリックシンドローム及び肥満の予防・改善を主な目的とする講座を実施。<br>また、運動の習慣化を図るための講座を実施。   | 30         | 3・3講座<br>3か月で目指せ－3kg<br>(メボ'予防・解消) |                             | 1      | 8  | 8   | 8   | 45人  | ・講話(生活・食事・運動)<br>・実技(自宅で出来るエクササイズ・調理実習・体験レッスン等)<br>・検査(内臓脂肪測定、体組成測定)                       |
|                                                                                 |            | 水泳講座                               | クロール<br>初級コース               | 3      | 2  | 6   | 4   | 35人  | けのびからバタ足中心<br>(初級)                                                                         |
|                                                                                 |            |                                    | クロール<br>中級コース               | 3      | 2  | 6   | 4   | 33人  | 手回し中心(中級)                                                                                  |
|                                                                                 |            |                                    | クロール<br>上級コース               | 3      | 3  | 9   | 6   | 49人  | 息継ぎ中心、フォームの完成                                                                              |
|                                                                                 |            |                                    | ワンポイント                      | /      | /  | /   | 8   | 69人  | バタ足・手回し・呼吸のポイントレッスン                                                                        |
|                                                                                 |            | ランニング講座                            | ビギナー編                       | 1      | 1  | 1   | 1   | 20人  | これからランニングを始めた<br>たい方向け                                                                     |
|                                                                                 |            | 小 計 ①                              |                             | 11     | 16 | 30  | 31  | 251人 |                                                                                            |
| 生活習慣病予防のために、食塩摂取量の減少や野菜・果物の摂取量の増加を中心とした、適切な食生活習慣を身につけるための基本的知識や調理の工夫等に関する講座を実施。 | 15         | 食べて健康講座                            | 生活習慣病<br>予防・改善<br>編         | 6      | 2  | 12  | 12  | 160人 | ・講話(生活習慣病の基礎知識)<br>・調理実習(減塩、野菜たっぷりメニュー)                                                    |
|                                                                                 |            |                                    | 食生活改善<br>基礎編                | 1      | 3  | 3   | 3   | 26人  | ・講話(減塩や野菜摂取量の改善に向けた食生活について)<br>・調理実習(減塩、野菜                                                 |
|                                                                                 |            | 小 計 ②                              |                             | 7      | 5  | 15  | 15  | 186人 |                                                                                            |
| 運動・身体活動量増加のため、日常生活に取り入れやすい運動の指導など、運動のきっかけづくりを目的とした講座を実施。                        | 6          | 身体を動かそう講座                          | これから運動を<br>始めたい方に<br>毎日10トレ | 3      | 1  | 3   | 3   | 49人  | ・講話(活動量を上げるポイント)<br>・実技(がん予防のためのトレーニングや元気が出るヨガ)                                            |
|                                                                                 |            |                                    | 楽しくウォーキング                   | 3      | 1  | 3   | 3   | 52人  | ・講話(ウォーキングフォームについて)<br>・実技(正しいフォームでウォーキング)                                                 |
|                                                                                 |            | 小 計 ③                              |                             | 6      | 2  | 6   | 6   | 101人 |                                                                                            |
| 心身の健康づくりを図るため、休養促進のための講座を実施。                                                    | 3          | リラクゼーション講座                         |                             | 3      | 1  | 3   | 3   | 51人  | ・講話(ストレス解消や睡眠について)<br>・実技(フットケアや呼吸を意識したヨガ等)                                                |
|                                                                                 |            | 小 計 ④                              |                             | 3      | 1  | 3   | 3   | 51人  |                                                                                            |
| 要支援・要介護の要因は1/4は運動器障害である。今後、高齢者の増加が見込まれるため、ロコモティブシンドロームの普及啓発と予防を含めた介護予防の         | 25         | 介護予防講座                             |                             | 4      | 6  | 24  | 24  | 487人 | ・講話(ロコモティブシンドロームの基本概念と<br>予防改善の普及啓発)<br>・実技(ロコモ予防改善の普及啓発に適した運動の習得)<br>※シルバークリニックに<br>向けた講座 |

|                                                                                                           |    |              |     |    |    |    |    |        |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|-----|----|----|----|----|--------|----------------------------------------------------------|
| ためのプログラムなど高齢者の健康づくりに関する講座を実施。                                                                             |    | ストップ！ロコモ予防講座 |     | 1  | 1  | 1  | 1  | 13人    | ・講話ロコモ予防・フレイル予防について<br>・実技 脳と身体を活性化<br>するトレーニング          |
|                                                                                                           |    | 小 計 ⑤        |     | 5  | 7  | 25 | 25 | 500人   |                                                          |
| 生活習慣病予防のため、子どもの頃から適切な生活習慣を身につけるための取組として、子どもの運動の習慣化を図るための講座を実施。<br>また、朝食欠食の改善を中心とした、適切な生活習慣を身につけるための講座を実施。 | 5  | 親子の健康づくり講座   | 運動編 | 2  | 1  | 2  | 2  | 42人    | ・実技(新体力テストや走り方 ZUMBA)<br>・講話(子どもの食生活の課題と改善について)<br>・調理実習 |
|                                                                                                           |    |              | 栄養編 | 2  | 1  | 2  | 2  | 45人    | ・講話(食育に関する内容)と調理実習                                       |
|                                                                                                           |    | 食育講座         |     | 1  | 1  | 1  | 1  | 22人    |                                                          |
|                                                                                                           |    | 小 計 ⑥        |     | 3  | 2  | 3  | 5  | 109人   |                                                          |
| 利用者の要望に応え、人気のヨガクラスを追加開催。講話と実技を組み合わせ、ヨガを深掘りできる内容を実施。                                                       |    | プレミアムヨガ      |     |    |    |    | 3  | 121人   | ・ワンポイント講話・実技<br>(ワンランク上のヨガ体験)                            |
|                                                                                                           |    | 小 計 ⑦        |     | 0  | 0  | 0  | 3  | 121人   |                                                          |
| 合 計                                                                                                       | 84 | ①～⑦の計        |     | 35 | 33 | 82 | 88 | 1,319人 |                                                          |

※空調電気設備改修工事により、従来予定していた水泳講座 初級～上級(金曜日コース)を水泳ワンポイント講座に変更して実施。

② 性別・年齢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<br>人数(再掲) | 定員    | 受講率<br>(%) |  |  |
|------------|-------------------------|-----|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|----------------|-------|------------|--|--|
| 1          | 3・3講座                   | 男 性 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 10     | 11    | 21    | 0              | 80    | 56.3%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 0      | 0      | 3      | 13     | 0      | 8     | 24    | 0              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 0      | 0      | 3      | 13     | 10     | 19    | 45    | 0              |       |            |  |  |
| 2          | 水泳講座<br>金曜日コース          | 男 性 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 13    | 13    | 0              | 70    | 74.3%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 0      | 0      | 0      | 12     | 16     | 11    | 39    | 0              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 0      | 0      | 0      | 12     | 16     | 24    | 52    | 0              |       |            |  |  |
|            | 水泳講座<br>木曜日コース          | 男 性 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 6      | 12    | 18    | 0              | 70    | 92.9%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 0      | 0      | 7      | 12     | 21     | 7     | 47    | 0              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 0      | 0      | 7      | 12     | 27     | 19    | 65    | 0              |       |            |  |  |
|            | 水泳ワンポイント講座              | 男 性 | 0    | 0      | 0      | 1      | 1      | 12     | 8     | 22    | 0              | 80    | 86.3%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 0      | 0      | 6      | 22     | 13     | 6     | 47    | 0              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 0      | 0      | 7      | 23     | 25     | 14    | 69    | 0              |       |            |  |  |
| 3          | 食べて健康講座<br>クッキング編       | 男 性 | 0    | 1      | 0      | 2      | 0      | 6      | 3     | 12    | 0              | 180   | 88.9%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 1      | 1      | 2      | 19     | 75     | 50    | 148   | 6              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 2      | 1      | 4      | 19     | 81     | 53    | 160   | 6              |       |            |  |  |
| 4          | 食べて健康講座<br>食生活基礎編       | 男 性 | 0    | 1      | 0      | 2      | 0      | 1      | 2     | 6     | 0              | 45    | 57.8%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 0      | 2      | 0      | 3      | 9      | 6     | 20    | 0              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 1      | 2      | 2      | 3      | 10     | 8     | 26    | 0              |       |            |  |  |
| 5          | 身体を動かそう講座<br>毎日10トレ編    | 男 性 | 0    | 0      | 0      | 0      | 2      | 2      | 2     | 6     | 0              | 55    | 89.1%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 0      | 0      | 3      | 16     | 20     | 4     | 43    | 0              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 0      | 0      | 3      | 18     | 22     | 6     | 49    | 0              |       |            |  |  |
| 6          | 身体を動かそう講座<br>楽しくウォーキング編 | 男 性 | 0    | 0      | 0      | 0      | 2      | 6      | 4     | 12    | 0              | 60    | 86.7%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 1    | 0      | 0      | 3      | 7      | 18     | 11    | 40    | 0              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 1    | 0      | 0      | 3      | 9      | 24     | 15    | 52    | 0              |       |            |  |  |
| 7          | リラクゼーション講座              | 男 性 | 0    | 0      | 1      | 0      | 1      | 2      | 6     | 10    | 0              | 60    | 85.0%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 0      | 0      | 12     | 12     | 16     | 1     | 41    | 1              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 0      | 1      | 12     | 13     | 18     | 7     | 51    | 1              |       |            |  |  |
| 8          | 介護予防講座                  | 男 性 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 63     | 112   | 175   |                | 534   | 91.2%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 146    | 166   | 312   |                |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 209    | 278   | 487   |                |       |            |  |  |
| 9          | ストップ！ロコモ予防講<br>座        | 男 性 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 1      | 2     | 3     | 0              | 20    | 65.0%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 0      | 0      | 0      | 1      | 5      | 4     | 10    | 0              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 0      | 0      | 0      | 1      | 6      | 6     | 13    | 0              |       |            |  |  |
| 10         | ランニング講座                 | 男 性 | 0    | 0      | 0      | 2      | 6      | 1      | 0     | 9     | 1              | 20    | 100.0%     |  |  |
|            |                         | 女 性 | 0    | 0      | 0      | 3      | 6      | 2      | 0     | 11    | 0              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 0    | 0      | 0      | 5      | 12     | 3      | 0     | 20    | 1              |       |            |  |  |
| 11         | 親子講座                    | 男 性 | 25   | 0      | 4      | 7      | 1      | 0      | 0     | 37    | 1              | 80    | 108.8%     |  |  |
|            |                         | 女 性 | 26   | 2      | 6      | 11     | 1      | 4      | 0     | 50    | 3              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 51   | 2      | 10     | 18     | 2      | 4      | 0     | 87    | 4              |       |            |  |  |
| 12         | 親子無料講座                  | 男 性 | 5    | 0      | 1      | 1      | 0      | 0      | 0     | 7     | 0              | 20    | 110.0%     |  |  |
|            |                         | 女 性 | 6    | 0      | 3      | 6      | 0      | 0      | 0     | 15    | 5              |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 11   | 0      | 4      | 7      | 0      | 0      | 0     | 22    | 5              |       |            |  |  |
|            | 合 計                     | 男 性 | 30   | 2      | 6      | 15     | 13     | 110    | 175   | 351   | 2              | 1,374 | 87.2%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 33   | 3      | 12     | 56     | 124    | 345    | 274   | 847   | 15             |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 63   | 5      | 18     | 71     | 137    | 455    | 449   | 1,198 | 17             |       |            |  |  |
| 年齢別受講割合(%) |                         |     | 5.3% | 0.4%   | 1.5%   | 5.9%   | 11.4%  | 38.0%  | 37.5% | 100%  |                |       |            |  |  |
| 13         | プレミアムヨガ                 | 男 性 | 9    |        |        |        |        |        |       |       |                | 150   | 80.7%      |  |  |
|            |                         | 女 性 | 112  |        |        |        |        |        |       |       |                |       |            |  |  |
|            |                         | 計   | 121  |        |        |        |        |        |       |       |                |       |            |  |  |
|            | 合 計                     | 男性  |      |        |        |        |        |        |       | 360   |                | 1,524 | 86.5%      |  |  |
|            |                         | 女性  |      |        |        |        |        |        |       | 959   |                |       |            |  |  |
|            |                         |     |      |        |        |        |        |        |       | 1,319 |                |       |            |  |  |

※プレミアムヨガは令和6年度に3回試験的に実施。

※親子講座栄養編② 父親1名付き添いで参加(カード無し ※親子講座子ども無料参加

図1 性別受講割合

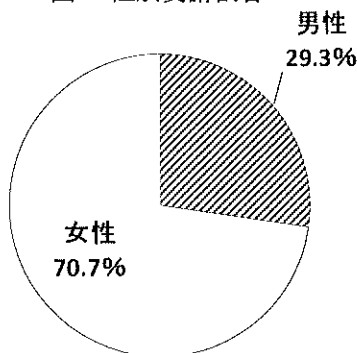
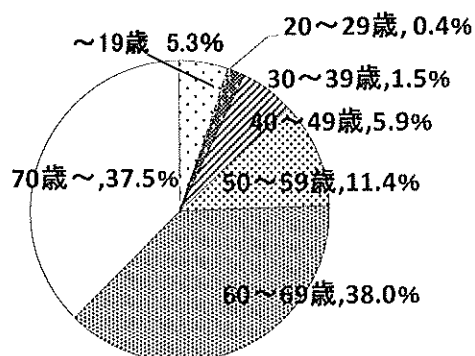


図2 年齢別受講割合



※プレミアムヨガは除く

図3 講座別受講率

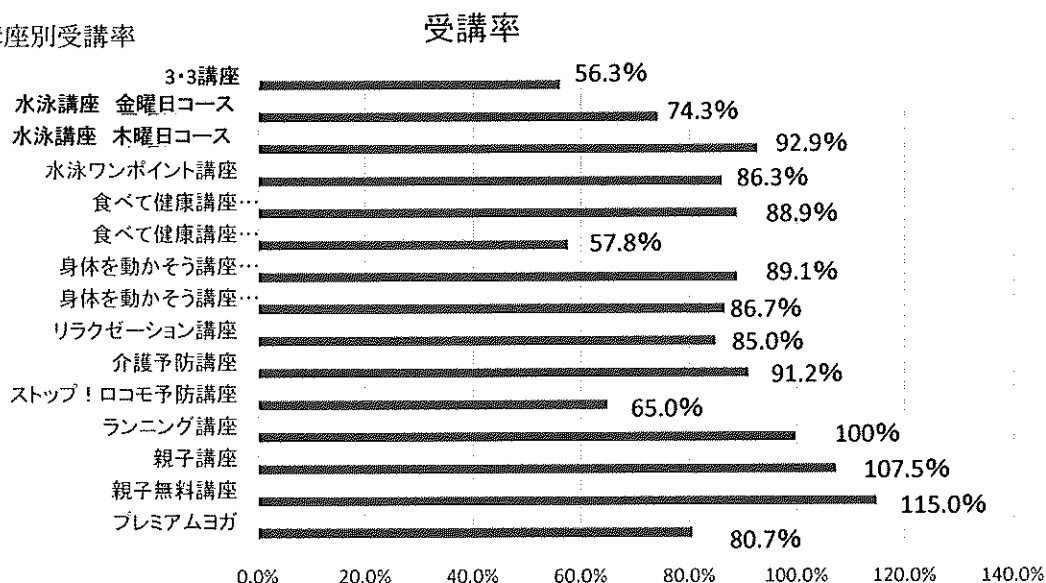
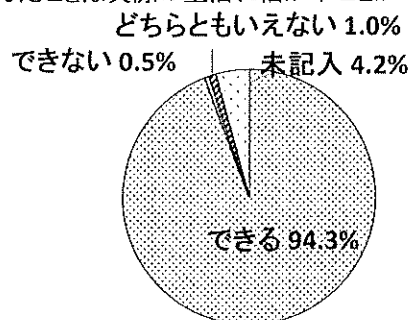


図4 講座終了後のアンケート結果

・(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？



※プレミアムヨガは除く

#### (6) まとめ

令和6年度の健康づくり講座は、13種88回実施。1,319人(R5:1,057人、84回)262人増の受講があった。年齢別では60歳代が455人(38.0%)で最も多く、次いで70歳代449人(37.5%)、50歳代137人(11.4%)であり、中高年の参加率が高い。平均受講率は87.2%であり、全ての講座で高い割合となった。性別では、男性29.3%、女性70.7%。

特に高かったのはランニング講座で100%の受講率であった。また、水泳講座木曜日コースが92.9%、介護予防講座が91.2%であった。

講座の受講率は年々増加し、新規の利用者や働く世代にも浸透している。土曜日に開催する講座を増やし参加しやすくなったことが要因であると思われる。

また、今年度は2月~3月にかけてプレミアムヨガ講座を試験的に3回実施(土曜日開催)。受講率は80.7%であった。

## 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<br>(外部講師)                | 第1・3水曜日<br>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               | 25         | アクアビクスの実践<br>(温水プール)           |
| 2  | モーニングアクア<br>(外部講師)               | 第2・4金曜日<br>10:30～11:15   |                                         |            |                                |
| 3  | アクアシェイプ<br>(外部講師)                | 第1～4木曜日<br>19:00～20:00   |                                         |            |                                |
| 4  | からだ整うエクササイズ<br>(外部講師)            | 第2・4木曜日<br>14:00～14:45   | ストレッチと筋トレを通し、心地よくスムーズに動かせる身体をつくりたい者     | 50<br>(40) | 経ラインストレッチの実践<br>(運動フロア/多目的フロア) |
| 5  | 自力整体<br>(外部講師)                   | 第1・3金曜日<br>10:30～11:45   | 自力整体法を通して、体のゆがみを整えたい者                   | 50<br>(40) | 自力整体の実践<br>(運動フロア/多目的フロア)      |
| 6  | ウェーブリングストレッチ<br>(外部講師)           | 第1・3木曜日<br>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            | 50         | ウェーブリングストレッチの実践<br>(運動フロア)     |
| 7  | にこにこエアロ<br>(外部講師)                | 第1・3木曜日<br>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               | 50         | エアロビクスの実践<br>(運動フロア)           |
| 8  | 骨盤体操<br>(外部講師)                   | 第1～3・5火曜日<br>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             | 50<br>(40) | 骨盤体操の実践<br>(運動フロア/多目的フロア)      |
| 9  | ピラティス<br>(外部講師)                  | 第1～4金曜日<br>14:00～15:00   | ピラティスを通して、体の深部筋を鍛えたい者                   | 50<br>(40) | ピラティスの実践<br>(運動フロア/多目的フロア)     |
| 10 | フィットネスダンスエクササイズ'45<br>(外部講師)     | 第1・3木曜日<br>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     | 50         | エアロビクスの実践<br>(運動フロア)           |
| 11 | フィットネスダンスエクササイズ'60<br>(外部講師)     | 第1・3水曜日<br>19:00～20:00   |                                         |            |                                |
| 12 | ZUMBA<br>(外部講師)                  | 第2・4水曜日<br>19:00～20:00   | ズンバを通して、有酸素運動の効果を高めたい者                  | 50         | ZUMBAの実践<br>(運動フロア)            |
| 13 | エンジョイ！エアロ<br>(外部講師)              | 第1・3土曜日<br>10:30～11:30   | エアロビクスを通して、有酸素運動の効果を高めたい者               | 50         | エアロビクスの実践<br>(運動フロア)           |
| 14 | バレトン<br>(外部講師)                   | 第2・4木曜日<br>10:30～11:30   | バレトンを通して、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    | 50         | バレトンの実践<br>(運動フロア)             |
| 15 | コアトレ(火)<br>(外部講師)                | 第1～3・5火曜日<br>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                | 30         | 体幹トレーニングの実践<br>(運動フロア/多目的フロア)  |
| 16 | コアトレ(日)<br>(外部講師)                | 第1・3日曜日<br>10:30～11:30   |                                         |            |                                |
| 17 | サンデー！エアロ<br>(外部講師)               | 第2・4土曜日<br>10:30～11:30   | エアロビクスを通して、有酸素運動の効果を高めたい者               | 50         | エアロビクスの実践<br>(運動フロア)           |
| 18 | ステップシェイプ<br>(外部講師)               | 第2・4土曜日<br>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           | 50         | ステップエクササイズの実践<br>(運動フロア)       |
| 19 | ヨガ(朝)<br>(外部講師)                  | 第1～4水曜日<br>10:30～11:45   | ヨーガを通して、リラクゼーションやストレッチの効果を高めたい者         | 50<br>(40) | ヨガの実践<br>(運動フロア/多目的フロア)        |
| 20 | ヨガ(夜)<br>(外部講師)                  | 第1～3金曜日<br>19:00～20:00   |                                         |            |                                |
| 21 | リラクゼーション<br>ヨガ(外部講師)             | 第4金曜日<br>19:30～20:15     |                                         |            |                                |
| 22 | ミックスレッスン(バレトン<br>& ヨガストレッチ)      | 不定期                      | 30分間×2コマのショートレッスン<br>普段レッスンに参加する機会が少ない者 | 50         | バレトンとヨガの実践<br>(運動フロア)          |
| 23 | ミックスレッスン(シェイプボ<br>クシング&ピラティス)    | 不定期                      |                                         | 50         | シェイプボクシングとピラティ<br>スの実践(運動フロア)  |
| 24 | ミックスレッスン(ZUMBA&JSA<br>ボールエクササイズ) | 不定期                      |                                         | 50         | ZUMBAとボールエクササイ<br>ズの実践(運動フロア)  |
| 25 | コアトレ(土)                          | 第1・3土曜日<br>14:00～15:00   | 体幹トレーニングを通して、筋バランスを整えたい者                | 25         | 体幹トレーニングの実践<br>(展示室)           |

| No | 集団指導名  | 曜日・時間                  | 対象者                            | 定員         | 内容(会場)                  |
|----|--------|------------------------|--------------------------------|------------|-------------------------|
| 26 | ヨガ(金)  | 第2・4金曜日<br>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 | 25         | ヨガの実践<br>(展示室)          |
| 27 | ヨガ(土)  | 第2・4土曜日<br>14:00～15:00 | 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 | 25         | ヨガの実践<br>(展示室)          |
| 28 | 特別レッスン | 第1日曜日<br>健康づくりDay      | 県民                             | 100<br>各50 | ピラティス/バレーの実践<br>(運動フロア) |

(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)集団指導実施一覧

別紙参照

集団指導実施一覧

| プログラム                                         | 仕様書<br>延回数 | レッスン名                              | 曜日／時間                    | 令和6(2024)年度 |      |         |        |
|-----------------------------------------------|------------|------------------------------------|--------------------------|-------------|------|---------|--------|
|                                               |            |                                    |                          | 実施計画        | 実績   | 定員      | 参加者数   |
| メタボ予防・<br>解消及び運動の<br>習慣化<br>(プールを活用)          | 80回        | かんたんアクア                            | 第1・3水曜日<br>14:00～14:45   | 22          | 18   | 450人    | 367人   |
|                                               |            | モーニングアクア                           | 第2・4金曜日<br>10:30～11:15   | 23          | 19   | 475人    | 411人   |
|                                               |            | アクアシェイプ                            | 第1～4木曜日<br>19:00～20:00   | 46          | 39   | 975人    | 467人   |
|                                               |            | 小 計 ①                              |                          | 91回         | 76回  | 1,900人  | 1,245人 |
| メタボ予防・<br>解消及び運動の<br>習慣化<br>(エアロビスタジオを<br>活用) | 280回       | からだ整うエクササイズ                        | 第2・4木曜日<br>14:00～14:45   | 24          | 24   | 1,060人  | 602人   |
|                                               |            | 自力整体                               | 第1・3金曜日<br>10:30～11:45   | 22          | 22   | 980人    | 510人   |
|                                               |            | ウェーブストレッチ                          | 第1・3木曜日<br>15:00～15:45   | 22          | 22   | 1,000人  | 239人   |
|                                               |            | 骨盤体操                               | 第1～3・5火曜日<br>14:30～15:30 | 29          | 29   | 1,290人  | 596人   |
|                                               |            | ピラティス                              | 第1～4金曜日<br>14:00～15:00   | 45          | 45   | 1,990人  | 948人   |
|                                               |            | バレトン                               | 第2・4木曜日<br>10:30～11:30   | 24          | 24   | 1,080人  | 645人   |
|                                               |            | にこにこエアロ                            | 第1・3木曜日<br>14:00～14:45   | 22          | 22   | 975人    | 279人   |
|                                               |            | エンジョイ！エアロ(土)                       | 第1・3土曜日<br>10:30～11:30   | 22          | 22   | 950人    | 860人   |
|                                               |            | コアトレ(火)                            | 第1～3火曜日<br>10:30～11:15   | 29          | 29   | 870人    | 776人   |
|                                               |            | コアトレ(日)                            | 第1・3日曜日<br>10:30～11:30   | 23          | 19   | 570人    | 534人   |
|                                               |            | コアトレ(土)                            | 12～1月                    | -           | 3    | 90人     | 76人    |
|                                               |            | ZUMBA                              | 第2・4水曜日<br>19:00～20:00   | 24          | 24   | 1,050人  | 622人   |
|                                               |            | ミックスレッスン<br>バレトン/ヨガ                | 不定期                      |             | 7    | 350人    | 160人   |
|                                               |            | ミックスレッスン<br>シェイプボクシング/<br>ピラティス    |                          | 5           | 250人 | 164人    |        |
|                                               |            | ミックスレッスン<br>ZUMBA/<br>JSAボールエクササイズ |                          | 3           | 150人 | 80人     |        |
|                                               |            | 小 計 ②                              |                          | 286回        | 300回 | 12,655人 | 7,091人 |
| ロコモティブ<br>シンドローム<br>啓発・予防                     | 80回        | サンデー！エアロ(日)                        | 第2・4日曜日<br>10:30～11:30   | 24          | 18   | 825人    | 614人   |
|                                               |            | フィットネスダンスエクササイズ<br>45              | 第1・3木曜日<br>10:30～11:30   | 22          | 22   | 975人    | 512人   |

|          |      |                         |                        |      |      |         |         |
|----------|------|-------------------------|------------------------|------|------|---------|---------|
|          |      | フィットネスダンスエクササイズ<br>60   | 第1・3木曜日<br>19:00～21:00 | 22   | 22   | 975人    | 435人    |
|          |      | ステップシェイプ                | 第2・4土曜日<br>10:30～11:30 | 23   | 23   | 1,025人  | 891人    |
|          |      | 小 計 ③                   |                        | 91回  | 85回  | 3,800人  | 2,452人  |
| リラクゼーション | 80回  | ヨガ(朝)                   | 第1～4水曜日<br>10:30～11:45 | 46   | 46   | 2,040人  | 1900人   |
|          |      | ヨガ(夜)                   | 第1～3金曜日<br>19:00～20:00 | 34   | 29   | 1,360人  | 973人    |
|          |      | リラクゼーションヨガ              | 第4金曜日<br>19:30～20:15   | 11   | 9    | 420人    | 337人    |
|          |      | ヨガ(金)                   | 12～1月                  | -    | 4    | 120人    | 100人    |
|          |      | ヨガ(土)                   | 12～1月                  | -    | 3    | 90人     | 72人     |
|          |      | 小 計 ④                   |                        | 91回  | 91回  | 4,030人  | 3,382人  |
| 特別レッスン   |      | HIITトレーニング リラクゼーションヨガ ⑤ |                        | 2回   | 2回   | 100人    | 99人     |
| 合 計      | 520回 | ①+②+③+④+⑤               |                        | 561回 | 554回 | 22,485人 | 14,269人 |

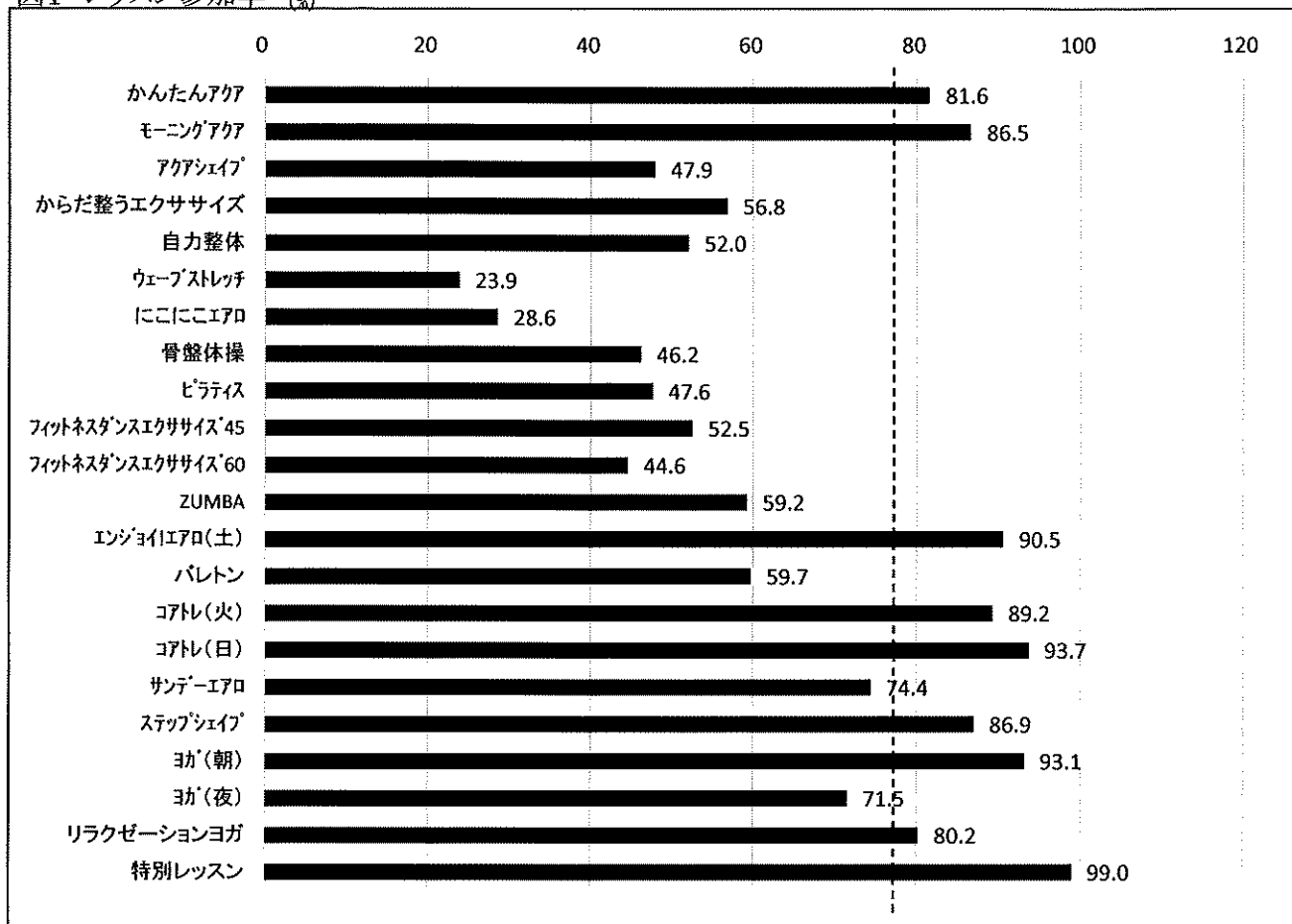
※【定員数】運動フロア:50名、多目的フロア:30～40名、エアロビクススタジオ:15名、プール25名。

※特別レッスン 6月2日(日)(健康づくりDay:2回実施)

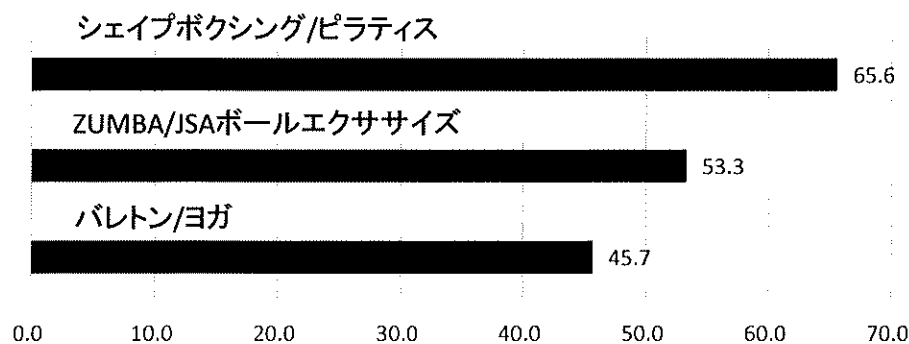
※空調電気設備改修工事によりR6年12月～R7年1月までアクアレッスン(かんたんアクア、モーニングアクア、アクアシェイプ)中止。日曜日開催のレッスン(コアトレ日)の日程を変更して実施。

サンデーエアロ(日)中止。夜開催のレッスン(夜ヨガ、リラクゼーションヨガ)は日程を変更して実施。

図1 レッスン参加率 (%)



### ミックスレッスン参加率



平均参加率 63.5%

#### (6) まとめ

令和6年度の集団指導は、令和6年11月～令和7年1月に空調電気設備改修工事に伴い、会場を変更し、展示室で開催した。会場変更に伴い、参加人数を25人に制限した。

また、平日の夜のレッスンや日曜日のレッスンを金曜日、土曜日の午後に変更して実施した。

参加率が高いレッスンは、コアトレ(日)93.7%、朝ヨガ93.1%、エンジョイ！エアロ(土)90.5%であり、9割を超えた。さらに、コアトレ89.2%、ステップシェイプ86.9%。モーニングアクア86.5%、かんたんアクア81.6%であり、水中運動の人気の高い傾向が続く。

今年度は新たに働く世代を取り込むため、ミックスレッスンを取り入れた。参加率はシェイプボクシング・ピラティスが65.6%、ZUMBA・JSAボールエクササイズが53.3%、バレトン・ヨガが45.7%であった。

全体的なレッスンの平均参加率は63.5%。来年度はミックスレッスンを定着させ、さらに働く世代へ働きかけていく。

## 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 | 40<br>(85.1) |
|     | 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        | 2<br>(4.3)   |
|     | 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       | 5<br>(10.6)  |
|     | 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<br>(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 |                   |                       | 47           |

表2 運動実践メニュー作成者状況(作成者 47 人中実人数 37 人)

|                     | 男性   | 女性   | 合計 | 割合<br>(%) |
|---------------------|------|------|----|-----------|
| 新規作成者及び<br>1 回目の作成者 | 10   | 18   | 28 | 75.7      |
| 2 回見直し作成者           | 5    | 3    | 8  | 21.6      |
| 3 回以上見直し作成者         | 0    | 1    | 1  | 2.7       |
| 合計                  | 15   | 22   | 37 | 100.0     |
| 割合(%)               | 40.5 | 59.5 |    |           |

表3 男女別運動実践メニューの効果(実人数 37 人中 2 回以上見直し作成者 9 人)

| 評価       | 男 |       | 女 |       | 合計 |       |
|----------|---|-------|---|-------|----|-------|
|          | 人 | 割合(%) | 人 | 割合(%) | 人  | 割合(%) |
| 目標達成     | 5 | 100.0 | 3 | 75.0  | 8  | 88.9  |
| 維持       | 0 | 0.0   | 0 | 0.0   | 0  | 0.0   |
| その他の改善あり | 0 | 0.0   | 1 | 25.0  | 1  | 11.1  |
| 合計       | 5 | 100.0 | 4 | 100.0 | 9  | 100.0 |

図1 運動実践メニューの効果(計 31 人)

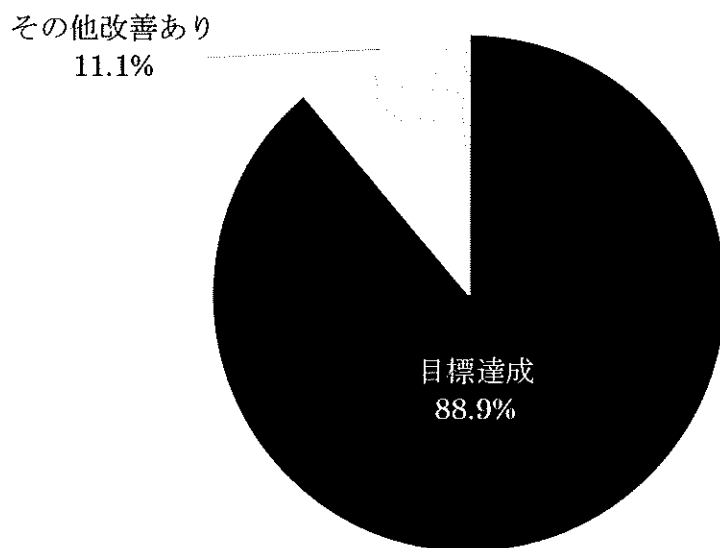


表4 男女別運動実践メニューの効果(実人数 37 人中 2 回以上見直し作成者 9 人)

| 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      | 5    | 0   | 0      | 2    | 0   | 1      | 8     | 90.3   |
| 筋力      | 0    | 0   | 0      | 0    | 0   | 0      | 0     | 3.2    |
| スリム     | 0    | 0   | 0      | 1    | 0   | 0      | 1     | 6.5    |
| 持久力     | 0    | 0   | 0      | 0    | 0   | 0      | 0     | 0      |
| 合 計     | 5    | 0   | 0      | 3    | 0   | 1      | 9     | 100.0  |
| 割 合 (%) | 55.6 | 0.0 | 0.0    | 33.3 | 0.0 | 11.1   | 100.0 |        |

※その他の改善内容

筋持久力向上 1 名

筋肉量増量 1 名

腰痛改善傾向 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 40 件 (85.1%) であり、最も多かった。次いでスリムが 5 件 (10.6%)、筋力が 2 件 (4.3%)、持久力 0 件であった。

男女別にみると作成実人数は男性 40.5%、女性 59.5% 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 5 人 (55.6%)、女性 4 人 (44.4%) であり、継続率は男女に大きな差はなかった。

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 8 人 (88.9%)、次いでその他の『その他改善あり』が 1 人 (11.1%) の順であった。

また、その他の改善事項については『筋持久力向上』『筋肉量増量』『腰痛改善傾向』等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

8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(%) |
|-----|-----|--------|
| 593 | 545 | 91.9   |

表1 時間・男女・年齢別参加状況

単位(人)

|               |     | -19歳 | 20-29歳 | 30-39歳 | 40-49歳 | 50-59歳 | 60-69歳 | 70歳以上 | 無回答 | 合計  | 率(%)  |
|---------------|-----|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|-----|-------|
| 全体<br>(n=545) | 男性  | 0    | 0      | 2      | 4      | 12     | 21     | 4     | 0   | 43  | 7.9   |
|               | 女性  | 2    | 2      | 13     | 53     | 170    | 168    | 83    | 3   | 494 | 90.6  |
|               | 無回答 | 0    | 0      | 0      | 0      | 4      | 1      | 2     | 1   | 8   | 1.5   |
| 午前<br>(n=310) | 男性  | 0    | 0      | 0      | 3      | 8      | 12     | 2     | 0   | 25  | 8.1   |
|               | 女性  | 2    | 1      | 4      | 15     | 93     | 107    | 59    | 2   | 283 | 91.3  |
|               | 無回答 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 1     | 1   | 2   | 0.6   |
| 午後<br>(n=114) | 男性  | 0    | 0      | 0      | 1      | 0      | 1      | 2     | 0   | 4   | 3.5   |
|               | 女性  | 0    | 0      | 4      | 12     | 33     | 38     | 19    | 0   | 106 | 93.0  |
|               | 無回答 | 0    | 0      | 0      | 0      | 2      | 1      | 1     | 0   | 4   | 3.5   |
| 夜<br>(n=121)  | 男性  | 0    | 0      | 2      | 0      | 4      | 8      | 0     | 0   | 14  | 11.6  |
|               | 女性  | 0    | 1      | 5      | 26     | 44     | 23     | 5     | 1   | 105 | 86.8  |
|               | 無回答 | 0    | 0      | 0      | 0      | 2      | 0      | 0     | 0   | 2   | 1.6   |
| 計             |     | 2    | 2      | 15     | 57     | 186    | 190    | 89    | 4   | 545 |       |
| 率(%)          |     | 0.4  | 0.4    | 2.8    | 10.5   | 34.1   | 34.9   | 16.3  | 0.6 |     | 100.0 |

図1 集団指導への参加目的 (単位:%)

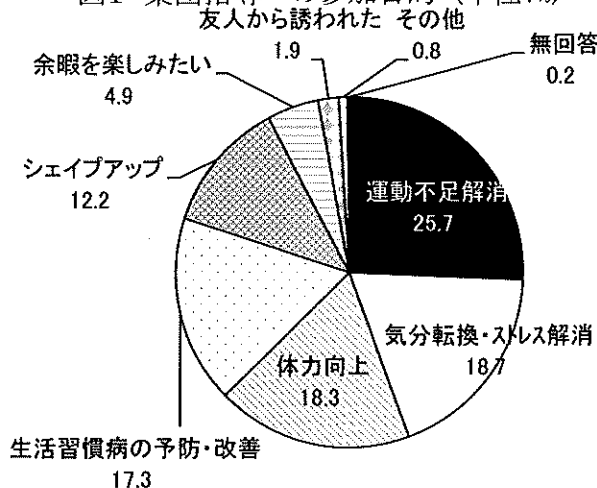


図2 集団指導の継続期間 (単位:%)

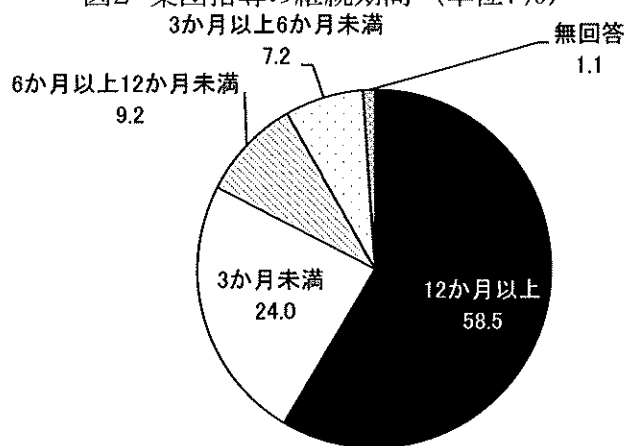


表2 集団指導に継続して参加できている理由 (単位:%)

|                     | 数(人)  | 率(%)  |
|---------------------|-------|-------|
| ①一緒に参加する友人がいるから     | 103   | 7.7   |
| ②スタッフの励ましがあるから      | 38    | 2.9   |
| ③レッスン内容が自分の体力に適している | 302   | 22.7  |
| ④レッスンの開催日時が自分に適している | 241   | 18.1  |
| ⑤手頃な料金で参加できるから      | 291   | 21.8  |
| ⑥講師が魅力的だから          | 286   | 21.5  |
| ⑦達成したい目標があるから       | 46    | 3.5   |
| ⑧その他                | 20    | 1.5   |
| ⑨無回答                | 6     | 0.3   |
| 計                   | 1,333 | 100.0 |

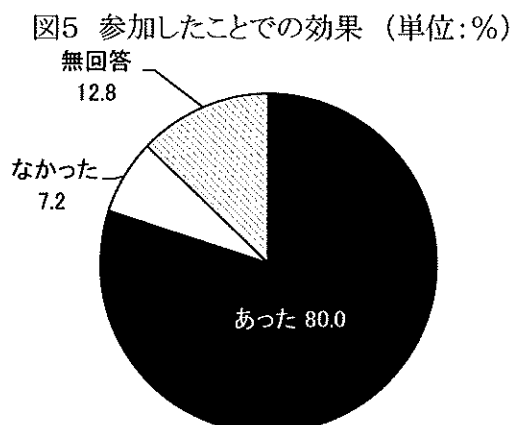
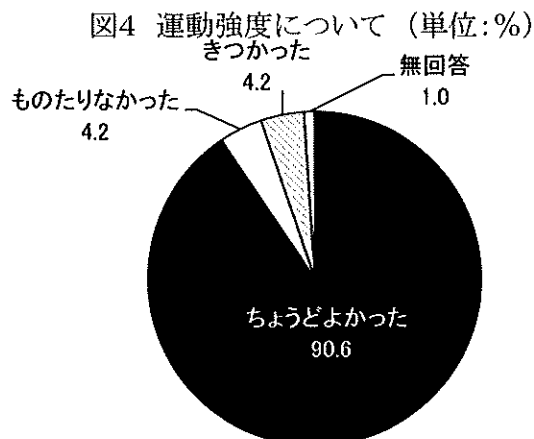
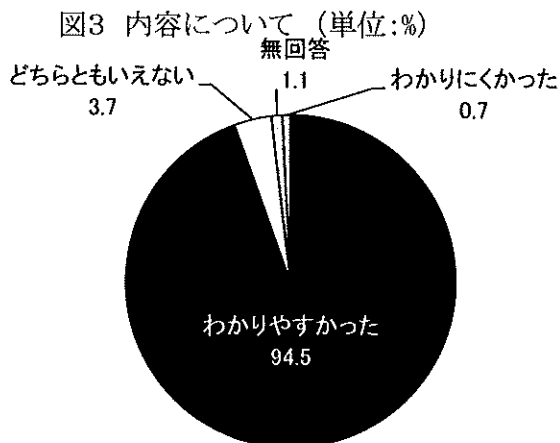


表3 効果の内容 (単位:%)

|                 | 数(人)  | 率(%)  |         |
|-----------------|-------|-------|---------|
| ①身体の調子が良くなった    | 194   | 13.9  | 身体的効果   |
| ②関節が動きやすくなった    | 161   | 11.5  |         |
| ③身体が軽くなった       | 179   | 12.8  |         |
| ④身体が締まった        | 79    | 5.7   |         |
| ⑤運動中、息切れしなくなった  | 74    | 5.3   |         |
| ⑥疲れにくくなった       | 90    | 6.4   |         |
| ⑦運動の習慣がついた      | 208   | 14.9  | 運動習慣    |
| ⑧生活に楽しみが増えた     | 135   | 9.7   | メンタルヘルス |
| ⑨気分転換ができるようになった | 205   | 14.7  |         |
| ⑩良く眠れるようになった    | 56    | 4.0   |         |
| ⑪その他            | 7     | 0.5   | その他     |
| ⑫無回答            | 9     | 0.6   | 無回答     |
| 計               | 1,397 | 100.0 |         |

#### (4) まとめ

アンケートの回収率は91.9%であった。

年齢別では、60歳代が34.9%、50歳代が34.1%を占め、全体の69.0%を占めた。

次いで70歳以上が16.3%であった。性別では、男性が7.9%、女性が90.6%を占めた。

夜のレッスン参加者においては、50歳代が41.3%と多く、他の時間帯よりもその割合が多かった。

性別では、男性の参加者は11.6%、女性が86.8%であった。

レッスンの継続期間では、「6か月以上12か月未満」と「12か月以上」と答えた者が67.7%おり、継続的にレッスンに参加し、運動が習慣化している。

レッスンに参加している目的としては運動不足解消、気分転換・ストレス解消、体力向上が上位を占めた。また、実際に効果を感じている者の内容としては、身体的な効果が55.6%、気分転換等のメンタルヘルス効果が28.4%、合計で84.0%と効果を実感している者が多く、健康づくりに寄与していると考えられる。

今年度からマイページを導入したことにより、予約やキャンセルをスムーズにできるようにし、利用者の利便性向上に繋げることができた。また、レッスンの継続期間が3か月未満の方が24.0%と(去年9.4%)より大幅に増加し、新規のレッスン参加者を増やすことができた。

テーマ2-2 集団指導(ミックスレッスン) 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

8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(%) |
|-----|-----|--------|
| 82  | 75  | 91.5   |

表1 男女・年齢別参加状況

単位(人)

|                |     | -19歳 | 20-29歳 | 30-39歳 | 40-49歳 | 50-59歳 | 60-69歳 | 70歳以上 | 無回答 | 合計 | 率(%)  |
|----------------|-----|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|----|-------|
| 全体<br>(n=75)   | 男性  | 0    | 0      | 0      | 3      | 1      | 2      | 0     | 0   | 6  | 8.0   |
|                | 女性  | 0    | 1      | 3      | 13     | 38     | 14     | 0     | 0   | 69 | 92.0  |
|                | 無回答 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     | 0   | 0  | 0.0   |
| シェ・ピ<br>(n=32) | 男性  | 0    | 0      | 0      | 1      | 0      | 1      | 0     | 0   | 2  | 6.3   |
|                | 女性  | 0    | 1      | 1      | 7      | 16     | 5      | 0     | 0   | 30 | 93.7  |
|                | 無回答 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     | 0   | 0  | 0.0   |
| バ・ヨ<br>(n=17)  | 男性  | 0    | 0      | 0      | 1      | 0      | 0      | 0     | 0   | 1  | 5.9   |
|                | 女性  | 0    | 0      | 0      | 4      | 9      | 3      | 0     | 0   | 16 | 94.1  |
|                | 無回答 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     | 0   | 0  | 0.0   |
| Z・ボ<br>(n=26)  | 男性  | 0    | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 0     | 0   | 3  | 11.5  |
|                | 女性  | 0    | 0      | 2      | 2      | 13     | 6      | 0     | 0   | 23 | 88.5  |
|                | 無回答 | 0    | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     | 0   | 0  | 0.0   |
| 計              |     | 0    | 1      | 3      | 16     | 39     | 16     | 0     | 0   | 75 |       |
| 率(%)           |     | 0.0  | 1.3    | 4.1    | 21.3   | 52.0   | 21.3   | 0.0   | 0.0 |    | 100.0 |

※シェ・ピ=シェイプボクシング・ピラティス、バ・ヨ=バレトン・ヨガ、Z・ボ=ZUMBA・JSAボールエクササイズ

図1 集団指導への参加目的 (単位:%)

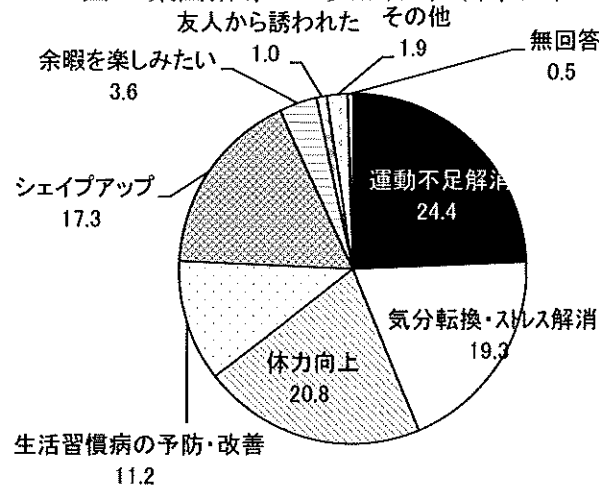


図2 集団指導の継続期間 (単位:%)

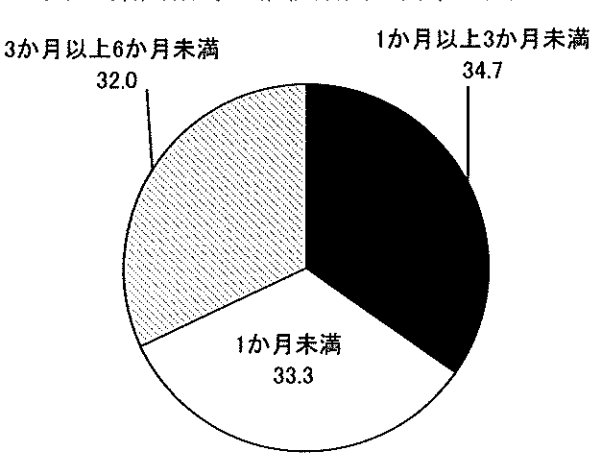


表2 集団指導に継続して参加できている理由 (単位:%)

|                     | 数(人) | 率(%)  |
|---------------------|------|-------|
| ①一緒に参加する友人がいるから     | 11   | 6.4   |
| ②スタッフの励ましがあるから      | 6    | 3.5   |
| ③レッスン内容が自分の体力に適している | 27   | 15.8  |
| ④レッスンの開催日時が自分に適している | 39   | 22.8  |
| ⑤手頃な料金で参加できるから      | 37   | 21.6  |
| ⑥講師が魅力的だから          | 37   | 21.6  |
| ⑦達成したい目標があるから       | 6    | 3.5   |
| ⑧その他                | 6    | 3.5   |
| ⑨無回答                | 2    | 1.3   |
| 計                   | 171  | 100.0 |

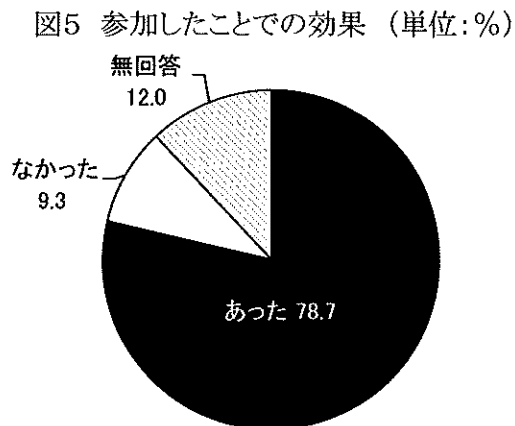
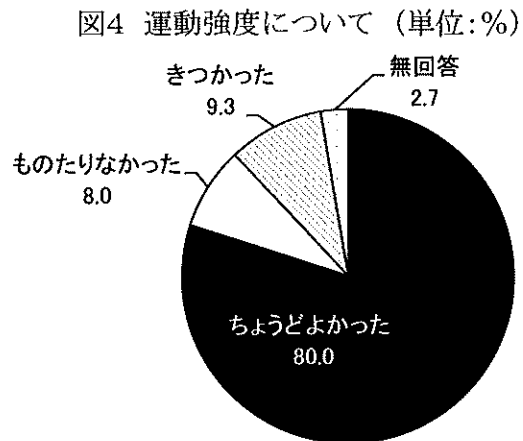
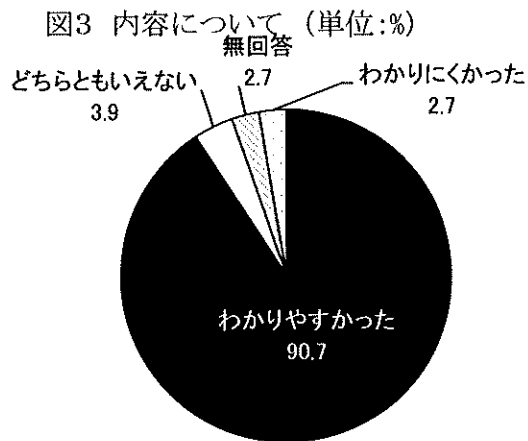


表3 効果の内容 (単位:%)

|                 | 数(人) | 率(%)  |         |
|-----------------|------|-------|---------|
| ①身体の調子が良くなった    | 10   | 7.3   | 身体的効果   |
| ②関節が動きやすくなった    | 21   | 15.3  |         |
| ③身体が軽くなった       | 13   | 9.5   |         |
| ④身体が締まった        | 6    | 4.4   |         |
| ⑤運動中、息切れしなくなった  | 7    | 5.1   |         |
| ⑥疲れにくくなった       | 7    | 5.1   |         |
| ⑦運動の習慣がついた      | 18   | 13.1  | 運動習慣    |
| ⑧生活に楽しさが増えた     | 12   | 8.8   | メンタルヘルス |
| ⑨気分転換ができるようになった | 30   | 21.9  |         |
| ⑩良く眠れるようになった    | 6    | 4.4   |         |
| ⑪その他            | 2    | 1.5   | その他     |
| ⑫無回答            | 5    | 3.6   | 無回答     |
| 計               | 137  | 100.0 |         |

#### (4) まとめ

アンケートの回収率は91.5%であった。

年齢別参加状況は、50歳代が39人(52.0%)、40歳代が16人(21.3%)、60歳代が16人(21.3%)であった。性別では、男性が6人(8.0%)、女性が69人(92.0%)であった。

レッスンの継続期間では、「1ヶ月未満」と「1ヶ月以上3ヶ月未満」「3ヶ月以上6ヶ月未満」で大きな差はなく、継続的にレッスンに参加し、運動を習慣化している方と、新規の参加者も一定数いることが分かった。

レッスンに参加している目的としては運動不足解消、体力向上、気分転換・ストレス解消が上位を占め、それに対して実際に効果を感じているものの内容は、身体的な効果が46.7%、気分転換等のメンタルヘルス効果が35.1%であり、合計81.8%となった。今回のミックスレッスンでは、継続して参加できた理由として、「レッスンの開催日時が自分に適している」が多かった。夜・祝日開催の中でも、19:00～、19:40～等の選べるという点が働く世代の方が参加しやすく、継続に繋がっている。

ミックスレッスンに対する意見・要望では、ミックスレッスンの継続を要望する声が多く、30分ずつ2種類の組み合わせ内容により、初めての方や少しだけ参加したい方が参加しやすかったと思われる。

## 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、とちぎ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6年4月 | 健診受診促進(脳卒中予防含)     |
| 5月     | 受動喫煙・禁煙推進          |
| 6月     | ロコモティブシンドローム予防     |
| 7月     | 熱中症予防              |
| 8月     | 食べて健康！プロジェクト       |
| 9月     | 食生活改善普及            |
| 10月    | がん検診受診率向上 ピンクリボン   |
| 11月    | 身体を動かそうプロジェクト      |
| 12月    | 適正飲酒               |
| 令和7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     | 女性の健康づくり           |

#### 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び  
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！の取り組み  
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、とちぎテレビ生出演
- ・ 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
- ・ 女性の健康週間のキャンペーンの実施  
健康情報コーナー、ポスター掲示、リーフレットの配布、ピンクリボンツリーの設置

#### 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

## 11 講習会への講師派遣

企業・団体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<br>中央校(金)           | 令和6年5月10日  | 43   | 「健康度測定」<br>午前                            |
| 栃木県シルバー大学校<br>中央校(火)           | 令和6年5月14日  | 68   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>南校               | 令和6年6月6日   | 50   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>北校               | 令和6年9月4日   | 26   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>中央校(金)           | 令和6年5月10日  | 36   | 「健康度測定」<br>午後                            |
| 栃木県シルバー大学校<br>中央校(火)           | 令和6年5月14日  | 56   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>南校               | 令和6年6月6日   | 54   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>北校               | 令和6年9月4日   | 20   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>北校               | 令和6年11月20日 | 35   | 「健康度測定」<br>午前                            |
| 栃木県シルバー大学校<br>南校               | 令和6年12月12日 | 51   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>中央校(火)           | 令和7年2月4日   | 70   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>中央校(金)           | 令和7年2月7日   | 40   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>北校               | 令和6年11月20日 | 33   | 「健康度測定」<br>午後                            |
| 栃木県シルバー大学校<br>南校               | 令和6年12月12日 | 44   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>中央校(火)           | 令和7年2月4日   | 63   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>中央校(金)           | 令和7年2月7日   | 35   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>北校               | 令和6年10月8日  | 68   | 講話「高齢者の心と体と健康」<br>実技「毎日ロコトレ」             |
| 栃木県シルバー大学校<br>中央校(木)           | 令和6年10月10日 | 98   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>南校               | 令和6年11月8日  | 83   |                                          |
| 栃木県シルバー大学校<br>中央校(金)           | 令和6年11月13日 | 93   |                                          |
| 栃木県トラック健康保険組合                  | 令和6年4月28日  | 55   | 健康講座<br>運動実践「ストレッチング」                    |
| 警察共済組合栃木県支部<br>「初任補修科健康教室」     | 令和6年5月7日   | 32   | 講話「食事、運動、飲酒、喫煙、歯科について」                   |
|                                | 令和6年10月28日 | 11   |                                          |
|                                | 令和7年1月27日  | 37   |                                          |
| 警察共済組合栃木県支部<br>セルフケア教室(筋力アップ編) | 令和6年6月26日  | 17   | 講話「メタボ予防の食生活・体力測定について」 実技「筋力アップのための運動指導」 |
| 警察共済組合栃木県支部<br>セルフケア教室(メタボ予防編) | 令和6年7月5日   | 13   | 講話「血圧について・メタボ予防の食生活・体重管理」 実技「運動実技」       |

|                                               |            |       |                                        |
|-----------------------------------------------|------------|-------|----------------------------------------|
| 警察共済組合栃木県支部<br>セルフケア教室(生活習慣改善編)               | 令和6年7月10日  | 10    | 講話「血圧について・メタボ予防の食生活・<br>体重管理」 実技「運動実技」 |
| (一財)栃木県老人クラブ連合会<br>県央地区                       | 令和6年6月27日  | 18    | 「フレイル予防」<br>講話「フレイルとは」「口腔体操」「コグニサイズ」   |
| (一財)栃木県老人クラブ連合会<br>県南地区                       | 令和6年7月9日   | 10    | 実技「いきいきクラブ体操」                          |
| (一財)栃木県老人クラブ連合会<br>県北地区                       | 令和6年7月19日  | 10    |                                        |
| 公立学校共済組合栃木支部                                  | 令和6年7月30日  | 48    | 講話「フレイル」「プラス10」<br>実技「からだ整うエクササイズ」     |
|                                               | 令和7年2月13日  | 24    | 実技「ZUMBAゴールド」「ミニレッスン」                  |
| 栃木県職員退職者会<br>女性交流会                            | 令和6年9月26日  | 20    | 講話「内側から健康へのアプローチ」<br>調理実習              |
|                                               | 令和6年9月27日  | 16    |                                        |
| 健康保険組合連合会栃木連合会                                | 令和6年10月4日  | 12    | 講話「内側から健康へのアプローチ」<br>実技「骨盤体操」          |
| (株)板橋組「体力測定」                                  | 令和6年10月11日 | 25    | 実技「体力測定の実施」                            |
| 南押原地区青少年育成市民会議                                | 令和6年10月26日 | 16    | 講話「青少年の体に必要な栄養を知ろう」<br>調理実習            |
| (公財)栃木県シルバー人材センター連合会<br>令和6年度健康づくり講習会<br>(中央) | 令和6年12月3日  | 18    | 講話「伸ばそう健康寿命！フレイル予防講座」<br>実技「毎日ロコトレ」    |
| (公財)栃木県シルバー人材センター連合会<br>令和6年度健康づくり講習会<br>(南)  | 令和6年12月3日  | 15    |                                        |
| (公財)栃木県シルバー人材センター連合会<br>令和6年度健康づくり講習会<br>(北)  | 令和6年12月13日 | 20    |                                        |
| 栃木県芳賀農業振興事務所                                  | 令和6年12月10日 | 23    | 健康づくり講座<br>実技「座ってできるフレイル予防体操」          |
| 宝木地区まちづくり協議会                                  | 令和7年2月15日  | 11    | 健康づくり講座<br>講話「塩分とおishisaの秘訣」<br>調理実習   |
| 栃木県シルバー大学校<br>南校「ロコモ予防講座」                     | 令和7年1月22日  | 16    | 講話「ロコモティブシンドロームについて」<br>測定「ロコモ度テスト」    |
| 栃木県シルバー大学校<br>北校「ロコモ予防講座」                     | 令和7年2月18日  | 8     |                                        |
| 全国健康保険協会栃木支部<br>協会けんぽ事業所対象<br>「運動セミナー」        | 令和6年8月6日   | 2     | 講話・実技「職場でちょいトレ！講座」<br>(株)アーバン          |
|                                               | 令和6年8月20日  | 45    | 講話・実技「疲労撃退！リフレッシュ講座」<br>大古精機(株)        |
|                                               | 令和6年11月14日 | 8     | 講話・実技「職場でちょいトレ！講座」<br>(有)ベジメイト         |
|                                               | 令和6年11月27日 | 17    | 講話・実技「職場でちょいトレ！講座」<br>(株)中央保険事務所       |
|                                               | 令和7年1月21日  | 5     | 講話・実技「腰痛・肩こり解消講座」<br>福宮建設(株)           |
|                                               | 令和7年1月28日  | 15    | 講話・実技「腰痛・肩こり解消講座」<br>(社福)とちぎ健康福祉協会     |
|                                               | 令和7年2月19日  | 10    | 講話・実技「腰痛・肩こり解消講座」<br>(株)アド宣通           |
| 参加者合計人数                                       |            | 1,653 |                                        |

## 12 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<br>トレーニング          | 火曜日・木曜日<br>15時～                      | トレーニングを通して、ロコモ<br>ティブシンドロームの予防を<br>行い、運動習慣を身につけた<br>い者 | 10名程度   | ロコモ予防<br>トレーニングの実践<br>(トレーニング室)  |
| ストレッチング                  | 火曜日・木曜日<br>15時20分～                   | ストレッチングを通して、準備<br>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<br>(トレーニング室)          |
| ロコモ予防<br>トレーニング<br>(展示室) | 11月1日(土)～<br>1月24日(金)                | トレーニングを通して、ロコモ<br>ティブシンドロームの予防を<br>行い、運動習慣を身につけた<br>い者 | レッスン参加者 | ロコモ予防<br>トレーニングの実践<br>(展示室)      |
| ストレッチング<br>(展示室)         | 11月1日(土)～<br>1月24日(金)                | ストレッチングを通して、準備<br>運動や疲労回復をしたい者                         | レッスン参加者 | ストレッチングの実践<br>(展示室)              |
| 水泳<br>(クロール)             | 11月6日(水)、8<br>日(金)、20日<br>(水)、22日(金) | 正しい泳法を学びたい方                                            | —       | クロールの実践<br>(大プール)                |
| ウォーキング                   | 火曜日～土曜日<br>10時～11時<br>14時～15時        | 一般県民                                                   | —       | ウォーキングの実践<br>(健康の森ウォーキ<br>ングコース) |

※空調電気設備改修工事中は集団指導(レッスン)の前後にミニレッスンを実施。

※空調電気設備改修工事に伴い、トレーニング室、プールの休止期間に水泳講座

ミニレッスンとウォーキング講座を実施。

#### (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                     | 令和6年度 |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|
|                          | 回数    | 参加人数  | 平均(人) |
| ロコモ予防<br>トレーニング          | 133   | 801   | 6.0   |
| ストレッチング                  | 155   | 1,236 | 8.0   |
| ロコモ予防<br>トレーニング<br>(展示室) | 94    | 710   | 7.6   |
| ストレッチング<br>(展示室)         | 100   | 800   | 8.0   |
| 水泳<br>(クロール)             | 4     | 25    | 6.3   |
| ウォーキング                   | 60    | 268   | 4.5   |
| 計                        | 546   | 3,840 | 7.0   |

## 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

体組成測定・活動量測定・食事頻度摂取調査を希望に応じて実施。1回目の面談日から約2週間後に再度面談(2回目)を実施する。

測定項目や調査項目は、受講者の要望や目的から選ぶ。

1回目の測定及び面談料金:550円 2回目の面談のみは費用負担なし

## (3)実施状況

| 測定、調査項目              | 実人数 | 延べ人数 |
|----------------------|-----|------|
| 体組成測定                | 10  |      |
| 体組成測定、活動量測定          | 6   |      |
| 体組成測定、活動量測定、食事摂取頻度調査 | 8   |      |
| 計                    | 24  | 35   |

## 地域貢献

### 1. 足利大学看護学部公衆衛生看護学実習

#### (1) 目的

健康づくりセンターの機能紹介及び学校との連携・支援によるネットワークの構築

#### (2) 実施内容

| 内容                              | 日時                   | 対象者         | 人数  |
|---------------------------------|----------------------|-------------|-----|
| 保健師養成<br>のため<br>公衆衛生看護<br>学臨地実習 | 令和6年6月5日<br>令和6年6月7日 | 足利大学看護学部4年生 | 44名 |

### 2. 宇都宮市社会体験学習(宮っ子チャレンジウィーク)受入れ

#### (1) 目的

健康づくりセンターの機能紹介及び学校との連携・支援によるネットワークの構築

#### (2) 実施内容

| 内容                        | 日時                | 対象者           | 人数 |
|---------------------------|-------------------|---------------|----|
| 地域で<br>様々な<br>社会体験<br>を行う | 令和6年7月2日<br>～7月5日 | 宇都宮市立宮の原中学2年生 | 4名 |

### 3. 研修

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：早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 岡 浩一朗 氏

参加者数 :26人

健康運動指導士受講証明書交付者:9名、健康運動実践指導者受講証明書交付者:5名

実施日： 令和7年2月20日（木） 13:00～17:00

### 4. ヨガ講座

#### (1) 目的

とちぎ生きがいづくりセンター県南支所・県北支所において、地域住民を対象に健康づくり講座を開催し、生活習慣病やフレイルの予防に取り組む県民の裾野の拡大を図る。

#### (2) 実施内容

| 場所 | 日時           | 対象者 | 人数  |
|----|--------------|-----|-----|
| 南校 | 令和7年1月14日(火) | 県民  | 15名 |
| 北校 | 令和7年1月23日(火) | 県民  | 27名 |

