

令和3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	1 1
5	健康づくり相談	1 3
6	施設利用指導	1 7
7	健康づくり講座	1 9
8	集団指導	2 3
9	調査・研究事業	2 6
1 0	普及啓発	2 9
1 1	講習会への講師派遣	3 0
1 2	委託事業	3 2
1 3	自主事業	3 5

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るとともに、希望に応じて運動プログラムを提供するなど、利用者一人ひとりの健康づくりを支援しております。

令和3年度は、新型コロナウイルス感染再拡大のため8～9月の期間休館を余儀なくされるなど、コロナ禍が続く計画どおりの事業実施が難しい期間がありました。しかし、今後も感染対策を継続しながらより一層「県民の健康づくり」の一翼を担ってまいります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和3年7月30日～令和9月30日まで施設休館

※特定天井落下防止対策工事のため、令和2年10月1日～令和3年6月30日までプール利用休止

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	13	16	14	15	0	0	18	13	11	13	12	12	137	
大人	46	64	65	82	0	0	125	68	67	72	61	73	723	88.7
小人	4	6	2	37	0	0	12	6	7	7	6	5	92	11.3
合計	50	70	67	119	0	0	137	74	74	79	67	78	815	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	43	19	51	62	80	49	65	32	401
	%	5.3	2.3	6.3	7.6	9.8	6.0	8.0	3.9	49.2
女性	数	49	25	52	50	66	74	71	27	414
	%	6.0	3.1	6.4	6.1	8.1	9.1	8.7	3.3	50.8
合計	数	92	44	103	112	146	123	136	59	815
	%	11.3	5.4	12.7	13.7	17.9	15.1	16.7	7.2	100.0

(5)まとめ

令和3年度の施設利用講習を137回実施し、延べ815人が受講した。

月別受講者数では、10月が最も多く137人であり、新型コロナウイルス感染防止対策による休館期間以外では、4月が50人と少なかった。

施設利用講習受講者の内訳は、大人（16歳以上）が723人（88.7％）、小人（4歳以上16歳未満）が92人（11.3％）、年齢別では、40歳代が最も多く17.9％を占め、次いで60歳代16.7％、50歳代15.1％であった。性別では、女性は50.8％、男性は49.2％となり女性の受講が多かった。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和3年7月30日～令和3年9月30日まで施設休館

特定天井落下防止対策工事により、令和2年10月1日～令和3年6月30日プール利用休止

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)

(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	71	79	82	171	20	13	125	110	87	82	65	75	980	94.3
小人	3	1	2	26	1	0	7	5	1	6	2	5	59	5.7
合計	74	80	84	197	21	13	132	115	88	88	67	80	1,039	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	26	0	19	55	91	126	102	492
	%	2.5	0.0	1.8	5.3	8.8	12.1	9.9	47.4
女性	数	33	1	24	47	96	139	120	547
	%	3.2	0.1	2.3	4.5	9.2	13.4	11.5	52.6
合計	数	59	1	43	102	187	265	222	1,039
	%	5.7	0.1	4.1	9.8	18.0	25.5	21.4	100.0

(5) まとめ

令和3年度の施設利用カードの更新者は、1,039人であった。その内訳は、大人(16歳以上)が980人(94.3%)、小人(4歳以上16歳未満)が59人(5.7%)であり、年齢別では、50歳代が最も多く25.5%を占め、次いで60歳代21.4%、40歳代18.0%であった。性別では、男性は47.4%、女性は52.6%であった。月別更新者数では、7月が最も多く197人、次いで10月が132人であった。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和3年7月30日～令和3年9月30日施設休館。

特定天井落下防止対策工事により、令和2年10月1日～令和3年6月30日プール利用休止

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
R3	7	10	16	7	0	0	19	21	16	11	9	9	125
R2	0	0	0	0	0	0	15	14	11	0	0	4	44

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	0	7	6	15	8	19	8	63	50.4
女性	2	3	5	14	22	6	10	62	49.6
計	2	10	11	29	30	25	18	125	100.0

② 実施状況の詳細について

表3 受検者内訳

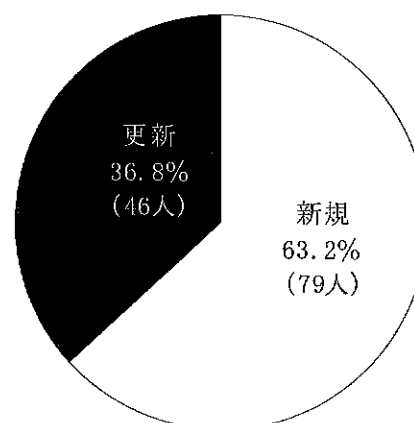
単位:人

	男性	女性	合計	割合 (%)
新規	40	39	79	63.2
更新	23	23	46	36.8
計	63	62	125	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

図1 体力測定受検者内訳



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	4	5.1	0	0.0
18.5～25 未満	51	64.5	30	65.2
25～30 未満	18	22.8	13	28.3
30 以上	6	7.6	3	6.5
計	79	100.0	46	100.0

図2 新規受検者体格指数割合

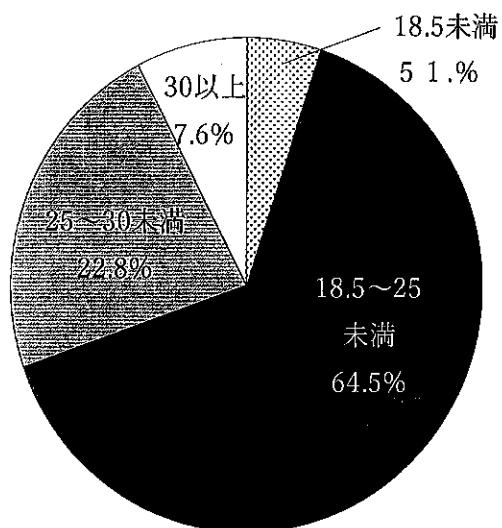


図3 更新受検者体格指数割合

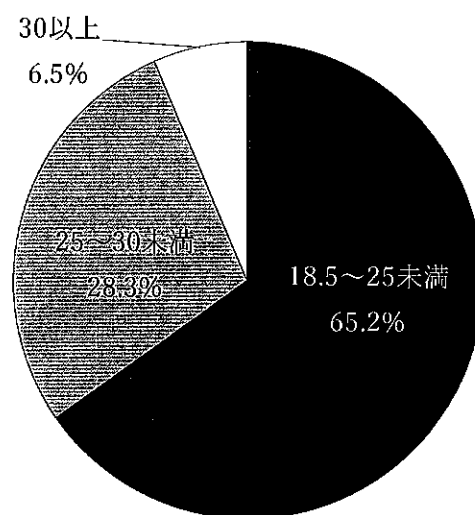


表5 全身持久力(最大酸素摂取量、6分間歩行)

得点	新規		更新	
	人	割合(%)	人	割合(%)
1	12	17.4	3	7.7
2	16	23.2	3	7.7
3	18	26.1	12	30.8
4	13	18.8	16	41.0
5	10	14.5	5	12.8
計	69	100.0	39	100.0

※5段階評価対象外である3分間歩行実施者17名を除く

※循環器疾患、治療中断者、他治療中により、17名(内訳新規10名、更新7名)。

図4 得点割合(全身持久力)

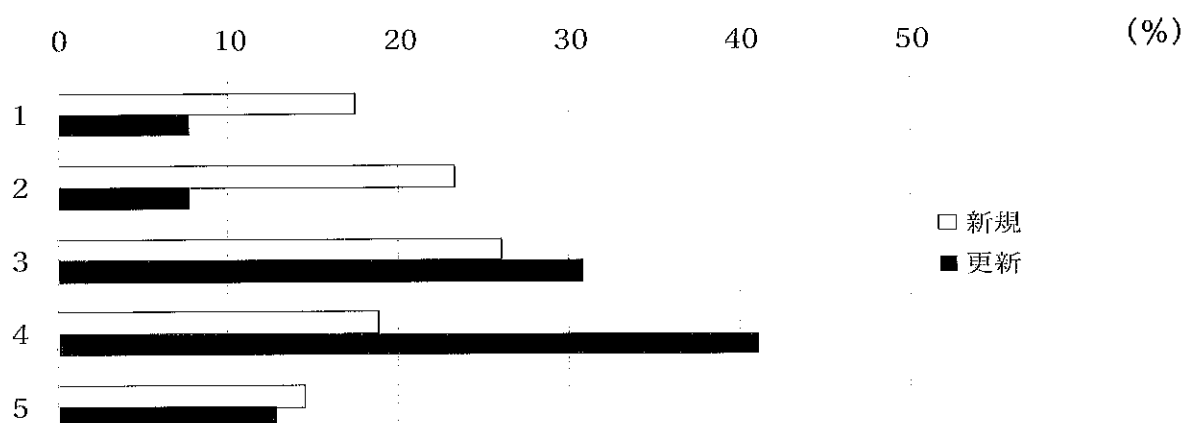


表6 全身持久力(最大酸素摂取量)の評価基準

単位: ml/kg/min

	得点	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	21	26.6	7	15.2
2	11	13.9	16	34.8
3	27	34.2	12	26.1
4	17	21.5	9	19.6
5	3	3.8	2	4.3
計	79	100.0	46	100.0

図5 得点割合（柔軟性）

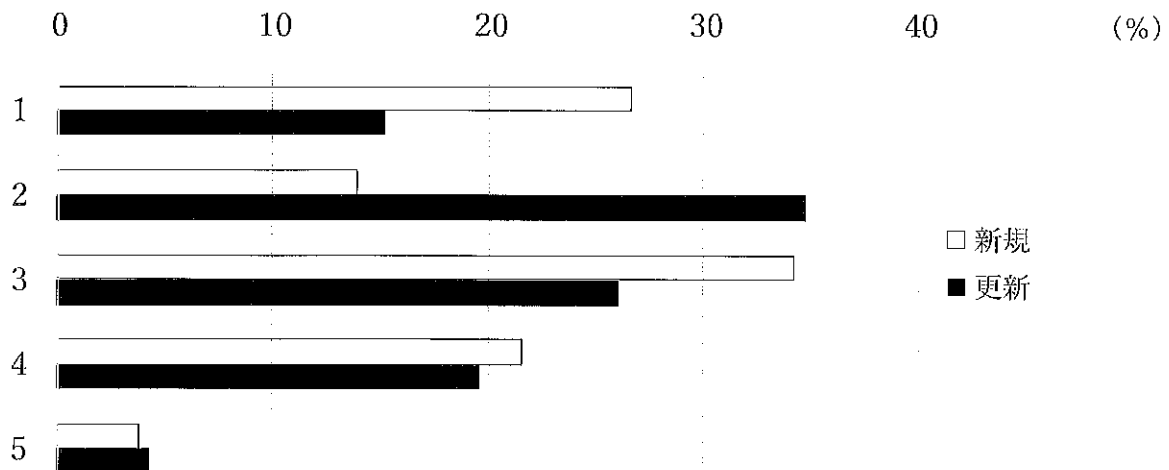


表8 柔軟性の評価基準

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～
	～-5.1	～-5.1	～-5.1	～-5.1	～-6.1	～-7.1	～-8.1	～-8.1
男性	1	～-5.1	～-5.1	～-5.1	～-5.1	～-6.1	～-7.1	～-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
	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
	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
	5	19.0～	19.0～	19.0～	18.0～	18.0～	17.0～	17.0～
女性	1	～-1.1	～-1.1	～-1.1	～-1.1	～-1.1	～-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
	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
	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
	5	22.0～	22.0～	22.0～	22.0～	22.0～	21.0～	21.0～

表9 筋持久力

得点	新規		更新	
	人	割合(%)	人	割合(%)
1	0	0.0	0	0.0
2	1	6.6	0	0.0
3	4	26.7	2	40.0
4	4	26.7	2	40.0
5	6	40.0	1	20.0
計	15	100.0	5	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)105名(新規64名、更新41名)を除く

図6 得点割合(筋持久力)

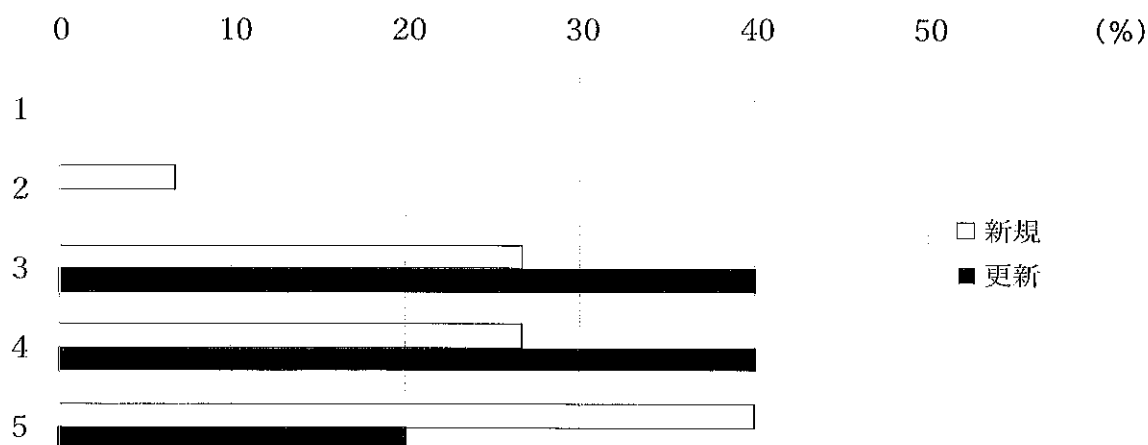


表10 筋持久力の評価基準

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～
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3年度の受検者は125名であり、男性63名(50.4%)、女性62名(49.6%)であった。また、年齢別にみると、男性では60歳代と40歳代の受検者が多く、女性では50歳代、40歳代が多かった。月別にみると11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30.4%、更新受検者は34.8%と更新受検者の方が多い結果となった。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59.4%、更新受検者が84.6%、柔軟性は新規受検者が59.5%、更新受検者が50.0%、筋持久力は新規受検者が93.4%、更新受検者が100%となった。柔軟性の項目において、新規受検者の方が高い結果となったが、その他の項目は更新受検者が高い結果となった。

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できている為、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実施を勧めるとともに、利用者のニーズに合わせた運営を行っていききたい。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和3年7月30日～令和3年9月30日
施設休館。

特定天井落下防止対策工事により、令和2年10月1日～令和3年6月30日
プール利用休止

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

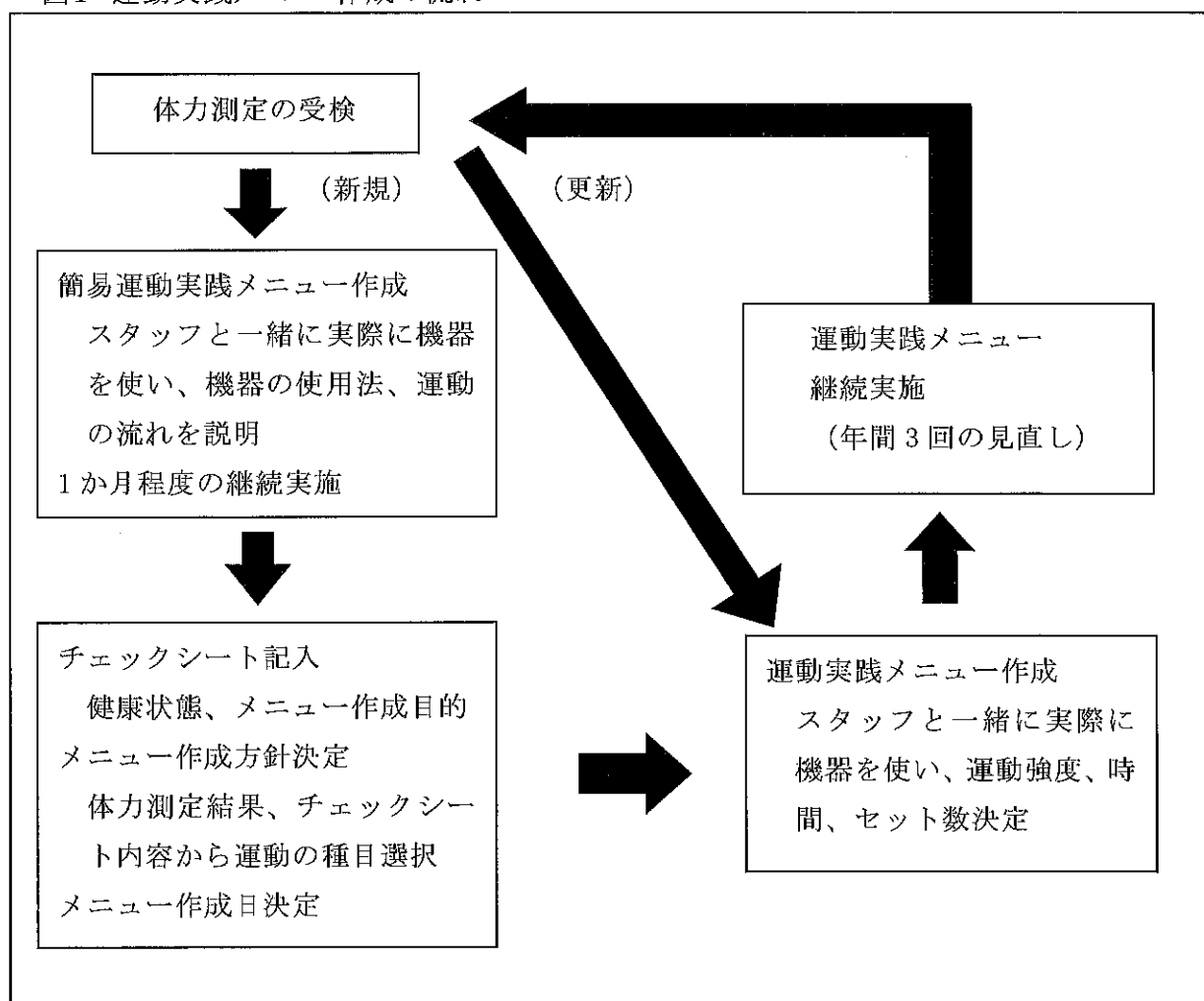


表1 月別作成件数

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	
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	
R2	実践	0	0	6	7	1	7	6	4	6	0	0	6	43	95
	簡易	0	0	0	1	1	3	7	9	18	4	4	5	52	

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	1	1	12	5	16	6	1	42	42.9
女性	1	4	2	11	21	8	9	0	56	57.1
合計	1	5	3	23	26	24	15	1	98	100.0
割合 (%)	1.0	5.1	3.1	23.5	26.5	24.5	15.3	1.0	100.0	

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	27	39	66	67.3
新規運動実践メニュー作成者及び 令和3年度1回目見直し作成者	10	13	23	23.5
2回見直し作成者	1	4	5	5.1
3回以上見直し作成者	4	0	4	4.1
合計	42	56	98	100.0

(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 42 名(42.9%)、女性 56 名(57.1%)と女性の方が多く、年齢別では 50 歳代(26 名、26.5%)、60 歳代(24 名、24.5%)、に次いで 40 歳代(23 名、23.5%)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、3 回以上の見直し作成者は、全員が男性(4 名)で、男性の継続率が高いことがうかがえた。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和3年7月30日～令和3年9月30日まで施設休館

特定天井落下防止対策工事により、令和2年10月1日～令和3年6月30日プール利用休止

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、 管理栄養士、健康運動指導士	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

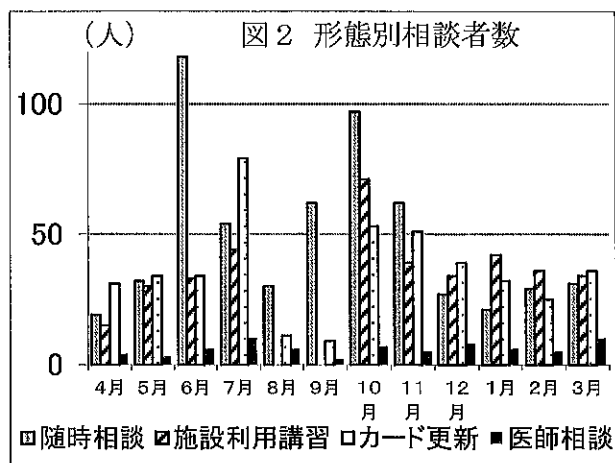
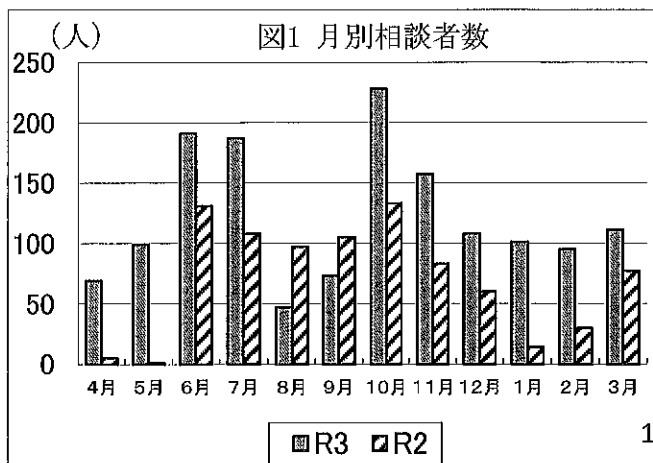
単位:人

	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
R3	69	99	191	187	47	73	228	157	108	101	85	111	1,456
R2	5	1	131	108	97	105	133	83	60	14	30	77	844

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	R2
随時相談	19	32	118	54	30	62	97	62	27	21	19	31	572	269
施設利用講習	15	30	33	44	0	0	71	39	34	42	36	34	378	189
施設利用カード更新	31	34	34	79	11	9	53	51	39	32	25	36	434	340
医師相談	4	3	6	10	6	2	7	5	8	6	5	10	72	46
合 計	69	99	191	187	47	73	228	157	108	101	85	111	1,456	844



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	R2
血圧コントロール	3	2	1	4	0	0	5	8	8	11	4	3	49	28
体重・体脂肪	1	7	10	12	8	62	65	33	0	1	1	1	201	14
その他生活習慣関係	1	6	2	1	0	0	1	1	3	0	6	3	24	23
整形疾患(腰痛・障害等)	1	3	2	4	0	0	4	2	0	3	0	0	19	4
栄養指導	1	1	2	7	19	0	0	2	2	0	3	0	37	139
休養・メンタルケア	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0
有酸素運動	10	1	3	3	1	0	4	4	2	1	2	3	34	16
筋力トレーニング	14	6	5	14	1	0	10	7	1	3	8	0	69	46
ストレッチング	2	8	4	3	0	0	2	1	4	3	7	1	35	17
水中運動	0	0	1	4	0	0	3	0	2	1	0	0	11	3
その他の運動指導	0	0	0	0	1	1	0	2	7	0	3	4	18	5
その他相談(イベント含む)	0	0	94	5	0	1	6	3	6	2	12	12	141	1
合 計	33	35	124	57	30	64	100	63	35	25	46	28	640	296

※ 相談内容別延べ件数については、随時相談(572人)の延べ件数を表している。

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	14	30	32	40	0	0	71	38	34	41	36	34	370
小人	1	0	1	4	0	0	0	1	0	1	0	0	8
合計	15	30	33	44	0	0	71	39	34	42	36	34	378

※ 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	31	34	34	77	10	9	53	50	39	32	25	36	430
小人	0	0	0	2	1	0	0	1	0	0	0	0	4
合計	31	34	34	79	11	9	53	51	39	32	25	36	434

※ 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	R2
面接	2	1	5	9	6	1	4	1	6	4	2	5	46	42
助言	2	2	1	1	0	1	3	4	2	2	3	5	26	4
合計	4	3	6	10	6	2	7	5	8	6	5	10	72	46

※ 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	1	1	5	11	17	35
男性 助言	0	0	0	5	2	4	5	6	22
女性 面接	0	0	0	0	3	2	5	1	11
女性 助言	0	0	0	0	0	1	1	2	4
合計	0	0	0	6	6	12	22	26	72

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		30	18	8	3	59
	高血圧・心疾患	20	15	6	1	42
	脳血管疾患	10	3	2	2	17
骨・関節系疾患、身体障害、運動機能障害		1	1	3	0	5
	慢性関節リウマチ・リウマチ性股関節症	1	0	0	0	1
	股関節疾患	0	0	2	0	2
	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	1	0	0	1
	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	1	0	1
	その他	0	0	0	0	0
腎疾患		1	2	0	0	3
肝疾患		0	0	0	0	0
妊婦		0	0	0	0	0
その他		2	2	1	0	5
合 計		34	23	12	3	72

(4)まとめ

令和3年度の健康づくり相談者数は1,456人(前年度844人)と昨年度より612人増加した。施設休館明けの10月が228人と最も多かった。施設休館を除くと、4月が69人と少なかった。形態別相談者数の内訳では、多いほうから随時相談、施設利用カード更新、施設利用講習、医師相談の順であった。今後も随時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72人(前年度46人)と昨年度より26人増加した。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った。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和3年7月30日～令和3年9月30日まで施設休館
特定天井落下防止対策工事により、令和2年10月1日～令和3年6月30日プール利用休止

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	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
	R2	52	0	1,853	2,543	2,981	3,062	2,113	1,981	1,926	561	338	1,975	19,385
	増減	1,904	2,043	△ 61	347	△ 2,981	△ 3,062	485	698	996	2,091	2,264	1,081	5,805
1日平均	R3	78	82	72	120	0	0	100	112	127	115	113	113	103
	R2	52	0	81	98	119	122	81	79	84	62	68	79	91
	増減	26	82	△ 9	22	△ 119	△ 122	19	33	43	53	45	34	12

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	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	60.2
	R2	人数	163	639	1,082	2,376	2,649	2,931	1,774	11,614
		(%)	0.8	3.3	5.6	12.3	13.7	15.1	9.2	60.0
	増減		53	191	296	392	1,360	696	556	3,544
女性	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	39.8
	R2	人数	160	243	218	1,539	2,250	2,169	1,192	7,771
		(%)	0.8	1.3	1.1	7.9	11.6	11.2	6.1	40.0
	増減		114	129	133	341	324	327	893	2,261
計	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	100.0
	R2	人数	323	882	1,300	3,915	4,899	5,100	2,966	19,385
		(%)	1.7	4.5	6.7	20.2	25.3	26.3	15.3	100.0
	増減		167	320	429	733	1,684	1,023	1,449	5,805

図1 性別利用割合

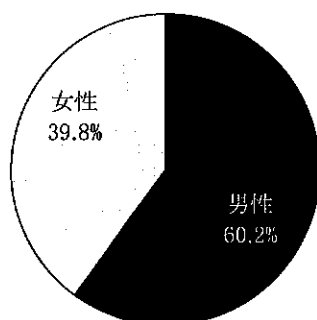


図2 年齢階級別利用割合

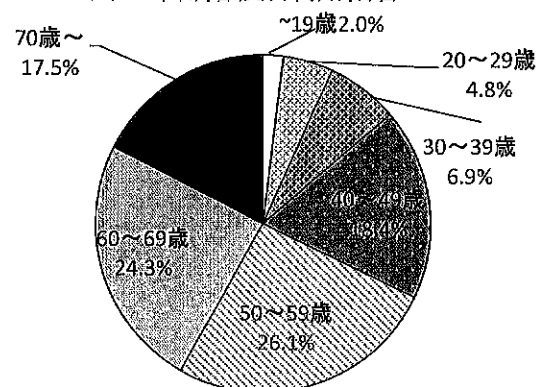


表3 曜日別延べ利用者数

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
R3	3,815	166	3,525	4,496	3,502	4,346	5,340	25,190
R2	2,942	261	2,830	3,781	1,976	3,550	4,045	19,385
比較増減	873	△ 95	695	715	1,526	796	1,295	5,805
構成比(%)	15.1	0.7	14.0	17.8	13.9	17.3	21.2	100.0
開館日(日)	42	3	33	41	42	42	42	245
1日平均(名)	91	55	107	110	83	103	127	103

(3) まとめ

令和3年度の年間利用者数は、245日の営業日数で延べ25,190人(前年度19,385人)、昨年度と比べると5,805人増加した。営業日数が、32日増となった理由は新型コロナウイルス感染拡大防止によるものである。1日の平均利用者数は103人と、昨年度と比べると12人増加であった。

年齢別では、50歳代が最も多く26.1%を占め、次いで60歳代が24.3%であり、昨年度と比べると年齢階級別利用者数の割合における順位に変化が見られ50歳代が最も多かった。

性別では、昨年度同様、女性より男性の利用が多かった。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和3年7月30日～令和3年9月30日まで施設休館

特定天井落下防止対策工事により、令和2年10月1日～令和3年6月30日プール利用休止

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 初級ワンポイント講座 中級ワンポイント講座 上級ワンポイント講座	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	2回 2回 2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	4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、活動量装着 2日目:栄養、運動講話 3日目:栄養講話 (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	身体活動量をアップさせるための運動講話、実技(ながら運動) (外部講師及び内部講師)	20名	2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 1回目:水中 2回目:陸上	1回目 15名 2回目 20名	2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、ストレッチと呼吸法) (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	20名	1回

	講座名	対象者	主な内容	定員	延べ回数
10	フレイル予防講座	フレイル予防に関心のあるもの	講話と運動実技 (内部講師)	15名	1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) (外部講師及び内部講師)	10組	1回
				延べ55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	201
		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	199
		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	194
		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	191
		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	186
演習		グループワーク			
第6回		試験	発表会	4	184
				24	1,155

(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	0	0	0		83.3%
		女 性	0	0	0	0	5	14	21	40		
		計	0	0	0	0	5	14	21	40	0	
2	水泳講座 初級ワンポイント講座	男 性	0	1	0	0	0	1	0	2		40.0%
		女 性	0	0	0	1	1	2	2	6		
		計	0	1	0	1	1	3	2	8	0	
	水泳講座 中級ワンポイント講座	男 性	0	2	0	0	0	2	0	4		50.0%
		女 性	0	0	0	1	1	3	1	6		
		計	0	2	0	1	1	5	1	10	0	
	水泳講座 上級ワンポイント講座	男 性	0	2	0	0	1	2	0	5		85.0%
		女 性	0	0	0	1	4	5	2	12		
		計	0	2	0	1	5	7	2	17	0	
3	食べて健康講座 クッキング編	男 性	0	0	0	0	0	1	0	1		75.0%
		女 性	0	0	0	0	6	6	5	17		
		計	0	0	0	0	6	7	5	18	0	
4	食べて健康講座 食生活基礎編	男 性	0	0	0	0	0	0	0	0		33.3%
		女 性	0	0	0	0	3	3	0	6		
		計	0	0	0	0	3	3	0	6	0	
5	身体を動かそう講座 自宅でエクササイズ編	男 性	0	0	0	0	0	0	0	0		27.5%
		女 性	0	0	0	2	1	5	3	11		
		計	0	0	0	2	1	5	3	11	0	
6	身体を動かそう講座 楽しくウォーキング編	男 性	0	0	0	0	0	0	2	2		37.1%
		女 性	0	0	0	1	0	8	2	11		
		計	0	0	0	1	0	8	4	13	0	
7	リラクゼーション講座	男 性	0	0	0	2	2	1	0	5		58.3%
		女 性	0	2	1	7	8	10	2	30		
		計	0	2	1	9	10	11	2	35	2	
8	介護予防講座	男 性	0	0	0	0	0	226	308	534		90.0%
		女 性	0	0	0	0	0	328	293	621		
		計	0	0	0	0	0	554	601	1155	(1155)	
9	ストップ！ロコモ予防講 座	男 性	0	0	0	0	0	0	0	0		20.0%
		女 性	0	0	0	1	0	1	2	4		
		計	0	0	0	1	0	1	2	4	0	
10	フレイル予防講座	男 性	0	0	0	0	0	0	5	5		113.3%
		女 性	0	0	0	0	0	0	12	12		
		計	0	0	0	0	0	0	17	17	(17)	
11	親子講座	男 性	0	0	0	0	0	0	0	0		20.0%
		女 性	0	0	0	2	0	0	0	2		
		計	0	0	0	2	0	0	0	2	0	
合 計		男 性	0	5	0	2	3	233	315	558		82.8%
		女 性	0	2	1	16	29	385	345	778		
		計	0	7	1	18	32	618	660	1336	1	
年齢別受講割合(%)			0.0	0.5	0.1	1.3	2.4	46.3	49.4	100.0		

図1 性別受講割合

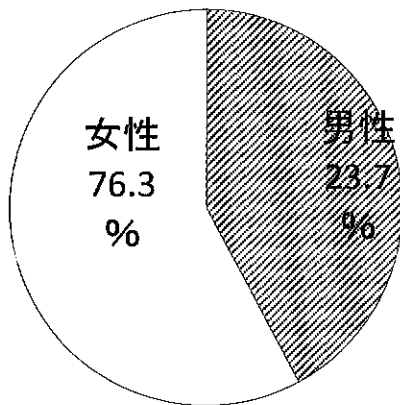


図2 年齢階級別受講割合

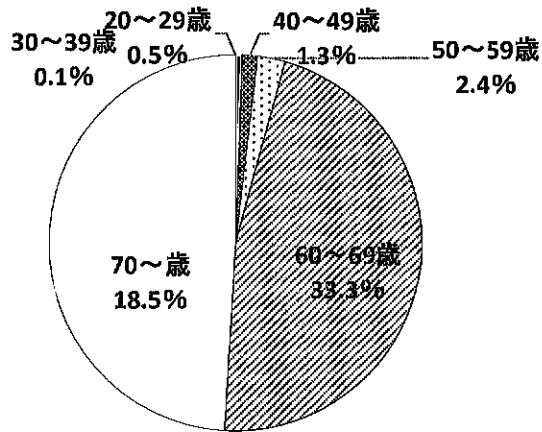


図3 講座別受講率 (%)

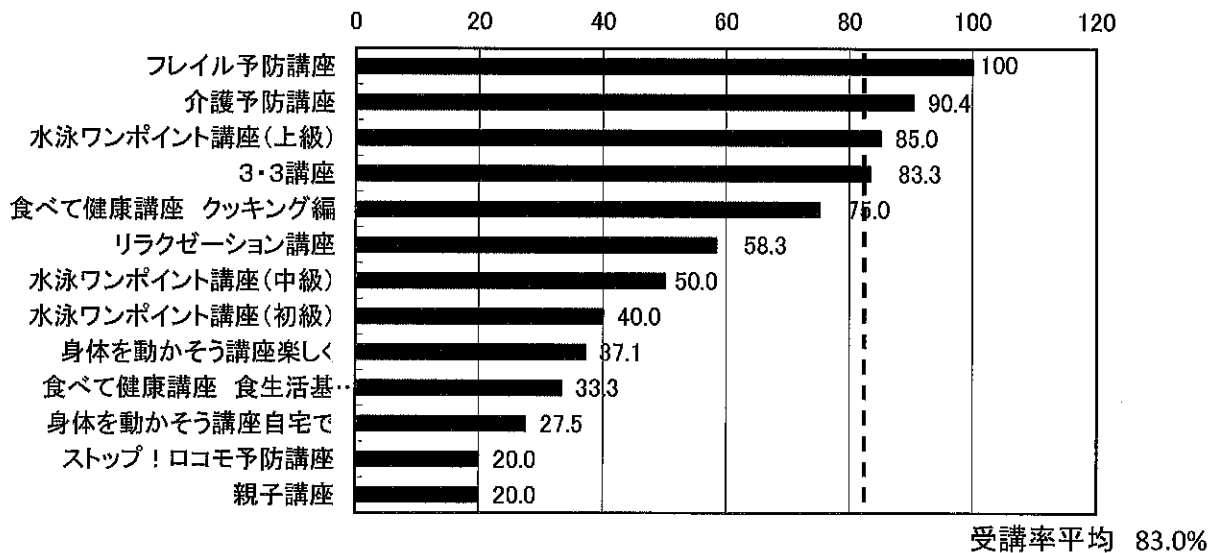
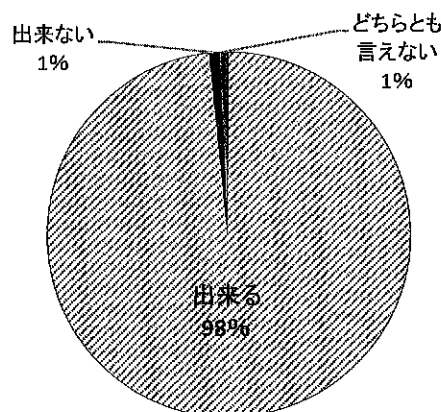


図4 講座終了後のアンケート結果

(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3年度の健康づくり講座は、11種55回実施 1,336名(前年度135名)の受講があった。
 受講者を性別でみると女性57.9%、男性42.1%と女性の受講割合が高い。年齢階級別でみると、70歳代が49.1%と最も多く、次いで60歳代(46.6%)、50歳代(2.4%)、40歳代(1.3%)の順であった。受講率をみると、平均を上回る講座として「水泳講座」をはじめ4講座であり、運動、介護予防、減量講座といった幅広い内容で受講率が高い。受講者のアンケート結果からは、講座内容を今後活かそうとする意欲が確認できた。

※栃木県の緊急事態宣言により令和3年7月1日～令和3年9月30日まで臨時休館
 ※特定天井落下防止対策工事により、令和2年10月1日～令和3年6月30日までプール利用休止。

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	15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	にこにこエアロ (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 (運動フロア)
5	エンジョイ!エアロ (外部講師)	第2・4土曜日 10:30～11:30			
6	ステップシェイプ (外部講師)	第1・3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 (運動フロア)
7	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 (運動フロア)
8	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			
9	ZUMBA (外部講師)	第2・4水曜日 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		ズンバの実践 (運動フロア)
10	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 (エアロビクススタジオ)
11	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 (エアロビクススタジオ)
12	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 (運動フロア/多目的フロア)
13	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 (運動フロア/エアロビクススタジオ)
14	コアトレ(日) (外部講師)	第1・3日曜日 10:30～11:30			
15	ヨガ(朝) (外部講師)	第1～4水曜日 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		ヨガの実践 (運動フロア/多目的フロア)
16	ヨガ(夜) (外部講師)	第1～4金曜日 19:00～20:00			ヨガの実践 (エアロビクススタジオ)
17	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、リラクゼーションや体のゆがみを整えたい者
18	バレトン (外部講師)	第2・4木曜日 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		バレトンの実践 (運動フロア)
19	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 (運動フロア)
20	特別レッスン	令和3年6月5日 10:30～14:30～	県民	50名 各25名	ZUMBA等の実践 (運動フロア)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため運動フロア実施のレッスンは定員を25名に設定(令和3年6月11日まで)

※特定天井落下防止対策工事により、令和2年10月1日～令和3年6月30日までプール利用休止

※栃木県の緊急事態宣言により令和3年7月30日～令和3年9月30日まで臨時休館

※令和3年6月12日～令和3年12月3日 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為、レッスンを中止していたが、令和3年11月25日から講師の日程調整と会場調整を行い、会場に応じて定員を変更して実施(運動フロア:30名、多目的フロア:25名、エアロビクススタジオ12名)

※令和3年1月15日～ 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為、レッスンの会場を変更し実施(多目的フロア:25名、エアロビクススタジオ:12名、プール:15名)

(3) 参加方法

施設利用料金内で自由参加

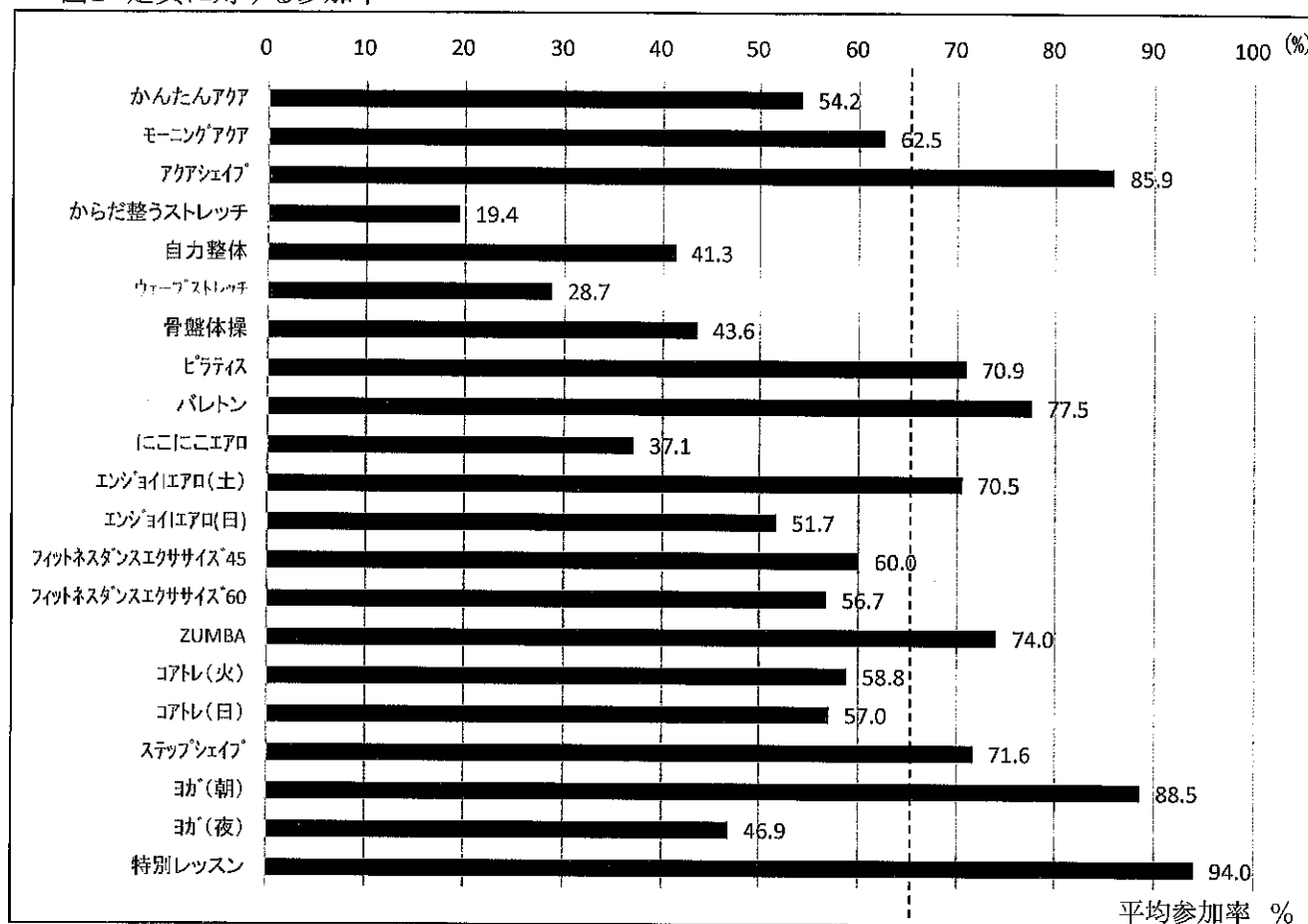
(4) 参加条件

16歳以上の施設利用カード保持者

(5) 実施状況

No	集団指導名	令和3年度			令和2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	かんたんアキア	8	65	8.1	5	37	7.4
2	モーニングアキア	8	75	9.4	0	0	0.0
3	アキアシェイプ	17	219	12.9	6	88	14.7
4	からだ整うストレッチ	14	68	4.9	16	92	5.8
5	自力整体	12	124	10.3	12	139	11.6
6	ウェーブストレッチ	11	79	7.2	10	61	6.1
7	骨盤体操	19	207	10.9	18	303	16.8
8	ピラティス	25	443	17.7	25	443	17.7
9	バレトン	13	252	19.4	16	309	19.3
10	にこにこエアロ	11	102	9.3	12	109	9.1
11	エンジヨイ!エアロ(土)	13	229	17.6	18	299	16.6
12	エンジヨイ!エアロ(日)	12	155	12.9			
13	フィットネスダンスエクササイズ45	11	165	15.0	10	196	19.6
14	フィットネスダンスエクササイズ60	11	156	14.2	12	230	19.2
15	ZUMBA	12	222	18.5	12	226	18.8
16	コアトレ(火)	20	294	14.7	18	310	17.2
17	コアトレ(日)	12	171	14.3	8	111	13.9
18	ステップシェイプ	11	197	17.9	9	187	20.8
19	ヨガ(朝)	22	487	22.1	25	483	19.3
20	ヨガ(夜)	22	258	11.7	23	244	10.6
21	特別レッスン	2	47	23.5			
計		286	4,015	14.0	255	3,867	15.2

図1 定員に対する参加率



(6) まとめ

令和3年度の集団指導は、令和2年度に引き続き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。また、令和3年6月まで特定天井落下防止対策工事のため、プールレッスンは7月以降、実施した。

参加者数は延べ4,015人(前年度3,867人)、平均参加率は58.9%(前年度62.5%)と、前年度より参加者は増加したが、参加率は減少した。前年に比べ、レッスン回数を増加させたことで、参加人数増加に繋がったが、新型コロナウイルスの感染状況によってキャンセルが相次ぐ状態があったことで、参加率の減少に繋がったと考えられる。また、会場・定員を変更したことでレッスン毎に実施回数や定員に大きく差が出てしまい、参加率に影響が出たものと考えられる。

参加率は、「特別レッスン」94.0%、「ヨガ(朝)」88.5%、「アクアシェイプ」85.9%、「バレトン」77.5%の順で高かった。特別レッスンでは、「ストレッチポールで体幹トレーニング」と「ZUMBA」を実施した。参加率の高いレッスンは曜日と時間が定着し、そのレッスンに合わせて来館するなど、利用者の習慣となっている様子がうかがえた。

一方で、参加率が低いレッスンもあるため、実施時間帯や曜日等も考慮しつつ、宣伝方法にも工夫が必要である。

※令和3年度は、栃木県の緊急事態宣言により令和3年7月30日～令和3年9月30日まで臨時休館のため、レッスン中止となった。

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	33 (73.3)
	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	8 (17.8)
	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	4 (8.9)
	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			45

表 2 運動実践メニュー作成者状況（実人数 45 人中作成者 32 人）

	男性	女性	合計	割合 (%)
新規作成者及び 令和 3 年度 1 回目の作成者	10	13	23	71.9
2 回見直し作成者	1	4	5	15.6
3 回以上見直し作成者	4	0	4	12.5
合計	15	17	32	100.0
割合 (%)	46.9	53.1		

表 3 男女別運動実践メニューの効果（実人数 32 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	4	80	3	75	7	77.8
維持	1	20	0	0	1	11.1
その他の 改善あり	0	0	1	25	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 32 人）

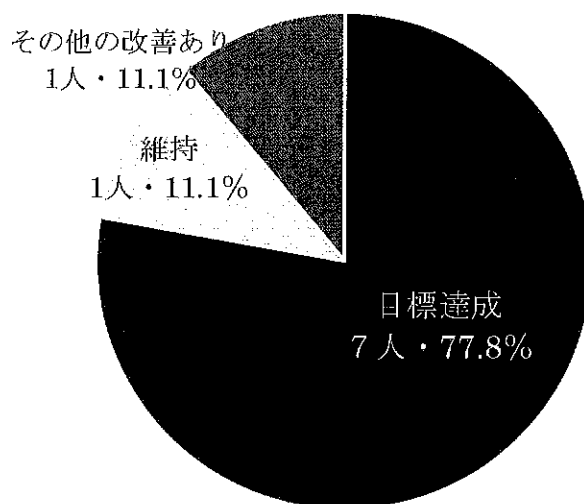


表4 男女別運動実践メニューの効果(実人数 32 人中 2 回以上見直し作成者 9 人)

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	4	1	0	0	0	1	6	66.7
筋力	0	0	0	2	0	0	2	22.2
スリム	0	0	0	1	0	0	1	11.1
持久力	0	0	0	0	0	0	0	0
合 計	4	1	0	3	0	1	9	100.0
割 合 (%)	44.5	11.1	0	33.3	0	11.1	100.0	

※その他の改善内容

バランス能力向上 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 33 件(73.3%)と(R2:32 件、74.4%)と最も多く、次いで筋力が 8 件(17.8%) (R2:2 件、4.7%)、スリム 4 件(8.9%) (R2:9 件、20.9%)、持久力 0 件(R2:0 件)となった。

男女別にみると作成実人数は男性 46.9%、女性 53.1%と女性の方が多いが、3 回以上の見直し作成者は、全員が男性(4 名)で、男性の継続率が高いことがうかがえた。目標達成に関しては男女とも割合が高かった。

令和3年度は施設休館により、継続したトレーニングの実施が難しく、新規作成及び令和3年度 1 回目の作成が多かった。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和 3 年 7 月 30 日～令和 3 年 9 月 30 日
施設休館。

※特定天井落下防止対策工事により、令和 2 年 10 月 1 日～令和 3 年 6 月 30 日プール利用
中止

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3年4月	脳卒中予防・重症化予防（ウォーキング）
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	食べて健康！プロジェクト
9月	健康増進普及
10月	がん検診受診率向上
11月	糖尿病予防・重症化予防
12月	適正飲酒
令和4年1月	ロコモ予防
2月	人生100年フレイル予防
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

《取組内容》

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運営等

・脳卒中啓発！プロジェクト

《取組内容》

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

・食べて健康！プロジェクト

《取組内容》

健康づくり講座、体力測定、簡易測定に係る健康相談、生活習慣病予防などの講話
食育に関する情報提供コーナーの運営等

・フレイル予防！プロジェクト

《取り組み》

健康づくり講座、集団指導、健康相談、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の配布

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 南校	令和3年 4月15日	118	講話「高齢期を元気に過ごすために（栄養について）」 演習「口腔トレーニング」
栃木県シルバー大学校 中央校	令和3年 5月28日	14	講話「筋力トレーニング、バランス運動」 演習「ストレッチング」
栃木県シルバー大学校 北校	令和3年 11月10日	71	講話「高齢者の心と体と健康」 演習「毎日ロコトレ」
栃木県シルバー大学校 中央校（金）	令和3年 11月12日	77	
栃木県シルバー大学校 南校	令和3年 12月2日	102	
栃木県シルバー大学校 中央校（火）	令和4年 3月1日	123	
栃木県シルバー大学校 北校	令和3年 12月21日	16	
栃木県シルバー大学校 中央校（水）	令和3年 12月22日	26	講話「運動実習② フレイルについて」 演習「ストレッチング」
栃木県シルバー大学校 中央校（木）	令和3年 12月23日	23	
栃木県シルバー大学校 北校	令和3年 12月21日	15	
栃木県シルバー大学校 中央校（水）	令和3年 12月22日	24	講話「運動実習③ 身体的フレイルについて」 演習「自宅でトレーニング」
栃木県シルバー大学校 中央校（木）	令和3年 12月23日	23	
栃木県シルバー大学校 中央校（木）	令和3年 12月9日	46	
栃木県シルバー大学校 南校	令和3年 12月10日	46	「健康度測定」
栃木県シルバー大学校 北校	令和3年 12月14日	29	
栃木県シルバー大学校 中央校（水）	令和3年 12月15日	51	
栃木県シルバー大学校 中央校（木）	令和3年 12月9日	48	
栃木県シルバー大学校 南校	令和3年 12月10日	42	「健康度測定」
栃木県シルバー大学校 北校	令和3年 12月14日	31	
栃木県シルバー大学校 中央校（水）	令和3年 12月15日	43	

施設名・教室名等	実施日	受講 人数	内 容 等
警察共済組合栃木県支部 初任補修科健康教室	令和3年 5月10日	35	講話「食事、運動、飲酒、喫煙について」
	令和3年 8月2日	5	講話「食事、運動、飲酒、喫煙について」
	令和3年 11月4日	8	講話「食事、運動、飲酒、喫煙について」
	令和4年 1月24日	34	講話「食事、運動、飲酒、喫煙について」
地方職員共済組合栃木県支部 ライフプランセミナー ライフプラン入門編	令和3年 12月1日	30	講話「未来の自分へ、20歳代後半からの健づくり」 実技「いつでもトレーニング」
	令和3年 12月8日	35	講話「未来の自分へ、20歳代後半からの健づくり」 実技「いつでもトレーニング」
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3年 8月18日	2	講話「運動でリフレッシュ」 実技「運動でリフレッシュ」
	令和3年 8月24日	3	講話「運動でリフレッシュ」 実技「運動でリフレッシュ」
	令和3年 8月27日	13	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和3年 10月1日	18	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和3年 10月14日	10	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和3年 10月21日	9	講話「運動不足解消」 実技「運動不足解消」
	令和3年 11月17日	6	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和3年 12月22日	4	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和4年 1月19日	8	講話「腰痛肩こり解消」 実技「腰痛肩こり解消」
	令和4年 2月24日	2	講話「運動でリフレッシュ」 実技「運動でリフレッシュ」
警察共済組合栃木県支部 初任補修科健康教室（セルフケア）	令和3年 11月26日	10	講話「メタボの基礎知識」「有酸素運動、筋力トレーニングによる効果」 実技「有酸素運動と筋力トレーニング」
合 計	37 回	1200 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) 職員向け減量講座「脱メタボ事業（内臓脂肪燃焼コース）」
(地方職員共済組合栃木県支部)
集団指導及び個別指導を6回開催し、延べ106人が参加。
3ヶ月の成果は、体重減少が3.7kg（平均値）であり、
生活習慣の改善につなげることができた。
- (2) 若手職員向け健康教室「脱メタボ事業（カラダ整えコース）」
(地方職員共済組合栃木県支部)
集団指導を3回開催し、延べ37名が参加。
実施期間中のメールによる個別指導を延べ128回実施。
2ヶ月半の成果は、体重減少が2.7kg（平均値）であった。
生活習慣の改善につなげることができた。
- (3) 身体活動量増加のための「運動セミナー」（全国健康保険協会栃木支部）
事業所従業員に対し、講話と実技指導を10事業所延べ75人に実施。
- (4) 職員向け減量講座「セルフケア教室（メタボ）」（警察共済組合栃木県支部）
講話と実技指導を1回開催し、10名が参加。
- (5) 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
(栃木県保健福祉部保健福祉課)
「栃木県健康づくり研修（身体活動・運動編）」の開催
講師：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島 勝矢 氏
健康運動指導士 小室 史恵 氏
参加者：13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8名）
- (6) 県内シルバー人材センター会員向け「元気度測定」
((公財) 栃木県シルバー人材センター連合会)
シルバー人材センターの会員向け体力・ロコモ度測定。
体力測定と測定結果による評価。
測定を計3回実施し、延べ32名が参加。

1 2 委託事業

市町や様々な機関・団体等との連携により、効果的な健康づくり講座を企画し開催することで、県民の健康づくりに寄与した。

委託事業(地方職員共済組合栃木県支部)

職員向け減量講座

脱メタボ事業 (内臓脂肪燃焼コース)

回	日時	内容	参加人数
1	7/2(金) 14:00～ 16:30	・受付、体組成測定、腹囲測定 ・オリエンテーション ・講話「減量について」 ・活動量計の使用方法について ・活動の記録と食事記録の記載について	15
C T 撮 影	7/13(火) 7/15(木) 15:00～	・内臓脂肪CT撮影	16
2	7/30(金) 14:00～ 16:30	・内臓脂肪測定結果説明 ・栄養講話「バランス食と減量に効果的な食事」 ・運動講話「身体活動量UPと減量に効果的な運動について」 ・運動実技「自宅エクササイズ」	15
個 別 指 導	予約制 8/19(木) または 8/20(金) 10:00～ 17:00	・減量に向けた改善方法を指導 (1人30分程度)	14
個 別 指 導	予約制 9/2(木) または 9/3(金) 10:00～ 17:00	・減量に向けた改善方法を指導 (1人30分程度)	14
4	10/6(水) 14:00～ 16:30	・受付、体組成測定、腹囲測定 ・講話「休養について」 ・3ヶ月の振り返り ・今後の目標設定 ・アンケート記入 ・内臓脂肪CT測定	13
5	予約制 10/12(火) 10:00～ 16:30	・内臓脂肪CT測定結果説明 ・減量方法の再確認	15
追 加 日		欠席者への個別指導	4
			延べ106

成果

参加人数:16人 参加者の平均値
(うち1名、途中リタイア) 体重: -3.7kg
腹囲: -2.6cm
BMI: -1.3
内臓脂肪: -33.9cm²

脱メタボ事業（からだ整えコース）

回	日時	内容	参加人数
1	8/17（火） 14：00～ 16：30	・受付、体組成測定 ・オリエンテーション ・講話「健康診断の見方」 ・体験談講話 ・講話「食事・運動・休養について」 ・グループワークと目標設定	14
2	10/20（水） 15：00～ 16：30	・受付 ・振り返り、グループワーク ・運動実技	11
3	12/8（水） 15：00～ 16：30	・受付、体組成測定、 ・3ヶ月の振り返り ・今後の目標設定 ・アンケート記入	12
個別支援	2週間毎に1回	・参加者への個別メール支援（計8回）	128
			延べ165

成果

参加人数：16人

参加者の平均値

体重：－2.7 kg

腹囲：－3.0cm

BMI：－0.9

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	随時	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	随時	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3年度		
		回数	参加人数	平均(人)
ロコモ予防 トレーニング	随時	51	60	1.2人
ストレッチング	随時	14	18	1.3人
	計	65	78	1.2人

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	4
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	1
計	5