

令和5年度

とちぎ健康づくりセンター
事業報告書

とちぎ健康づくりセンター

目 次

健康づくり課の事業実績

1	施設利用講習	1
2	施設利用カードの更新	3
3	体力測定	4
4	運動実践メニュー	11
5	健康づくり相談	13
6	施設利用指導	17
7	健康づくり講座	19
8	集団指導	23
9	調査・研究事業	26
10	普及啓発	31
11	講習会への講師派遣	32
12	委託事業	34
13	自主事業	35

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支援することを目的として、平成9年4月にとちぎ健康の森地内に開設され、指定管理者として4期18年にわたり運営してまいりました。以来、「栄養・運動・休養」をテーマに、県民の健康づくりを支援しております。

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5年度は5月に新型コロナウイルスが5類感染症に変更されたため、コロナ禍前の状況に戻り始めました。多くの方が利用できるように、集団指導(レッスン)や健康づくり講座の予約枠を増やし、受講率が80%を超える集団指導や健康づくり講座が増えました。徐々にコロナ禍以前の日常に戻りつつあり、健康づくりへの興味関心の高まりを再認識しております。

働く世代へのアプローチでは県内市町や関係機関・団体・企業等と連携し、健康づくりに関する講話や運動の実技指導を実施し、運動習慣の定着や生活習慣改善等の普及啓発に努めてまいりました。今年度は企業単位での施設利用講習や体力測定を実施し、ニーズに合ったサービスを提供することができました。年々企業、団体からの依頼が増えており、社会全体で健康維持増進を図る意識の高まりを感じます。

次年度は指定管理5期の1年目となります。現状の健康志向の高まりを一過性のものとならないよう、一人ひとりに寄り添った継続的な支援を実践し、県民の健康維持の一助を担ってまいります。

健康づくり課事業

1 施設利用講習

(1) 目的

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

(2) 対象者

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

(3) 内容

◆ 16歳以上の者

① 血圧測定、形態測定(身長・体重・BMI(体格指数)等)、腹囲測定

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

《対象者の区分》

ア 身体的な問題がなく、体組成測定が実施できる者

イ 身体的な理由等により、体組成測定が実施できない者

(例:立位保持が困難な者、ペースメーカー植込み者、義足・義手の者)

《測定法と測定項目》

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

② 安全で効果的な運動方法の説明、トレーニング講習

③ 施設利用案内

④ 保健師による面接(必要者)

◆ 16歳未満の者

① 形態測定(身長・体重・肥満度等)

《対象者の区分》

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

② 安全で効果的な運動方法の説明(16歳未満者用)

③ 施設利用案内

④ 保健師による面接(必要者)

(4)実施状況

表1 月別開催回数及び受講者数

単位:人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	率(%)
回数	18	17	15	21	16	14	16	16	15	15	14	15	192	
大人	174	125	145	181	157	138	178	129	73	143	137	137	1,717	88.7
小人	13	19	15	41	36	15	14	15	6	19	6	20	219	11.3
合計	187	144	160	222	193	153	192	144	79	162	143	157	1,936	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	112	37	98	141	191	159	136	81	955
	%	5.8	1.9	5.0	7.3	9.9	8.2	7.0	4.2	49.3
女性	数	107	40	125	114	171	174	180	70	981
	%	5.5	2.1	6.5	5.9	8.8	9.0	9.3	3.6	50.7
合計	数	219	77	223	255	362	333	316	151	1,936
	%	11.3	4.0	11.5	13.2	18.7	17.2	16.3	7.8	100.0

(5)まとめ

令和5年度の施設利用講習を192回実施し、延べ1,936人(R4:1,643人、R3:815人)が受講した。月別受講者数では、7月が最も多く222人であり、12月が79人と最も少なかった。昨年度と比較すると、徐々に受講者数が増えている状況にある。

また、施設利用講習受講者の内訳は、大人(16歳以上)が1,717人(88.7%)、小人(4歳以上16歳未満)が219人(11.3%)、年齢別では、40歳代が最も多く18.7%を占め、次いで50歳代17.2%、60歳代16.3%であった。性別では、女性は50.7%、男性は49.3%となり、男女差はほぼ無かった。

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	131	141	150	186	171	117	88	80	58	91	100	95	1,408	97.5
小人	2	4	6	7	10	1	0	1	1	1	3	0	36	2.5
合計	133	145	156	193	181	118	88	81	59	92	103	95	1,444	100

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	18	2	24	67	128	151	179	128	697
	%	1.2	0.1	1.7	4.6	8.9	10.5	12.4	8.9	48.3
女性	数	18	2	24	63	122	192	198	128	747
	%	1.2	0.1	1.7	4.4	8.4	13.3	13.7	8.9	51.7
合計	数	36	4	48	130	250	343	377	256	1444
	%	2.5	0.3	3.3	9.0	17.3	23.8	26.1	17.8	100

(5) まとめ

令和5年度の施設利用カード更新者数は、1,444人であった。その内訳は、大人(16歳以上)が1408人(97.5%)、小人(4歳以上16歳未満)が36人(2.5%)であった。年齢別では、60歳代が最も多く26.1%を占め、次いで50歳代23.8%、70歳代17.8%の順であった。性別では、男性は48.3%、女性は51.7%であった。月別更新者数では、7月が最も多く193人、次いで8月が181人、6月が3番目に多く156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
R5	32	32	35	22	13	19	22	15	16	13	10	23	252
R4	15	12	19	16	10	17	18	6	8	5	14	19	159

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	4	11	28	36	30	18	129	51.2
女性	1	7	14	19	33	36	13	123	48.8
計	3	11	25	47	69	66	31	252	100

② 実施状況の詳細について

表3 受検者内訳

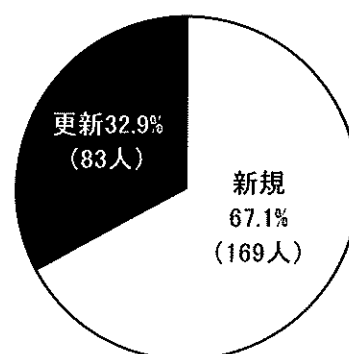
単位:人

	男性	女性	合計	割合(%)
新規	86	83	169	67.1
更新	43	40	83	32.9
計	129	123	252	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	12	7.1	6	7.2
18.5～25未満	109	64.5	60	72.3
25～30未満	37	21.9	15	18.1
30以上	11	6.5	2	2.4
計	169	100	83	100

図2 新規受験者体格指数割合

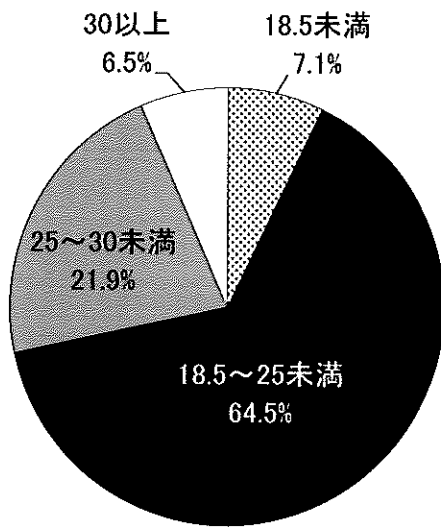
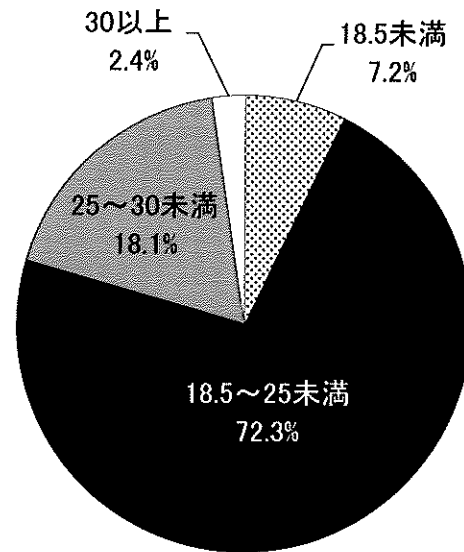


図3 更新受験者体格指数割合



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)

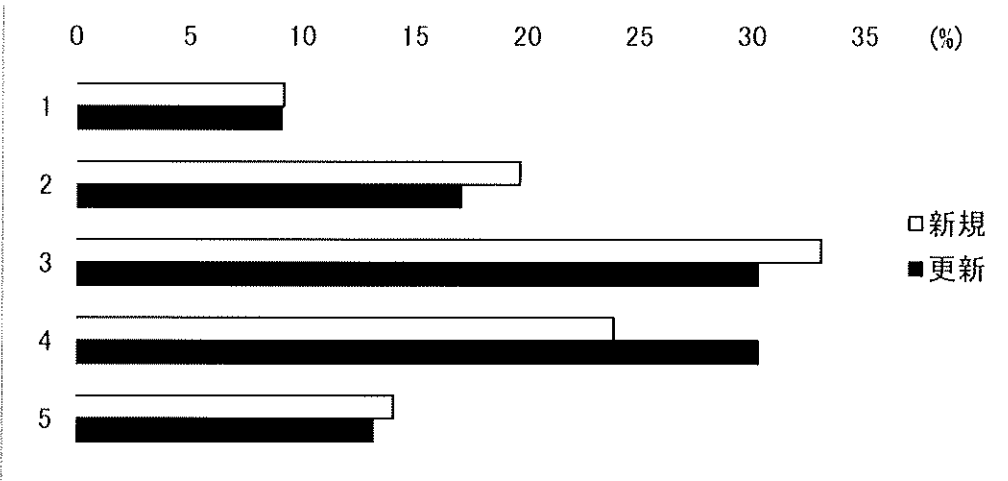
表5 全身持久力(最大酸素摂取量、6分間歩行)

得点	新規		更新	
	人	割合(%)	人	割合(%)
1	13	9.2	7	9.1
2	28	19.7	13	17.1
3	47	33.1	23	30.3
4	34	23.9	23	30.3
5	20	14.1	10	13.2
計	142	100.0	76	100.0

※5段階評価対象外である3分間歩行実施者34名を除く

※循環器疾患、治療中断者、他治療中により、34名(内訳新規27名、更新7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

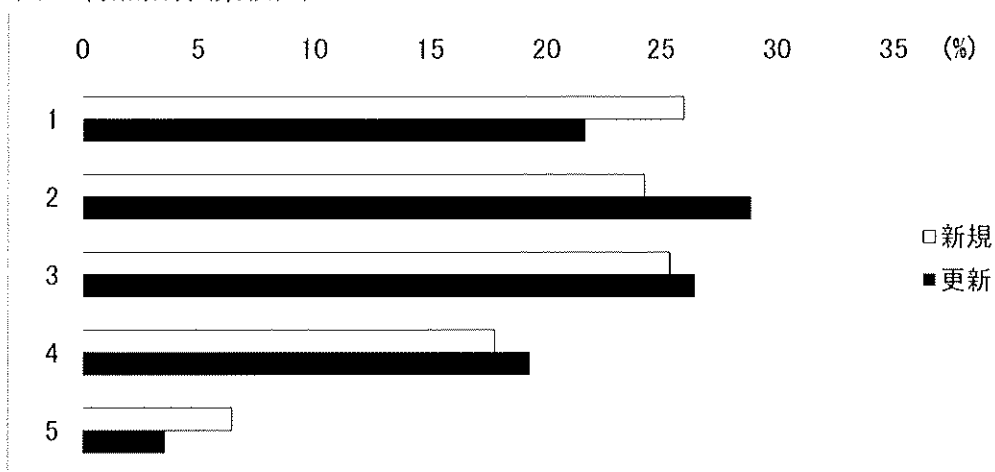
得点	19~ 24歳	25~ 29歳	30~ 34歳	35~ 39歳	40~ 44歳	45~ 49歳	50~ 54歳	55~ 59歳	60~ 64歳	
	1	~30.8	~30.1	~29.3	~28.6	~27.8	~27.0	~26.3	~25.5	~24.8
男性	2	30.9~ 35.0	30.2~ 34.3	29.4~ 33.5	28.7~ 32.8	27.9~ 32.0	27.1~ 31.3	26.4~ 30.5	25.6~ 29.8	24.9~ 29.0
	3	35.1~ 39.2	34.4~ 38.5	33.6~ 37.7	32.9~ 37.0	32.1~ 36.2	31.4~ 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
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	44	26.0	18	21.7
2	41	24.3	24	28.9
3	43	25.4	22	26.5
4	30	17.8	16	19.3
5	11	6.5	3	3.6
計	169	100.0	83	100.0

図5 得点割合(柔軟性)



単位:cm

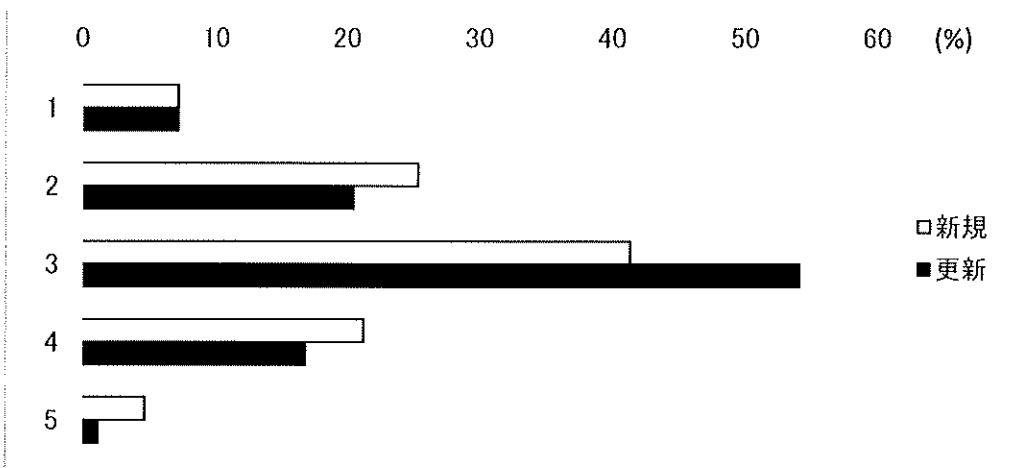
表8 柔軟性の評価基準

得点	~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳	50~54歳	55歳~
	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	-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~
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	12	7.2	6	7.2
2	43	25.4	17	20.5
3	70	41.4	45	54.2
4	36	21.3	14	16.9
5	8	4.7	1	1.2
計	169	100.0	83	100.0

図6 得点割合(筋持久力)



単位:回

表10 筋持久力の評価基準

得点	年齢								
	～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5年度の受検者は252名であり、男性129名(51.2%)、女性123名(48.8%)であった。また、年齢別にみると、男性では50歳代の受検者が多く、女性では60歳代が多かった。月別にみると6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28.4%、更新受検者は20.5%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71.1%、更新受検者が73.8%、柔軟性は新規受検者が49.7%、更新受検者が49.4%、筋持久力は新規受検者が67.4%、更新受検者が72.3%となった。柔軟性の項目において、新規受検者と更新受検者に大きな変化はなかったが、その他の項目は更新受検者の方が高い結果となった。

このことから、体力測定を継続して受験している者は、定期的に自身の体力を把握し運動を継続している為、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験を勧めるとともに、利用者のニーズに合わせた運営を行っていききたい。

4 運動実践メニュー

(1) 目的

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

(2) 対象

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

(3) 実施状況

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

図1 運動実践メニュー作成の流れ

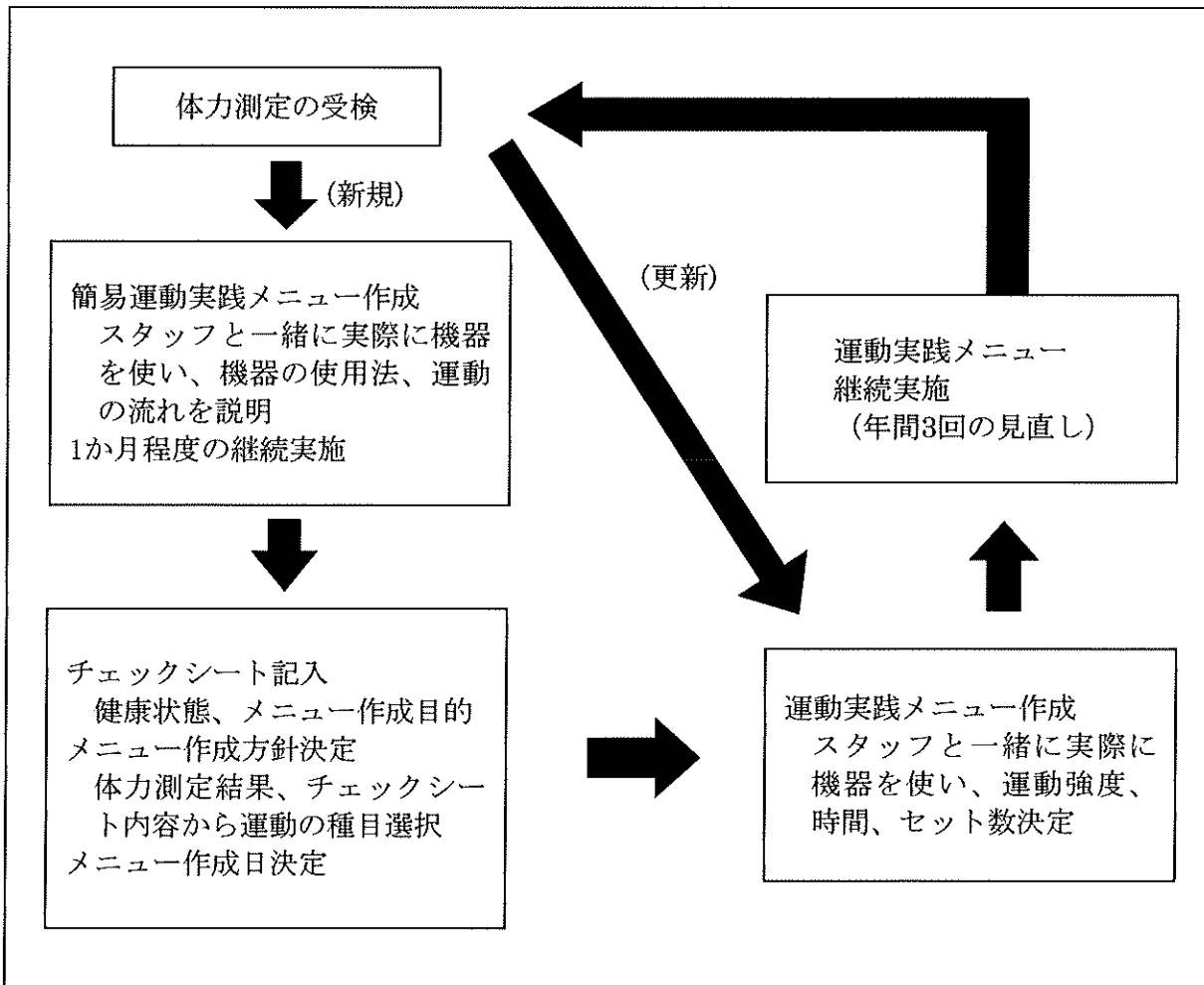


表1 月別作成件数

単位:件

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
R5	実践	10	7	10	6	11	4	7	11	9	8	6	6	95
	簡易	8	23	15	11	10	9	13	7	8	4	12	10	130
R4	実践	8	4	8	3	4	7	6	1	4	6	3	5	59
	簡易	5	16	16	13	11	14	10	7	16	4	6	17	135

表2 性別・年齢階級別作成者数(作成者225人中実人数188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	1	1	6	4	15	37	16	1	81	43.1
女性	1	3	10	13	31	36	13	0	107	56.9
合計	2	4	16	17	46	73	29	1	188	100
割合(%)	1.1	2.1	8.5	9.1	24.5	38.8	15.4	0.5	100	

表3 作成者状況(作成者225人中実人数188人)

単位:人

	男性	女性	合計	割合(%)
簡易メニュー作成者	51	79	130	69.1
新規運動実践メニュー作成者及び 令和5年度1回目見直し作成者	12	15	27	14.4
2回見直し作成者	14	11	25	13.3
3回以上見直し作成者	4	2	6	3.2
合計	81	107	188	100

(4)まとめ

運動実践メニュー作成者の実人数を男女別に見ると、男性81名(43.1%)、女性107名(56.9%)と女性の方が多く、年齢別では60歳代(73名、38.8%)、50歳代(46名、24.5%)、70歳代(29名、15.4%)に次いで40歳代(17名、9.1%)の順に多かった。

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は、男性18名、女性13名で男性の継続率が高いことがうかがえた。

5 健康づくり相談

(1) 目的

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

(2) 対象者及び実施方法

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

(3) 実施状況

① 健康づくり相談者数について

表1 月別相談者数

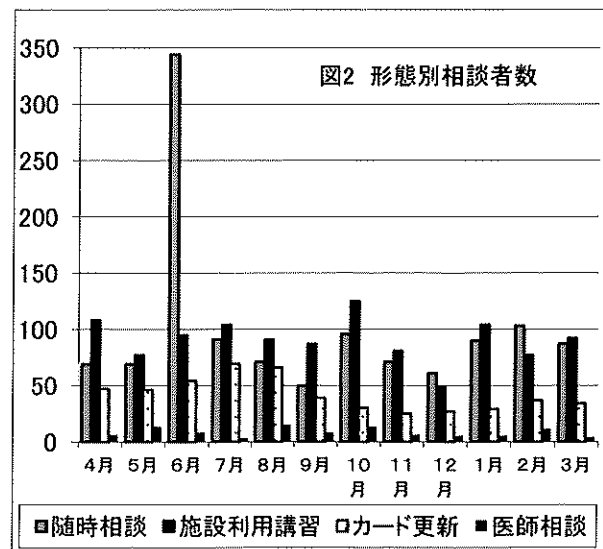
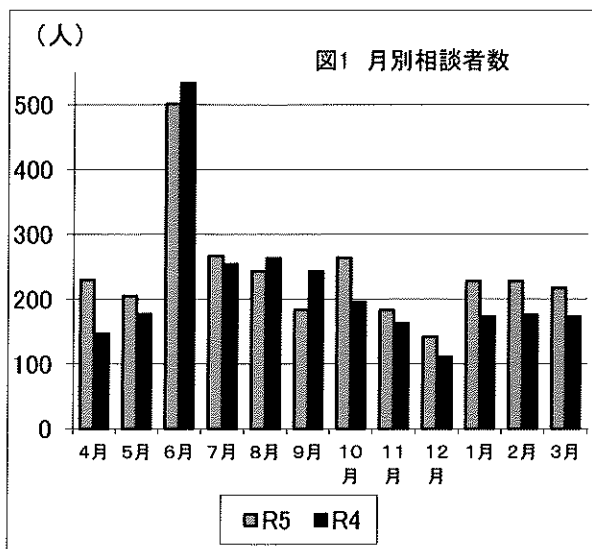
単位:人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
R5	230	205	501	267	243	184	264	183	142	228	228	217	2,892
R4	147	177	533	254	263	243	196	163	111	173	176	173	2,609

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	R4
随時相談	69	69	344	91	71	50	96	71	61	90	103	87	1,202	936
施設利用講習	108	77	95	104	91	87	125	81	49	104	77	92	1,090	920
施設利用カード更新	47	46	54	69	66	39	30	25	27	29	37	34	503	661
医師相談	6	13	8	3	15	8	13	6	5	5	11	4	97	92
合計	230	205	501	267	243	184	264	183	142	228	228	217	2,892	2,609



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 月別相談件数

単位:件

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	R4
血圧コントロール	7	24	23	23	21	7	26	8	15	11	13	14	192	94
体重・体脂肪	3	15	32	10	11	0	1	0	2	3	5	3	85	84
その他生活習慣関係	0	0	10	38	10	15	13	23	4	20	2	1	136	120
整形疾患(腰痛・障害等)	3	1	2	4	3	0	5	3	6	11	13	8	59	42
栄養指導	25	2	4	3	2	17	1	3	0	5	2	1	65	64
休養・メンタルケア	3	3	0	1	3	0	2	1	2	2	2	4	23	35
有酸素運動	0	1	1	1	10	1	0	4	1	3	2	4	28	20
筋力トレーニング	2	1	3	1	12	2	2	3	5	11	25	22	89	27
ストレッチング	3	1	4	2	0	2	1	8	10	11	16	14	72	12
水中運動	4	3	2	5	3	3	2	4	0	4	9	6	45	27
その他の運動指導	1	0	5	1	2	0	42	1	6	10	6	10	84	32
その他相談(イベント含む)	25	41	38	29	49	24	35	23	29	28	18	22	361	460
合計	76	92	124	118	126	71	130	81	80	119	113	109	1,239	1,017

※ 相談者数:1,202人

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	106	77	94	99	85	87	122	79	49	102	76	91	1,067
小人	2	0	1	5	6	0	3	2	0	2	1	1	23
合計	108	77	95	104	91	87	125	81	49	104	77	92	1,090

※ 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	45	46	54	68	65	39	30	25	27	29	36	34	498
小人	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	5
合計	47	46	54	69	66	39	30	25	27	29	37	34	503

※ 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	R4
面接	4	6	3	3	9	5	8	4	2	3	6	3	56	64
助言	2	7	5	0	6	3	5	2	3	2	5	1	41	28
合計	6	13	8	3	15	8	13	6	5	5	11	4	97	92

※ 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	4	2	13	21	41
	助言	0	0	0	0	4	4	4	14	26
女性	面接	0	0	0	1	0	1	0	11	13
	助言	0	0	0	1	0	6	8	2	17
合計		0	0	0	3	8	13	25	48	97

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		37	26	12	17	92
高血圧・心疾患		25	19	5	10	59
脳血管疾患		12	7	7	7	33
骨・関節系疾患、身体障害、運動機能障害		2	0	0	0	2
慢性関節リウマチ・リウマチ性股関節症		0	0	0	0	0
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・後縦靭帯骨化症)		0	0	0	0	0
その他		2	0	0	0	2
腎疾患		2	0	1	0	3
肝疾患		0	0	0	0	0
妊婦		0	0	0	0	0
その他		0	0	0	0	0
合計		41	26	13	17	97

(4)まとめ

令和5年度の健康づくり相談者数は2,892人(R4:2,609人)と昨年度より283人増加した。月別相談者数では、6月が501人と最も多く、12月が142人と最も少なかった。形態別相談者数の内訳では、トレーニング室やプール等でも実施する随時相談が多かった。次に施設利用講習、施設利用カード更新、医師相談の順であった。随時相談における相談内容別延べ件数内訳では、血圧コントロールや筋力トレーニング、ストレッチング等が前年度より大きく増加した。

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97人(R4:92人)と昨年度より5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。

※施設利用カード更新時の相談者数が昨年度より減少した。高血圧症と脂質異常症の治療継続者を中リスク者とし、保健師による面接から、パンフレットを配布する助言へと変更したためと考えられる。
R5年助言者数112人(高血圧症74人、脂質異常症63人 重複あり)

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	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
	R4	3,144	3,521	4,111	4,729	4,711	4,453	4,225	3,921	3,408	3,707	3,730	4,110	47,770
	増減	1,291	1,141	1,081	1,294	1,516	1,053	1,276	1,139	1,055	1,591	1,941	1,827	16,205

		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 (296日/年)		25	25	25	25	26	24	25	25	23	23	24	26	
1日平均	R5	177	186	208	241	240	229	220	202	194	230	236	228	216
	R4	126	141	164	182	188	186	169	157	148	161	162	158	162
	増減	51	45	44	59	52	43	51	45	46	69	74	70	54

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	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	10.1	54.1
	R4	人数	567	1,090	2,350	4,181	6,554	6,952	4,652	26,346
		(%)	1.2	2.3	4.9	8.8	13.7	14.6	9.7	55.2
		増減	215	372	782	1,577	1,331	2,210	1,775	8,262
	女性	R5	人数	775	984	1,524	4,145	7,967	8,282	5,690
(%)			1.2	1.5	2.4	6.5	12.5	12.9	8.9	45.9
R4		人数	683	679	1,197	2,853	5,862	5,601	4,549	21,424
		(%)	1.4	1.4	2.5	6.0	12.3	11.7	9.5	44.8
		増減	92	305	327	1,292	2,105	2,681	1,141	7,943
計		R5	人数	1,557	2,446	4,656	9,903	15,852	17,444	12,117
	(%)		2.4	3.8	7.3	15.5	24.8	27.3	19.0	100.0
	R4	人数	1,250	1,769	3,547	7,034	12,416	12,553	9,201	47,770
		(%)	2.6	3.7	7.4	14.8	26.0	26.3	19.2	100.0
	増減	307	677	1,109	2,869	3,436	4,891	2,916	16,205	

図1 性別利用割合

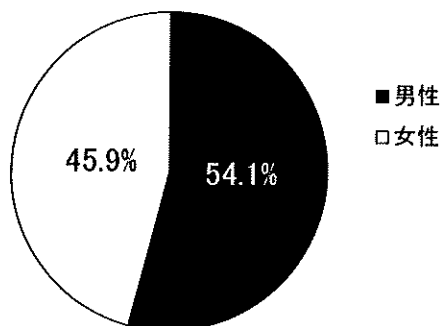


図2 年齢階級別利用割合

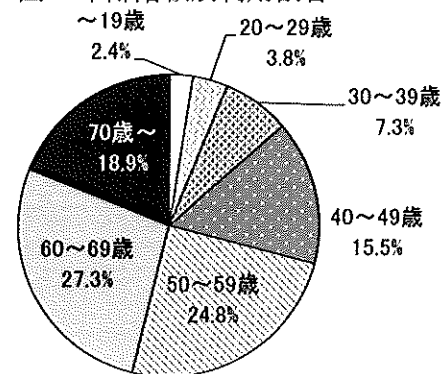


表3 曜日別延べ利用者数

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
R5	10,478	835	7,164	12,166	9,861	10,845	12,626	63,975
R4	7,337	515	5,840	8,887	7,466	8,358	9,367	47,770
比較増減	3,141	320	1,324	3,279	2,395	2,487	3,259	16,205
構成比(%)	16.4	1.3	11.2	19.0	15.4	17.0	19.7	100.0
開館日(日)	50	5	34	51	53	52	51	296
1日平均(名)	210	167	211	239	186	209	248	216

(3)まとめ

令和5年度の年間利用者数は、296日の営業日数で延べ63,975人(R4:47,770人)。昨年度と比べると16,205人増加した。また、1日平均利用者数は216人であり、昨年度と比べると54人増加した。

年齢別では60歳代が最も多く、27.3%を占め、次いで50歳代が24.8%であり、昨年度と比較して年齢階級別利用者数の割合における順番に変化は見られなかった。性別では昨年同様、女性より男性の利用が多かった。

令和5年度は利用者の増加に伴って感染対策を鑑み、トレーニング室は30人を超えた時点でホームページ上に混雑状況を配信し注意喚起を行った。受付前には混雑をお知らせする看板を立てて安全対策を講じ、利用者の増加に応じたサービスを提供することができた。また、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、5月からはサウナの営業を再開した。

7 健康づくり講座

(1) 目的

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

(2) 実施内容

	講座名	対象者	主な内容	定員	延べ回数
1	3・3講座	減量やメタボリックシンドロームを予防・改善したい者	1日目:体組成測定、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)	10名	8回 (1コース)
2	水泳講座 金曜日コース	クロールの基本姿勢や呼吸方法を学ぶことに 関心のある者	クロール泳法の実践指導 (内部講師)	10名	7回 (1コース)
	木曜日コース				7回 (1コース)
	火曜日コース				7回 (1コース)
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	生活習慣病予防の講話とモデルレシピの紹介 (内部講師)	12名	12回
4	食べて健康講座 (食生活基礎編)	生活習慣病を予防・改善したい者	減塩ポイントの確認や塩分摂取量のチェック 調理実習:簡単な減塩料理 減塩1皿レシピ (内部講師)	6名	3回
5	身体を動かそう講座 毎日ちよこトレ編	これから運動を 始めたい者	毎日の生活に+10分の運動を取り入れる工夫 講話と実技 ①ペルビクストレッチで骨盤調整編 ②コツコツ貯筋編 ③姿勢美人編 (外部講師及び内部講師)	20名	3回
				20名	
				20名	
6	身体を動かそう講座 楽しくウォーキング編	これから運動を 始めたい者	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足腰強化!健康・ウォーキング ②メリットたくさん!水中ウォーキング ③正しい姿勢を手に入れる!美・ウォーキング (外部講師及び内部講師)	20名	3回
				20名	
				20名	
7	リラクゼーション講座	心と体の メンテナンスを したい者	ストレス解消や睡眠についての講話や実技 ①ヨガ体験 ②タオルストレッチ体験 ③マインドフルネスと身体ほぐし (外部講師及び内部講師)	20名	3回
				20名	
				20名	
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者	講話と運動実技 (内部講師)	20名	1回

	講座名	対象者	主な内容	定員	延べ回数
10	ランニング講座	ランニングの 基本に 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 (外部講師及び内部講師)	20名	1回
11	親子講座	親子で健康づくりに 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 ①新体力テストで好成績を出すコツ ②運動神経の土台をつくるKIDSトレーニング編 ③親子走り方教室編 ④親子ヨガでスキンシップ編 (外部講師及び内部講師)	10組 10組 10組 10組	4回
12	親子無料講座	親子で健康づくりに 関心のある者	スポンジケーキデコレーション体験 (外部講師及び内部講師)	10組	1回
				延べ84回	

(3)参加方法
予約制

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

※ 介護予防事業(シルバー大学校2年次福祉学科授業)

	テーマ	形式	内容	回数	人数
第1回	高齢者の特徴とは①	講義	高齢者の特徴と安全な運動のための体調チェック	4	66
		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	65
		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	64
		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	67
		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	67
		演習	グループワーク		
第6回		試験	発表会	4	70
				24	399

(5)性別・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	16	0	16	0	90.0%
		女性	0	0	0	8	23	25	0	56	0	
		計	0	0	0	8	23	41	0	72	0	
2	水泳講座 金曜日コース	男性	0	0	0	0	0	7	7	14	0	91.4%
		女性	0	0	0	0	14	14	22	50	0	
		計	0	0	0	0	14	21	29	64	0	
	水泳講座 木曜日コース	男性	0	0	0	0	0	14	20	34	0	94.3%
		女性	0	0	0	7	0	14	11	32	0	
		計	0	0	0	7	0	28	31	66	0	
	水泳講座 火曜日コース	男性	0	0	0	0	0	0	12	12	0	88.6%
		女性	0	2	0	0	13	28	7	50	0	
		計	0	2	0	0	13	28	19	62	0	
3	食べて健康講座 クッキング編	男性	0	0	0	0	0	14	0	14	0	82.6%
		女性	0	2	3	0	29	52	19	105	2	
		計	0	2	3	0	29	66	19	119	2	
4	食べて健康講座 食生活基礎編	男性	0	0	0	0	0	4	1	5	0	83.3%
		女性	0	1	0	0	4	4	1	10	0	
		計	0	1	0	0	4	8	2	15	0	
5	身体を動かそう講座 毎日ちよこトレ編	男性	0	0	0	0	2	3	3	8	0	83.3%
		女性	0	0	1	12	10	18	1	42	1	
		計	0	0	1	12	12	21	4	50	1	
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	6	5	11	0	98.3%
		女性	0	1	2	7	8	25	5	48	2	
		計	0	1	2	7	8	31	10	59	2	
7	リラクゼーション講座	男性	0	0	1	1	1	0	2	5	0	85.0%
		女性	0	2	0	10	15	16	3	46	1	
		計	0	2	1	11	16	16	5	51	1	
8	介護予防講座	男性					6	49	94	149		88.7%
		女性					6	130	114	250		
		計	0	0	0	0	12	179	208	399		
9	ストップ!ロコモ予防講 座	男性	0	0	0	0	0	1	2	3	0	70.0%
		女性	0	0	0	1	2	5	3	11	0	
		計	0	0	0	1	2	6	5	14	0	
10	ランニング講座	男性	0	1	2	2	3	0	1	9	3	95.0%
		女性	0	0	1	4	2	3	0	10	0	
		計	0	1	3	6	5	3	1	19	3	
11	親子講座	男性	9	0	1	5	0	0	0	15	2	50.0%
		女性	14	0	7	3	0	1	0	25	0	
		計	23	0	8	8	0	1	0	40	2	
12	親子無料講座	男性	8	0	0	1	0	0	0	9	1	135.0%
		女性	8	0	8	1	0	1	0	18	2	
		計	16	0	8	2	0	1	0	27	3	
	合 計	男性	17	1	4	9	12	114	147	304	6	86.5%
		女性	22	8	22	53	126	336	186	753	8	
		計	39	9	26	62	138	450	333	1057	14	
年齢別受講割合(%)			3.7%	0.8%	2.5%	5.9%	13.0%	42.6%	31.5%			

図1 性別受講割合

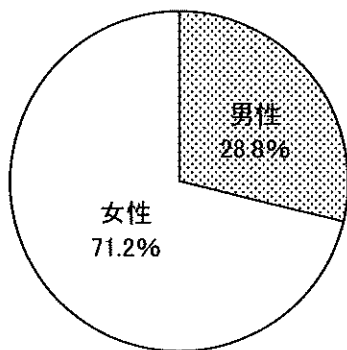


図2 年齢階級別受講割合

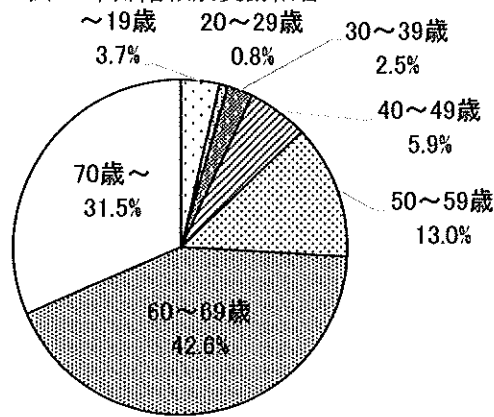


図3 講座別受講率 (%)

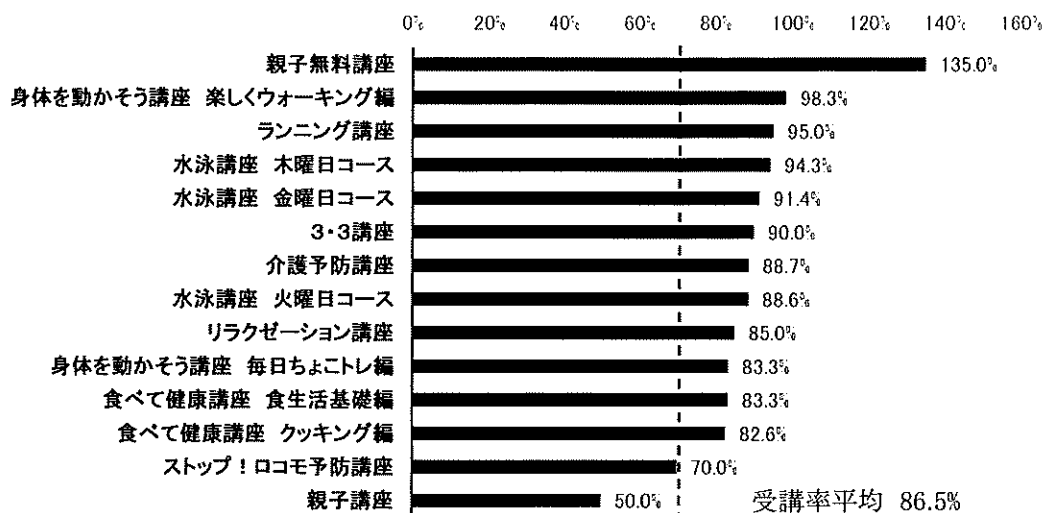
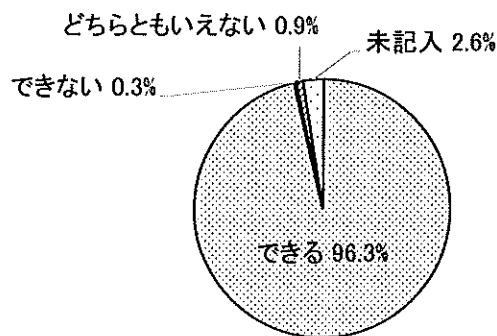


図4 講座終了後のアンケート結果

(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5年度の健康づくり講座は、12種84回実施。1,057人(R4:969人、84回、88人増)の受講があった。受講者を性別で見ると、男性28.8%、女性71.2%であり、女性の受講割合が高い。年齢階級別で見ると60歳代が42.6%で最も多く、次いで70歳代31.5%、50歳代13.0%であり、中高年の参加率が高い。受講率を見ると、平均受講率は86.5%であり、全ての講座で高い割合となった。特に高かった講座は身体を動かそう講座楽しくウォーキング編、ランニング講座、水泳講座、3.3講座が9割を超え、健康講座への関心の高さが伺えた。一方で親子講座は夏休みや秋休みを利用しての開催を企画したが、受講率は50%であった。周知不足や来館者が子育て世代とずれていることが講座につながらなかったものと思われる。利用講習や更新手続きなどに来る子育て世代に声をかけたり、祖父母と一緒に利用を促進したり幅広く周知していきたい。

8 集団指導

(1) 目的

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

(2) 実施内容

No	集団指導名	曜日・時間	対象者	定員	内容(会場)
1	かんたんアクア (外部講師)	第1・3水曜日 14:00～14:45	アクアビクスを通して、有酸素運動の効果を高めたい者	20	アクアビクスの実践 (温水プール)
2	モーニングアクア (外部講師)	第2・4金曜日 10:30～11:15			
3	アクアシェイプ (外部講師)	第1～4木曜日 19:00～20:00			
4	からだ整うエクササイズ (外部講師)	第2・4木曜日 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	40 (30)	経ラインストレッチの実践 (運動フロア/多目的フロア)
5	自力整体 (外部講師)	第1・3金曜日 10:30～11:45	自力整体法を通して、体のゆがみを整えたい者	40 (30)	自力整体の実践 (運動フロア/多目的フロア)
6	ウェーブリングストレッチ (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	40	ウェーブリングストレッチの実践 (運動フロア)
7	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	40	エアロビクスの実践 (運動フロア)
8	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	40 (30)	骨盤体操の実践 (運動フロア/多目的フロア)
9	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	40 (30)	ピラティスの実践 (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 (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	40	エアロビクスの実践 (運動フロア)
11	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			
12	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	40	ZUMBAの実践 (運動フロア)
13	エンジョイ！エアロ (外部講師)	第1・3土曜日 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	40	エアロビクスの実践 (運動フロア)
14	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	40	バレトンの実践 (運動フロア)
15	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	30	体幹トレーニングの実践 (運動フロア/多目的フロア)
16	コアトレ(日) (外部講師)	第1・3日曜日 10:30～11:30			
17	サンデー！エアロ (外部講師)	第2・4土曜日 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	40	エアロビクスの実践 (運動フロア)
18	ステップシェイプ (外部講師)	第2・4土曜日 10:30～11:30	ステップエクササイズを通して、有酸素運動の効果を高めたい者	40	ステップエクササイズの実践 (運動フロア)
19	ヨガ(朝) (外部講師)	第1～4水曜日 10:30～11:45	ヨガを通して、リラクゼーションやストレッチの効果を高めたい者	40 (30)	ヨガの実践 (運動フロア/多目的フロア)
20	ヨガ(夜) (外部講師)	第1～3金曜日 19:00～20:00			
21	リラクゼーション ヨガ(外部講師)	第4金曜日 19:00～20:00			
22	特別レッスン (外部講師)	令和5年6月4日 10:30～13:30～	県民	80 各40	ピラティス/バレトンの実践 (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

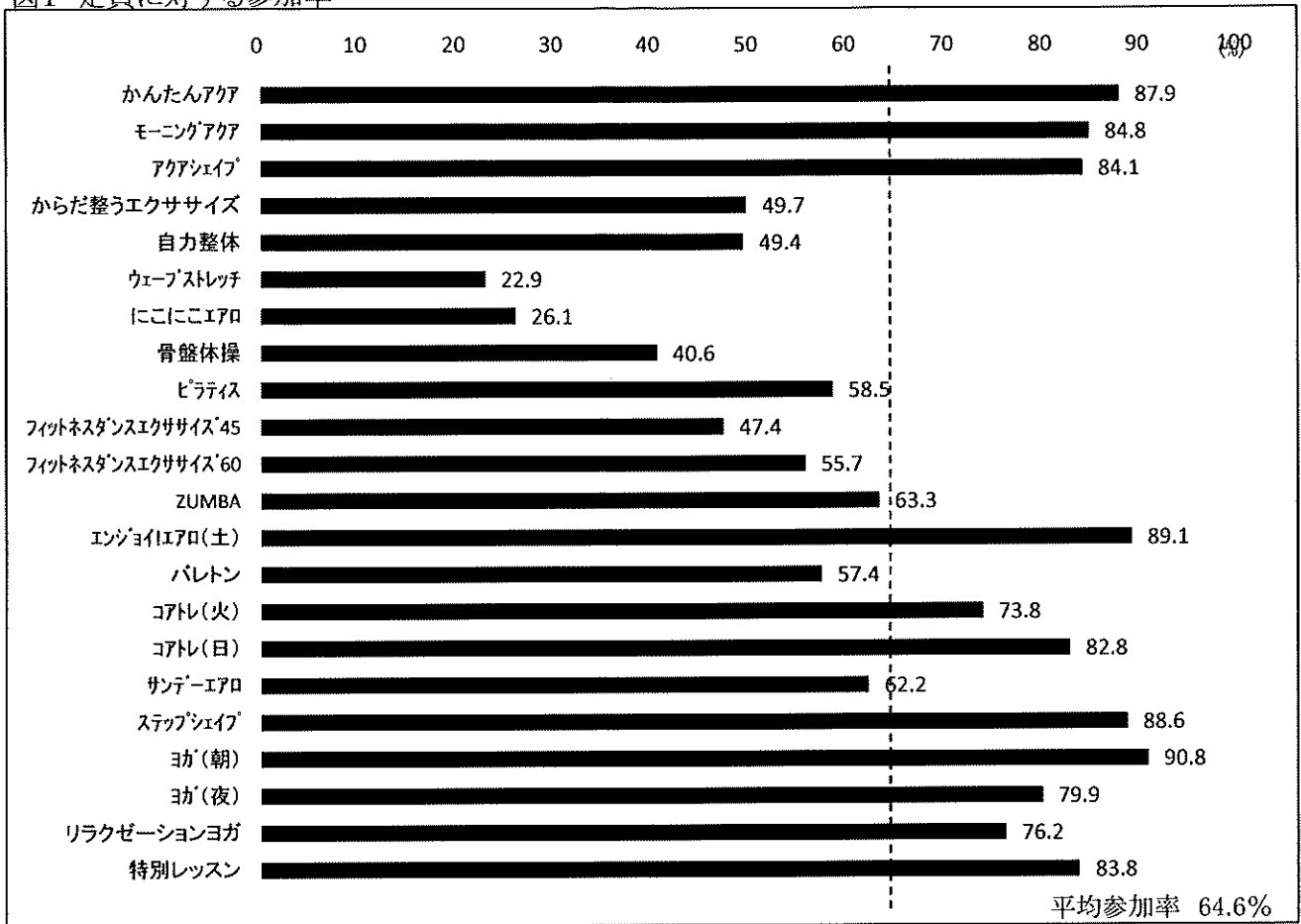
16歳以上の施設利用カード保持者

(5)実施状況

()内は、1回あたりの定員数

No	集団指導名	令和5年度			令和4年度		
		回数(回)	参加人数(人)	平均(人)	回数(回)	参加人数(人)	平均(人)
1	かんたんアクト(20)	21	369	17.6	23	366	15.9
2	モーニングアクト(20)	22	373	17.0	23	343	14.9
3	アクトシェイプ(20)	44	740	16.8	44	743	16.9
4	からだ整うエクササイズ(40)	21	393	18.7	22	260	11.8
5	自力整体(40/30)	23	425	18.5	22	280	12.7
6	ウェーブリンクストレッチ(40)	23	211	9.2	22	235	10.7
7	にこにこエアロ(40)	23	240	10.4	22	227	10.3
8	骨盤体操(40/30)	34	524	15.4	33	426	12.9
9	ビラティス(40/30)	43	942	21.9	45	736	16.4
10	フィットネスダンスエクササイズ'45(40)	24	455	19.0	24	386	16.1
11	フィットネスダンスエクササイズ'60(40)	21	468	22.3	23	372	16.2
12	ZUMBA(40)	23	582	25.3	22	429	19.5
13	エンジョイ!エアロ(土)(40)	22	784	35.6	22	424	19.3
14	バレトン(40)	22	505	23.0	24	358	14.9
15	コアトレ(火)(30)	34	790	23.2	34	535	15.7
16	コアトレ(日)(30)	22	571	26.0	20	410	20.5
17	サウンダー!エアロ(日)(40)	23	572	24.9	22	361	16.4
18	ステップシェイプ(40)	24	851	35.5	23	486	21.1
19	ヨガ(朝)(40/30)	46	1580	34.3	47	867	18.4
20	ヨガ(夜)(40/30)	32	951	29.7	45	801	17.8
21	リラクゼーションヨガ(40/30)	11	320	29.1			
22	日替わりレッスン(25)				20	236	11.8
23	特別レッスン(R5:40 R4:10)	2	67	33.5	2	18	9.0
計		560	12,713	22.7	584	9,299	15.9

図1 定員に対する参加率



(6)まとめ

令和5年度の集団指導は、新型コロナウイルス感染症対策が5類に移行したため、制限を緩和して実施した。(※参照)会場は集団ワクチン接種会場であった運動フロアが解放されたため、4～11月は主に運動フロアで実施した。12～2月は一部会場を多目的フロアに変更した。

参加者数は延べ12,713人(前年度9,299人)(3,414人増)、平均参加率は64.6%(前年度65.9%)であった。

参加率が高いレッスンは、朝ヨガ90.8%、エンジョイ!エアロ(土)89.1%、ステップシェイプ(日)88.6%であった。また、アクアシェイプやモーニングアクア、かんたんアクア等の水中運動の人気の高い。

今後もそれぞれの目的に合わせた内容を検討し、参加率向上に繋げていく。

※R5年度 レッスン定員

- 40名(運動フロア)
- 30名(多目的フロア)
- 15名(エアロビクススタジオ)
- 20名(温水プール)

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	77 (81.0)
	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	9 (9.5)
	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	9 (9.5)
	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			95

表2 運動実践メニュー作成者状況(作成者95人中実人数58人)

	男性	女性	合計	割合 (%)
新規作成者及び 令和4年度1回目の作成者	12	15	27	46.6
2回見直し作成者	14	11	25	43.1
3回以上見直し作成者	4	2	6	10.3
合計	30	28	58	100.0
割合(%)	51.7	48.3		

表3 男女別運動実践メニューの効果(実人数 58 人中 2 回以上見直し作成者 31 人)

評価	男		女		合計	
	人	割合(%)	人	割合(%)	人	割合(%)
目標達成	6	33.3	5	38.5	11	35.5
維持	5	27.8	6	46.1	11	35.5
その他の改善あり	7	38.9	2	15.4	9	29.0
合計	18	100.0	13	100.0	31	100.0

図1 運動実践メニューの効果(計 31 人)

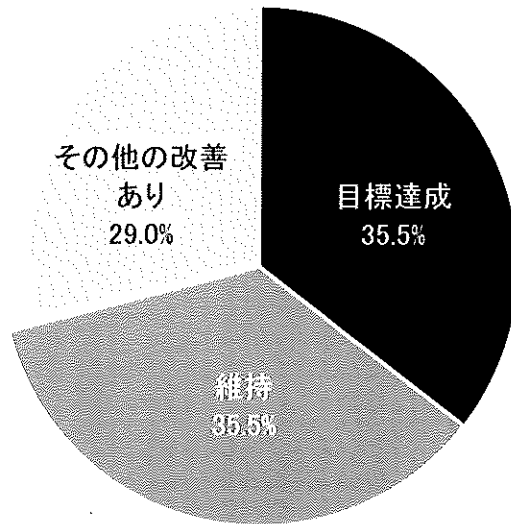


表4 男女別運動実践メニューの効果(実人数 58 人中 2 回以上見直し作成者 31 人)

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	5	6	4	6	2	28	90.3
筋力	0	0	1	0	0	0	1	3.2
スリム	1	0	0	1	0	0	2	6.5
持久力	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	6	5	7	5	6	2	31	100.0
割合(%)	19.4	16.1	22.6	16.1	19.4	6.4	100.0	

※その他の改善内容

- 筋肉量左右バランス改善傾向 2 名
- 柔軟性向上 2 名
- 内臓脂肪レベル減少 2 名
- 体力向上 1 名
- 体幹部筋肉量増量 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77件(81.0%)と(R4:48件、81.3%)であり、最も多かった。次いで筋力が9件(9.5%) (R4:4件、6.8%)、スリムが9件(9.5%) (R4:7件、11.9%)、持久力0件(R4:0件)であった。

男女別にみると作成実人数は男性51.7%、女性48.3%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58.1%、女性41.9%であり、男性の方が多く、また継続率が高いことがうかがえた。

2回以上の見直し作成者における運動実践メニューの効果を見ると、『目標達成』11人(35.5%)と『維持』11人(35.5%)が多く、次いでその他の『改善あり』が9人(29.0%)の順であった。

また、その他の改善事項については『内臓脂肪レベル減少』『柔軟性向上』『筋肉量左右バランス改善傾向』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

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

(3) 調査結果

回収率

配布数	回収数	回収率(%)
436	406	93.1

表1 時間・男女・年齢階級別参加状況

単位(人)

		-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	無回答	合計	率(%)
		全体	男性	0	0	3	1	9	19	3	0
(n=406)	女性	0	5	13	50	126	125	48	4	371	91.4
	無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
	午前	男性	0	0	0	1	6	11	2	0	20
(n=231)	女性	0	4	7	20	73	70	33	4	211	91.3
	無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
	午後	男性	0	0	0	0	0	4	1	0	5
(n=76)	女性	0	1	1	4	16	38	11	0	71	93.4
	無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
	夜	男性	0	0	3	0	3	4	0	10	10.1
(n=99)	女性	0	0	5	26	37	17	4	0	89	89.9
	無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
	計		0	10	32	102	270	288	102	8	812
率(%)		0	1.2	3.8	12.6	33.3	35.5	12.6	1.0		100.0

図1 集団指導への参加目的 (単位:%)

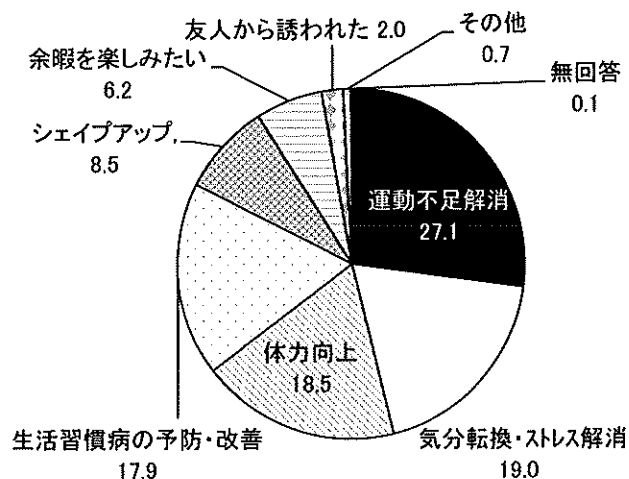


図2 集団指導の継続期間 (単位:%)

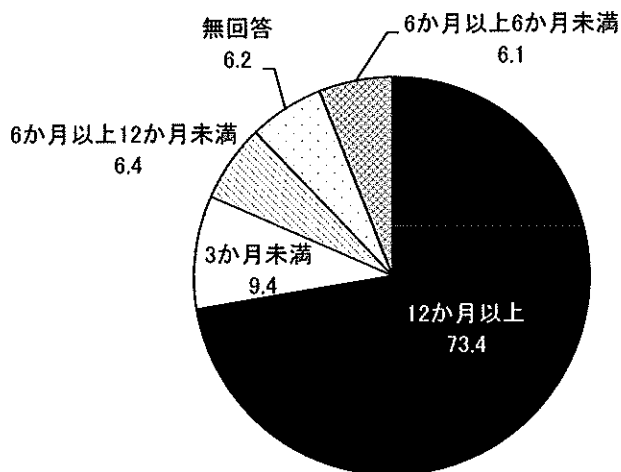
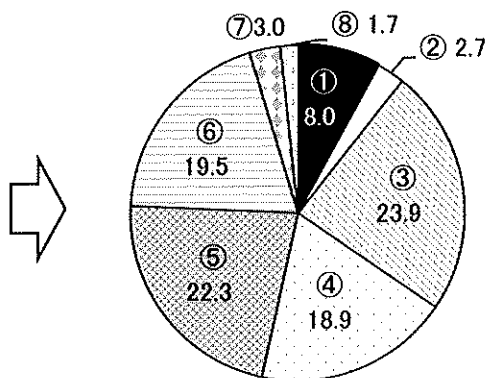


表2 集団指導に継続して参加できている理由 (単位:%)

理由	数(人)	率(%)
①一緒に参加する友人がいるから	83	8.0
②スタッフの励ましがあから	28	2.7
③レッスン内容が自分の体力に適している	248	23.9
④レッスンの開催日時が自分に適している	196	18.9
⑤手頃な料金で参加できるから	232	22.3
⑥講師が魅力的だから	203	19.5
⑦達成したい目標があるから	31	3.0
⑧その他	18	1.7
⑨無回答	0	0.0
計	1,039	100.0



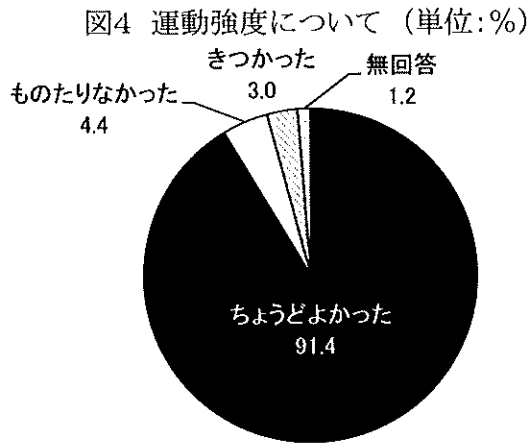
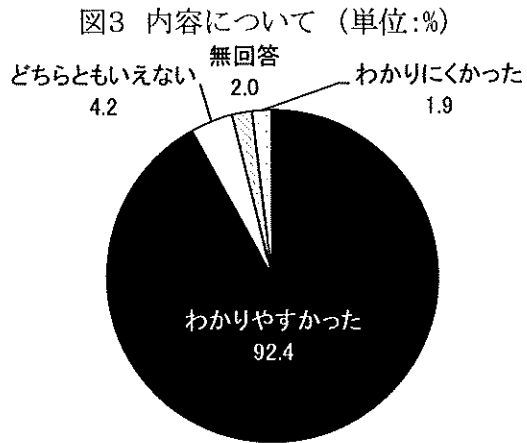


図5 参加したことでの効果 (単位:%)

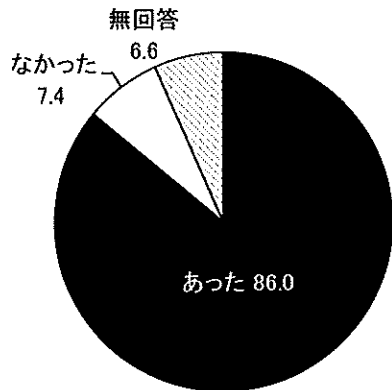
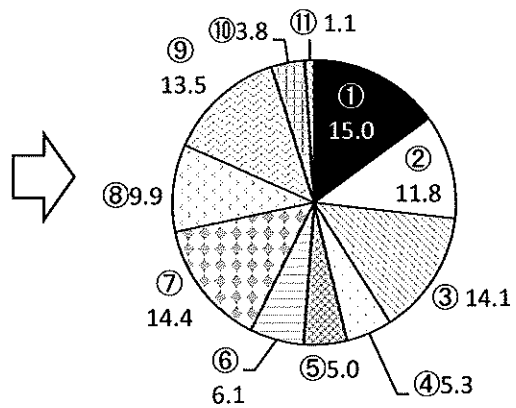


表2 効果の内容 (単位:%)

	数(人)	率(%)	
①身体の調子が良くなった	157	15.0	身体的効果
②関節が動きやすくなった	124	11.8	
③身体が軽くなった	148	14.1	
④身体が締まった	55	5.3	
⑤運動中、息切れしなくなった	52	5.0	
⑥疲れにくくなった	64	6.1	
⑦運動の習慣がついた	151	14.4	運動習慣
⑧生活に楽しが増えた	104	9.9	メンタル
⑨気分転換ができるようになった	141	13.5	
⑩良く眠れるようになった	40	3.8	
⑪その他	11	1.1	その他
⑫無回答	0	0.0	無回答
計	1047	100.0	

効果があったものの内容 (単位:%)



(4)まとめ

アンケートの回収率は93.1%であった。

時間・男女・年齢階級別参加状況は、女性が91.4%を占め、年代別では60歳代が35.5%、50歳代が33.3%、40歳代・70歳代が12.6%の順で多く、50歳代と60歳代で全体の68.8%を占めた。

夜のレッスン参加者においては、50歳代が40.4%と多く、他の時間帯よりもその割合が多い。また、49歳以下の割合が34.4%を占め、昨年(22.4%)よりも高かった。

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79.6%おり、継続的にレッスンに参加し、運動を習慣化していると考えられる。

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57.5%、気分転換・ストレス解消が27.4%、合計で84.9%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。

働く世代に対する健康づくりに関して、リラクゼーションヨガを通常の夜のレッスンよりも30分遅い開始時間にしたことにより、新規レッスン参加者が増え、年代は49歳以下の割合が増加した。

受付・窓口対応としては、今年度からインターネットでのキャンセルを可能にし、利便性の向上に繋げることができた。今後さらに受付方法等の改善に取り組みたい。

10 普及啓発

(1) 目的

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

(2) 実施内容

1. 情報提供コーナーの設置

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

年月	テーマ
令和5年4月	健診受診促進
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 次世代の生活習慣病予防
9月	がん征圧
10月	がん検診受診率向上 ピンクリボン
11月	糖尿病予防・重症化予防
12月	適正飲酒
令和6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
利用講習などを通して『喫煙で起こる健康障害』などの講話の実施
- ・ フレイル予防！健康長寿キャンペーンの実施
健康づくり講座、集団指導、健康相談、ミニレッスン、高齢者の健康づくりの推進、フレイル予防啓発リーフレット、粗品の配布
- ・ 食生活改善普及月間の取り組み
食生活基礎講座、食べて健康講座(がん予防)
- ・ 健康増進普及月間の取り組み
健康情報コーナー設置、集団指導、健康相談、市町村支援
- ・ 女性の健康週間の取り組み
健康情報コーナー、ポスター掲示、リーフレットの配布

3. 糖尿病の発症及び重症化予防の集中的な啓発キャンペーンの実施

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

11 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5年11月17日	45	「健康度測定」 午前
栃木県シルバー大学校 中央校（水）	令和5年11月22日	50	
栃木県シルバー大学校 中央校（木）	令和5年11月30日	58	
栃木県シルバー大学校 北校	令和5年12月12日	38	
栃木県シルバー大学校 南校	令和5年11月17日	48	「健康度測定」 午後
栃木県シルバー大学校 中央校（水）	令和5年11月22日	52	
栃木県シルバー大学校 中央校（木）	令和5年11月30日	52	
栃木県シルバー大学校 北校	令和5年12月12日	33	
栃木県シルバー大学校 北校	令和5年10月11日	55	講話「高齢者の心と体と健康」 実技「毎日ロコトレ」
栃木県シルバー大学校 中央校（火）	令和5年10月17日	119	
栃木県シルバー大学校 中央校（金）	令和5年10月20日	68	
栃木県シルバー大学校 南校	令和5年12月14日	97	
栃木県警察本部厚生課 「初任科補習健康教室」	令和5年5月8日	34	講話「食事、運動、飲酒、喫煙について」
	令和5年10月30日	8	
	令和5年1月22日	39	
老人クラブ連合会 県央地区	令和5年7月4日	4	「フレイル予防」 講話「フレイルとは」「口腔体操」 実技「いきいきクラブ体操」
老人クラブ連合会 県南地区	令和5年7月11日	11	
老人クラブ連合会 県北地区	令和5年7月27日	6	
警察共済組合栃木支部 セルフケア教室（メタボ予防教室）	令和5年6月26日	11	講話「メタボ予防の基礎知識」「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、筋力トレーニングによる実践」
	令和5年10月12日	10	
公立学校共済組合健康セミナー 「ピラティス+10」	令和5年8月23日	65	講話「フレイル」「プラス10」 実技「ピラティス」
公立学校共済組合健康セミナー 「ヨガ体験」	令和6年2月22日	31	講話「食による体内時計の調節」 実技「ヨガ体験」

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5年8月29日	2	講話・実技「疲労撃退！リフレッシュ」 (株)アーバン
	令和5年9月8日	45	講話・実技「腰痛・肩こり解消講座」 大古精機(株)
	令和5年9月14日	3	講話・実技「腰痛・肩こり解消講座」 渡辺アーステック(株)
	令和5年10月24日	26	講話・実技「腰痛・肩こり解消講座」 社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会
	令和5年11月9日	10	講話・実技「腰痛・肩こり解消講座」 有限会社 ベジメイト
	令和5年11月10日	13	講話・実技「職場でちよいトレ！」 (株)サクシード
	令和5年12月8日	10	講話・実技「腰痛・肩こり解消講座」 (株)磯建設
	令和6年1月10日	35	講話・実技「疲労撃退！リフレッシュ」 社会福祉法人 桔梗寮
	令和6年1月17日	7	講話・実技「疲労撃退！リフレッシュ」 はまやグループ(株)
	令和6年1月19日	43	講話・実技「疲労撃退！リフレッシュ」 両毛丸善(株)
	令和6年1月23日	7	講話・実技「疲労撃退！リフレッシュ」 福宮建設(株)
	令和6年1月24日	17	講話・実技「疲労撃退！リフレッシュ」 (株)中央保険事務所
	令和6年2月20日	8	講話・実技「疲労撃退！リフレッシュ」 社会福祉法人 鹿島会
	栃木県職員退職者会 女性会員交流会 「いきいき健康生活」	令和5年9月27日	17
令和5年9月28日		17	
健康保険組合連合会栃木連合会 「ヨガ リラクゼーション」	令和5年10月13日	14	講話「体組成、食」「ストレス解消、効果的な睡眠」実技「ヨガ」
公財)栃木県シルバー人材センター連合会 令和5年度派遣会員キャリアアップ講習会 (大田原市)	令和5年10月26日	16	講話「フレイル予防」 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 令和5年度派遣会員キャリアアップ講習会 (小山市)	令和5年11月29日	14	
公財)栃木県シルバー人材センター連合会 令和5年度派遣会員キャリアアップ講習会 (宇都宮市)	令和5年12月9日	44	
宝木地区まちづくり協議会	令和5年12月3日	19	実技「ヨガ体験」
公益社団法人 茂木市シルバー人材センター	令和6年2月9日	28	講話「フレイル予防講座」 実技「毎日ロコトレ！」
参加者合計人数		1329	

12 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) 企業・団体の体力測定

①

(株)板橋組

体力測定 実施回数：1回 参加人数：27人

実施日 令和5年10月6日（金）13：00～15：00

②

公益社団法人 栃木市シルバー人材センター

体力測定 実施回数：1回 参加人数：22人

実施日 令和5年10月27日（金）13：30～16：00

(2) 研修

栃木県保健福祉部保健福祉課

県・市町及び職域等において健康づくり支援を行う者向け

「栃木県健康づくり研修（身体活動・運動編）」

講師：筑波大学人間系教授 山田 実 氏

参加者数 30人

健康運動指導士受講証明書交付者8名、健康運動実践指導者受講証明書交付者3名

実施日 令和6年2月28日（水） 13:00～17:00

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	火曜日・木曜日 15時～	トレーニングを通して、ロコモ ティブ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	火曜日・木曜日 15時15分～	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	令和5年度		
	回数	参加人数	平均(人)
ロコモ予防 トレーニング	97	273	2.8
ストレッチング	96	265	2.8
計	193	538	2.8

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回目測定料金:550円 2回目面談は費用負担なし

(3) 実施状況

測定、調査項目	実人数
体組成測定	5
体組成測定、活動量測定	0
体組成測定、活動量測定、食事摂取頻度調査	8
計	13

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 のため 公衆衛生看護 学臨地実習	令和5年6月16日 令和5年6月29日	足利大学看護学部4年生	40名

2. 宇都宮市社会体験学習

(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
地域で 様々な 社会体験 を行う	令和5年10月25日 ～10月27日	宇都宮市立宮の原中学2年生	3名

100

100

100