

活動成果報告書

平成29年度（第21回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

地域住民への健康づくり普及への取り組み
～男性の運動教室「男塾」及び「男塾Night」を通して～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

大多喜町役場 健康福祉課 保健予防係
代表者：大竹 麻未

勤務先：大多喜町役場

所 属：健康福祉課 保健予防係

所在地：〒298-0292

千葉県夷隅郡大多喜町大多喜93番地

TEL：0470-82-2168

FAX：0470-82-4461



【活動方針】

大多喜町はこれまで様々な運動事業を行っていたが、参加者のほとんどは女性で、男性参加者は数名である。また、特定健康診査の標準的質問票内の運動習慣を問う質問項目を集計してみると、男性で運動習慣のある方は千葉県平均と比較し、全年代が低い状況となっている。これらから運動習慣のない男性が多いという状況にあるが、町国保の特定健診結果では、有所見の割合の多い検査項目として、内臓脂肪症候群、収縮期血圧、HbA1cがあげられており、その予防や改善のためには運動習慣が重要と考える。よって、一人でも多くの男性に運動習慣を身に付けてもらい、健康増進に繋げることを目的とし、平成27年度から男性対象の運動教室「男塾」及び「男塾Night」を実施した。

【活動内容】

1. 対象者

これまで実施してきた運動教室を振り返り、男性が参加しやすい教室の在り方について検討した。

①女性参加者が多く、男性が入りにくい環境。②男性は集団行動より個別行動を好む様子あり。
③運動は集団でのリズム体操は苦手な男性が多く、身体が硬い男性が多い。④日中仕事をしていて参加しにくい。

①～④により、男性が参加しやすい運動教室として、対象者は男性のみとし、個別メニューによる筋トレや有酸素運動を少人数制で実施する教室とした。また、若い方が参加できるように日中だけでなく、夜間も実施することとした。

活動成果報告書

2. 実施内容

①実施時間：男塾…10時～11時30分 男塾Night…19時～20時30分 各週1回

②スタッフ：健康運動指導士、保健師、管理栄養士

③体力測定：初回と最終日から2週間前に実施し、評価を行った。

	内容
体調チェック	血圧、脈拍
問診票	既往歴、運動歴、教室に対する要望や参加目的の確認、ロコモ25
身体組成	身長・体重・BMI・体脂肪率
運動機能	腰背部柔軟性、太もも前柔軟性、上体起こし、10m障害物歩行、握力立ち上がりテスト、最大2歩幅、開眼片足立ち、30秒立ち上がり

<体力測定の様子>



②運動指導

体力測定結果は数値だけでなく、結果の解説や個々の課題について記載された運動機能評価表を個々に渡しながらか説明した。そして、本人の教室への要望や目的や体力測定結果から作成された個別運動メニューを提示し、それに基づき指導を行った。

年代によって教室への参加目的が異なっており、50代以下は「筋力アップ」を、60代以上は「健康維持」や「メタボ解消」を目的とする方が多かった。体力測定結果では年代関係なく柔軟性が低下している方が多かったことから、これらを考慮した個別運動メニューを作成した。

毎回の実施の流れとしては、体調チェック・体重測定⇒全員で準備体操⇒個別の運動メニュー⇒全員で整理体操を1時間半実施した。運動指導は健康運動指導士が行い、保健師や管理栄養士はそれをサポートした。

【活動の成果】

①参加者の状況

年度別参加者数は図1のとおりで、H28年度はH27年度と比較して夜間実施した「男塾Night」の参加者が増加した。

また、参加者の平均年齢は午前開催の男塾は70.9歳、夜間開催の男塾Nightは56.2歳だった。

これまでの運動教室では、60代以上の参加がほとんどだったが、男塾Nightでは20～40代の参加もあり、夜間に開催したことより若い男性の参加に繋がった。

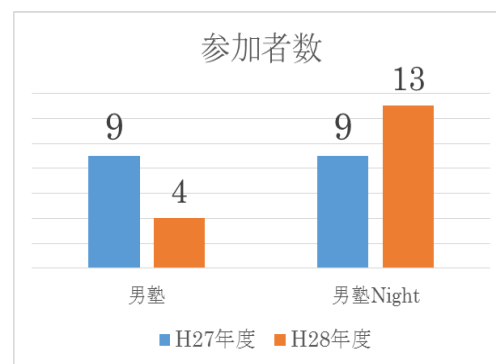


図1

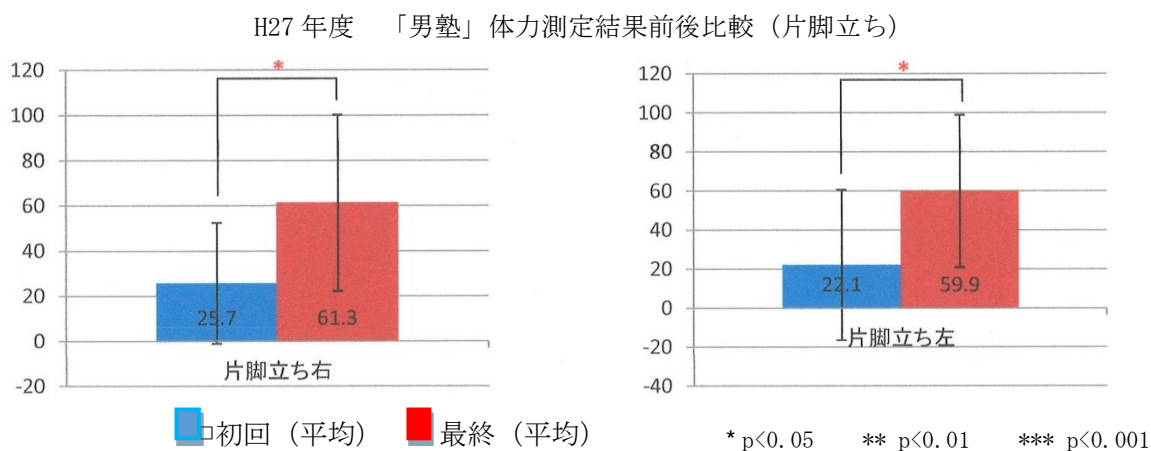
活動成果報告書

②運動の効果

H27、H28 年度に、「男塾」及び「男塾 Night」の実施前後に行われた体力測定結果から、運動機能の効果について評価を行った。

	優位に改善がみられた項目
男塾(全 13 名)	<u>大腿四頭筋柔軟性</u> ・ <u>腰背部柔軟性</u> ・ <u>転倒リスク</u> ・ <u>バランス能力</u> ・ <u>脚筋力握力</u> ・ <u>下肢筋持久力</u> ・ <u>歩行能力</u> ・ <u>体幹筋力</u>
男塾 Night(全 17 名)	<u>大腿四頭筋柔軟性</u> ・ <u>前屈柔軟性</u> ・ <u>転倒リスク</u> ・ <u>バランス能力</u> ・ <u>下肢筋持久力</u> ・ <u>歩行能力</u> ・ <u>体幹筋力</u>

※下線の項目は男塾及び男塾 Night の両方で改善がみられた項目



③その他の効果

・H27 年度の男塾参加者は 1 クール (3 か月) 教室に参加した後、自主グループ「男塾 OB」を立ち上げ、週 1 回運動の継続に繋がった。また、H28 年度男塾修了生がその自主グループへ加入しており、男塾 OB は現在 12 名で活動している。また、自主グループ化による効果は運動の継続だけではなく、誘い合って町の他の保健事業に参加するなど仲間づくりの場にもなっている。

・男塾、男塾 Night 及び男塾 OB の運動の様子を町広報紙や新聞に掲載したところ、この教室の認知度が上がった。そのためか、会場である町 B & G 海洋センターのトレーニングルームの利用者数が増え、町全体で自主的に運動をする方が増加した。(男塾は H27 年度開始)

【今後の計画】

ターゲットを男性に絞り、男性が参加しやすい教室を実施したことで、今までの保健事業で参加が少なかった男性に参加に繋げることができた。また、夜間実施したことで青年期や壮年期の参加もあり、若い頃からの健康への意識向上と健康づくりに繋げることができた。さらに、この教室を積極的に周知したことで、地域住民に健康づくり行動を後押しすることができた。今後もこの教室を継続していくとともに、自主グループとして活動している男塾 OB の方たちが運動継続できるよう引き続き支援していくと共に、男塾 Night が自主グループ化できるよう支援していく。

