

# 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

益田版益ます元気体操

～運動の大切さと楽しさの普及・啓発を目指して～

応募グループ名称及び氏名(グループの場合は代表者名)

益田市役所 福祉環境部 健康増進課

代表者: 山本 ひとみ



健康ますだ市21  
フェスティバル

勤務先: 益田市役所

所属: 福祉環境部 健康増進課

所在地: 〒698-0024

島根県益田市駅前町17番1号

益田市立保健センター

TEL: 0856-31-0214

FAX: 0856-23-7134

地区健康教室



◇活動方針

## 1. 健康なまちづくりへの取組み

益田市では、子どもから高齢者までともに元気で暮らすために、市の健康づくりの指針となる益田市健康増進計画「健康ますだ市21計画」を平成23年度に策定した。地域・関係機関・行政が一体となり「健康ますだ市21推進協議会」を推進母体として健康づくり活動「健康ますだ市21」を推進している。

健康ますだ市21の特徴は協議会に「4つの専門部会」があること、市内20地区全てに「健康づくりの会」があることが挙げられる。まず協議会の4つの専門部会では、「食生活」「歯科」「運動」「心の健康」をテーマとして、地域・関係機関・行政がそれぞれ部会に分かれて所属し、市全体で健康づくりが進められる環境を整えている。

そして全20地区の健康づくりの会は、10年間で4つの専門部会を順次ローテーションしながら所属することとしており、地区ごとに策定している地区活動計画に沿いながら地区特性を生かした活動を展開している。

この部会活動と地区活動が両輪のごとく、互いに情報発信し合いながら健康づくり活動の取組みを行っている。

## 2. 健康ますだ市21中間評価アンケート結果より

「健康ますだ市21計画」では、平成23年度を活動の初年度とし、平成32年度を目標年次とする10年計画で健康づくりを進めている。平成27年度は計画の中間振り返り年度と位置づけ、地域の実態を把握し、これからの取組みに活かすために協議会と連携し、20歳以上の約6,200人の市民を対象に健康づくりアンケート調査を実施した。

アンケート結果より7割の人が「生活習慣を改善したい」と回答し、「運動習慣の改善」が最上位でありながら、実際に運動習慣につながっている人は3割であった。平成21年度にも同様のアンケートを実施しているが、その割合はほとんど変わっていない。また今回のアンケートで特に40歳代の運動不足の実態も明らかになった。

# 活動成果報告書

市では、健康維持・増進や介護予防を目的に、色々な場面で様々な健康体操を紹介しているが、それらの体操を地域等に広く普及するまでには至っていない現状があった。そのため、いつでも誰でも気軽に取り組める益田版益ます元気体操を制作し、あらゆる機会に運動の大切さと楽しさを広く普及・啓発していきたいと考えた。

## ◇活動内容とその成果

### 1. 益田版益ます元気体操の概要

運動習慣のある人を増やし、生活習慣病予防や介護予防を進めることを目的として体操を制作した。

- 特 徴：1) いつでも、だれでも気軽に取り組める体操である  
2) ストレッチ体操と筋力アップの体操を組み合わせている  
3) 体操用に編曲した益田市歌に合わせて体操をする

所要時間：通常バージョン3分43秒・応用バージョン2分41秒

内 容：体操は「1 番 体をほぐす体操」、「2 番 体をしっかり動かす体操」、「3 番 クールダウンの体操」で構成されている。

### 2. 益田版益ます元気体操の制作

#### 1) 健康体操体験会

制作にあたっては、運動に関する専門機関・団体が所属する協議会の運動部会と協働し進めていった。まず、平成28年8月に健康ますだ市21会員、市議会議員、益田保健所、市職員に声をかけ、健康体操体験会を開催した。

体験会では、市内の健康教室等で紹介している既存の健康体操を体験してもらい、体操制作に向けてどんな体操をどのように制作していけばよいかアンケートを取り、広く意見を聞いた。

#### 2) 体操制作会

体験会后、10月、11月、12月と計3回の体操制作会を開催した。運動部会員の他に、より安全で効果的な体操を制作するために専門医にも参加してもらった。会では、体験会のアンケートの意見も取り入れながら、市民により親しんでもらえるよう市独自の動きやリズムをつけたり、体操用に編曲した益田市歌に合わせて体操を行うなど具体的な体操の内容を決定していった。

#### 3) 最終確認会

平成29年2月に制作した体操について専門医、運動に関する専門機関・団体の運動部会員を確認者として最終確認会を開催した。各体操の動き及び名称、留意点の確認、資料作成のポイントの確認等を行った。また、専門医には、専門的観点から体操の監修をお願いした。

#### 4) 完成披露報告

協議会では毎年3月に活動報告会を開催しており、報告会は会員以外にも市民に広く公開している。体操を会員だけでなく、広く市民に報告するよい機会として協議会と連携し、平成28年度活動報告会で「益田版益ます元気体操」の完成披露報告を行った。

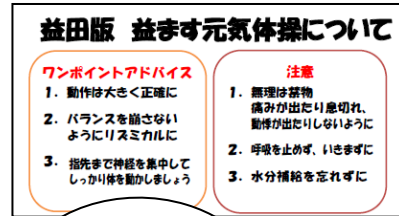
当日は、体操披露だけでなく監修をした専門医より「益田版益ます元気体操 せっかくするなら効果的に！ワンポイントアドバイス」と題して講話を行った。ワンポイントアドバイスだけでなく生活習慣病予防や介護予防のことについても話し運動の大切さを参加者に伝えた。約140名の参加があり、参加者からは「動きやすくとっても良い」「自治会のイベントなどで体操をしていけたら良い」などの感想があった。

# 活動成果報告書

## 3. 益田版益ます元気体操の普及・啓発に向けて

### 1) パンフレット作成

体操を実施する際、より効果的に行ってもらうためにパンフレットを作成した。一つひとつの動作を説明し、ワンポイントアドバイスや注意する点などを記載した。



益田市歌も  
パンフレット  
に記載して  
あります♪



### 2) DVD、CD制作

パンフレットだけでは分からない一連の動きを動画で確認できるDVDや映像がなくても体操のタイミングが掴める声入りのCDを制作した。市内20地区全ての健康づくりの会へ配布し、希望する団体へ貸出を行っている。現在、自主的に体操を行っている団体は、地区サロンや高齢者施設等6団体あり、少しずつ増えてきている。

また、市内のケーブルテレビと協力し、体操を番組の合間などに放送している。放送がきっかけとなり地域での取り組み希望があったり、運動習慣がない人へ体操を行ってもらおうよい機会となっている。

### 3) 健康ますだ市21推進協議会 運動部会での取組み

市と連携し、体操制作に協力した運動部会には、広く市民に「益田版益ます元気体操」を普及・啓発する役割を担っていただいている。まずは自分たちからと運動部会の会議前に体操を行うことから始め、運動部会のイベント等で体操を実施したり、毎年約500名が来場する協議会のイベント「健康ますだ市21フェスティバル」で実施するなど普及・啓発に向けた取組みを積極的に推進している。

また、運動部会の会員が所属する地区健康づくりの会や関係機関でも体操を紹介するなど、会全体の取組みにとどまらず会員一人ひとりが普及・啓発に向けて取組みを行っている。

### 4) 地域での取組み

「益田版益ます元気体操」をまずは市民に認知してもらえるようあらゆる機会を利用し紹介している。広く周知するため市広報やイベント等を活用したり、より効果的な波及を狙い地区健康教室等で体操を実施している。

実施するうえで、より多くの市職員が市民へ普及・啓発できるように、また職員自身も運動の大切さや楽しさを感じてもらえるよう昼休みの時間を利用して体操を行った。

### ◇今後の計画

運動の大切さと楽しさの普及・啓発を目指して、いつでも誰でも気軽に取り組める体操「益田版益ます元気体操」を制作し、市民への普及・啓発に向けた啓発媒体も完成した。運動部会や協議会では、体操について徐々に認知されているが、より一層の普及・啓発を行っていくこととしている。今後も協議会と協働し、益田市の体操といえば！「益田版益ます元気体操」となるぐらい定着させ、運動の大切さや楽しさを感じてもらい、運動習慣を身につけ健康な体づくりに取り組む市民を増やしていきたいと考えている。