

# 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

小山市健康づくり運動普及推進員による運動習慣定着への取組み

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

小山市健康づくり運動普及推進員会

代表者：磯 清義

勤務先：小山市役所

所 属：保健福祉部 健康増進課

所在地：〒323-0023

栃木県小山市中央町2-2-21

TEL：0285-22-9607

FAX：0285-22-9535



からだスッキリ！運動教室の様子



健康都市おやまフェスティバルでの様子



老人会スポーツ大会での様子

## ◇活動方針

人もまちも元気な小山市＝「健康都市おやま」の実現に向けて、健康づくりのための運動習慣普及をテーマに、「地域ぐるみでの健康づくりを住民の立場で行政とともに考え、実践する」ことを目的とする。

また、行政の健康づくり対策に対する支援だけでなく、「地域の健康づくりリーダー及び行政のパートナー」として、市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域に根ざした運動実技講習の実施、及び運動習慣づくりに関する普及・啓発活動を積極的に推進している。

# 活動成果報告書

## ◇活動内容とその成果

### 1. 活動方針

### 2. 活動内容

- 1) 地域の実態に応じた運動実技講習の展開  
(地域での派遣要請への支援活動、実態に即した健康教室の開催等健康づくり活動)
- 2) 保健福祉行政とのタイアップによる運動習慣普及活動の推進  
(養成、健康教室、健康都市おやまフェスティバル等その他事業への協力)
- 3) 市及び県が行う健康づくりのための行事等への参加

### 3. 活動成果

会員数 21人

発 足 平成7年5月

評価指標 活動回数、参加者数

表1 活動状況 (平成28年度)

	内容	回数	会員	一般参加者
自主活動	実技勉強会、運動教室練習等	3	39	
市事業・関係団体への協力	からだスッキリ！運動教室、いきいきふれあいセンター、自治会、老人会、健康都市おやまフェスティバル等	56	354	3,925
定例会等	役員会、総会、定例会、視察研修等	14	317	
計		73 回	710 人	3,925 人

表2 活動の参加者、回数等 (延人数)

	回数	会員	一般参加者
26年度	51	584	2,632
27年度	64	488	2,980
28年度	73	710	3,925

### 4. 特にPRしたいこと

平成4年3月に市民ひとりひとりの健康づくりの輪を広げていくため「健康都市おやま宣言」を行い、健康づくり団体の育成に保健師は力を入れてきました。そして、“ひともまちも元気な小山市”の実現を図るために平成15年3月に健康都市おやまプラン21を策定、平成25年からは第二次健康都市おやまプラン21を作成して様々な活動に取り組んできました。

その中のひとつである、運動普及推進委員会は、平成5年に第1回養成講習会を行い、平成7年5月に運動普及推進委員会が発足し「小山市いきいきストレッチング」の普及と手軽な運動の普及に努めてきました。

## 活動成果報告書

特にPRしたいことは、平成20年度より開始し今年9年目になるメタボ予防事業「からだスッキリ運動教室」についてです。当市では健診の結果説明会において「からだスッキリ運動教室」のPRを行い、メタボ対象者が多数参加しています。運動を学ぶ機会として、参加した市民の方からは教室の回数を増やしてほしい等の好評もいただき、年に1回「拡大版からだスッキリ運動教室」を行っています。そのため、リピーターも多く地域に根付いた健康教室となっています。

さらに、運動普及推進委員会の活動だけではなく、当市における健康づくり団体(小山市健康推進委員会、食生活改善推進委員会)との協同企画の健康教室を行っており、より多くの市民に向け市内の様々な場所で開催しています。

また、保健師の支援としては、月に1回行う定例会における活動の報告を行う会員同士の意見交換の場や、市民のニーズに合わせた運動指導のスキルアップを図る勉強会を開催するとともに、他の健康づくり団体の活動の情報提供をすることで、互いに連携するための橋渡しの役割を担っています。

以上のことから、表2のとおり平成28年度は、前年度に比べて地域の自主的活動をしている運動団体からの依頼数が増え、一般参加者も約1000人増加しました。

また、平成28年度に県が実施した生活習慣アンケート調査では、住んでいる地域が好き、どちらかという好きと答えた人の割合は79.9%と、県平均の73.7%を上回り、また、週2回以上30分以上の運動習慣がある者の割合も22.2%と、県平均の17.3%を大きく上回り、県内で1番高い割合でした。

さらに、主観的健康観が「とてもよい」と回答した者の割合が12.2%と、県平均の10.3%を上回り、県内で2番目に高い結果であり、この報告結果は、平成7年から21年間続けてきた運動普及推進員の活動が、徐々に市民に広まってきた成果だと考えております。

### ◇今後の計画

平成30年度は「からだスッキリ運動教室」年13回から17回へ拡大する予定のため、1月24日から7回にわたり運動普及推進員養成講習会を実施します。新しいメンバーが自信をもって市民の前で活動できるよう、研修会や実践練習を積み、地域で活躍していけるようにサポートしていきます。また、今回の受賞で頂いた助成金は、劣化してしまった体操用チューブの購入や研修会の講師謝礼に役立てたいと思っています。

今後も、保健師として、運動普及推進委員会の会員を増やしていくとともに、さらに地域に根ざした活動を行なえるような支援や、運動普及推進員から、小山市全体の健康づくりにつなげていけるような活動を展開していきたいと思っております。

第2次健康都市おやまプラン21に基づく身近な地域での健康増進事業の普及啓発、行政とのタイアップによる健康増進事業の推進、地域の実態に応じた健康づくりの活動を展開し、小山市全体の健康意識が上がるよう、運動普及推進員の活動を支援していきます。