

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

「すこやかみさと健康体操」で健康づくり
～市民ボランティアによる健康体操の普及～

応募グループ名称及び氏名(グループの場合は代表者名)

すこやかみさと健康体操普及スタッフ
代表者: 森 恵子

勤務先: 三郷市役所

所属: 市民生活部 健康推進課

所在地: 〒341-8501

埼玉県三郷市花和田648-1

TEL: 048-930-7771

FAX: 048-953-7096



◇活動方針

「すこやかみさと健康体操」は市民の健康づくりを目的に平成22年に完成しました。健康体操作成の経緯については、平成20年度のすこやかみさと健康づくりネットワーク会議(健康づくりに関連のある市民や団体の会議)で「町会でラジオ体操を実施した後に、すぐに解散してしまうのがもったいない。子どもから高齢者まで参加しているので、ラジオ体操の時間を交流の機会にしたい」という意見がありました。その意見を受けて平成21年に「みんなで歌いながら、楽しい時間を過ごし、ぽかぽかとからだを温める体操」という趣旨のもと、三郷市民の歌である「若い三郷」にあわせた「すこやかみさと健康体操」を作成しました。本体操は「若い三郷」の歌詞に合わせた動きになっており、「立位バージョン」と「座位バージョン」があり、幅広い年齢のかた、足腰に不安のあるかたにも無理なく体操ができるようになっています。作成にあたっては、埼玉県立大学、NPO法人日本健康運動指導士会埼玉支部にご協力いただきました。また、体操のタイトルについては、健康づくり関連団体のかたの投票により「すこやかみさと健康体操」に決定しました。

そして平成25年、すこやかみさと健康体操を市民に広く浸透し、生活の一部として市民の健康づくりに役立てられるように推進するため、すこやかみさと健康体操普及スタッフの登録・育成を開始しました。普及スタッフとして登録するには、市が年に2回開催する「すこやかみさと健康体操普及講習会」に参加し3日間のプログラムを修了する必要があります。その講習会では、効果的で正しい体操を覚えると同時に、からだを動かす楽しさも習得します。

平成25年には17名だった普及スタッフも平成30年1月には36名へと増加しており、更なる広がりを見せています。

活動成果報告書

近年では、健康寿命の延伸が大きな課題になっており、三郷市は埼玉県と比較して健康寿命が短い状態が続いています。この健康寿命は、埼玉県独自の指標で、65歳からの日常生活に制限のない期間であり、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を示しています。

運動器の障害は要介護になる原因に挙げられています。若い世代から、「すこやかみさと健康体操」を行うことで、からだを動かす楽しさを知り、更には継続することで、ロコモティブシンドロームや運動器障害を予防し健康寿命の延伸を目指します。

◇活動内容とその成果

体操の普及手段としては、年に2回開催している「すこやかみさと健康体操普及講習会」への参加の促し、団体等への普及スタッフの派遣、作成した体操のCD・DVDの提供があります。空のCD・DVDを健康推進課に持参すれば、録音・録画してあるものと無償で交換しています。最近では、市内の全ての図書館でCD・DVDの貸出を開始するなど、身近な施設で体操を知る機会も増やしています。

また、体操の動画は動画共有サービスを通じてパソコンやスマートフォンなどで視聴できるようにしており、気軽に確認・継続できる環境も整えています。

町会や地区サロンなどの団体等から普及スタッフ派遣の依頼があった際には、対象人数に応じた人数のスタッフを一団体につき3回まで派遣し、継続して体操ができるよう配慮しています。

保育所へは、三郷市キャラクターの「かいちゃん&つぶちゃん」の着ぐるみも登場させるなど、対象に合った普及方法を考え実施しています。街中で、子どもたちから「体操の先生だ」と声をかけられる普及スタッフもあり、新しい交流も生れているようです。

活動の際には、三郷市の健康づくり団体「健康づくりをすすめる会 in みさと(MHP)」の準会員として交通費の一部の支給があり、市のボランティア保険に加入することによって、安心して活動できる環境を整えています。

地域での体操の普及とともに、普及スタッフとして技術の向上も図っています。普及先では、ただ単に体操を教えるだけでなく、導入としてレクリエーションも行いますので、レクリエーション研修や普及する際のポイントを学ぶための普及力向上研修会を講師を招いて開催しています。

普及スタッフによる活動を実際に開始した平成26年から約100回、2,000人以上の市民へ普及活動を実施しました。普及先としては、保育所・小学校・町会・地区サロン・難病ケアハウス・老人福祉施設などがあり、年齢や身体活動の制限を問わず広く普及をしています。

また、市のイベント等で体操を積極的に披露した結果、観客も一緒に体操を行う姿が多く見られるようになりました。

地域では、毎朝のラジオ体操の後に本体操を実施している団体もあり、夏休みには子ども達も一緒に体操することで世代間の良き交流の場になっているようです。

平成29年5月の三郷市制施行45周年記念式典でも普及スタッフが保育園児とともに体操の披露を行い、その活動の功績を讃えられ、市長から感謝状を授与されています。

また、平成29年9月に開催された、第2回全国ご当地健康体操甲子園「舞えんのか?2017」に出場し、普及スタッフと市キャラクターの「かいちゃん&つぶちゃん」と一緒に体操の普及活動の紹介と発表を行い、優勝することができました。

活動成果報告書

◇今後の計画

三郷市では、若年から偏った食生活や運動習慣の不足、肥満などの放置により、高齢期になってからロコモティブシンドロームによる要介護状態を招き、健康寿命の短縮がみられています(三郷市保健活動指針より)。


健康づくり団体などは、会議等の前に全員で体操をしており、毎週水曜日の昼休みには健康推進課でも体操を実施しています。今後は、地域での推進とともに、庁内や市内企業など働く世代にも広く周知・普及をしていきたいと考えています。体を動かすことをきっかけに、食事や休息にも関心をもってもらい、若い世代からの健康づくり、更には健康寿命の延伸を目指していきます。

◇特にPRしたいこと

「すこやかみさと健康体操」は市民の歌に合わせた体操であり、市民に親しみやすいこと、また「立位バージョン」と「座位バージョン」があり、年齢や身体活動の制限を問わず多くのかたができることが特徴です。また、市民ボランティアである普及スタッフが地域で広く活動することにより、市民により親しみやすい体操となっています。

CD や DVD、動画共有サービスで体操を覚えることのできる環境は非常に好評で、平日に開催される講習会に参加ができないかたへも普及活動が進んでいます。



| | | | | |
|---|--|---|---|---|
|  | <p>三 ・</p> <p>虹 若 明 ひ 遠 三 の い 日 と り い 郷 未 三 へ り 歴 の 街 来 郷 伸 ひ 史 の に を よ び と の 街 ゆ り の 街 く の 街</p> <p>歌 わ 意 そ 跡 知 お が 気 の が 恵 う 街 が 胸 が 有 よ よ ある に ある り</p> | <p>二 ・</p> <p>こ 若 水 結 な 三 こ ろ い と ぶ がる 郷 ろ 三 緑 手 る の 街 ひ 郷 の と ゆ た に と よ 手 に た 街 つ に かな</p> <p>歌 わ 夢 あ 川 風 お が が たら 薫 う 街 有 る しい り よ よ あり</p> | <p>一 ・</p> <p>生 若 ひ 関 青 三 き い かり 東 く 郷 る 三 郷 平 澄 の 街 欲 郷 あ 野 ん の 街 び よ ふ の だ る れた</p> <p>歌 わ 朝 土 空 花 お が が の が が 咲 う 街 有 香 有 有 き よ よ あり</p> | <p>三郷市民の歌</p> <p>若い三郷</p> <p>作詞 森 菊 蔵 作曲・編曲 粕 林 正 一</p> |
|---|--|---|---|---|