

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ はたらく親を応援するまち！企業連携で進める子育て世代の健康づくり「子育て世代のエクササイズ体験」	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 半田市 福祉部 健康課 成人保健担当 代表者：木村 智恵子	 図「はたらく親を応援するまち」ロゴマーク
勤務先：半田市役所 所 属：福祉部 健康課 成人保健担当 所在地：〒475-8666 愛知県半田市東洋町2-1 TEL：0569-84-0662 FAX：0569-25-2062	

◇活動方針

本市では、子育て世代に選ばれるまちを目指して「はたらく親を応援するまち」をテーマに全庁的に取り組みを進めている。一方、子育て世代は育児、家事、仕事が忙しく、自分の健康に目を向けづらい世代でもある。そこで、運動をきっかけとした健康づくりの推進を目標に、令和5年度より「子育て世代のエクササイズ体験」事業を開始、民間企業「スポーツクラブアクトス」（以下、民間スポーツクラブ）と連携して専門的かつ興味のある運動メニューを展開している。また、本事業を参加ポイントの対象として「はんだ健康マイレージ」を紹介し、本事業をきっかけに健康づくりを継続的に取り組むよう啓発も行っている。

令和5年度は未就学児が通う市内公立幼稚園・市内公立保育園のほか、主に0～6歳児の通いの場である児童センターや子育て支援拠点にて保護者を中心に本事業を実施したところ、主に2つの課題が見つかった。

(1) 課題

①参加実績と対象の拡大

未就学児の多い通いの場で実施したことは、施設の行事やイベントに参加する保護者の参加に繋がった。一方で、小・中・高の子どもを持つ保護者の参加はほとんどなかった。一緒に活動する健康づくり市民ボランティアから「自分も子どもが小さいときは児童センターや子育て支援拠点は通ったけど、子どもが大きくなると行きづらい」との意見があった。小学生以上の保護者の参加に繋げるためには、会場や日程の調整が必要であった。

②メニューの見直しと追加

令和5年度は「落ち着いた雰囲気では保護者のみが実施」と「子ども同伴で実施」の2種類を行った。「子ども同伴で実施」は、子どもが傍にいながら保護者が運動し、時々子どもを高く抱き上げるなど運動の負荷にする動きを取り入れたメニューである。親子メニューは子の年齢が小さい場合は保護者が運動に集中できないこと、子どもの体格によっては保護者の運動強度が確保できないこ

活動成果報告書

となど、本事業の目的を達成できないことが懸念事項であった。また事後アンケートや園から、親子メニューを希望する声が多くあった。

◇活動内容とその成果

(1) 活動内容

課題① 健康づくり市民ボランティアの意見や参加実績を踏まえ、小学校体育館・市内スポーツ施設を追加し、個々のライフスタイルに合わせて参加ができるよう夜間や休日も加えて開催した。

課題② 園に親子のメニューを希望する理由を確認したところ、子ども向けの行事には参加する保護者が多いとの意見であった。そこで、保護者の運動強度を確保し、親子で安全に実施できる親子メニューを追加すべく、民間スポーツクラブや関係機関と打合せを重ねた。結果、心拍数の目標値の設定やストレッチからメインの動き、クールダウンまで全身に効果的な内容にすることで保護者の運動強度を確保し、また、子の対象推奨年齢を「3歳～幼児」と「小学生以上」に分け、運動強度や難度、種目数等を調整し、「親子で楽しく実施できるメニュー」を追加した。

(2) 成果

①関係機関との協働開催

子育て世代は、育児、家事、仕事で忙しく、自身の健康に目を向けづらい世代である。また、健康づくりには関心が低い若い世代には、子育て支援拠点や市内公立幼稚園、市内公立保育園等との協働による働きかけが重要であるため、本事業の目的を説明し、実施方法については実施施設の声を大切にしながら進めた。その結果、子育て支援の機関にも保護者の健康は重要であると、同じ思いを持って施設の行事やイベントとして協働して開催していただけた。会場の規模により定員数は大小さまざまにはなるが、安全性や利用状況など施設の特性に合わせた実施内容を工夫した。

参加者へのアンケート結果によると、本事業に初めて参加する方は82%であった。また、参加者の8割は運動習慣がなく、その理由は「忙しくて時間がない(76%)」「どんな運動をしたらよいかわからない(18%)」との回答であった。参加のきっかけは「(園や施設の)行事だから(36%)」「運動するきっかけに(35%)」「気分転換に(34%)」「内容に興味があった(33%)」の4つが主な理由(複数回答)であった。今後の参加については「参加したい(87%)」であり、これをきっかけに今後も健康づくりに取り組むかについては「取り組もうと思う(72%)」であった。

以上のことにより、日頃から足を運ぶ施設での開催は参加しやすく、日々忙しい子育て世代への健康づくりのきっかけとしては一定の効果があったと考える。

②参加の状況

より参加しやすいよう、平日昼間に加えて夜間や休日も開催した。参加状況は、園の行事や施設のイベントとしての開催のほうが参加者は多かった。参加のきっかけは、園や施設などの案内が5割、知人からの誘いが3割であり、市報や市のホームページ・市公式LINEはいずれも1割を下回っていた。どこの会場でも定員に余裕があり、特に小学生以上の保護者への周知は難しく、かつ参加者数は少なかった。

実施(令和7年1月時点)	参加者数	平均
平日開催(9回)	139人	15.4人/日
休日開催(3回)	13人	8.3人/日
計(12回)	152人	12.6人/日

活動成果報告書

対象	実施回数(予定含む)	参加者数(保護者数)	平均参加者数
保護者のみ	3回	30人/3回	10.0人/回
保護者 (小学生以上の子同伴)	6回	41人/5回	8.2人/回
保護者(子同伴)	4回	39人/3回	13.0人/回
親子	2回	42人/1回	42.0人/回

③民間企業との連携

民間スポーツクラブのインストラクターには、親子で楽しく実施できる多彩なメニューを提供してもらえた。参加者の感想は「満足（80%）」「ふつう（19%）」であり、次のような意見もいただいた。（自由記載そのまま）

○初心者の方から経験者の方まで楽しんでできる内容でとても良い汗がかけました。特に筋膜リリースでは少しの運動でびっくりするほど体が柔らかくなり、ぜひ家に帰ってからもやってみようと思いました。今日はありがとうございました。

○参加するまでは尻込みしていましたが、参加すれば楽しいのがわかると思うのでそれが他の方に伝わるといいなと思います。

○楽しかったです。また参加したいです。

○連続講座があったら嬉しい。

○とても心地よかったです。このようないい企画は、色々な施設で取り組み、もっとみなさんに知ってもらえるといいなと思いました。



◇今後の計画

子育て世代が参加したいと思える魅力的なメニューの提供や、参加しやすさに配慮した企画について、民間企業や関係機関等と協働し、引き続き年15回を開催予定とする。来年度はより多くの子育て世代の方に参加してもらえるよう、小・中学校や職域とも開催や周知について協力関係を広げ、忙しい子育て世代に運動をきっかけとした健康づくりを推進する。