


活動成果報告書

令和7年度（第29回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 子育て期にある保護者の運動習慣の現状把握と教室の展開	
グループ名称・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	令和7年度「親子で育む正しい姿勢レッスン」 
勤務先：大多喜町役場 所 属：健康福祉課 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

大多喜町では、平成30年度におおたき健康まちづくりプランを策定し、「支え合いながら健やかに暮らせるまちづくり」の実現を目指し、町民の健康づくりに取り組んでいる。しかしながら、令和4年度特定健診におけるHbA1c 有所見者割合は86.5%と千葉県内で最も高い状況であった。一般的に糖尿病を始めとする生活習慣病の予防には、若いころからの運動習慣の定着が重要であるが、「育児をする女性の運動実践状況は乏しい状況にある」と述べられている文献もある。また、町内にフィットネスクラブがほぼなく、一般的な就労後の時間にあたる夕方～夜間の屋外活動は、街灯が少ない、獣が出る心配があり困難などという環境的要因もある。町でこれまでに実施してきた運動教室においては、60代以降の女性参加者が大半を占める状況であった。このことから、若い世代向けの運動事業を検討するにあたり、子育て期にある保護者の運動習慣の現状を明らかにするとともに、子育て中でも運動を楽しみと思えるきっかけ作りとなるような新規事業を開始する。

◇活動内容とその成果

【活動内容】

(1) 保護者の運動習慣を明らかにするためのアンケート調査の実施

令和6年7月末時点の当町A保育園に在籍する年長児の保護者29名を対象に、無記名自記式アンケート調査を実施した。本アンケートの調査項目としては、年齢、就労状況、子の人数、健康状態、育児協力者、身体を動かすことが好きか、過去の運動歴、現在の運動状況、運動をしていない理由、運動習慣改善意欲である。

(2) 令和6年度 年長児保護者対象運動教室の実施

令和6年度はアンケート調査の結果をもとに、保護者が運動に取り組むきっかけとなるよう「ちよこっとピラティス教室」を2回実施した。A保育園では、年長児が週1回、通常保育終了後の16時～17時にサッカー教室に取り組んでいるため、この時間と重ねて行うこととした。

活動成果報告書

(3) 令和7年度 親子対象運動教室の実施

令和7年度は「親子で育む正しい姿勢」をテーマに、保育園年少、年中、年長児とその保護者を対象に、全3回コースで実施をした。子育て期は授乳や抱っこなどをきっかけに姿勢が崩れやすく、自身の姿勢の悪さを自覚している方も多。また、子どもには正しい姿勢を身につけさせたいという声もよく聞くことから、親子にとって「姿勢」は身近かつ取組みのきっかけともなりやすいと考えた。教室の前半は親と子それぞれに分かれて、後半は親子でふれあいながらの活動とする。保護者にとって“一人でゆったり自分の身体に向き合う”“子どもと一緒に楽しく”をどちらも体験出来るプログラムとしたことが工夫した点と言える。

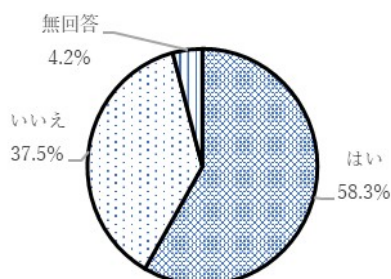
【活動成果】

(1) 保護者の運動習慣を明らかにするためのアンケート調査についての成果

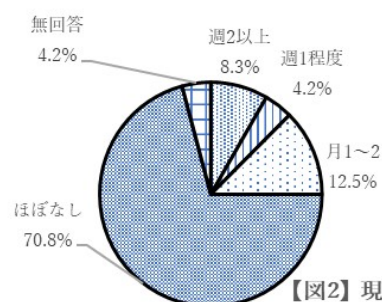
■アンケート回答者の基本情報と運動状況

アンケートの回答者は24名で回収率は82.8%だった。健康状態については、「まあまあ健康」が最多で13名(54.2%)、次いで「とても健康」が7名(29.2%)、「あまり健康でない」が3名(12.5%)であった。また、育児協力者は全数が「いる」と回答した。

身体を動かすことが「好き」と回答したものは14名(58.3%)、「好きでない」と回答した者は9名(37.5%)であった。(図1)「過去運動に取り組んでいた」者は16名(66.7%)、「取り組んでいなかった」者は8名(33.3%)であった。現在の運動状況について「ほとんど行っていない」と回答した者が最も多く17名(70.8%)、「月1~2回」が3名(12.5%)、「週2回以上」が2名(8.3%)、「週1回程度」が2名(8.3%)、「週1回程度」が1名(4.2%)であり、月1回以上の運動をしている者は、25.0%であった。(図2)



【図1】身体を動かすことが好きか



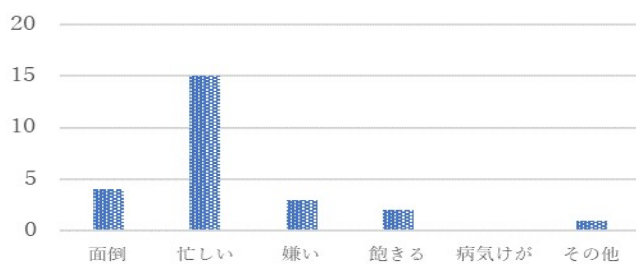
【図2】現在の運動状況

運動を「ほとんど行っていない」と回答した17名において、運動を行っていない理由を複数回答可として聞いたところ、「忙しく時間がないから」が最も多く15件、「面倒だから」が4件、「運動が嫌い」が3件、「すぐに飽きてやめてしまう」が2件であった。(図3)

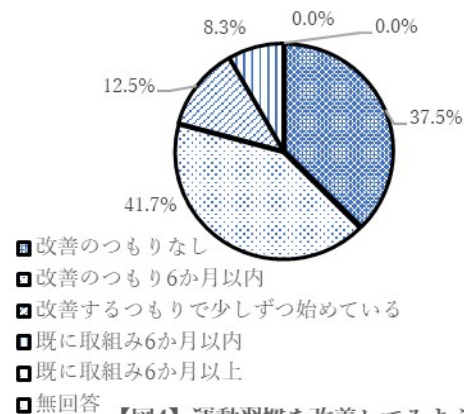
行動変容ステージを明らかにするための、運動習慣を改善してみようと思うかの問いには、「改善するつもりである(概ね6か月以内)」と回答した者が最多で41.7%であった。

次いで「改善するつもりはない」が37.5%であった。

無関心期~関心期が8割を占めている。(図4)



【図3】運動をしていない理由



【図4】運動習慣を改善してみようと思うか

活動成果報告書

■アンケートからの考察

子育て期にある保護者は、「身体を動かすことが好き」で「運動習慣を改善するつもり」であっても実行に移せていない者が多いことがわかった。子育て期は育児、家事、仕事等により「忙しく時間がない」ことが大きな理由であることが改めて確認出来た。一方で、運動習慣について、行動変容ステージモデル関心期にあたる「改善するつもりである（概ね6か月以内）」と回答した者が41.7%いたことから、本人の気づきを促し、子どもを中心とした生活に合わせた取り組みを動機づけることで、運動の開始を期待出来ると考えた。

また、アンケート回答者全員が育児協力者が「いる」と回答したにも関わらず、現在の運動習慣がある者が25%にとどまっている。これは、真に運動の必要性を感じていない可能性もあると考える。このことから、多忙な毎日の中でも「自分ごと」として捉えるためのポピュレーションアプローチを継続していくことが必要であると考えた。

本アンケートの結果、身体を動かすことが「嫌い」と答えた者の全数が運動を実施していないことを踏まえ、今後は運動事業として大々的に周知するのではなく、子どもと一緒に自然に身体を動かす仕組みをいかしたきっかけづくりが必要なのではないかと考えた。

(2) 令和6年度 年長児保護者対象運動教室についての成果

参加者は実4名延6名であった。教室終了時、参加者より「久しぶりに身体を動かした」「子どもだけでなく自分もやらなければと思った」「思いの外きつかった」などの声が聞かれ、笑顔で帰られた。



(3) 令和7年度 親子対象運動教室についての成果

親子6組が参加し、参加人数は子ども実10人延26人、保護者実8名延17名であった。保護者は母親に限らず父親の参加もあった。また、前年度から継続で参加した方もいた。

「教室終了後も正しい姿勢を意識するようになった」「子どもの預け先を考える必要がなく、気楽に参加出来た」などの感想が聞かれた。

◇今後の計画

令和6年度より2年間、子育て期にある保護者をターゲットとした運動教室を実施してきた。

この教室をきっかけに、保護者も子どももまずは運動の楽しさを感じてもらえたらと考える。多忙な子育て世代であっても、隙間時間に運動に取り組むこと、また生活の中で子どもと一緒に取り組むなどの工夫で若い頃からの運動習慣の定着につながるよう、今後もサポートを続けていきたい。

