

## 健康長寿に係るイチオシ事業 三郷市 ～すこやかみさと健康体操～

### (1) 事業概要

三郷市では、平成 19 年 3 月に三郷市健康増進計画「すこやかみさと」を策定した。その後、平成 29 年 2 月に「第 2 期三郷市健康増進・食育推進計画『すこやかみさと』」を策定し、計画には「食べる」、「うごく」、「なごむ」、「まもる」の 4 つの領域があり、各領域において具体的な取組を定めている。「すこやかみさと健康体操」は「うごく」領域における取組として実践している。

三郷市民の歌「若い三郷」に合わせて気軽にでき、準備体操やからだのリフレッシュ、ロコモティブシンドロームの予防等に適している。立位と座位の 2 通りの体操があり、幅広い年齢のかたに実践していただける内容となっている。

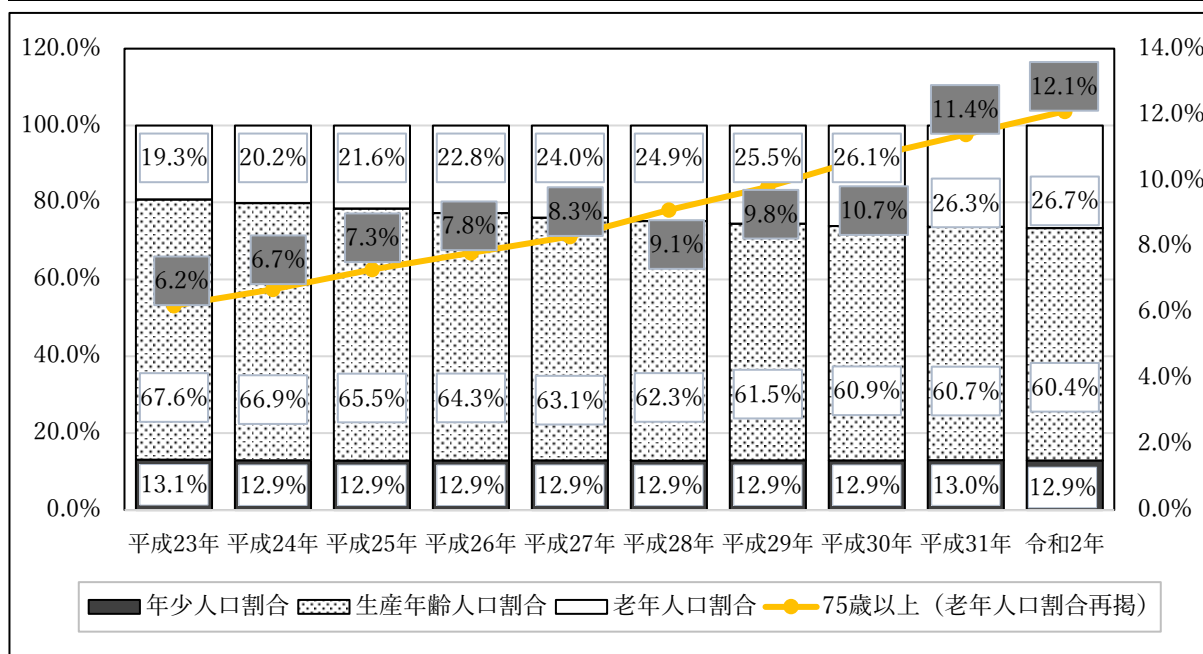
### (2) 契機

#### (ア) 高齢化率の上昇

65 歳以上の人口増加の伸び率は、年々増加を続けており、平成 23 年度と比較すると 7.4% 上昇しており、今後も高齢化が進展することが予想されている。

表 1・図 1 三郷市の高齢化率の推移

年度	総人口 (人)	65 歳以上 (人)	75 歳以上 (人)	高齢化率 (%)
H23	132,937	25,593	8,205	19.3
H26	135,610	30,882	10,530	22.8
H29	139,164	35,552	13,688	25.5
R2	142,493	38,021	17,259	26.7



資料：埼玉県町(丁)字別人口調査結果報告

様式 1

(イ) 市民からの要望

平成 20 年度に健康増進計画に係る市民会議において「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。」という意見があった。

その意見を受けて、平成 21 年度に「みんなで歌いながら、楽しい時間を過ごしばかぼかとかからだを温める体操」という趣旨の基で、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」を作成した。

その後、平成 25 年度より、体操を市民へ広く普及するために、市職員以外にも市民スタッフを養成しており、令和 2 年度においても、スタッフの養成講座を実施している。

(3) 内容

表 2 事業内容

事業名	すこやかみさと健康体操普及事業
事業開始	平成 21 年度
事業概要	「すこやかみさと健康体操」を広く市民へ普及するために、普及講習会を開催している。また、市職員だけではなく、市民のかたが市民のかたへ普及できるよう普及スタッフを養成している。
新型コロナウイルス対策	普及講習会実施時の取組 <ul style="list-style-type: none"> <li>・予約制とし、上限人数を例年より減らすことで、多数が集中しないようにした。</li> <li>・参加者に検温と消毒を徹底、室内の換気を十分に行い、感染症予防に努めた。</li> </ul>

	令和 2 年度	【参考】令和元年度
予 算	330,400 円 <ul style="list-style-type: none"> <li>・謝礼 177,000 円</li> <li>・啓発品 38,100 円</li> <li>・パンフレット 102,300 円</li> <li>・視察研修 13,000 円</li> </ul>	329,900 円 <ul style="list-style-type: none"> <li>・謝礼 177,000 円</li> <li>・啓発品 50,600 円</li> <li>・パンフレット 102,300 円</li> </ul>
参加人数	53 人	623 人
期 間	令和 2 年 4 月～令和 3 年 3 月	平成 31 年 4 月～令和 2 年 3 月
実施体制	市内公共施設	市内公共施設、福祉施設、イベント会場等

(ア) 参加者の募集 (令和 2 年 9 月)

広報誌、市ホームページ、市内公共施設へのポスター・チラシの設置等を行い、周知を行った。参加希望者には、事前に電話等で申し込みの連絡をもらうようにした。

## 様式 1

### (イ) 高州地区文化センターでの養成講座の実施（令和2年10月）

1週間ほどの間隔をあけて、3回の講習会を実施した。健康運動指導士の講師（兼すこやかみさと健康体操普及スタッフ）を招き、ウォーミングアップ、体操の指導、脳トレ等を行った。

### (ウ) 早稲田文化会館での養成講座の実施（令和2年11月）

1週間ほどの間隔をあけて、3回の講習会を実施した。健康運動指導士の講師（兼すこやかみさと健康体操普及スタッフ）を招き、ウォーミングアップ、体操の指導、脳トレ等を行った。



### (エ) 動画サイトでの動画の掲載

動画サイトの4種類（立位、座位、指導者用の立位、座位）の動画を掲載した。

### (オ) DVD、CDの配布（通年）

普及講習会の参加者及び希望者にDVD、CDの配布を行った。

## (4) 事業効果

本事業単独での効果検証は行っていない。

三郷市における健康寿命（7）参照

## (5) 成功の要因、創意工夫した点

### (ア) 市民（普及スタッフ）による普及を行っていること

普及スタッフの養成講座を実施するなどし、普及スタッフの指導力や意欲の向上を図った。

## (6) 課題、次年度に向けて

### (ア) 普及する場の不足

体操を普及するために、市民による普及スタッフを養成しているが、普及するための場が少ない。市内福祉施設や保育所などへも積極的に働きかけていくようにしたい。

様式 1

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	16.98 歳	60 位	19.67 歳	63 位
H29	16.91 歳	60 位	19.72 歳	63 位