

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

毛呂山町

1 事業名(タイトル)

身体すっきり！運動教室

2 事業概要

毛呂山町では健康づくりのために身体を動かすことの大切さを伝え、楽しく教室に参加し自宅でできる簡単な体操をマスターしていただくことを目的として、年間2回の運動教室を開催している。健康運動指導士によるストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動などの自宅で気軽に取り組める簡単体操を紹介している。また、運動実施前に「健康長寿サポーター養成講座」を実施し、健康に関する正しい知識の普及、運動意欲・健康管理意識の向上を図っている。更に本教室は「毛呂山町健康マイレージ事業」の対象事業となっており、参加者にはポイントが付与されるため楽しく参加できる教室となっている。本年は感染症対策として募集人数を例年30人のところ半分の人数で開催した。

①運動教室年間2回

- ・1回目（10月13日）開催：定員15人
- ・2回目（1月25日）開催予定：定員15人

②参加者の募集

町広報誌・町公式ホームページへの掲載、ポスター・チラシ配布にて事業案内を実施した。

③教室内容

運動実施前に「健康長寿サポーター養成講座」を実施。

運動は健康運動指導士によるストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングなど自宅で取り組める体操などを紹介。

終了後にアンケートを実施した。

3 参加者数

15 人

備考 1回目参加者

4 予算

28 千円

備考 事業協力者謝金、消耗品

5 事業効果等

・参加者に対するアンケートの結果から、身体だけでなく気持ちのリフレッシュや健康長寿のための意識が向上したことがわかった。また、アンケート回答者全員が「とてもよかった」「よかった」と回答しており満足度の高い教室となった。

参加者アンケート（参加者15人、回収率93%）

①運動教室感想

とてもよかった（7人）54%、よかった（6人）46%

②参加歴

初参加（3人）21%、リピーター（11人）79%

③運動習慣

週2回以上（9人）75%、週1回（2人）17%、月1回（1人）7%

・感染症対策として町が開催していた各種教室が中止となることが続いていたため、本運動教室を楽しみにしていたという意見が多かった。

・参加回数を増やしてほしい、定期的に開催してほしいといった要望も多く聞かれた。

・参加年齢を見ると70代10人、80代5人と全員が高齢者であった。

6 その他(課題等)

- ・年2回の単発開催のため、本教室参加による効果が見えにくい。
- ・本教室の募集人数を制限したことにより、申込開始するとすぐに定員が埋まってしまった。定員が埋まった後にも申込みがあり需要が大きいことがわかった。
- ・参加者の約8割がリピーター。更に参加者の9割が運動習慣ありとなっている。運動習慣がない人にも運動を通して自身の健康管理をするきっかけになる教室になるよう、教室の案内などを工夫していく。
- ・参加年齢層が70代10人、80代5人となっており高齢者の参加が多い傾向にある。参加者からは教室の回数を増やしてほしい、定期的を開催してほしいという要望も多く聞かれ、高齢者事業との連携が必要と考える。
- ・平成30年度第2次毛呂山町健康増進計画・食育推進計画中間評価では運動習慣者の割合が65歳以上が男性50.5%、女性45.9%に対し20～64歳では男性24.8%、女性23.2%となっていた。若い世代への働きかけとして特定健診やがん検診などを通して運動の大切さや必要性を啓発するチラシ配布を検討し、作成したチラシを1月に配布予定。

7 写真・グラフ等

データなし