

# 令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

越谷市

## 1 事業名

健康体操教室

## 2 事業概要

健康の保持・増進のため、運動をはじめめるきっかけづくりと運動の習慣化を身につけることを目的とし、越谷市教育委員会(越谷市スポーツ振興課)・埼玉県立大学と共催事業として実施している。

## 3 事業内容

○参加者規模・予算 290名・245,000円

### ○実施目的

- ①教室全体を通して、運動の必要性や生活習慣病の予防について学ぶ。
- ②家庭でも手軽にできる自分に合った運動の仕方を学ぶ。
- ③健康の保持・増進、生活習慣病予防を目指した運動を実践・継続する。
- ④日常生活の中に運動を取り入れ、自分に合った運動を習慣化する。

### ○参加者の募集

- ・広報こしがや、季刊版トライ、公民館報、スポーツ振興課及び市民健康課のホームページに募集記事を掲載。
- ・申込みは電子申請。残りの空き枠は電話申込み。申込み期間の日程は広報、ホームページ等でお知らせする。

### ○開催時期・会場 春季、秋季、冬季の3季に分け、合計7教室開催

- 春季会場：総合体育館、荻島地区センター  
秋季会場：総合体育館、埼玉県立大学、出羽地区センター  
冬季会場：総合体育館、大相模地区センター(今年度未実施：1月より開始予定)

### ○教室内容 各教室全8回

- 1日目：オリエンテーション、健康教育、ハッポちゃん体操指導  
2日目～最終回：講師による指導、ハッポちゃん体操(最終回でアンケート実施)

#### 【講師による指導内容】

#### ●総合体育館

エアロビクス要素を取り入れた有酸素運動やボールを使った筋力トレーニングストレッチなどを参加者に合わせて指導する

#### ●県立大学

エアロビクス要素を取り入れた有酸素運動や気功とヨガを取り入れたけいらくビクスなどを参加者に合わせて指導する

#### ●荻島地区センター

骨盤の歪みを自分で整え、美姿勢を作る体操などを参加者に合わせて指導する

#### ●出羽地区センター

家庭でも手軽に出来る筋力トレーニングやストレッチなどを参加者に合わせて指導する

#### ●大相模地区センター

家庭でも手軽に出来る筋力トレーニングやストレッチなどを参加者に合わせて指導する

## 4 事業効果

・アンケート（心理的側面、社会的側面、身体的症状）による意識変化の評価

○春季会場アンケート結果 回収数51/ 参加者数70 = 回収率72.9%

1. 教室に参加する前から運動習慣はありましたか  
なかった 19.6% あった 80.4% 未記入 0%
2. 教室への参加が運動を始めるきっかけになりましたか  
はい 43.1% いいえ 7.8% 未記入 72.5%
3. 教室で学んだことの中で、習慣になったことはありますか。  
はい 64.7% いいえ 29.5% 未記入 5.8%

○秋季会場アンケート結果 回収数75/ 参加者数115 = 回収率65.2%

1. 教室に参加する前から運動習慣はありましたか  
なかった 20.0% あった 80.0% 未記入 0%
2. 教室への参加が運動を始めるきっかけになりましたか  
はい 44.0% いいえ 4.0% 未記入 52.0%
3. 教室で学んだことの中で、習慣になったことはありますか。  
はい 74.7% いいえ 24.0% 未記入 1.3%

第2次越谷市健康づくり行動計画・食育推進計画「いきいき越谷21」において、運動習慣を身につけることが目標となっており、週1回以上運動・スポーツをしている人の割合目標値を70%としている。本アンケートにおいて、運動習慣の時間や頻度について詳細に確認はしていないが、教室の参加者はすでに運動習慣があったものが約8割と、健康意識の高い市民の参加が多い。その中でも教室で学んだことが習慣につながる場合が約7割であり、運動習慣者の増加に対して効果があると考えられる。

また、本事業はリピーター参加率が高い傾向にある。今後は新規参加者の獲得にも力を入れ、運動習慣がない者に対する運動習慣の定着化を働きかけていくことが課題である。