

## 44. 住民が身近で運動習慣を身につけることが可能となる 効果的な仕組みづくりの検討

○横溝美保、大角晴美（水島保健推進室）、長尾隆志（倉敷市保健所）  
出宮真里子（旧所属 水島保健推進室 現所属 介護保険課）

### 【 研究目的 】

既存のエンジョイが大所帯で運営及び新規参加者受け入れ困難であることの課題解決と、水島地区での住民同士のつながりを深めることをねらい、エンジョイのような運動ができる取り組みを小学校区の身近な場所で実施できるしくみをつくることを検討する。これにより、住民の身近な場所での運動習慣の普及に寄与できると考える。

### 【 研究の必要性 】

倉敷市における健康くらしき 21 の全体評価で、運動分野の「身体を意識的に動かしている人」の割合が計画当初（平成 14 年度）の 53.9%から、中間評価時（平成 19 年）は 51.4%であること、「週 2 回以上 30 分以上意識的に身体を動かしている人」の割合が、26.6%から 26.5%と改善が見られない状況が続いている。

水島地区は、倉敷市を 5 つのエリアに分けたうちの 1 エリアであるが、この水島地区においても運動分野の改善に関する取り組みの必要性を感じ、平成 21 年度からモデル的にエンジョイスポーツの会<sup>1)</sup>以下「エンジョイ」という。）を立ち上げ、育成してきた。

3 年を経過し、住民が自主的に運営を開始するようになり、平成 24 年 12 月にエンジョイの成果に対する調査（エンジョイ参加者の参加前後の健康づくりに関する主観的变化）を行い、運動をしている人が 58%から 86%に増加、健康に気をつけている人が 81%から 92%に増加、ストレスがある人が 52%から 40%に減少と、エンジョイ参加による成果と考えられる結果が得られた。一方で平均参加人数が開始当初から 3 倍増となり、大所帯での運営及び新規参加者の受け入れが困難という課題が生じていた。

また、水島地区は工場地帯があり、転勤等で住民の転出入が多いため、近隣とのつながりが希薄となりやすいエリアである。このエリアで健康づくりについて考え、運動をする場を設けることで、住民同士がつながり、相互作用の中で運動習慣への定着が期待できないかと考えた。

<sup>1)</sup>「エンジョイスポーツの会」とは水島地区の市民に対して、広く健康（主に運動）に関する普及啓発と、実際に運動や健康に関する学習や交流を提供する場である。実際の活動内容は、定期的な室内運動やウォーキング等の開催（自主活動）、運動を始めるきっかけ作りのための運動体験教室の開催（行政との協働活動）である。

### 【 研究計画 】

(1) エンジョイ参加者に対するアンケート調査（平成 25 年 9 月～10 月）

平成 24 年の先行調査を踏まえ、現在の参加者約 80 人を対象にアンケートを実施し、参加者の健康づくりの変化等の成果を検証する。

(2) 水島地区における愛育委員会<sup>2)</sup>、栄養改善協議会<sup>3)</sup>等を対象とした研修会の開催（平成25年9月10日、11月28日、平成26年3月20日）

水島地区全体から各小学校区へのスムーズな取り組みに移行するために、既存の組織の中でも小学校区単位で子育てサロンや料理教室等の活動実績のある愛育委員会や栄養改善協議会と連携協働していくことを必須と考え、それらの組織が小学校区単位での取り組みの必要性について理解を深める研修会を実施。

<sup>2)</sup> 愛育委員会：地域の健康づくりのボランティアとして長年、母子保健から高齢者まで幅広く、小学校区単位で活動している団体。

<sup>3)</sup> 栄養改善協議会：正しい食生活と食育の推進を行うボランティアとして、小学校単位で活動している団体。

(3) 愛育委員、栄養委員等の地域での推進を期待できる関係団体の代表者を対象にした身近な場所での運動習慣の普及のための取り組み検討会議の実施（平成25年6月～平成26年3月）

(4) 各小学校区単位で活動している愛育委員、栄養委員等と、身近な場所での運動習慣の普及のための取り組みに向けての話合い（平成25年6月～平成26年3月）

(5) 運動を始めるきっかけづくり事業（ミズリンピック）の実施

エンジョイと水島保健推進室が協働で実施していた事業を、愛育委員、栄養委員等も協働団体に加え、運動に向けた取り組みのイメージづくりと小学校区単位での取り組みがスムーズに移行するために、ミズリンピックを開催。

(6) 水島地区における愛育委員、栄養委員等へのアンケート調査（平成26年11月～12月）

研修会や会議、ミズリンピック等の事業実施をうけて、愛育委員、栄養委員等健康づくりに関わる関係者の今後の小学校区単位での取り組みへの意識調査を実施。

(7) エンジョイのような運動ができる取り組みを小学校区の身近な場所で実施。

## 【 実施内容・結果 】

(1) エンジョイ参加者に対するアンケート調査（回答数58人、回収率72%）

1) 個人の効果

個人の成果を測る8項目	前	後
①運動をしている人	69%	86%
②運動が一緒にできる仲間がいる人	52%	62%
③ストレスがある人	43%	38%
④ストレスがうまく解消できている人	68%	77%
⑤楽しいと感じることがある人	90%	95%
⑥孤独・寂しさを感じる人	24%	21%
⑦健康に気をつけている人	83%	97%
⑧健康状態が「良い」「まあ良い」人	84%	89%

2) 地域住民への効果

地域住民への効果を測る 2 項目	前	後
①周囲の人の健康に関心がある人	78%	88%
②地域住民の健康づくりへのお手伝いをしたことがある人	17%	25%

(2) 水島地区における愛育委員、栄養委員等を対象とした研修会の開催

研修会を3回実施し、81人の参加があった。研修会参加者自身が運動の楽しさを感じられるような運動体験、エンジョイ参加者の反応や効果、活動紹介、エンジョイで活動している役員等との交流も含めた意見交換を行った。3回目の研修後には「体操をすることで笑いも増え、ストレスも解消できた。」「エンジョイの見学に行きたい。」「取り組みは健康だけでなく、近所の人を気遣う点でも大切。」等の声があった。

(3) 地域の健康づくりをしている関係者を対象にした会議の実施（平成25年6月～平成26年3月末まで）

愛育委員、栄養委員等地域の健康づくりをしている団体の代表者を対象に会議を5回実施し、小学校区単位でのエンジョイのような健康教室実施に向け、課題や実施方法等の検討を行った。

(4) 各小学校区単位で活動している愛育委員、栄養委員等との話し合い（平成25年12月末まで）

小学校区単位で各団体の役員会等で、話し合いを延べ60回実施し、身近な地区で仲間づくりをしながら運動できる場を作る必要性とエンジョイの成果を伝えた。水島全地区愛育委員会長が集まる理事会でも活動目標を「運動する人を増やそう」としていたことと、「子育て中も身近に実際やっているからやり方は似ている。」と声があり必要性を理解した発言があった。また各小学校区単位での話し合いでは健康づくりの現状について話し合い、やってみたいという意見があった一方で、負担感や不安の声もあった。

(5) 運動を始めるきっかけづくり事業（ミズリンピック）

水島保健推進室、エンジョイをはじめ愛育委員会、栄養改善協議会といった地区の既存組織と協働でミズリンピックを開催し、94名の住民の参加があった。協働で実施した団体からは、他団体と協働して実施することの大切さや良さを感じると共に、住民が運動を始めるきっかけとしての効果も感じられたと意見があった。

(6) 水島地区における愛育委員、栄養委員等へのアンケート調査（回答数47人、回収率92%）

①小学校区単位での健康教室の必要性を理解した人の割合は96%②小学校区単位での健康教室を実施したい人の割合は80%③小学校区単位で実施に向けて課題や不安がある人の割合は69%で、その理由については「参加者の確保が難しい」、「スタッフ不足」、「運営資金不足」、「指導者がいない」、「実施内容をどうしたらよいか分からない」という理由が多かった。

- (7) エンジョイのような運動ができる取り組みを小学校区の身近な場所で実施できた状況  
平成 25 年度から取り組みを開始した学区は 12 学区中 6 学区、平成 26 年度からは 1 学区を加え 7 学区で実施し、1 学区当たり約 15～30 人程度の参加を得ている。

【 考察と今後の課題 】

(1) エンジョイの取り組み成果

エンジョイ参加者に対するアンケート調査結果から、個人的な成果と地域住民への効果があることが推察できた。エンジョイは住民の健康づくりに一定の成果を示すことが検証され、継続することにより効果を出しやすいと期待できる。したがって、今後も地域にエンジョイのような運動ができる場を身近なところで数多く広めていくことは住民の健康づくりに有効であると考ええる。

(2) 身近な場所で実施できる効果的なしくみづくり

方向性が合致している関係団体への重点的なアプローチは理解が得やすく、さらに小学校区単位で子育てサロンを実施している経験から、すでに活動の場があることと、ノウハウがあったことで、実施がしやすかったと考える。また、学区毎の話し合いでは、必要性を理解できたものの、不安や取り組みの困難さを感じている関係者もあったため、エンジョイの効果や実践者からの体験発表でイメージ化できるよう研修会でエンジョイの取り組みをモデルとして提示した。このことにより不安や困難に感じていたことは解決され推進力につながったと考える。以上のことから、拡大に至る必要な視点として、①地域の既存組織との活動の方向性の合致②組織等のノウハウを持つ実践力のある組織への見極めと働きかけ③エンジョイ参加者との交流による成果の実感とイメージ化が重要であることがわかった。

こういった、視点を利用したしくみをつくることにより、住民の身近な場所での運動習慣を定着させる場ができ、その中で住民同士のつながりを深めていけることが期待できる。

今回行った意識調査から取り組みの必要性は理解したものの、予算・スタッフ不足等の課題があることも明らかになった。今後は、この課題解決をも目指し、低予算での実施や住民の自主的運営のあり方など、関係者同士での情報交換などを密に行いながら、アイデアを出せるよう、担当保健師も助言や一緒に考えるなどの関わりをもって進めたい。

【 経費使途明細 】

講師費	研究アドバイザー 1 名、運動指導員 4 名	¥70,000
会議費	会議 5 回	¥10,000
交通費		¥0
印刷費		¥0
消耗品費 (行事、アンケート 調査用として)	アンケート調査用紙、封筒、アンケート粗品代 文具、コピー用紙、インク代、書籍、資料等 ※行事：研修会 3 回、講座 1 回)	¥170,000
通信費	アンケート	¥50,000
合 計		300,000