

## (2)「身体活動・運動の定着」の取組

| 【目標】<br>取組項目  | これまでの取組   |   |
|---|---|---|
|   | 内 容   | 実 績   |
| <p>【運動習慣を持つ市民を増やす】</p> <p>1 運動のきっかけづくり</p> <p>2 運動の定着</p> | <p>(1) 運動のきっかけづくり</p> <p>① 様々な機会を捉えた啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スーパーマーケットやデパート、商店街や学校等、様々な場を活用した多様な世代に対する啓発</li> </ul> <p>② ターゲットを絞った事業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子、保護者、夫婦等ターゲットを絞り、ターゲットに合わせた場所や手法を工夫した啓発</li> </ul> <p>(2) 運動の定着</p> <p>① 継続できる運動の仕組みづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホームページでの情報提供</li> <li>・教室実施後のグループ化支援</li> </ul> <p>② 身近なものや場所を活用した事業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・公園の健康遊具やスポーツセンター等身近なものや場を活用した事業の継続</li> </ul> <p>③ 地域の健康づくり活動団体への支援や人材育成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の健康づくり活動をしている団体同士の交流会の実施</li> <li>・地域で研修会の実施。リーダー育成。自主活動支援</li> </ul> <p>④ 職域での継続的な支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職域イベントでの運動施設の紹介や運動に関するイベント情報の提供</li> </ul> | <p>○スーパーマーケット等での啓発<br/>H20年1区<br/>→H22年7区</p> <p>○ターゲット別啓発<br/>H19年3区<br/>→H22年9区</p> <p>○体育協会HP<br/>「はますぼ.com」</p> <p>○横浜市HP<br/>「Wellness Life Style」</p> <p>○健康遊具<br/>H23年822基</p> <p>○交流会<br/>H21年6回<br/>→H22年8回</p> <p>○職域イベント<br/>H22年3イベント<br/>延1,659人参加</p> |
| <p>【日常的に歩く習慣を持つ市民を増やす】</p> <p>3 ウォーキングの実施</p>             | <p>(3) ウォーキングの実施</p> <p>① 各区での教室の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング教室やイベントの実施</li> </ul> <p>② 手法をこらした事業の実施や人材育成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・既にウォーキングに取り組んでいる団体同士の連携によるウォーキングマップの作成やウォーキングの実施</li> <li>・運動に食育+αを組合せ、多様な世代に参加を促したウォーキングイベントの実施</li> </ul>  | <p>○教室数等<br/>H19年～18区実施</p>   |

## 西区の取組

## ～「西区ウォーキングの日」事業～

### 1 『西区ウォーキングの日』事業

西区では、運動習慣のきっかけづくりの場を身近な地域で提供していこうと平成20年度より事業を開始しました。気軽にできるウォーキングに着目し、地域の健康づくり推進役である保健活動推進員を中心とし、地域でウォーキングやウォーキング開始前の講習会に力を入れて開催してきました。また、横浜市体育協会とも連携・協力し事業展開してきました。

### 2 保健活動推進員の「思い」「あふれるアイデア」を形に

地区の特性に合った方法で実施できるよう、地区ごとの目標・やりたいことを話し合い、内容を具体化しました。

「うちの地区は毎月のウォーキングが売り！毎回コースのテーマを決めています」

「ゆっくりの散歩ウォーキングもいいけど、何か物足りない。スピードを速めてスポーツとしてのウォー

ーキングを始めてみよう！」

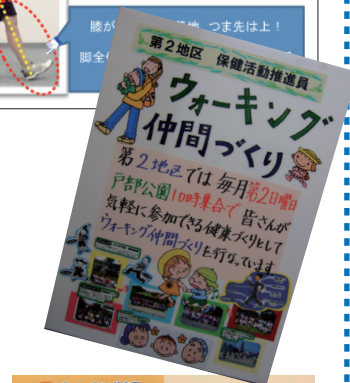
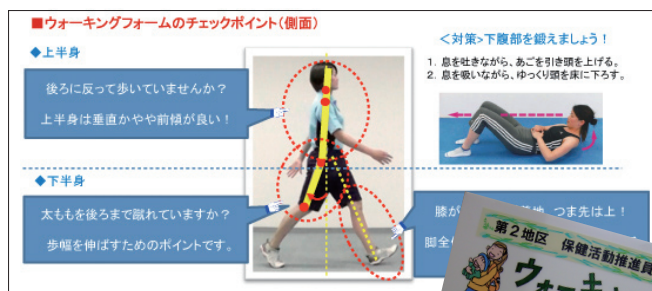
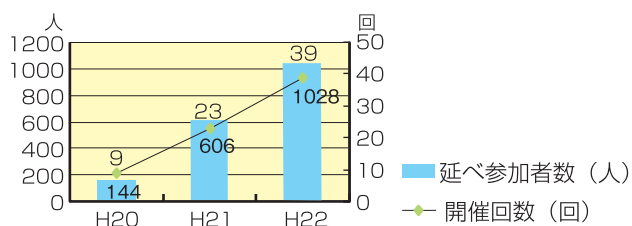
など、それぞれウォーキング・運動習慣に向けて様々なアイデアが出され、それを保健師と話し合いながら具体的な形にして始めています。それぞれの地区の特色をうまく活かした企画がたくさん！

横浜市体育協会とも連携し、市内でもいち早く講習会にウォーキングフォーム撮影を取り入れ、自身のフォームを振り返り、より有効なウォーキングができるようお手伝いしています！

### 3 継続に向けての仕掛けを考えよう！

身近な場所で身近な人に声を掛けられることで参加しやすくなり、活動が継続しやすくなります。習慣化していくには、継続させるための仕組みづくりと後押ししてくれる人がとても重要です。西区では、継続への仕掛けとして参加証や皆勤表彰を取り入れ参加者から好評を得ています。また、継続への声かけ・後押しをする役割を保健活動推進員が担い、人の輪が広がっています。地域の中でヘルスマイトやスポーツ推進員等との連携も始まっています。

『西区ウォーキングの日』事業実施状況



## 中区の取組

### ～まち naka エクササイズ事業

### 「てくてくウォークガイドブック」の作成～

#### 1 概要

“区民みんなで健康になろう！”ということで、中区保健活動推進員会、中区食生活等改善推進員会、町ぐるみ健康づくり支援事業参加団体、地域ケアプラザの代表者でプロジェクトをつくり、“地域のおすすめウォーキングルート”などの情報を持ち寄り、区民の皆さんと一緒に中区の魅力的なビューポイント満載の、初のウォーキングガイドブックを作成しました。

また、横浜市体育協会、横浜シティガイド協会の協力により、ウォーキングのポイントや見どころも充実し、様々な年代の方に活用していただける内容で、区内だけでなく他区や市外の方からも問い合わせが殺到するなどたいへんに好評でした。

区民の皆さんの思いの詰まったガイドブックは、各団体での活用はもちろん、新たなウォーキンググループ発足やウォーキングイベントの開催のきっかけとなるなど、中区の健康づくりや地域交流の推進のために貢献しています。

#### ●プロジェクトメンバー

- ・保健活動推進員（2名）
- ・町ぐるみ健康づくり支援事業参加団体（2名）
- ・食生活等改善推進員（2名）
- ・横浜シティガイド協会
- ・横浜市体育協会
- ・地域ケアプラザ地域交流担当（2名）
- ・中区福祉保健課（事務局）



#### 2 製作にあたって苦労した点

##### ～情報収集、カロリー表示など～

プロジェクトメンバーで手分けをして、選んだコースの確認と距離の測定のために何度も歩き、またその都度情報の修正を行いました。真夏の炎天下での作業となったため、痩せる思いでの作業となり、文字通り“汗と涙の結晶”の成果物です。

#### 3 区民の反応

配布開始から多くの反響があり、ガイドブックを希望する区民が区役所や地域ケアプラザに毎日のように訪れ、ウォーキングへの関心の高さを実感しました。



- ・区内 15 のウォーキングルートと消費カロリーの目安
  - ・運動に取り組める施設
  - ・健康に配慮したメニューの提供等を行っている飲食店
  - ・掲載エリアの見どころなど
- 中区の魅力と健康情報が盛りだくさん♪



平成22年度事業実績 健康横浜21 「身体活動・運動の定着」

| 区名   | 事業名                    | 主な内容  |
|------|------------------------|---|
| 鶴見   | 若年層に対する運動習慣の啓発         | ①臨海フェスティバルで運動啓発<br>・ストレッチ体操 ・ウォーキングポイントの紹介 ・体力測定、健康チェック<br>②イトーヨーカドー鶴見店で運動啓発<br>・店内ウォーキング体験 ・血管年齢チェック ・親子で体を使ったゲーム遊び  |
| 神奈川  | ウォーキングの普及啓発事業          | 運動啓発のためのウォーキング講座と啓発<br>・ウォーキングを組み入れた生活習慣改善講座の実施<br>・保健活動推進員と協働した地域イベントでのウォーキング啓発<br>・地域人材(保健活動推進員)へのウォーキング講座<br>・若い母親を対象としたウォーキング講座   |
| 西    | 素敵ママのエクササイズ教室          | 子育て中の母親を対象に、講話、体操実技、健康チェック  |
|      | シャフルボード講習会             | 運動習慣に関する講話とシャフルボード体験  |
|      | 『西区ウォーキングの日』事業         | ウォーキングを中心とした運動習慣のきっかけづくり支援<br>・ウォーキング、運動教室の開催 ・ウォーキング講習会 ・体力測定会<br>・ウォーキング運営をするためのサポーター育成   |
| 中    | まちnakaエクササイズ           | 区内運動施設&ウォーキングルート掲載マップの作成<br>保健活動推進員、食生活等改善推進員、町ぐるみ健康づくり支援事業実施団体、地域ケアプラザ、横浜シティガイド協会、横浜市体育協会との共同プロジェクトにより、区内で運動のできる施設(民間フィットネスクラブ等含む)の情報や、ウォーキングルート、よこはま健康応援団参加店舗を紹介するマップを作成し、区役所や各施設で配布。 |
| 南    | イトーヨーカドーとのコラボレーションイベント | イトーヨーカドー横浜別所店で健康測定(骨密度、血管年齢、呼気中一酸化炭素濃度測定)とみなっち体操について啓発  |
|      | ウォーキングの普及啓発            | ①ウォーキングに必要な基礎知識や様々なコースに合った歩き方を学ぶ講習会<br>②区内3~5kmのウォーキングコースを設定し、実際に歩く   |
| 港南   | ママのげんき教室               | 赤ちゃん教室・子育て拠点などをきっかけにして、乳幼児を持つ母親を対象に運動講座   |
| 保土ヶ谷 | 若年層に対する運動習慣の啓発         | 幼稚園を会場として、幼稚園児の保護者を対象に講座<br>・食生活簡単チェック ・骨密度測定 ・運動実技と講話  |
|      | ヘルスアップメンバーズクラブ 人材育成事業  | 食生活等改善推進員と保健活動推進員からなるヘルスアップメンバーズクラブのメンバーを対象に、研修として区内で健康遊具を用いたウォーキング運動啓発講座を実施し、その後メンバーによる区民向けのストレッチ・ウォーキングを実施  |
|      | 運動啓発キャンペーン             | 保土ヶ谷花フェスタ及びスーパーマーケット(天王町サティ、現:イオン天王町)で体力測定  |
| 旭    | 若年層に対する運動習慣の啓発         | 20歳代から50歳くらいまでの女性を対象に健康講座<br>・自宅でできる筋トレ・ストレッチの紹介と実技 ・アロマセラピーの講義とアロマオイルを使ったマッサージ ・乳がん自己触診法   |
| 磯子   | はじめてのスポーツ教室            | 磯子スポーツセンターと協働して、継続的に運動できる仕組みを作るためにヨガとソフト太極拳の教室  |
| 金沢   | アラ40世代・女性の健康づくり        | 40歳前後の女性(小学生の保護者)を対象に、プレ更年期症状など、心と身体の変化に適応するためのセルフケアを学ぶ女性学講座 講師:臨床心理士とスポーツプログラマー  |
| 港北   | ウォーキング教室               | 保健活動推進員と地区住民を対象としたウォーキング講座とウォーキングの実践  |
|      | 若年層に対する運動習慣の啓発         | 地域ケアプラザ、港北区地域子育て支援拠点を会場とした子育て中の母親対象の講座<br>・食生活に関する講話と試食 ・骨密度、血圧測定など健康チェック ・運動実技(親子体操)   |
|      | 健康ウォーキング               | 一般市民と食生活等改善推進員を対象に、区内の5~7キロのコースをウォーキング運動講師による歩き方とストレッチ指導  |
| 緑    | イベントウォーキング             | 食生活等改善推進員との協力により野菜クイズを巡るウォークラリー   |
|      | てくてく健康ウォーキング           | 運動習慣を身につけるための講座<br>・講話 ・グループワーク ・体組成チェック ・ウォーキング実践  |
| 青葉   | ママの健康輪づくり講座            | 子育て中の女性を対象に、運動をとおした健康づくりと仲間づくりを目的とした運動講座。<br>地区センターやスポーツセンター、参加者による運営委員と協働で運営し、参加者がエアロビクスと保育を交互に行う。年1回運営委員セミナーを開催し、運営委員の育成支援も実施。  |

| 区名 | 事業名                                     | 主な内容   |
|----|---|--|
| 都筑 | 都筑ヘルスアップフェア                             | イトーヨーカドーららぽーと横浜店と連携した健康づくりの普及啓発イベント<br>・野菜350gの計量体験、パネル展示、リーフレットの配布<br>・体組成計による健康チェック、ウォーキングマップ配布<br>・たばこの害啓発(パネル展示、リーフレットの配布)<br>・咀嚼力チェック、歯周病セルフチェック<br>・乳がん触診体験 ・子どもの事故防止 ・アンケート調査 |
|    | ママと赤ちゃんのための健康講座                         | 子育て中の母親が日常生活の中で無理なく運動を習慣とすることを目的に、0歳児の母親が赤ちゃんと一緒に参加する講座<br>・赤ちゃんと一緒に体操(講話と実技指導)<br>・交流、健康づくりに関する相談など(グループワーク)  |
|    | ウォーク&フェスタ                               | 区役所で毎年実施している”つづきウォーク&フェスタ”において、保健活動推進員、食生活等改善推進員が健康づくり啓発活動<br>・運動講師によるウォーキング指導と歩数確認<br>・食事バランスガイド ・野菜摂取啓発、レシピ集と野菜を使ったクッキー配布  |
| 戸塚 | ウォーキングの普及啓発事業                           | ①ウォーキング教室<br>・講師による、ウォーキングの効果、効果的な歩き方の指導、靴の選び方等の講座<br>・ウォーキング実践 ・意見交換<br>②ウォーキング実施<br>区内3コースでウォーキング実践  |
|    | 若年層に対する運動習慣の啓発                          | 西武デパートでパネル展示、クイズ、アンケート   |
| 栄  | 健康づくり出張隊                                | フジスーパー本郷台店、イトーヨーカドー桂台店、本郷台駅前、大船駅笠間口で啓発イベント<br>・「メタボリックシンドローム予防」をテーマに、正しい食生活(食事バランスガイドの活用、朝食の摂取、野菜摂取の増加等)、身体活動・運動習慣、禁煙・分煙の普及啓発を実施<br>・血圧測定、体脂肪測定、スタンプラリー、食生活相談、足指力測定、呼気中一酸化炭素濃度測定     |
|    | 健康度測定会                                  | ヘルスアップ講座参加者や一般区民を対象に、区役所で身体測定、体力測定(握力、足指力、長座位体前屈)  |
| 泉  | 身近な場所を活用した運動の推進事業 ウォーキングの普及啓発事業 人材の育成支援 | ウォーキングについての教室<br>・効果的なウォーキング方法とストレッチについての講話・体験<br>・ウォーキング実習 ・公園にある健康遊具によるストレッチ実習   |
|    | 健康づくり活動フェア                              | 区民ホールでの啓発<br>・骨密度測定 ・健康チェック ・薬剤師会によるお薬相談 ・体操実演コーナー<br>・「健康横浜21」等のパネル展示 ・野菜350g計量ゲーム ・野菜料理の紹介<br>・がん検診コーナー  |
|    | 地域会場での健康チェック                            | 各地区で実施されるお祭り等で、骨密度測定などの実施  |
| 瀬谷 | 水と緑の健康ウォーキング                            | ウォーキングの普及啓発のため、地域のウォーキンググループと連携しウォークイベントを開催(共催イベント3~4回/年、後援イベント7~8回/年)   |
|    | 身近な場所を活用した運動の定着 食習慣改善(瀬谷区ヘルスアップ☆フェアほか)  | フジスーパー橋戸店、LIFE三ツ境店、上瀬谷通信施設はらっぱ、中屋敷地区センター、瀬谷スポーツセンターで運動能力測定と健康チェック<br>・血管年齢、握力、体脂肪、呼気中一酸化炭素濃度測定)<br>・筋力アップとストレッチ体操講座 ・栄養講座<br>・長座位前屈、閉眼片足立ちなど<br>・瀬谷区で定例的に実施しているウォーキングイベントの紹介         |