

令和6年度第3回

温泉を活用した健康まちづくり事業  
運動・スポーツ習慣化促進チーム会議

と き：令和7年1月29日（水）  
午後6時30分から

ところ：三朝町役場 第2会議室

~~~~~ 日 程 ~~~~~

1 開 会

2 報告事項

◇アイスブレイク・・・シナプソロジー（地域おこし協力隊 菅野隊員）

◇前回会議(9/6)の振り返り・・・資料1

◇「みんなで歩こうよ」について  
・取組の内容と結果について・・・資料2

◇「温泉運動浴」について  
・取組の概要と進捗について・・・資料3

◇「みささ湯ラックス（温泉フィットネス）」について  
・取組の概要と進捗について・・・資料4

◇その他

3 その他

4 閉 会

次回、運動・スポーツ習慣化促進チーム会議は、3月の開催予定です。

# 温泉を活用した健康まちづくり事業 運動・スポーツ習慣化促進チーム会議委員名簿

| 所 属 等      | 職名等                | 氏名（敬称略） | 備考                    |
|------------|--------------------|---------|-----------------------|
| 三朝温泉病院     | 診療技術部長             | 山根 隆治   | 温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4） |
| 三朝温泉病院     | 理学療法主任             | 別所 大樹   |                       |
| 三朝町社会福祉協議会 | 総務課長               | 松田 進    | 温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4） |
| 三朝温泉観光協会   | 職員                 | 相生 祐司   |                       |
| 三朝温泉旅館協同組合 | 事務局長               | 中川 隼    |                       |
| 三朝町商工会     | 青年部副部長             | 新藤 俊貴   |                       |
| NPOみささ温泉   | 常任理事               | 山内 有二   | 温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4） |
| 地域協議会連絡会   | みささ村地域協議会          | 小浜 美保   |                       |
| スポーツ推進委員会  | 副会長                | 森 正広    |                       |
| スポーツ推進委員会  | 健康増進チームリーダー        | 米田 愛子   |                       |
| 三朝町        | 地域振興監<br>（兼企画健康課長） | 青木 大雄   | 座長                    |

## 事務局（三朝町）

| 所 属 等 | 職名等 | 氏 名   |  |
|-------|-----|-------|--|
| 観光交流課 | 課長  | 藤井 紀好 |  |
| 福祉課   | 課長  | 岩山 裕和 |  |
| 社会教育課 | 課長  | 谷川 篤志 |  |

※その他各課から必要に応じて担当者出席

※庶務は、企画健康課が担当

~~~~~ 日 程 ~~~~~

1 開 会

2 報告事項

◇前回会議(9/16)の振り返り・・・資料1

◇「みんなで歩こうよ」について

・取り組み概要・・・資料2

・測定会案内・・・資料3

(概要)

・9月号広報みささにおいて取組の紹介を行っている。

・委員におかれては、所属団体を通して多くの方に参加いただけるよう周知に協力いただきたい。

・「みんなで歩こうよ」は、本来20歳以上の方を想定した取組であるが、子どもと一緒に参加できる形も検討した結果、子どもは測定はなしで、紙の記録シートで管理する方法を進めることとしたい。

(質問・回答)

・イベントの時間想定は？ ⇒ 午前10時～午後2時を想定

・参加費は、全Step通して500円？ ⇒ その通り。ちらしも分かりやすいよう修正

3 その他

◇今後の流れについて

| 日程       | 内容                |
|----------|-------------------|
| 9月12～16日 | 参加登録・測定会          |
| 9月中・下旬   | イベント内容調整・案内ちらし作成  |
| 10月14日   | スポーツの日イベント        |
| 11月中旬    | 健康(歩く・運動など)に関する講演 |
| 12月中旬    | 測定会 ※取組終了         |

4 閉 会

## みんなで歩こうよ（ウォーキング）

令和7年1月  
企画健康課

## 1 概要

町民200人を対象にウォーキングを主とした運動記録の測定を行い、運動の継続を通して自身の身体の変化を体感し、健康づくりのための維持や改善を図るきっかけをつくる。

## 2 進捗

| 時期        | 動き                          | 詳細  |
|-----------|-----------------------------|---|
| 9月12～16日  | 取組開始                        | ① 体組成計測定<br>InBodyを活用し現在の体の状態を測定<br>② 運動記録測定<br>活動量計を1人1台配布し運動記録を測定               |
| 10月14日    | スポーツの日イベント<br>活動量計読み取り（第一回） | ① ゲストによる講演やスポレク体験   |
| 11月15,16日 | 足の講演会<br>活動量計読み取り（第二回）      | ① 健脚・美脚のコツ ～足元から健康へ～<br>三朝温泉病院 理学療法士 別所氏<br>② 足のむくみ・だるさは体のSOS<br>三朝温泉病院 外科診療部 浜崎氏 |
| 12月7日～10日 | 活動量計読み取り（第三回・最終）            | ① 体組成計測定<br>3か月間での変化を比較<br>② 活動量計の読み取り・回収   |
| 12月中・下旬   | 活動量計の集計<br>取組終了             | ① 株式会社クレメンティアへデータ出力依頼<br>② 歩数集計～結果及び景品（該当者のみ）送付                                   |

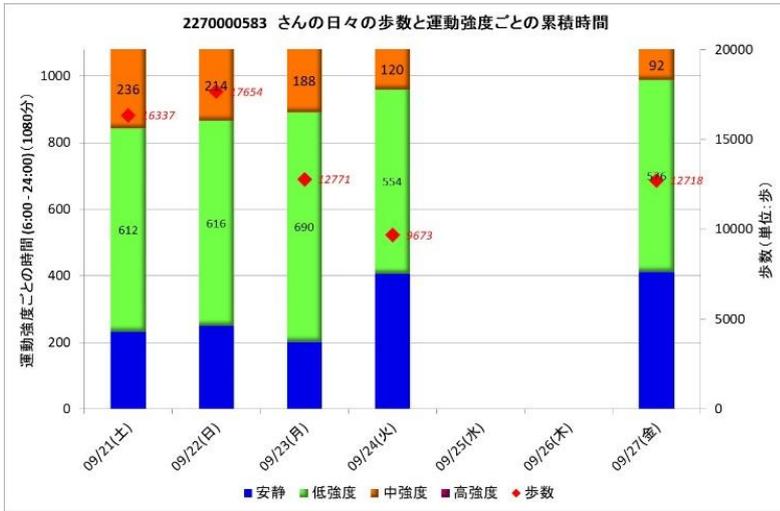
## 3 各種記録

## (1) 歩数記録（企画健康課集計）

歩数結果（単位は「歩」）

| 年代       | 平均歩数（年代別全体）<br>※9/12～12/8までの全期間<br>※「0歩」を含まない | 最多平均歩数（個人）<br>※「0歩」を含まない | 1日の最多歩数（個人）  |
|----------|---|--------------------------|--------------|
| 20代（12名） | 5715  | 8459                     | 21210        |
| 30代（24名） | 6304  | 12866                    | 26764        |
| 40代（42名） | <b>7092</b>                                   | 17000                    | 35002        |
| 50代（37名） | 6730  | 14359                    | 27240        |
| 60代（39名） | 6983  | 13369                    | <b>39640</b> |
| 70代（35名） | 6422  | <b>18084</b>             | 30398        |
| 80代（11名） | 4304  | 9111                     | 15621        |

(2) 身体活動表 (株式会社クレメンティア集計)



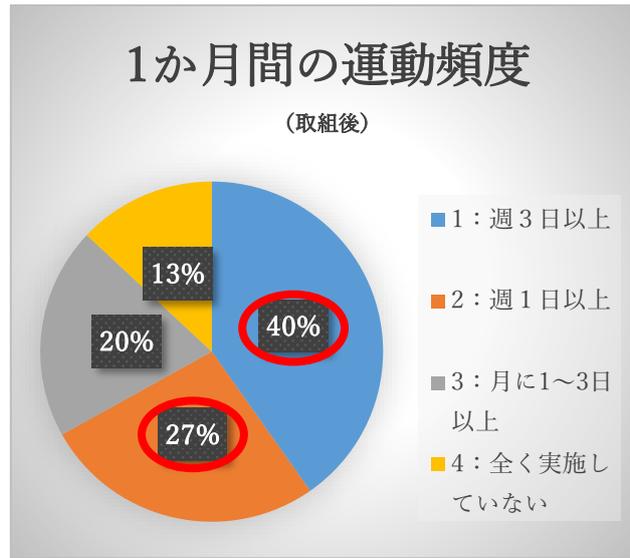
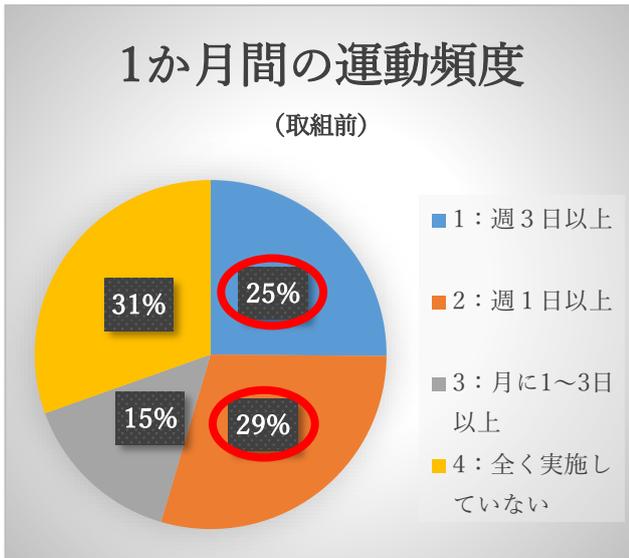
歩 数

- ・ 赤色のひし形に記載

運動強度

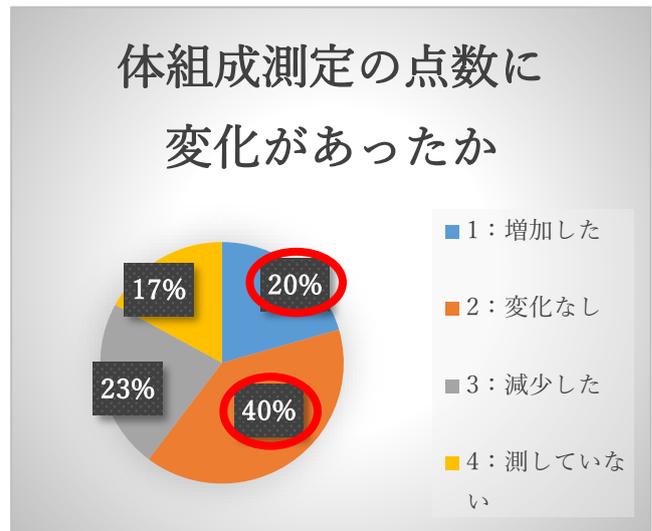
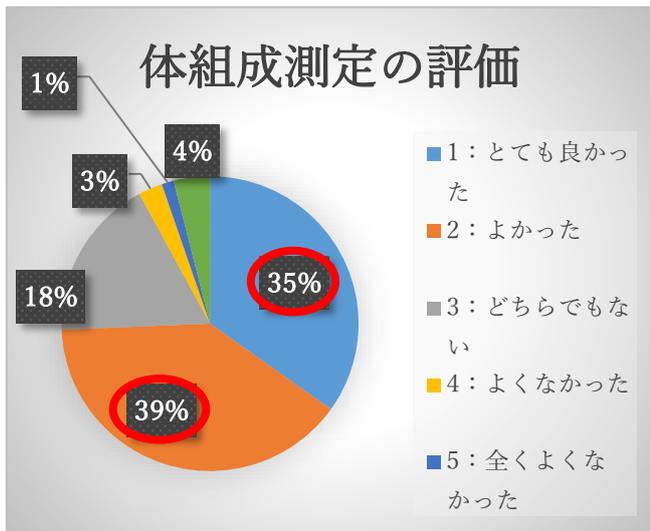
- ・ 青色は睡眠など安静状態 (1.5メッツ未満)
- ・ 緑色は低強度 (1.5メッツ以上3メッツ未満)
- ・ 橙色は中強度以上 (3メッツ以上)

4 アンケート結果

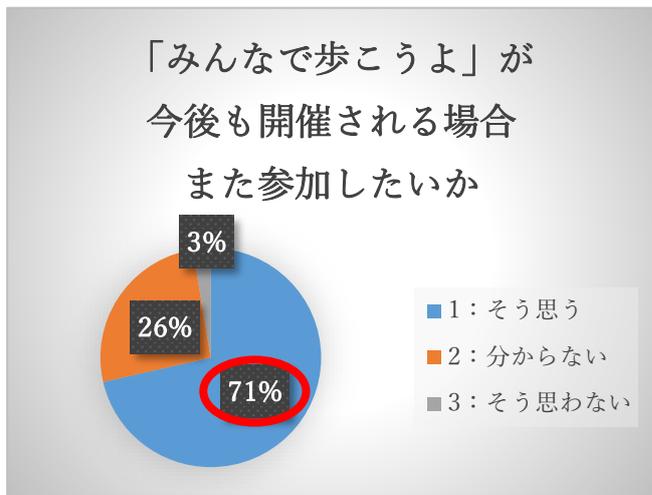
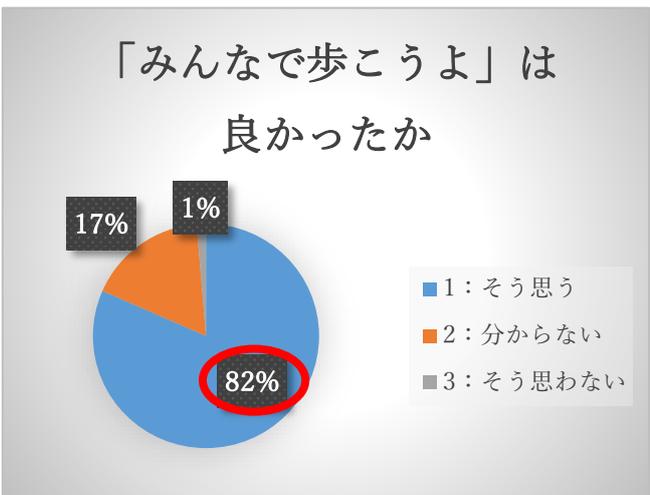


運動頻度の向上がみられる

- ・ 週3日以上、週1日以上      取組前：54% ➔ 取組後：67%
- ・ 月に1~3日、全く実施していない      取組前：46% ➔ 取組後：33%



体組成計での測定は約70%の方が満足している状況であるが  
 “点数が上がった” “変化なし”の方は60%となっている



「みんなで歩こうよ」の満足度  
 期待する取組のアンケート結果からも  
 “ウォーキング”に興味・関心がある方が多い

## 温泉運動浴

令和7年1月  
企画健康課

### 1 概要

三朝温泉病院「水治療室(温泉プール)」で理学療法士の指導による運動プログラムを実施することで参加者に温泉入浴と健康づくりを連携させた取組を体験していただく。

運動不足の解消



三朝温泉の入浴

膝や腰へのダメージを軽減し  
水圧の効果で負荷を高めた運動が可能！

三朝温泉の効能(美肌効果、疲労回復、新陳代謝など)を体感することが可能！

### 2 進捗

関係団体等との調整を進め、これまでに7回の運動浴を実施しました。

| 時期                       | 内容  | 備考   |
|--------------------------|---|--|
| 10月下旬                    | 三朝温泉病院理学療法士との協議①  | ターゲット・コース・プログラムについて  |
| 10月下旬                    | 三朝温泉病院理学療法士との協議②  | 応募方法について   |
| 11月上旬                    | 広報みささ等による公募開始   | 11月末まで   |
| 11月20日                   | 開催案内送付  | 開催日程・持ち物の案内  |
| 11月下旬                    | 三朝温泉病院理学療法士との協議③  | 実施内容・担当者・参加者について   |
| ※12月・1月の毎週水曜日<br>1月1日は除く | <p>第1回～7回運動浴の実施</p> <p>初回(12/4): 7名<br/>2回(12/11): 7名<br/>3回(12/18): 6名<br/>4回(12/25): 8名<br/>5回(1/8): 7名<br/>6回(1/15): 8名<br/>7回(1/22): 6名<br/>8回(1/29): 名</p> | <p>初回: 測定、浮力体験・抵抗体験など軽度運動<br/>2回: 測定結果の解説、下半身メインの運動<br/>3回: ボールを使った筋力トレーニング<br/>4回: ストレッチポールを活用した運動<br/>5回: 肩・腰の機能改善ストレッチ<br/>全身を使った運動<br/>6回: 部位別の運動、全身運動<br/>7回: 測定、全身を使ったサーキット<br/>8回: 測定結果の解説、</p> |

### 3 実施風景



測定・取組の概要説明



水中の抵抗体験・ビデオプログラムによる運動



ボール・ストレッチボールを活用した運動

## 4 おためし温泉運動浴

今年度、新たに実施予定の取組です。気軽に温泉運動浴を体験していただける内容となっています。各回の定員は5名とし、温泉運動浴の未経験者の方に優先して参加していただきます。

### (1) 実施日

日時：令和7年2月5日・12日・19日・26日 午後3時～午後4時

### (2) 実施内容

#### ① 温泉運動浴の概要説明、着替え(約20分)

事務局から取組の説明 理学療法士から運動浴の効果・効能等を説明

#### ② 運動浴

湯中歩行、浮力体験、水中抵抗運動・体操などの体験

理学療法士1名が指導を行い、事務局が2名体制でフォローを行う

気軽に温泉運動浴を体験できます

おためし!

# 温泉運動浴

## 開催のお知らせ



— 毎週水曜日 —

15:00 ▶ 16:00

2月 5・12・19・26日

会場 鳥取県中部医師会立三朝温泉病院

参加費  
各回  
500円

✓ [実施内容]

- 温泉運動浴の概要説明、着替え(約20分)
- 湯中歩行、浮力体験、水中抵抗運動・体操(約40分)
- ※ 内容は状況に応じて変更になる場合がございます

✓ [定員]

- 各回5名程度
- ※ 応募多数の場合は抽選とさせていただきます

✓ [その他]

- 持ち物 水着、タオル、飲み物
- 多くの方に参加いただくため1人1回の参加とさせていただきます
- ※ お申込みの締め切りは各開催日の1週間前とさせていただきます

お申込み・お問合せ

企画健康課 担当 米田・菅野 お電話またはWEBからお申込みいただけます。

**(0858)43-3506** WEBでのお申込はこちら 

令和6年度スポーツ庁補助事業(運動・スポーツ習慣化促進事業)

## みささ湯ラックス（温泉フィットネス）

令和7年1月  
企画健康課

## 1 概要

三朝温泉「渓泉閣」でインストラクター指導によるフィットネスを提供し、あわせて温泉入浴券を配布し温泉入浴しやすい仕組みとすることで、参加者に温泉入浴と健康づくりを連携させた取組を体験していただく。



## 心と身体を調える

気軽にできるヨガポーズやストレッチを通して自分に合った呼吸を見つけます。



## 三朝温泉の入浴

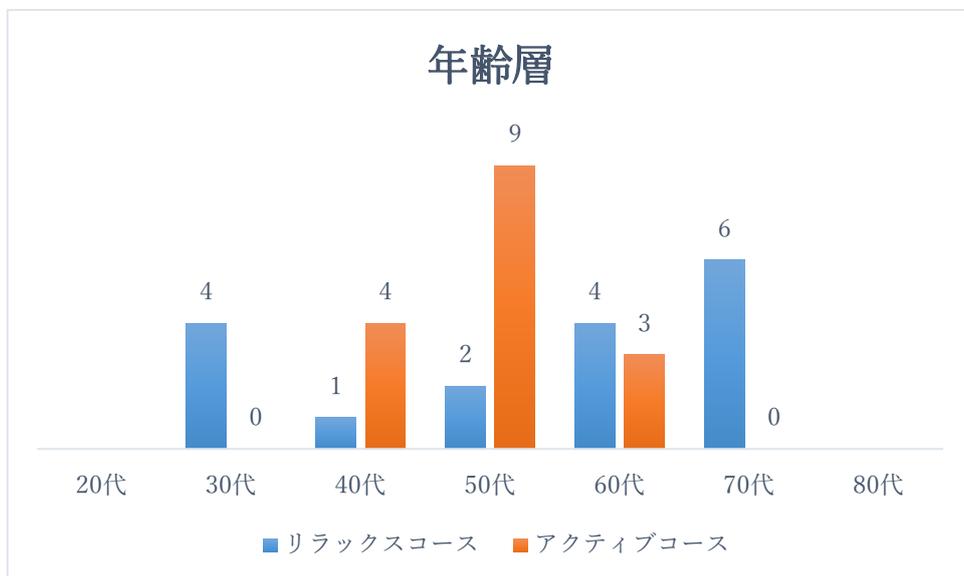
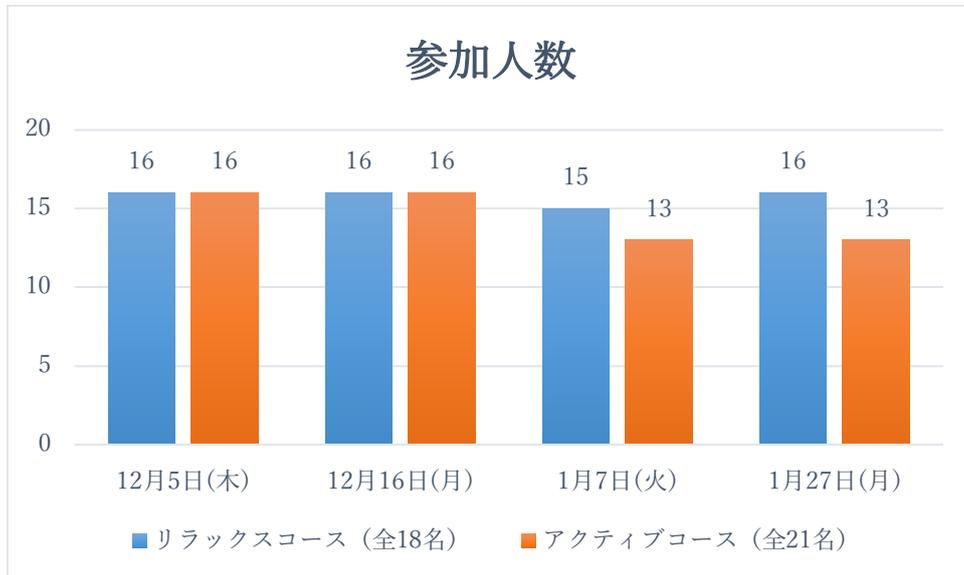
六感治癒 運動後の体を癒やします。

## 2 進捗

関係団体等との調整を進め、これまでに計6回のみささ湯ラックスを実施しました。

| 時期     | 動き  | 詳細  |
|--------|---|---|
| 10月上旬  | 指導等業務の委託契約締結<br>・指導：2コース×6回＝計12回  | (株)ルネサンスとの契約を締結し、運動プログラムの選定等を進めた。   |
| 10月上旬  | 防災無線等による公募開始  | オンライン申請・電話申込で対応   |
| 11月上中旬 | 渓泉閣協議   | 会場仕様・入浴券の取り扱いなど   |
| 11月27日 | 開催案内送付  | 開催日程・持ち物の案内   |
| 12月5日～ | 各コース3回の計6回実施<br>初回（12/5）<br>2回（12/16）<br>3回（1/7）<br>4回（1/27）<br><br>予定<br>5回（2/10）、6回（2/17） | リラックスコース<br>1・2回：機能改善ストレッチ<br>～肩こり・腰痛予防～<br>3・4回：ヨガでリラックス<br><br>アクティブコース<br>1～3回：Renaissance Active Move<br>～運動不足解消メソッド～<br>4回：マットヨガ |

## 5 参考



## 4 実施風景

### <リラクscourse>



第1・2回 機能改善ストレッチ～肩こり・腰痛予防～



第3回 ヨガでリラックス

### <アクティブコース>



第1～3回 Renaissance Active Move ～運動不足解消メソッド～

## みんなで歩こうよ (温泉を活用した健康まちづくり事業)

### ■ 目的

誰でも手軽に取り組むことができる“歩く”(ウォーキング)を通して運動や体を動かすことの意識付けを行う。

### ■ 取組概要

参加者に活動量計を貸出し、歩数・活動量を測定、毎月記録を確認する仕組みとした。取組前後には、体組成測定を行い、3カ月間の身体的変化を測定した。

毎月、健康に関するイベントを開催しモチベーションの維持に努めた。参加特典として温泉入浴券を配布し、温泉入浴と健康づくりを連携した意識醸成につなげた。

### ■ 参加対象者・参加者数

20歳以上の男女 延べ200名  
(男性：88名、女性：112名)

### ■ 実施時期・回数

- ・実施時期：9月中旬～12月中旬
- ・測定会：9月・12月
- ・スポーツの日イベント：10月
- ・講演会（2回）：11月

### ■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・参加申し込み時に温泉利用券を配布し温泉利用を促進した
- ・「健康」や「歩くこと」に興味を持っていただけるようなイベントを開催した(測定会・スポーツの日イベント・講演会)
- ・子育て世代の参加を促すため子どもと一緒に参加できる仕組みも取り入れた

### ■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ①「みんなで歩こうよ スポーツの日」イベント  
⇒ ゲストによる講演やスポレク体験
- ②「足の講演会」  
⇒ 「健脚・美脚のコツ ～足元から健康へ～」  
「足のむくみ・だるさ は体のSOS」
- ③ 体組成計 (InBody) 測定  
⇒ 取組前後で行い点数などの数値を比較した

### ■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

- ・活動量計  
⇒ 35日の間に読み取りを行わないとデータがリセットされてしまう点  
小型軽量な点は利点であるが、一方で紛失が発生した
- ・課題  
⇒ 無関心層への効果的なアプローチ方法  
歩数の読取に来たくなるようなイベントなどの企画・開催



体組成計測定



スポーツの日イベント



講演会  
「健脚・美脚のコツ」  
～足元から健康へ～

| 年代  | 参加者数 |
|-----|------|
| 20代 | 12名  |
| 30代 | 24名  |
| 40代 | 42名  |
| 50代 | 37名  |
| 60代 | 39名  |
| 70代 | 35名  |
| 80代 | 11名  |

# 鳥取県三朝町

## 温泉運動浴

### (温泉を活用した健康まちづくり事業)



測定（取組前後）

#### ■ 目的

概ね60～70歳代の方を対象に温泉プールで行う湯中運動を行い、温泉の良さ、湯中運動の効果を知ることによって日々の運動定着につなげる。

町が進める温泉を活用した健康まちづくり事業の実現を目指す。

#### ■ 取組概要

町内にある三朝温泉病院内の温泉プールを使い、対象者に対して理学療法士による湯中運動、日常生活（特に入浴時）でもできるストレッチ等の指導を行った。

また、各種身体測定を行い、取組前後の対象者の身体的変化を比較し、効果を測定した。



ビデオプログラムによる体操

#### ■ 参加対象者・参加者数

概ね60～70代の方で脚や腰に不安がある方

①7名 ②7名 ③6名 ④8名 ⑤7名 ⑥8名 ⑦6名 ⑧ 名  
合計49名（延べ 1/28現在）



ストレッチポールを活用した運動

#### ■ 実施時期・回数

12月～1月 毎週水曜日午後3時～4時  
各月4回 計8回

#### ■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

①理学療法士による指導

安全面に配慮し、ビデオプログラムの作成やストレッチポールを活用するなど新たな運動を取り入れ多様なメニューを体験していただいた

また、足腰に不安がある方も取り組める内容を提供した

| 開催  | 講師<br>(敬称略) |
|-----|-------------|
| 第1回 | 別所          |
| 第2回 | 松本          |
| 第3回 | 米原          |
| 第4回 | 岩本          |
| 第5回 | 別所          |
| 第6回 | 米原          |
| 第7回 | 松本          |

#### ■ 事業効果を上げるために行った工夫

①より効果を実感していただくため毎週固定の曜日と時間での開催とした

②病院施設が保有する体組成計測定器等を使用し、取組前後における変化を測定した

③参加費用を前年の各回徴収から一括徴収へと変更することで事務局の負担を減らすと同時に参加率の増加を図った

#### ■ 事業実施に当たって苦労したこと、自走化に向けた課題等

・開催

⇒ 病院の施設を利用しているため、開催時間や回数などが限定された  
上記に伴い参加の意思はあるが参加できない方が発生した

## 温泉フィットネス「みささ湯ラックス」 (温泉を活用した健康まちづくり事業)

### ■ 目的

ストレッチやヨガ等の軽度な運動を通して、体を動かす習慣をつけるとともに運動後の入浴を促進する。

### ■ 取組概要

町内にある温泉旅館でインストラクター指導によるストレッチやヨガ等の教室を実施した。(運動強度別に2コースを設定)。

また、会場を温泉旅館としたことで三朝温泉の利用を促進し、運動後の入浴が増加することを見込んだ。

### ■ 参加対象者・参加者数

リラックスコース

①16名 ②16名 ③13名 ④13名 ⑤ 名 ⑥ 名

アクティブコース

①16名 ②16名 ③15名 ④16名 ⑤ 名 ⑥ 名

合計：121名(延べ1/28現在) 昨年度：140名(延べ)

### ■ 実施時期・回数

12月～2月の月2回 全2コース×6回=計12回

### ■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ①町民にとって非日常空間である温泉旅館を会場とした
- ②入浴券を配布することで運動と温泉を結び付けられるようにした

### ■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ①コース別に時間設定を変更し参加者の確保につとめた
- ②コース別にレッスン内容(運動強度)を変更し目的に合わせて選択できるようにした
- ③託児所を設置し子育て中の主婦層も参加しやすい環境をつくった
- ④レッスン動画を視聴できるチラシを配布し自宅等でも取り組めるようにした

### ■ 事業実施に当たって苦勞したこと、自走化に向けた課題等

- ・時間設定(18時30分開始のアクティブコース)  
⇒参加者が開始時間に間に合わない状況が生じた
- ・開催  
⇒指導者の確保が難しく定期的な開催ができなかった



ヨガ体験  
(リラックスコース)



運動不足解消プログラム  
(アクティブコース)



託児所