

令和 6 年度第 1 回

(振り返り用)

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

~~~~~ 日 程 ~~~~~

## 1 開 会

## 2 自己紹介

委員：地域協議会連絡会から小浜委員が初出席

役場：谷川社会教育課長、岩山福祉課長が初出席

## 3 報告事項

◇アイスブレイク・・・スポーツ庁セルフチェック動画視聴体験

◇前回会議(3/18)の振り返り・・・資料 1

◇令和 6 年度運動・スポーツ習慣化促進事業について

・スポーツ庁補助事業申請状況・・・資料 2

・事業一覧及びスケジュール・・・資料 3

・プロポーザル審査委員・・・資料 4

(いただいたご意見)

・活動量計等の測定器を参加者に配布するとあるが、多くの人が持っているスマホアプリを使った測定(記録集約含む)方法を検討してはどうか。

・測定器を配布すると紛失・故障がでてくる可能性がある。想定した対応が必要。

・単発イベントだけでなく、一定期間モチベーションを保てる仕掛けが必要。

◇温泉を活用した健康まちづくり事業について・・・資料 5

## 4 その他

◇ウォーキングイベントの企画提案について(意見交換)・・・資料 6

今秋に実施する予定の「みんなで歩こうよ」メインイベントについて、企画アイデアを募った。

| 項目                                     | 提案                                                                                               |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○ゲストで来て欲しい人・団体                         | ・テレビ番組とのコラボ(ウォーキング番組)<br>・SNSを使って拡散する力のある人<br>・アスリート<br>・お笑い芸人                                   |
| ○イベントであつたらいいと思う企画<br>(ゲストを巻き込んだ企画)     | ・温泉街めぐりウォーク<br>・温泉街プロレス                                                                          |
| ○イベントであつたらいいと思う企画<br>(イベントを盛り上げるための企画) | ・健康に関する講話等ブース(温泉病院)<br>・温泉街ガストロノミーウォーク<br>・足の測定、インソール・靴選びのアドバイス<br>・ニュースポーツ体験コーナー(スポ推)<br>・飲食ブース |
| ○その他(会場・時間帯など)                         | ・健康むら<br>・入浴券プレゼント<br>・Tシャツ等グッズ作成<br>・スマホアプリを活用した測定                                              |

## 5 閉 会

# 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

# みんなで歩こうよ

町では、「みんなで歩こうよ」と題した取り組みを運動の秋となる9月から12月にかけて行うこととしており、参加者を募集しています。

これは、スポーツ庁の補助事業を活用し、皆さんの運動やスポーツ活動を後押しすることを目的としており、誰でも気軽に始められるウォーキングを通じて、健康づくりに取り組もうとするものです。

内容は、以下のStep 1 から3 への参加を通して、楽しく健康づくりにつながる取り組みとなっています。参加者には、特典のほか、歩数や活動量の結果に応じて景品も準備していますので、家族や友人など誘い合ってご参加ください。

【問合先】企画健康課（☎43-3506）

## Step1：体組成測定

自身の身体情報を把握することは、健康づくりの第一歩です。

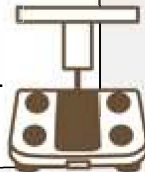
体重や筋量のほか、特殊な機器を使用して体を構成する組成成分を測定します。

【日時】前半：9月12日（木）～16日（月・祝）9:00～17:00

後半：12月中旬予定

【会場】町総合スポーツセンター

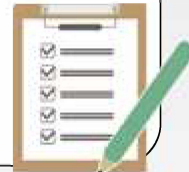
※測定結果は即日お渡しします



## Step2：運動記録測定

歩数と運動強度ごとの活動時間が測定できる活動量計を1人に1台配布し、3カ月間の運動記録を測定します。

測定結果は、ご自身の運動習慣を見直すことに活用いただけるほか、町の健康づくり施策の参考とします。



## Step3：10月14日（月・祝）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を通して健康づくりの意識向上を図るとともに、家族や友人、職場の方で交流を図りながら楽しく取り組めるイベントを開催します。

【会場】町総合スポーツセンター、ふるさと健康むら



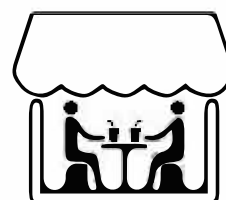
### ◇ゲスト講演

著名なゲストを招き、楽しく健康づくりを学びます！



### ◇スポレク体験

町体育協会主催のスポレク祭が同日開催されます。詳しい内容はP7をご覧ください。



### ◇飲食ブース

美味しい食べ物や飲み物が楽しめます！

※イベントの詳細は、「広報みささ10月号」と一緒に配布します。

## 募集人数：200名程度

下記いずれかでエントリーとなります。

○個人の部

町民または町内事業所にお勤めの20歳以上の方ならどなたでも参加いただけます。

○団体の部

町民・町内事業所にお勤めの20歳以上の方で3名1組で参加いただけます。

## 参加要件

○参加費は500円です。

※初回測定時に集金します。

○参加申込はStep1の受付時に行います。（事前申込不要）

○貸与する測定機器は、取り組み終了後返却していただきます。

## 特典

○参加者皆さんに三朝温泉に関する参加賞を贈呈します。

○各種測定結果に応じた景品を準備しています。

## さまざまなスポーツを体験しよう

## 町スポレク祭を開催します

町体育協会は、「三朝町スポーツ・レクリエーション祭」を次の日程で開催します。

当日はさまざまなスポーツが体験でき、町内外問わずどなたでも参加できます。スポーツを通して世代を超えた交流を深めましょう。

【日時】10月14日（月・祝）※世代間ふれあい交流グラウンド・ゴルフのみ13日（日）

【会場】ふるさと健康むら

【問合せ先】社会教育課（☎43-3518）

|      |                      |                                                                                                       |
|------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 体験内容 | モルック                 | フィンランドで生まれた「モルック」が体験できます。「モルック」と呼ばれる棒を「スキttl」というピンをめがけて倒し、50点ぴったりに目指しましょう。                            |
|      | コロコロラドン              | サイコロを9つに区切られた得点エリアに投げて得点を競います。3チームで行うチーム戦で、作戦によっては一発逆転も狙えるかも。                                         |
|      | リズムウォーク              | 音楽に合わせて、楽しく体を動かすレクリエーション運動です。                                                                         |
|      | 剣道体験                 | 打ち込みや素振りの体験ができます。                                                                                     |
|      | 演武                   | 三朝町剣道部による「日本剣道形」が披露されます。                                                                              |
|      | 世代間ふれあい交流グラウンド・ゴルフ大会 | 老若男女だれでも楽しめるグラウンド・ゴルフの世代間交流大会を開催します。<br>【対象】小学生以上<br>【申込方法】右記QRコードのフォームからお申し込みください。<br>【申込締切】9月24日（火） |



※体験内容は追加・変更する場合があります。

## 新しい学び舎がついに完成！

## 小学校新校舎の内覧会開催

令和4年9月末に工事を開始した三朝小学校の新校舎が、8月末に完成しました。町ではこのたび、町民皆さんに校舎内を見ていただき、地域ぐるみでの学校づくり行う機運を高めるため、内覧会を開催します。ぜひこの機会にご覧ください。

【問合せ先】教育総務課（☎43-3510）

|      |                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 日時   | 9月22日（日）、23日（月・祝）<br>9:30～16:30                                                 |
| 会場   | 三朝小学校新校舎                                                                        |
| 駐車場  | ▷三朝中学校中庭、北側、体育館周辺<br>▷新校舎北側      ▷三朝球場<br>▷現三朝小学校<br>▷三朝町役場（町総合文化ホール、図書館駐車場を除く） |
| 注意事項 | ▷上履きを持参ください。<br>▷トイレは教室棟、管理棟1階のみ使用できます。                                         |



完成した新校舎

# みんなで歩こうよに参加しよう！

資料3

町では、町民皆さんが運動やスポーツに積極的に取り組み、健康づくりにつなげるための取組を実施します。「みんなで歩こうよ」では、身体・運動記録を測定し、自身の身体情報を把握することと、自分にあった運動習慣を定着させることを目指します。

## 参加登録・測定会

温泉入浴  
券付き

皆さんは、ご自身の体内組成成分を測定・把握されていますか？

体重だけでは、本当に健康であるか判断ができません。そこで特殊な機器を使い、体重を構成する4つの要素(水分・タンパク質・ミネラル・脂肪)を測定し、さらに筋肉量を測定することでより詳細に自分の身体を把握することができます。測定会に参加いただいた方には、温泉入浴券をプレゼントします。

この機会にぜひ、測定会にお越しください！



### 日時

令和6年9月12日～16日  
午前9時～午後5時

### 会場

町総合スポーツセンター  
会議室(玄関入って右手)

### 対象者

町民または町内事業所に  
お勤めの方 200名程度

### その他

参加費：1人500円(税込)  
測定結果は、お持ち帰りいただけます。

### 当日の流れ

1

申込・同意書等の記入  
☛登録完了で入浴券ゲット！



2

活動記録測定機器の貸出  
☛歩数や活動量が測定可能！



3

体組成測定  
☛約30秒で測定できます！

○活動記録測定は、お渡しした日から3カ月間取り組んでいただきます。  
○10月14日(月・祝)は、スポーツの日イベントを開催します。ご参加ください。  
○お問い合わせ先 役場企画健康課 43-3506



| ID       | 身長      | 年齢 | 性別 | 測定日時              |
|----------|---------|----|----|-------------------|
| Jane Doe | 156.9cm | 51 | 女性 | 2021.05.04. 09:46 |

## ① 体成分分析 Body Composition Analysis

|                       |             |                    |
|-----------------------|-------------|--------------------|
| 体を構成している              | 体水分量 (L)    | 27.5 (26.3 ~ 32.1) |
| 筋肉を作る                 | タンパク質量 (kg) | 7.2 (7.0 ~ 8.6)    |
| 骨を丈夫にする               | ミネラル量 (kg)  | 2.63 (2.44 ~ 2.98) |
| 余ったエネルギーを保存する         | 体脂肪量 (kg)   | 21.8 (10.3 ~ 16.5) |
| 体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計 | 体重 (kg)     | 59.1 (43.9 ~ 59.5) |

測定誤差 -0.5kg

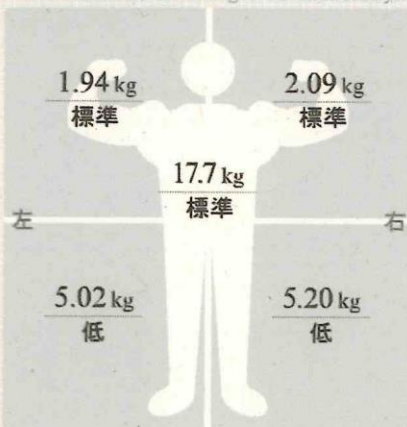
## ② 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

|           | 低                                          | 標準   | 高 |
|-----------|--------------------------------------------|------|---|
| 体重 (kg)   | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 % | 59.1 |   |
| 筋肉量 (kg)  | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 % | 35.1 |   |
| 体脂肪量 (kg) | 40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 % | 21.8 |   |

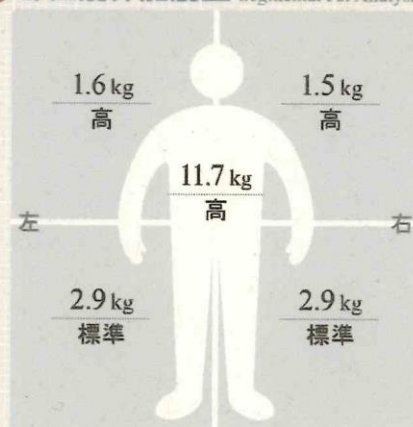
## ③ 肥満指標 Obesity Index Analysis

|                          | 低                                                      | 標準   | 高 |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|------|---|
| BMI (kg/m <sup>2</sup> ) | 10.0 15.0 18.5 21.0 25.0 30.0 35.0 40.0 45.0 50.0 55.0 | 24.0 |   |
| 体脂肪率 (%)                 | 8.0 13.0 18.0 23.0 28.0 33.0 38.0 43.0 48.0 53.0 58.0  | 36.9 |   |

## ④ 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



## ⑤ 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



## ⑥ 体成分履歴

|          |                |                |                |                |                |                |                |                |
|----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 体重 (kg)  | 65.3           | 63.9           | 62.4           | 61.8           | 62.3           | 60.9           | 60.5           | 59.1           |
| 筋肉量 (kg) | 35.6           | 35.5           | 35.2           | 35.2           | 35.3           | 35.2           | 35.3           | 35.1           |
| 体脂肪率 (%) | 41.3           | 40.7           | 39.2           | 39.0           | 39.4           | 38.6           | 37.8           | 36.9           |
| 測定日時     | 20.10.10 09:15 | 20.10.30 09:40 | 20.11.02 09:35 | 20.12.15 11:01 | 21.01.12 08:33 | 21.02.10 15:50 | 21.03.15 08:35 | 21.05.04 09:46 |

☑ 最近 □ 全体

## ⑦ InBody点数 InBody Score

68/100点

体成分の総合点数です。  
筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

## ⑧ 体重調節 Weight Control

|      |          |
|------|----------|
| 適正体重 | 51.7 kg  |
| 体重調節 | - 7.4 kg |
| 脂肪調節 | - 9.9 kg |
| 筋肉調節 | + 2.5 kg |

## 栄養評価 Nutrition Evaluation

|        |                |
|--------|----------------|
| タンパク質量 | ☑ 良好 □ 不足      |
| ミネラル量  | ☑ 良好 □ 不足      |
| 体脂肪量   | □ 良好 □ 不足 ☑ 過多 |

## 肥満評価 Obesity Evaluation

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| BMI | ☑ 標準 □ 低体重 □ 過体重 □ ひどい過体重 |
|-----|---------------------------|

|      |                  |
|------|------------------|
| 体脂肪率 | □ 標準 □ 軽度肥満 ☑ 肥満 |
|------|------------------|

## 筋肉均衡 Lean Balance

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 上半身均衡 | ☑ 均衡 □ やや不均衡 □ 不均衡 |
| 下半身均衡 | □ 均衡 ☑ やや不均衡 □ 不均衡 |
| 上下均衡  | □ 均衡 ☑ やや不均衡 □ 不均衡 |

## 内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

|    |        |
|----|--------|
| 13 | 低 10 高 |
|----|--------|

## ⑨ 研究項目 Research Parameters

|            |                       |
|------------|-----------------------|
| 骨格筋量       | 19.6 kg (19.5 ~ 23.9) |
| 基礎代謝量      | 1176 kcal             |
| 腹囲         | 91 cm                 |
| 骨格筋指数(SMI) | 5.8 kg/m <sup>2</sup> |

## ⑩ 運動別消費エネルギー量

|        |     |          |     |
|--------|-----|----------|-----|
| ゴルフ    | 104 | ゲートボール   | 112 |
| ウォーキング | 118 | ヨガ       | 118 |
| バドミントン | 134 | 卓球       | 134 |
| テニス    | 177 | 自転車      | 177 |
| ボクシング  | 177 | バスケットボール | 177 |
| 山登り    | 193 | 縄跳び      | 207 |
| エアロビクス | 207 | ジョギング    | 207 |
| サッカー   | 207 | 水泳       | 207 |
| 剣道     | 295 | ラケットボール  | 295 |
| スカッシュ  | 295 | 空手       | 295 |

\* 現在の体重基準

\* 30分運動基準

## ⑪ インピーダンス Impedance

|             | 右腕    | 左腕    | 体幹   | 右脚    | 左脚    |
|-------------|-------|-------|------|-------|-------|
| Z(Ω) 20 kHz | 345.0 | 358.5 | 23.4 | 286.6 | 296.0 |
| 100 kHz     | 322.0 | 335.5 | 21.2 | 273.2 | 282.6 |