

## 第2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(議事録)

【日 時】 令和6年9月6日(水)18:30~19:10

【場 所】 役場第2会議室

【参加者】 資料のとおり

【内 容】 次のとおり

### 1 開会

それでは早速、第2回の会議を始めさせていただきたいと思います。それでは、進めていきます。まず、報告事項ということで事務局からというか、最初アイスブレイクですか。

### 2 報告事項 3 その他

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 事務局 | 皆さんこんばんは。企画健康課の米田です。金曜日の夜にお集まりいただきまして、ありがとうございます。では第2回のチーム会議を始める前に今回はアイスブレイクでリズムウォークということで、スポーツ推進委員の森委員と米田委員にご指導いただきながら皆さんと一緒に、5分程度ですけれども取り組んでいきたいと思っています。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 森委員 | 皆さんこんばんは。今紹介していただきましたスポーツ推進の方で町のイベントですとかスポレク祭とか、スポーツバイキング、あとは中学校の行事等でリズムウォークというのをさせてもらっています。リズムウォークというのは、名前の通り音楽に合わせて、リズムで体を動かして、足踏みをしたり、手を動かしたり、ステップとスイングでポイントとしては、リズムを楽しんで、音楽に合わせて動きをしていくというものです。<br>今日の曲は、さっき流れてましたパプリカという曲でさせていただきたいと思います。具体的な指導は、今から米田委員がやりますので、それに合わせてもらって、時間がないですので、簡単ですので、一緒に立っていただいて、音楽に合わせてやってみたいと思います。よろしくお願いいたします。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|     | ～リズムウォーク体験～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 事務局 | ありがとうございました。私も軽く汗をかくぐらいの運動でした。先ほど、唐突にお配りしましたが、活動量計も、まさにこういった全身を使って動くような運動っていうのが、時間単位で測定がされます。お帰りの際に、この1時間の記録っていうのがすぐ出ますので、ぜひ見て帰っていただければと思います。<br>それでは報告事項で、前回会議の振り返りと資料をもとに、振り返りをして参りたいと思います。前回会議ですけれども、7月3日に開催をしております。今年度1回目の会議ということで、新しく委員になっていただいた方もありましたので、自己紹介から最初に行っております。前回のアイスブレイクは、スポーツ庁が作成しているYouTube動画というものを視聴しながら、実際に皆さんで体験をしたところです。今回もこうしてスポーツ委員のお2人に、リズムウォークのご指導いただきましたけれども、毎回この会議の冒頭に、こういった軽く運動するというような仕組みを取り入れていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。報告事項ですけれども、スポーツ庁への申請書類をもとに、今年度の習慣化事業の各取り組みについてご説明をして参りました。こちら振り返りの資料に記載しております通り、委員の皆さんからご意見をいただいたところです。こちらについては、今回反映をさせていただいた部分もありますし、検討中の部分もございますが、この後、報告のところでご説明をさせていただければと思います。4番その他の部分になりますけれども、この秋に実施を予定しておりますメインイベント、こちらについての企画アイデアを募ったところがございます。たくさんアイデアをいただいておりますので、こちら今回のイベントに反映できたところとそうでない部分もございますけれども、こちら後程ご説明をして参りたいと思っております。前回会議の振り返りについては以上でござい |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | ます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 青木<br>座長 | <p>簡単にでございましたけれども、振り返りをさせていただきました。これについて何か確認等ございましたら、よろしいでしょうか。では続けていきたいと思います。それでは今日のメインになるかなと思いますが、みんなで歩こうよのイベントについてということで、事務局お願いします。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 新藤<br>委員 | <p>それでは、右上に資料2と振られている資料、それから資料3と振られている資料も併せてご説明をさせていただければと思います。みんなで歩こうよ、この9月から3ヶ月間12月にわたりますけれども、開催を予定しているものになります。資料2につきましては、今月号の広報で、6ページに記載されておりましたので、すでに町民さんに目に触れているものになります。こちらを使って取り組みの全体を簡単ではございますけれども、説明をさせていただければと思います。</p> <p>こちらの取り組みでは、多くの方に、運動の秋、スポーツの秋に体を動かしていただきまして、健康づくりの意識を高めていただくということを重要と考えております。誰でも気軽に始められるウォーキングというところを主に取り組みでいただきながら、もちろん各種スポーツであるとか、運動や体操というものも組み込んでいただいて結構です。運動記録の測定や体組成の測定、自身の体の状態を知ってもらうということと、それから運動の習慣、運動の程度というものを知ってもらう、気づいてもらう、見直してもらうということに繋がっていければなというふうに考えております。</p> <p>それではステップごとに説明して参ります。まずステップ1と記載されております。体組成測定でございます。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、今回この体組成測定というものを取り入れたきっかけといいますか、気づきになったのも、昨年度の事業で温泉病院さんにご協力いただきながら、温泉運動浴というものを実施して参りました。その際に温泉病院さんが持たれている体組成測定器というもので、取り組みの前後、参加者さんの体組成を測ったことで、より取り組みの効果というのが、可視化できるなということを教えていただきました。今回も取り組みの参加者全員を対象に、体組成測定というものを行いたいと考えております。具体的にどうということかといいますと、資料3の裏面ですね、見ていただければと思うんですけども、ご家庭の体重計だと、体重が60何キロ70何キロとかっていうのは、皆さん把握されてるかと思うんですけども、その体重を構成する成分ごとに量を知ることが、この強みかと思っております。加えて筋肉量だとか、体のどの部分に筋肉がついているかというのが、イラストで見やすくなっていますので、自分の体重の構成要素というものが細かく知れるかなというふうに考えております。こちら測定して大体30秒ぐらいで測定が終わりますので、その日のうちに、この結果用紙をお持ち帰りいただける。これが取り組み前と取り組み後で2回測定をしようと考えております。前半の測定会については、こちらに記載している通り、9月の12日から16日、もう来週になりますけれども、スポーツセンターで行うこととしております。同時に取り組みの申し込みっていうものも兼ねておりますので、必要書類の記入であったり、アンケートにもご協力をいただきながら進めていく予定でございます。この日に皆さんにお配りした活動量計というものもお配りをしまして、3ヶ月間の測定というのが、開始をする予定になっております。</p> <p>続いて、ステップ2の運動記録測定、こちらが活動量計を活用した測定になります。今皆さんにつけていただいている通り小さな機器にはなりますけれども、これで歩数と、それから運動強度ごとの活動時間というものが、測定が可能です。ただ、この機器内に35日間の記録しか保存できないというところがございまして、9月の来週から取り組み開始しまして、ちょうど1ヶ月にあたる、10月14日のイベント、それから、1ヶ月後の11月中旬で、皆様の機器を読み取る必要というのがございますので、こちらの曜日の設定であるとか、会場の設定というのは、後日追って決まり次第共有をさせていただければと思います。またこの機器、すでにお手元にあるので、お気づきになられた方もいらっしゃるかもしれませんが、表示機能というものがございません。なので記録の読み取りを行ってから、こちらで事務局の方で、記録結果用紙というものを作成して、参加者が確認できるよ</p> |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>うな流れになっています。スマホだとか、ウォッチとかで、普段記録をされているという方は、そちらも活用していただきながら、自身の確認はそちらを使っただけながら、取り組み参加の記録はこちらの活動量計の方で記録をさせていただければというふうに考えております。</p> <p>ステップ3のスポーツの日のイベントでございます。こちらは記載している通り、大きく3つの構成で進める予定としております。1つがゲスト講演、そして同日開催されるスポレク祭への参加、そしてその周辺に飲食ブースを展開するという事で、楽しみながら体を動かしたり、食事をしたりというイメージで考えております。まだ詳細は決まっていはいませんが、温泉病院さんにもご協力をいただきながら、ブース協力だとか、それから出張足湯コーナーだとか、そういった企画も考えておるところです。イベントは1ヶ月後ということですのでまだこれから調整をさせていただく部分もあるかと思いますが、その点ご協力をお願いいたします。</p> <p>全体を通してですが、参加費は500円、これは測定会の際に集金をすることとしております。参加賞として温泉入浴券を現在検討しておるところですし、歩数などで目標設定というものをしまして、こちら目標達成された方への景品というものも、準備を考えておるところでございます。それから募集人数200名としておりまして、参加方法、個人参加と3名1組の団体の部というものを設定しております。1人で参加しづらいという方も事業所であるとか、集落単位、それからご家族と一緒に参加ということもできるかと考えております。資料3、こちらは測定会に特化した案内となっております。今説明した内容とかぶりしますので、ご説明は省きますが、イメージとしては、測定会にぜひ来てくださいということで、事業所であるとか、外に出て行ってこういったチラシをお配りして、測定会の参加を進めていきたいと考えております。こちらで資料2と3についての説明は以上となります。</p> |
| 青木座長 | <p>説明をいただきました。ちょっと時間がない中で準備をしてきたという経過もございまして、詰めてきたというところもあります。皆さんからのご意見をいただいて時期が来ておりますので、そういう意味では可能なのところということになりますが、ぜひ忌憚のないご意見をいただきたいと思います。何かご意見とか質問も含めてあれば、手を挙げていただければと思います。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 松田委員 | <p>10月14日のイベントというのはそのスタートから何時ぐらいまでという予定ですか。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 事務局  | <p>現段階の想定では、総合スポーツセンターの方で、まずステージイベントというようなことを考えておりまして、こちらの開始を10時を想定しております。ただ、開場というのは、9時頃から想定をしております、今お配りしている活動量計だとか読み取る必要がありますので、開場自体は9時でステージイベントの開演は10時。11時から同日開催されますスポレク祭が11時に開催されるというふうに聞いております。全体の終わりとしてはお昼を跨いで、一時、2時頃になるかと考えております。こちらのイベントゲストさんであるとか、それからスポレク祭の内容、あとはその飲食ブースのことについては、これから詳細を詰めまして、10月号の広報配布時に、それ用のチラシというものを作って、同封をするように考えております。ありがとうございます。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 別所委員 | <p>お疲れ様です。いろいろ資料を見させていただいたんですけど、資料3の方で、その他で参加費が1人500円ってなっているんですけど、みんなで歩こうよの全体の会費が500円ということですよね。ここの表現だと測定会だけが500円みたいな感じが僕パッと見たら今勘違いしそうになったんで、ここがうまく分けれたらいいかなと思いました。みんなで歩こうよで全部のことを12月までやるやつ全部含めて500円ですよってところで、かなりお得ですよってことがアピールできたらいいいかなと思ったので、また検討もお願いします。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 事務局  | <p>ありがとうございます。いただいたご意見ちょっと参考にしながら、まだ修正がきくものなので、作り直しとさせていただきます。</p> <p>追加で説明になりますが、みんなで歩こうよって打ち出している事業自体は、20歳以上の成人の方の参加を募るものではあるんですけども、事業計画を進める中で、やはり家族</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>連れだとか、小学生中学生も一緒に参加できるような内容というものも検討しております。こういった活動量計の測定だとか、体組成の測定というのは、子どもは測定できないこともあったりするので、そこはしないんですけども、子どもを対象に家族であったりとか、親御さんと一緒に運動した日というのを自分で書いてもらう。手書きのシートというものを準備して、そちらでの参加で一緒に参加していただいたら、何かしら景品をつけるというような、別のやり方で、子どもの方を対象としたものもしようかなというふうに考えております。</p>                                                                                                                                                                                                                 |
| 青木座長 | <p>参加者の募集のお願いでございます。メールでも書いた上で、本日の会の開催に至っておるところでございます。参加者 200 名ということで掲げております。町の人口が、6000 人を切っておるところで 200 人ってのは、なかなかの数字かなというところでは考えております。皆さんの所属団体の方におきましても、こういう取り組みがあるのでということ、どうぞ周知をいただけないでしょうか。そういったご協力を要請させていただきたいなというふうに思っております。週明けから、事業所の方に個別に回って、お声掛けをさせていただこうかなと思っておるところでございますけれども、ぜひ皆さんの所属される団体だとか、加盟される団体にも、こういった取り組みがありますよということを、どうぞ周知していただいて、1 人でも多くの参加者確保にご協力いただければと思っております。所属団体だけでなく、プライベートな繋がりだとかで、一緒にやろうやというようなお声掛けでもどんな形でも結構でございますので、どうぞご協力いただきますようお願いいたします。</p> |

#### 4 閉 会

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 青木座長 | <p>その他、よろしいでしょうか。はい。それではですね、事務局、あとありますか。よろしいですか。はい。それでは駆け足で今日は進めさせていただきましたけれども、こういことで今年やってみたいということで始めますので、ぜひまたご協力をお願いをしたいと思えますし、また見ていただいて、どうしても我々の側からでは気づかないことがございますのでこの辺はこうした方がいいんじゃないとかこれどうなってるとかっていうようなことがありましたら、届けていただければ考えますので、よろしくお願いします。はい。それでは以上で、今日の会終わらせていただきますので、ぜひ、時間のない中でバタバタやってますけれども、一緒になって頑張りたいと思えますようしくお願いいたします。今日どうもありがとうございました。</p> |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|