

第4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3月25日（火）
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 アイスブレイク（温泉病院 山根委員、別所委員）

3 前回会議(1/29)の振り返り・・・資料1

4 報告事項

（1）運動・スポーツ習慣化促進事業について

- ・みんなで歩こうよ・・・資料2
- ・みささ湯ラックス・・・資料3
- ・温泉運動浴・・・資料4（温泉病院 別所委員）

（2）鳥取看護大学田中教授によるアンケート分析・講評について

（3）次年度における習慣化促進事業の方針・・・資料5

5 その他

6 閉 会

令和6年度第3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 報告事項

◇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・・・資料2

◇「温泉運動浴」について

・取組の内容と進捗・・・資料3

◇「みささ湯ラックス（温泉フィットネス）」について

・取組の内容と進捗・・・資料4

## 【取組の実施報告に関する主な意見】

◇「みんなで歩こうよ」について

&lt;活動量計&gt;

- ・1か月間単位での測定、リアルタイムで歩数の確認ができない点でモチベーションの維持が難しかった
- ・活動量計を持つことで運動をするという意識づけになって良いと思った

&lt;体組成計（InBody）&gt;

- ・体組成計データの分析を違う見方で行うと良いのではないかと（位相角＝筋肉の質）

&lt;分析・集計&gt;

- ・歩数平均が一番多かった年代（40代）の要因まで分析できればよい

&lt;その他&gt;

- ・普段から意識して歩数を測定している方とそうでない方が一緒に参加できるイベントがあればよいと思った
- ・スポーツの日イベントの会場が2か所に分かれていたが、片方にしか行かなかった方もおり、両会場に参加してもらうような工夫があった方が良かった
- ・開催した時期9月から12月が時期的にちょうどよいと感じた

◇「温泉運動浴」について

&lt;開催&gt;

- ・開催日時的に参加したくても参加できない方がいる

&lt;その他&gt;

- ・参加された方の声を教えてほしい
- ⇒「運動浴の日はよく眠れた」「当日は日中から活動的に動けた」などの声があった

◇「みささ湯ラックス」について

&lt;開催&gt;

- ・開始時間（特にアクティブコース）を多くの人が余裕をもって参加できる設定にした方が良く思う
  - ・平均して15名の参加は定期的に開催している倉吉の取組などにも匹敵する
- ⇒継続して行うことでさらに定着するのではないかとと思う

- ・指導者の育成まで考えると課題が大きくなるので、多少費用がかかっても今回のように経験豊富な方に指導に入っていただく方が良いのではないかとと思う

◇その他

- ・公園などにストレッチや筋トレができる器具の設置
- ・各イベントに相互関係が生まれればいいと思う  
⇒イベントに参加したら他のイベントの情報を得られるなど
- ・運動に温泉、そこに食事も組み合わせられるような体験ができるのはどうか

3 その他

◇今後の流れについて

| 日程            | 内容             |
|---------------|----------------|
| 2月5・12・19・26日 | おためし温泉運動浴 全4回  |
| 2月10・17日      | みささ湯ラックス 第5・6回 |
| 3月7日          | 事業報告会（スポーツ庁）   |

4 閉 会

## 実績報告書

令和7年3月25日

| 取 組                                                                                                                                                                                                                                                                                    | みんなで歩こうよ       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 期 間                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 令和6年9月中旬～12月中旬 |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 取組の目的と概要                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 【目的】<br>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。                                                                                                                                                                                                                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 【概要】<br>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。<br>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。                                                                                                                          |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 取組内容                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 【参加者数】<br>全体：200名（男性88名、女性112名）                                                                                                                                                                                                                                                        |                | 年代別参加者数                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 【関連するイベント】<br>体組成計（InBody）測定会：9月・12月<br>スポーツの日イベント：10月<br>講演会（2回）：11月                                                                                                                                                                                                                  |                | <table><tr><th>年代</th><th>参加者数</th></tr><tr><td>20代</td><td>12名</td></tr><tr><td>30代</td><td>24名</td></tr><tr><td>40代</td><td>42名</td></tr><tr><td>50代</td><td>37名</td></tr><tr><td>60代</td><td>39名</td></tr><tr><td>70代</td><td>35名</td></tr><tr><td>80代</td><td>11名</td></tr></table> |  | 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 |
| 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            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <div>取組の様子</div> <div></div> |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 課題・問題点                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <p>①活動量計について<br/>⇒歩数が直接確認できない、一定期間（35日間）で読み取りが必要、小型軽量であるが紛失が発生した</p> <p>②運動無関心層へのアプローチ<br/>⇒参加者の多くは運動・スポーツに関心がある層（自身で情報を収集する方や知人にその様な方がいる）であるので、「興味がない」「無関心」の層への訴求が不十分であったと考察する</p>                                                                                                    |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 今後の予定・対策                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <p>①活動量計について<br/>⇒活動量計の不具合等あったため、スマートフォン（アプリ）を活用して歩数状況などが確認できるような方法を検討する。</p> <p>②運動無関心層へのアプローチ<br/>⇒他のイベントと連動させるなど目につく機会を増やす</p>                                                                                                                                                      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

## 実績報告書

令和7年3月25日

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | みささ湯ラックス       |
| 期間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 令和6年9月中旬～12月中旬 |
| 取組の目的と概要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
| <p>【目的】</p> <p>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。</p> <p>【概要】</p> <p>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。<br/>(運動強度別に2コースを設定)</p> <p>また、会場を温泉旅館(渓泉閣)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。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 取組内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| <p>【参加者数】 2コース合計:延べ175名(昨年度延べ141名)</p> <p>リラックスコース<br/>①16名 ②16名 ③13名 ④13名 ⑤14名 ⑥15名 計92名</p> <p>アクティブコース<br/>①16名 ②16名 ③15名 ④16名 ⑤10名 ⑥14名 計83名</p> <p>【実施回数・時間】</p> <p>全2コース×6回=計12回(12月～2月の月2回)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リラックスコース 午後2時～午後3時</li> <li>・アクティブコース 午後6時30分～午後7時30分</li> </ul> <p>【実施内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リラックスコース <ul style="list-style-type: none"> <li>①～② 機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～</li> <li>③～④ ヨガでリラックス</li> <li>⑤～⑥ 椅子ヨガ</li> </ul> </li> <li>・アクティブコース <ul style="list-style-type: none"> <li>①～③ Renaissance Active Mov ～運動不足解消メソッド～</li> <li>④～⑥ ヨガでリラックス</li> </ul> </li> </ul> |                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 取組の様子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| 課題・問題点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| <p>①アクティブコースの時間設定(前年度の午後7時開始から午後6時30分開始に変更)<br/>⇒開始時刻であっても集まりが芳しくない状態であった</p> <p>②指導者・会場の確保<br/>⇒定期開催を望む声も多くあるが、指導者と会場確保の面で困難である</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 今後の予定・対策                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
| <p>次年度も継続して事業を実施予定</p> <p>①アクティブコースの時間設定<br/>⇒19時開始へ再度設定することで改善されることが見込まれる</p> <p>②指導者・会場の確保<br/>⇒指導者にあっては招へいや養成、会場にあっては会場利用+温泉入浴が可能な施設へ調整が必要である</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |

## 実績報告書

令和7年3月25日

| 取組                                                                                                                               | 温泉運動浴          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|-------------|----|-------------|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|--|--|-----|----|--|--|-----|----|--|--|-----|----|--|--|
| 期間                                                                                                                               | 令和6年11月～令和7年2月 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 取組の目的と概要                                                                                                                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 【目的】<br>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<br>で日々の運動定着につなげる。<br>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。                     |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 【概要】<br>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<br>(特に入浴時)でもできるストレッチ等の指導を行った。<br>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。 |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 取組内容                                                                                                                             |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 【参加者数】<br>温泉運動浴<br>①7名 ②7名 ③6名 ④8名 ⑤7名 ⑥8名 ⑦6名 ⑧8名<br>延べ57名 (昨年度延べ45名)<br>おためし温泉運動浴<br>①5名 ②1名 ③3名 ④2名<br>延べ11名 ※3回目の3名は1回目の方と重複 |                | 指導担当者<br><table><tr><th>開催</th><th>講師<br/>(敬称略)</th><th>開催</th><th>講師<br/>(敬称略)</th></tr><tr><td>第1回</td><td>別所</td><td>第1回</td><td>別所</td></tr><tr><td>第2回</td><td>松本</td><td>第2回</td><td>青木</td></tr><tr><td>第3回</td><td>米原</td><td>第3回</td><td>米原</td></tr><tr><td>第4回</td><td>岩本</td><td>第4回</td><td>岩本</td></tr><tr><td>第5回</td><td>別所</td><td></td><td></td></tr><tr><td>第6回</td><td>米原</td><td></td><td></td></tr><tr><td>第7回</td><td>松本</td><td></td><td></td></tr><tr><td>第8回</td><td>別所</td><td></td><td></td></tr></table> |             | 開催 | 講師<br>(敬称略) | 開催 | 講師<br>(敬称略) | 第1回 | 別所 | 第1回 | 別所 | 第2回 | 松本 | 第2回 | 青木 | 第3回 | 米原 | 第3回 | 米原 | 第4回 | 岩本 | 第4回 | 岩本 | 第5回 | 別所 |  |  | 第6回 | 米原 |  |  | 第7回 | 松本 |  |  | 第8回 | 別所 |  |  |
| 開催                                                                                                                               | 講師<br>(敬称略)    | 開催                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 講師<br>(敬称略) |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 第1回                                                                                                                              | 別所             | 第1回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 別所          |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 第2回                                                                                                                              | 松本             | 第2回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 青木          |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 第3回                                                                                                                              | 米原             | 第3回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 米原          |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 第4回                                                                                                                              | 岩本             | 第4回                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 岩本          |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 第5回                                                                                                                              | 別所             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 第6回                                                                                                                              | 米原             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 第7回                                                                                                                              | 松本             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 第8回                                                                                                                              | 別所             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 【開催時間】<br>毎週水曜日 午後3時～午後4時                                                                                                        |                | 取組の様子<br><div></div>                                                                                                                                                                   |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 課題・問題点                                                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| ①開催について<br>⇒病院の施設を利用させていただいている関係で開催時間・回数が限定され、参加したいができない方が発生した<br>②おためし運動浴<br>⇒各回定員を5名として募集したが、定員に達したのは第1回開催のみ                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 今後の予定・対策                                                                                                                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |
| 次年度も継続して事業を実施予定                                                                                                                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |    |             |    |             |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |     |    |  |  |

# 「運動・スポーツ習慣化促進事業」の方針

## 令和7年度 スポーツ庁補助事業

### スケジュール ※令和6年度の実施状況を基に作成



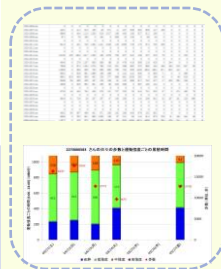
### 取組について

R6

#### みんなで歩こうよ

10～12月

Step 1：体組成測定 Step 2：運動記録測定  
Step 3：10月14日(月・祝)スポーツの日イベント  
課題：活動量計（歩数精度、持ち運びの手軽さなど）  
読取りが必須、歩数結果が分かりづらいetc...



#### みささ湯ラックス

12～2月

対面フィットネス（2コース）  
リラックス：14-15時 子育て・高齢世代  
アクティブ：18時30分～19時30分 働き世代  
会場：三朝温泉 源泉閣

定期的な開催には  
指導者・会場の  
確保が必要

#### 温泉運動浴

12～2月

毎週水曜日15-16時  
通常コース（全8回）  
おためしコース（全4回）

運動無関心層への訴求・取り込みが課題

R7  
(案)

#### ウォーキングイベント

・ウォーキングアプリ「&aruku」導入  
⇒歩数の「見える化」によりモチベーションの  
維持に寄与に資する



#### みささ湯ラックス 対面フィットネス

事業継続予定

内容、会場ともに大きな変化なし

#### NCN番組放映 個別フィットネス

・自宅でオンラインフィットネスが  
できる体操番組を作成  
⇒運動無関心層へ対し意識の醸造を行う  
・町内企業を訪問し運動指導を行う

番組イメージ



#### 温泉運動浴

事業継続予定

内容、会場ともに大きな変化なし

※R7事業案については要協議