

第4回議事録

運動・スポーツ習慣化促進チーム会議（議事録）

【日時】 令和7年3月25日（火） 18：30～19：30

【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

発言者	発言内容
座長（青木課長）	はい。それでは時間になりましたので、始めさせていただきたいと思います。年度末大変お忙しい折でございますけれどもお集まりをいただきましてありがとうございます。今日ちょっと少な目でございますけれども、粛々淡々と一生懸命やりたいと思いますので、よろしく願いをいたします。それでは座って失礼をさせていただきます。ではアイスブレイクということで温泉病院の方でお願いいたします。はい。それではやわらかくなったところで始めていきたいと思います。日程の3番、前回会議の振り返りでございます事務局お願いします。
事務局（米田）	はい。それでは事務局の方から前回会議の振り返りをさせていただきます。資料につきましては右上資料1と振ってある資料をご覧ください。3回目のチーム会議ですけれども、1月の29日に開催をしております。こちらでは主に報告事項として、「みんなで歩こうよ」メインの事業が終わりましたので、こちらの報告と、それからこの時点では進行中ではありますが「温泉運動浴」と「みさき湯ラックス」温泉フィットネスについて進捗をご報告をさせていただいております。「みんなで歩こうよ」につきましては、主な意見というところを書いておりますけれども、まず活動量計を使って測定をしたということで、なかなか表示機能がないものでしたので、1ヶ月経って、事務局から結果が送られてきて、それで初めて自分の結果がわかるというところに、難しさを感じたというような意見がございました。一方でやっぱりもっと何か測定機械を持って測るということにしたので、「これを持ってる＝ちょっと歩かないといけない」というような意識づけになったよという声もいただきました。続いて体組成計につきましては、こちらは委員委員の方からいただいた意見ですけれども、ただ点数を見るとか、筋肉が多い少ないを見るだけじゃなくて、筋肉の量じゃなくて筋肉の質というところに視点を置いてみてもいいんじゃないかということをお願いしております。なので、また新しく取り組みをする際には、同じようにこういった体組成計というののもちょっと考えておりますので、新しい視点での測り方というのをも意識をしたいと思っております。上げている意見全部は読みませんけれども、「続いて温泉運動浴」について、こちらについては、開催日時的に参加しなくても参加できない方がいるということで、昨年と引き続き平日の水曜日ですね、3時からというところでさせていただきますけれども、なかなか病院の方を使わせていただいているので、日程的に難しいところもあるんですけども、やはりここは、課題として上がってくるだろうなということは思っておりましたので、今後また時間をおくらせるだとか、休日平日、いろいろ検討してみたいなと思っております。それから「みさき湯ラックス」については、こちらについてもちょっと開始時間・設定時間によって参加できる人数が影響があったというふうにわかりましたので、こちらも次年度以降する際にはもう少しニーズを聞き取って時間を設定していきたいかなと思っております。

	ただ、午後 2 時からリラックスコース、午後 6 時半からアクティブコースでの両方のコースにおいて、平均 15 名以上の参加がありましたので、かなり手応えとしては感じているところで、いかに今後もこの 15 名、20 名をキープしてコース運営ができるかなというところを考えていきたいと思います。その他意見を記載している通り意見をいただいたところです。最後に今後の流れということで、1 月 29 日から今日までの主な流れを載せております。前回の振り返りについては以上です。
座長（青木課長）	はい。ありがとうございました。振り返りですので済んでしまったことではありますが、何かご質問等ございましたら受けたいと思います。よろしいですか。では続きまして報告事項に行きたいと思います。運動スポーツ習慣化促進事業についてということで、先ほど概略の話もありましたけれども、
事務局（菅野）	私の方から先にご説明させていただきます。3 つの取り組みをまとめてご説明させていただいた後に別所委員の方により詳細なご説明していただくように思います。まずですね資料 2 をご覧いただけたらと思うんですけども、みんなで歩こうよといったところで、こちらも前回のチーム会議の際にも取り組み終了しているものになってはいるんですけども簡単に目的と概要をご説明させていただけたらと思います。目的としましては誰でも手軽に取り組むことができるウォーキングですね。物とか機材とか全然必要ない。そういったものを活用して体を動かすことへの意識づけを行うといったところを目的にやっております。概要につきましては、活動量計ですね先ほどもあったんですけどもそちらを 3 ヶ月間貸し出しまして、歩数であったりだとか活動量ですね、そちらを測定しておりました。またですねその取り組みの前後に関しましては、体組成計の測定を行ってどういった変化があるのかっていうのも測定させていただきました。またですね各月 10 月 11 月各月にイベントのほう開催させていただいてモチベーションの維持に務めさせていただきました。続いて参加者人数のところなんですけども 200 名といったところで男性 88 名、女性 112 名といったところで女性が少し多いかなといったところがございます。右側の方に表があるんですけどもそちら年代別の参加者数といったところで 40 代から 70 代にかけて多い傾向になっているのかなと思います。最後、課題と問題点のところなんですけども①につきましては先ほどもありましたので省略させていただくんですけども今後に関しまして、スマートフォンであったりだとかそういったアプリを活用して、一目見てわかるというか、そういったところの導入を検討していきたいなというふうに考えております。あとはですね無関心層へのアプローチといったところで今回やって感じたのが、ご自身で情報を収集される方であったりだとかその周りの方は取り込めたのかなというふうに感じているんですけども、やっぱりその全くその運動とかに関心がない興味がない方っていうところの訴求がちょっと足りなかったのかなというふうに考えますのでそちらの方ですね、他のイベントと連動させるといったところをですね活用して、目につく機会をふやしていきたいなと思っております。みんなであることにつきましては、以上となります。続いて資料の 3 番をご覧いただけたらと思うんですけども、「みさき湯ラックス」といったところで前回のチーム会議の際には残り 2 回を残していたところでもございました。目的と概要は省略させていただくんですけども参加者数のところですねそちら出ましたので、記載させていただいております。概ね大きな変動がなくですねちょっと年末年始の期間でガクッと下がってしまったアクティブコースはあるんですけども昨年度よりですね、多い人数参加していただけたというふうになっております。実施の回数と実施の内容に関しましてもこちら記載させていただいた通りですので省略させていただきます。最後に課題と問題

	点のところなんですけれども、やはり開始の前から懸念があったアクティブ構想の時間設定といったところでちょっと 30 分、昨年度より早めたんですけれどもそちらでちょっとなかなか集まりづらいっていう声がですね、あったという状況でございますあと 2 番目ですね指導者会場の確保といったところで、アンケートの結果の中にはですね定期開催を望む声、多くありましたけどもなかなかそういったところ指導者であったりだとか会場の確保そういったところでちょっとなかなか難しいのかなといったところで、今後はですね指導者の招へいであったりとか養成、会場に関してはいろんなところでですねアプローチしていくことは必要であるのかなというふうに感じております。「湯ラックス」に関しましては以上となります。最後「温泉運動浴」についてご説明させていただきます資料の 4 番、ご確認をお願いいたします。こちらですね、前回のチーム会議の際では全 8 回の方は終了しておりまして、「おためし運動浴」といったところをですね実施した。本日までですね実施したところになっております。参加の人数に関しましては 5 名、1 名、3 名、2 名といったところで、定員に関しては 5 名でやらせていただきまして、初回の 1 回のみ定員埋まるような形でございます。3 回目の間、3 回目の 3 名に関しましては 1 回目の方と重複といったところで 2 回目入っていただいているようになります。右側の方に担当の理学療法士さんの名前を記載させていただいております。最後ですね、課題と問題点といったところでこちらは前回会議でも出ささせていただいたんですけれども、開催についてといったところで病院さんのですね施設を利用させていただいている関係で開催の時間であったりだとか、回数が限定されて参加できない方が発生したといったところであったりだとか、先ほどもちょっと重複してしまうんですけども「おためし運動浴」といったところで、なかなか思ったより参加者数が伸びなかったといったところが挙げられます。「温泉運動浴」に関しまして私から以上になりますのでここから別所委員の方をお願いしたいと思います
別所委員	前の方に画面があるので、ちょっと映像等々もちょっとあるので、こんなものを見ながら一緒に振り替えれたらなというふうに思います。三朝町と 2023 年からかれこれ取り組んでおりますけど、温泉を活用したまちづくり事業運動、スポーツ習慣化促進ということで 3 つのことをやっていきましようっていうふうに僕も認識してますけど特に赤線で引いてある 2 番温泉と健康づくりを連携させるというところを湯浅町と東員がさせていただいているという状況です。当院にとっても、やはり委員長としても三朝温泉温泉があるんで温泉を使って、医療展開していきたいということもありますし、我々理学療法士にとってもやはり活躍の場を広げるチャンスなんじゃないかなっていうところと、あと水中での運動っていうのが多くはないというか効果がどういうふうに、どのぐらい出るかっていう効果がたくさん出てるわけではないので、そういったものの検証だとかをさせていただく中で、病院とかりハビリ運動力とかが町民にとって身近なものになればなと思ってさせていただいています。今年度の話でいけば、我々和歌山県の方に行ってきました、白浜温泉ってご存じですかね、白浜温泉のところで日本温泉気候物理学会っていうって、温泉とかについてのエビデンスというかどうかという効果があるかっていうところの、学会というのがあります、ホテルの様子とかもちょっとだけありますけど、インフィニティ足湯ですか、手前だけが足湯で、遠くからいつの間にか海になってるんですけど、使ってればいつの間にかこの広いところであるような、なんか結構いいホテルだったんですけども、そういったところで院長含めて我々が参加して参りました。なんであの温泉やっぱどれぐらい使うとどういう効果があるかとか、プールの方もですねプールで歩くとどういう効果があるかっていうような熱い議論が交わされているような場に我々も行って参り

ました。あとは当院の方の理学療法士だったり、学術大会というか院内の学術大会があるんですけども、そういったところでちょっと僕も発表してもらったりこれ今入ってるの全部スタッフなんですけど、スタッフの中でもちょっと研修会とかを開かさせていただきました。あとは隣でちょっともう今はないですけど岡山大学の附属病院の理学療法士の方にも呼吸器疾患の温泉療法ということで、温泉をどのようにその呼吸器の疾患の方に生かしてきたかっていうところの、勉強会等も開催しました。例えば一番下なんか書いてありますけど温泉そもそも吸って吐いてってするだけで、気道粘膜の正常化とかの痰の粘りが少なくなるってことで痰が吐きやすくなるなど岡山大学の附属病院隣にあったプールなんかにもかつて何か痰壺がたくさん設置してあったみたいなんですって入ってると、痰が出そうになるってそれを出してもらって、呼吸が楽になるっていうような運動浴なんかも展開してたみたいなので、呼吸系の方にも使えますよっていうのを、我々も勉強させていただきました。米田委員でしたかね、「週2週間に1回の運動だったんで」っていうところで週1回はどうかかって我々の方でも議論重ねてやっぱり週1回ぐらいがいいんじゃないかとかって頻度のことでとか、よりエビデンスの高い運動をしていきましょうとか。去年はちょっといろんな運動とりあえず試したんですけども、今年はちょっと統一した運動メニューも少し必要なんじゃないかっていうところで、ビデオなんかも使わせていただきました。あとちょっと当院の問題にはなるんですけど、去年は理学療法士2名が2時間ちょっとつきっきりで入ってたんですけど、今年から菅野さんの方1名と、我々が1名入ってって2人体制で指導させていただくような感じになりました。去年度話させていただいたんで、温泉プールの効果はもういいことだらけですっていうことだけで省略します。ちなみに水中ウォーキングなんていう言葉があるんですけども、陸上1時間あること150キロカロリーって言われてます食パン1枚とかビール一本で終わっちゃうんですけども、水中で歩くだけで倍以上360キロカロリーになりますよとか、温泉に浸かると800mlぐらい水分が出るなんていうふうに30分ぐらいの入浴で言われているので、それぐらいいい運動になりますよっていうところで、今年度はまたそういったエビデンスなんかもどんどん皆さんに説明しながらさしていただきました。さっきも話した通り定期コースと単回のお試しコースっていうところで写真に写ってますこの5人のスタッフで交代交代でさしていただきました。定期コースの方に関しては、ありがたいことになるけど去年も入ったっていうリピーターの方が5名いらっしゃいました去年のがよかったんで今年も待ってましたみたいな形で、ありがたい言葉のありがたい声が聞かれました。大体やっていった分、こんな感じちょっと字では書いてあるんで、ちょっとなかなか字だけじゃ伝わりにくいと思ったので、ちょっとビデオの方が流れるかな。こんな感じで画面を去年とは違って前の方にも画面を置いて、こんな感じビデオ体操ですね。こんな感じでちょっと体操とかをいつも毎回毎回内容が違うんじゃなくてちょっと準備運動でいわゆるラジオ体操の第1みたいな形で、こんな形でさせていただきました。あとはちょっと実際の運動の様子とかこんなジャンプこれ序の口のジャンプのやつですけど、水中だとかうやって関節が痛い方もどんどん飛び跳ねたりとかできるので、こんな感じの運動をしていただいたり、それがいわゆるハードになってくるともう目いっぱいジャンプしてもらったりだとかっていうのは混乱しながらだけど、膝は痛くない腰が痛くない、動きやすいなんていう声もありました。ですとか、ごめんなさい。上半身の方を使っちゃちょっとメニューっていうんですかね、こうやってぐっと壁をしてもらってポンと話すんですけど、水中なんで背中の方には抵抗がかかる。陸地でしようと思ったらなかなかできないんで上の力を支えれないんですけ

ど、水中だからこそできる運動ってことでさしてもらいました。あとは去年通じてちょっと受け受けがよかったというか、やっぱり道具使った方がちょっとわかりやすいってことで、ボール沈めるって結構体幹の力があって、腹筋の力がないとボールがぼんと浮いちゃうので沈めたままで相手にちょっとこう渡しましようっていう運動だったりだとかするんですけど。それを今度まっすぐじゃなくてひねりながら水中に沈めながらひねりながらしましようって運動でちょっと書いてボールがポンということで大体思わず笑いが出ちゃうんですけども、こんな感じでちょっと皆さん楽しそうに運動してる様子が見られました。岩本さんだったかな去年のクリスマスにちょうどやった、うちのスタッフがサンタの帽子かぶってちょっとこの棒向きの棒なんかも使ってこういう 100 円ショップに売ってあったんですけど、こういうを使って運動したりだとかもしました。あと、僕の持論ですけど、温泉入ると結構声が響いてカラオケルームみたいでってことで、これちょっと全員ででかい声でわっしょいって言ってる様子なんですけど、大きな声出したりだとかしてすっきりしたなんて言って会を終えたりですとか、あと浅瀬のプールの中にも浅瀬の部分があるので、自他くうのプールなプールじゃない、自宅のお風呂の大体深さぐらいになるので、自宅ではこういう運動ができますよっていうところで、次のページに。うん。こんな形でちょっと水中でできるようなものとか陸でもちょっとこういうことができますって水中であったの陸でやってみましようみたいな形で指導させていただいたりとかもしました。去年度と一緒に、ちょっと結果なんですけども、痛みに関しては、そもそもちょっと今回定期コースの方いたくないって方が結構おられたので、悪化してないっていうことと、さっき皆さん測ってもらったというか何センチって測ったの実際にこの参加者の方にも測らせていただいて、下半身は腰の柔軟性とかが向上したっていう方が 8 名中 2 名元からさっき話すごいやわらかい方もおられて、20 センチぐらいぐっと行く人が 23 センチになったっていう人もいたんですけど。そういうところがありました。実はここ一番改善したの僕で入り続けてたら、僕も地べたから 10 センチだったんですけど、終わるころには 0 センチになったというか、ていうところでやっぱり温泉に使って温もってるっていい効果があるなっていうふうに思いました。当院のところに体組成計って体の中の成分を測る部分なんですけど筋肉の量っていうのをちょっとまた今年も分析させていただきまして、ちなみに参加者の方には変わらんも褒め言葉なんて言いましたけど、本当は年齢重ねるにつれて、太ももの前側の筋肉の量なんですけど、大体 20 代から 60 代で 40% ぐらい減るって言われてますで 80 代になると、若いときに 20 のときに比べて半分ぐらいになってしまうなんて言って、本当は年々下がっていってしまうところを維持するのも大事なんですよって言言ってたんですけども、この冬 2 ヶ月間温泉に浸かってて青が開始したときというかオレンジがその 2 月終了したときの分のデータなんですけども、大体平均で 0.16 キロ。牛乳パック 1 本分ぐらいかもしれんですけどちっちゃいそれぐらいちょっと増えました。増えた方は最大で 0.6 キロ増えましたっていう方がおられました。あとは今日ちょっとこれはねしんどくてアイスブレイクで絶対怒られると思ってしなかったんですけど、CS30 って言って 30 秒間で何回立ったり座ったりできるかってこの太ももの筋力見てるんですけど、どれぐらい素早く動けるかっていうのも、痛みがやっぱ楽になったこととか、足に力が入りやすいっていう理由で、大体の平均で終わる頃には 1.9 ぐらい最大で 4 増えたっていうのがあったので、この 30 秒のうちに 4 回増えると結構なことだと思うんですけど、そういうふうが増えることができました。反対に体脂肪を少し増えた方もどうしてもおられたんですけども、平均値にすると 0.3% 減って、一番よく動いていつも汗かいておられ

る方は3.5%、この2ヶ月で減ることができましたっていうデータがありました。去年度かな体組成計の中で、位相角ってお話をさせていただいたと思うんですけども、ちょっと字ばかりでなんかすごい大変なんで、もう省略しちゃうんですけど、こんなものが、体組成計の中のデータからちょっと取れるんですけども、要はというか、細胞って書いてあるけど筋肉の生理的な機能がいいとその「位相角」角度なんですけど角度が大きくなります。数字が高ければ高いほど質がよい筋肉って言われてまして、大体男性が4.0、女性が3.5っていうのが高齢者の基準というかこれ以上低くなってくると、やはりちょっと筋肉の質が悪くなってるか弱くなってますって、さっき量の話をしたんですけど量だけ増えてても、やっぱり質が悪いと力が本当は実際入らないっていうこととかもあるので、この位相角っていうのをちょっとまだ取らせていただきました。そしたらこの位相角の方減った人がゼロで、変わらないって人もおられたんですけど大体皆さんちょっと微増したというか少し、位相角も増えましたっていうことでした。平均で0.09増えて、最大で0.3っていうところで、0.2とか0.3増えるだけでもやっぱりすごい改善しているって大体言われるんですけども、こんな形で改善していました。な結果だけ言えば参加者全員がちよっとここに書いているような均一が増えたり体脂肪が増えたりってこのいずれかのやっぱり数字が改善して、本当でよかったんですが何も変わらんって人がおったらちょっと僕らも心配したんですけど、何かこの数字がどれか良くなって、良いお土産というか、冬頑張ってよかったっていうような感想が聞かれました。あとは以前もフレイルのお話させていただいたんですけども、フレイルに該当しないって方が、要は体とか心も弱ってないですよっていう方が4名だったんですけども、やっぱり運動の習慣がついてないっていう方とかがやっぱりおられて、どうしても項目で、プレフレイルってフレイル手前ですよって当てはまっちゃうんですけど、終了する頃にフレイルに該当しないって方がほとんどになりました。あと参加者の声というか、「楽しかった」ってのがそもそもありましたし、こないだもあったんですけど「プールのやった人はよく寝れる」とか、あと三朝町民同士だったので、交流ができてよかったですって去年のリピーターの方なんかまた声かけ合ってきたところもあったみたいで。また再開できてよかったみたいなね話してましたし、あと家に帰ってから冬なんですけども温かく過ごされました。あとは病院の中リハビリの部屋とかも見れて、雰囲気良かったです。実際の話なんですけど受診に繋がったみたいな病院でこういう場所だったらちょっと通ってみようかなじゃないですけど、体見てもらおうって言って実際受診された方もおられました。一番安心しましたけども結果がやっぱり良くなってたっていうところでやった感じがあったというか、うれしかったですっていう声がありました。ちょっと今後は山内委員の方から出てたかな前回睡眠の質だったりだとか本当で入ったらよく寝れるっていうのが数字的にどう出てるんだとか。やっぱその血液データとかも研究できたらいいなと思いますし、ビデオ体操なんて1個2個ちょっと今回作ってみたんですけど、いろんな体操もちょっと作ってみたいなっていう話がありました。あと写真の中で少しあったんですけどやっぱり参加者8名ぐらい入ると結構プールの中ってもうごった返しちゃってるというか入りにくいんで、やっぱりなんかいい施設というか大きなところで、もっと大勢で運動できたらなっていう声もありましたし、時間帯がどうしても3時4時なんで、働き盛りの人たちもできるような夜間のコースなんてできたらなっていうふうな話もありました。あとは冬だけの限定の今イベントなんで、本当は定期的にこういうことやりたいんだけどっていうところで、医院長とか病院にも相談してみないんですけど、何か方法がないか

	なって、我々も模索していかないといけないなと思っています。前回も言わしていただきましたけど三朝病院じゃなくて我々三朝温泉病院なので、やっぱこの温泉っていう資源を使って医療を今後も展開していけるように、また来年度もというか頑張っていこうかなってこのメンバーでこないだ話しておりました。話はちょっと長くなりましたが以上で僕の話は終わりです。ありがとうございました。
座長（青木課長）	大変お世話になりながら、分析もしていただいて本当にありがとうございます。これについて何かご質問等ありましたら、伺って参りたいと思います。よろしいですか。永遠の課題ですが、規模、人数というあたりがこれからどういうことを考えなきゃいかなってというのは、施設をつくればいいんでしょうけどもその辺りだけかなというふうには思ってるところでございます。では次へ進ませていただきたいと思います。今日は鳥取看護大学から田中教授にお越しをいただいております。アンケート分析公表についてということで少しの間お話を伺いたいと思いますのでどうぞ先生よろしくお願いいたします。
田中教授	すいません私の方がアンケートの分析ってすごい細かくいろいろなものを調べてきたわけではないんですが、概ね見せていただいて、去年も見させていだいたりする中では、ここで書かれてる資料の通りだと思っています。結果としては、運動をしていない人がやっぱり運動するっていう意識づけには繋がっている事業にはなっているというふうに思います。皆さんのその結果の中からも出てきたように、見える化ができて自分の達成度を知ることが加味されると、より効果的なんだろうなということも見えてきていたと思います。
田中教授	また先ほど別所先生が言われてたような取り組みっていうのは本当にすごく重要な取り組みだと思っているんですね。やっぱりハード面で十分でなければ、なかなか広がってはいかないと思うんですけど、この全部の事業のことをちょっと見ている中では、もうちょっとたくさんの方がこれを知っていただいて、これに参加してもらえると、時間が出てきてアンケート結果は必ずいい結果が出てきているので、
田中教授	だからもっと広く知っていただくことがすごく課題なんだろうなというふうに思ってます。その中でアンケートの中にも出てきてたんですけど、今回何で知りましたかというところでは割と口伝えというか、皆さんが友達だからとか前回参加してよかったからっていう人たちが結構来てはったなあという感じがしたんですね。なのでここは三朝ならではのっていうか、鳥取ならではのなんで私もこっちに住んで思うんですけど、誘われたらちょっと行ってみようかなと思うし、行ってよかったらまた誰か誘うと思うし、ていうところがずっと繋がっていくんだと思うんですね、一気に100人200人バーンとはこないですけど、でも徐々に徐々にこうやって広がっていったら三朝の町民の方々が、これらの何らかに関わったりとか、1回やったことあるでっていうふうなことになっていくと、より効果的になってくるんじゃないかなというふうに思ってます。なのでトータルするとやってることはすべて多分結果としてはいい結果が出ていると思います。悪いものはないと思っています。「みんなで歩こうよ」というウォーキングはやっぱり取り組みやすい事業だと思いますし、今度それは見える化していくっていうところだと思います。「みさき湯ラックス」なんかも本当にヨガとかがすごくいいっていうふうにな、皆さん書かれていたりもしましたし、椅子ヨガとかこうへと大きく運動するんじゃないけども、ちょっと部分で運動するっていうこともすごくいいんだなっていうのも書かれていたと思います。「温泉運動浴」の方も、今回単発でやってた分は人数が少なかったんですけどやっぱり時間帯とか考えられると、本当はね、いいかなと

	思うし、私も休日とかやったらきたいなと思いますもんね。病院で休日っていうのはなかなか難しいのかもしれないんですけど、やっぱり休日とか、夜とか夜もなかなか難しいかも、休日はやっぱりやるべきなんじゃないかなあなんてちょっと思ったりはします。繰り返しますけど、基本的なこの運動習慣をつけるとかその結果っていうのはとてもいいデータが出てきてると思いますがいかに母数が少ないので、これもっともっと増やさないと、エビデンスに届かないのは現実かなと思います。主観的なアンケートとしては本当にいい結果が出ていると思いますので、より広くいろんな人に知っていただき体験してもらおうということを進められるのがいいのではないかなというふうに思いました。簡単ですけど以上になります。
座長（青木課長）	はい。ありがとうございます。改めてですね、専門の、また違う視点といいますか場所からのお話ということでお墨付きではないのかもしれませんが評価をしていただくっていうのは我々にとっては非常にうれしいことかなというふうにも思っております。規模の問題がやはり出て参りますので、具体的にやっぱり考えていかないかなというふうにも思ったところでございます。皆さんの方で何かございましたらちょっと先生これどういことでしょうかというようなことがもしあれば伺ってみたいと思いますが、
田中教授	私の友達で今 60 代の女性の人がいるんですけど、膝が痛くなってきて、おっしゃってたんですねそれが倉吉の方なんですけど、市民プールにずっと通っていらっしゃって、3 ヶ月だったら痛みがなくなったって膝の痛みがやっぱりお湯の中で、プールですけど、ちょっと温いよ。プールの中で歩くだけなんだと、それをずっと歩くだけでもすごく効果がえられたって言われているので、多分今 70 代 80 代のもちろんそうなんですけど、若い人たちでも足も膝も痛いし、腰も痛いって人が多いから。私はもともと神戸にいたときはジムに通ってたときにこの水中のやつはお金払ってずっと事務で行ってたんですよ。この効果はすごくわかるんですけどやった人はすごくよくわかると思うから。だからこの温泉を使ってよりやるっていうのは、ものすごい良いと思うので、これはデータとかじゃないですか私の主観ですけど、ぜひやっていただけたらなと思ってます。
座長（青木課長）	はい重ね重ねありがとうございます。よろしいですか。それでははい。
松田委員	アンケートの分析の中で気になったのがその口コミで知って参加される方が多かったということは、逆に言うと参加の方のご住所っていうエリア的なところでの偏りがあったということがあったのでしょうか。
田中教授	エリアでのちょっとアンケート結果っていうのはなかなかあった気がするんですよ。ただ何でこれを知りましたかといったところでは友達とかその紹介でっていうのが結構多かったですね。防災無線というのもありましたけどね。でもやっぱりその口コミでっていうのはすごく大きいんじゃないかなと思うので、三朝町は何か町内新聞みたいのがあるんですか。
松田委員	広報誌とかあそこに何か体験の人たちのなんかインタビューだったりとかそういうのを載せてもいいのかもしれないなあとは思いましたね。その気になったのが、やはり仲の良い方と一緒に参加される形になったっていうのは参加される方にとっては良いことなんでしょうけど、この会議が一番最初に始まったときに、やっぱり私が当初気になっとなったのが言ってもその温泉の問題っていうと、要はその町内でもう温泉地から遠い人にとってはどうしても関心が向いてくいで、もしそのそれなりに参加された方の効果があったりリピーターが多かったりされても、町内でもこの温泉の方に関心の向かないっていうのがエリア 5 エリア的に出てしまってるんじや

	ないのかなっていうところが1つ気になった点です。
座長（青木課長）	はい。それでは3番、行きたいと思います。次年度における習慣化促進事業の方針ということで事務局お願いします。
事務局（米田）	はい。それでは後資料5番をお話をさせていただければと思います。今回のこのチーム会議4回目のチーム会議をもちまして、令和6年度の運動スポーツ習慣化促進事業が終わりを迎えます。スポーツ庁の習慣化事業の方では、また改めて4月からは令和7年度の事業がスタートをしまして、事業計画書の提出というのがこの4月の中旬に迫っております。三朝町としましても向かって3年目になるんですけども、3年目も申請をしようということで、今事業計画を計画をしているところでございます。1年の流れにつきましては、令和5年度令和6年度を元にまだ公表されているものではないんですけども、大まかに行くと4月、申請をして5月6月ぐらいで内定というものが出まして、昨年、令和6年度の実績でいったら、7月にこのチーム会議1回目を開催させていただきました。「みんなで歩こうよ」の取り組みが9月から始まりますので、始まりに合わせてチーム会議の2回目ということをさせていただいて、皆さんに周知などのところで協力をさせていただいたところです。10月にちょうどスポーツの日のイベントという、ちょっと名前がいいイベント日がありますので、今年もまたこのスポーツの日っていうところを目がけてイベントなどをしていければいいのかなと考えております。取り組みとしては12月から2月ぐらいにかけて「温泉運動浴」「湯ラックス」というのが盛り上がりを見せるタイミングになるので、冬の事業をしてみますと充実はしているんですけども、秋頃のイベントというところがもう少し計画をできたらいいのかなというところで、取り組みについてと記載しておりますけども、今年度やった「みんなで歩こうよ」「温泉運動浴」「みさき湯ラックス」というところでは、それぞれ収穫として課題もありましたので、例えば「みんなで歩こうよ」に目を向けますと、再三言っておりますけども測定機械ですね、というところを改善ができるのかなと思っております。もしかしたら委員の皆様の中でもうすでにスマートフォンのアプリ入れられている方いらっしゃるかもしれませんが、無料で使える「あるくと」というアプリ、鳥取県の方が推進をしております。三朝町でもお試しということで2月にちょっと取り組んでみまして、それこそ「みんなで歩こうよ」に参加されてる方にちょっとダウンロードしてみてくださいねというような、案内をしたところ大体30名40名ぐらいですかね、が取り組みダウンロードして参加をしてくださったというようなところになっております。なのでこういったスマートフォン誰でも持っているもので測って、いつでもリアルタイムで歩数が確認できたり、ランキング形式特化で表示がされますので、競い合ったりというようなところで、続けられるきっかけになるのかなということでこういったスマートフォンアプリというのも今検討をしているところです。続いて「湯ラックス」でいきますと、やはり対面のフィットネス、これまで2年間続けてきて、参加者数も15名以上がキープできているってところで強みは感じているんですけども、一方でなかなか対面フィットネスとなると、講師の確保の問題であるとか、なかなか週に2、3回とか複数回することには難しさを感じてますので、いかに家に帰ってからも、していただけるというところを考えるのかと思うとちょっと上げてますけどもNCNの番組放映ということで、今1日2回ですかね10時と3時ぐらいに、NCNさんの方でラドン体操が流れております。イメージとしてはああいったもので、ちょっとオリジナルの体操を作ってみようかなというところで、実際にNCNさんともちょっと協議を進めているところでございます。ただこちら、当然お金もかかってくることになりますので、この4月の申請が通らないとなかなか難しいのかなとは思っています

	が、ちょっとこういった面白さというところも考えているところです。 「温泉運動浴」についてはまたこれから山根さん別所さんともお話をさせていただいて、すごい大きく変わるということはないのかもしれないですけども、今あるニーズにこたえて引き続き継続していきたいなと現在考えておるところです。委員の皆様におかれましてはまたちょっとタイトなスケジュールにはなりますけども、4月にまたいろいろちょっとご相談をさせていただいた上で、事業計画も提出したいと思っておりますので、引き続きよろしくお願いいたします。以上です。
座長（青木課長）	令和7年度の動きをご紹介をさせていただきました。あと半月もうちょっとぐらいで申請ということになろうかと思っておりますので、もう1回はちょっと声をかけさせてもらうのかなと思っておりますので今日はちょっとしたネタ出しだというふうに思っていたきたいと思っておりますが、今の時点でちょっとこれはどうだっというようなことがございましたら今伺いたいと思います。いかがでしょうか。
松田委員	それぞれの事業といいますか内容について、中身の方は大分形ができていうこととは思っておりますので、先ほど先生のアンケート分析のがあったと思うんですけど、やっぱりその周知の部分をどのように伝達していくかっていうところが重要になってくるのかなと思っておりますので、例えば6年度、こういったタイミングからその広報を始めたかっていうことに対して、例えばこの6年度よりも全部1ヶ月早く周知をスタートするとかっていうような形で取り組まれたらいいんじゃないのかなというふうに思ったところです。それと先ほど別所委員の方でも報告いただいたんで、いろんなデータが出てくるっていう中では、そういったデータを活用しての宣伝っていうのって大事なんだろうと思うんですけど、健康食品とか健康器具のCMなんかでもやっぱりガイドラインとかがあったりするんでしょから数字の出し方っていうのは難しい部分もあるんだろうなっていうところが、1つ心配されますので、これだけ効果が出ましたっていうのが、受け取る受け取り方で変わってくる部分っていうのもあるんだろうと思いましたので、やっぱりその辺あたりが難しいのかなというふうに感じました。もう1点なんですけどNCNでの番組っていうことなんですけど、例えばその町内での視聴率っていうのが一般的なテレビ番組とは違うと思うんですけど、何かそういうデータってあったりするんですか。やっぱりNCNの活用もいいことなんだろうと思う反面、例えばいわゆるYouTubeチャンネルでやる方が露骨に数字も出たりするんでしょから。
山根委員	見やすい反面NCNだと成果がわかりにくいというかYouTubeチャンネルみたいにあからさまに比べられるものがあると。またその効果っていうのをどう評価するのが適切なのかなっていうのがちょっと難しいんだろうなということを感じました。以上です。
座長（青木課長）	はい。ありがとうございます。NCNはですね、いわゆるローカルというかコミュニティーチャンネルという作り込みの中で物事をやりますので視聴率という部分でいうと見やすい見にくいというのはありますがただしやられる方にとってみれば、一緒ですつければ出てくるわけで、ただし時間の制限があるのがNCNさんではい。その他どうでしょう。米田さん。
米田委員	2月に「運動浴」の方でお世話になりました。温泉の中で体を動かすっていうのは多分効果あるんだろうやぐらいで行ったんですけど本当に、びっくりするぐらいぬくもりました。だからこれが習慣化するのがね本当は理想ですよ。ただし施設施設の面とかいろいろ課題が多くて、なかなか前に進むのも大変だと思うんですけど、ぜひ1つ本小さいことなんですけど、言えなお風呂入るときに、このストレッチをするといいよっていうのを教えていただきましたよね。広報の後ろになどに、ちょっと1コマそう

	いうご指導があつて乗ってたらいいのになあなんて思ったりしたんです。スポーツ推進もやってるんですけど、なかなかそういう部分ではどう言ったらいいかな専門的な部分とはちょっとちょっと離れますので、理学療法士の方からのそういうアドバイスがそういう広報にちょっと一角でも載てると、家でこういうことをやればいいんだみたいな、1週間か。ができるのかななんて思ったりもしました。機会があつた私も口コミで友達誘つてまた2月ぐらいには行かしていただこうかなと思いますので、よろしくお願いします。お世話になりました。もう1つ病院っていうのがイメージとしては病気を治す病気になったら行くところみたいなイメージありますよね。ところが今三朝温泉病院ではフレイル予防とか、病気にならないように予防する部分に今力を入れ始めてるんです素晴らしいなと今感じてる所です。ぜひこの取り組みが前進していったらと思ってます。よろしくお願いします。
座長（青木課長）	ありがとうございます。広報誌の点は言われるおっしゃる通りでございます、長らく料理の話ばかりということもありますので、いい機会かなあというふうには思っておりますので、先般菅野さんがちょっと紹介をしていただけてたりしますけども、ああいうものを少し皆さんでまた作っていったらなというふうに思っておるところでございます。病院の健康とのコラボですね、これも非常にいいことというか病院は健康になるための情報をたくさん持ってる所だというふうには、僕も思っておるところでございます。こうやって連携しながらということがまず前提でございますが、病院には経営という問題がございますので、このあたりをみんなで盛り上げるというのも大事なかなんていう思うところがございまして、それがWin-Winに繋がっていくと、相乗効果で皆さんが巻き込んでいけるかなということもありますので、変なこと言いますと意識するうちゅうのは何だかちょっと病院を意識するってのは変なような気がしますけれども、その辺もいろいろ考えながらやってきたらなと思っております。その他ありますでしょうか
別所委員	米田委員からいただいた話とかの続きみたいな感じになっちゃうんですけど、やっぱちょっとそういう体操の指導とかをどこか一角に載せれたらな、なんか浴槽でできるというかお風呂でできる柔軟体操とか、なんかそういうのがすれば入浴時間も伸びるなんていうのはやっぱり利用者の方ですって話してたんでいいなと思って。そういうので、こないだお話ですけど何かいろいろ繋がってたらいいんじゃないすか。いえ、たくさん汗かくんで、上がったらちょっとこういう飲み物がまたあつてとかっていう感じで、購買意欲をそそるじゃないですけどそういうふうになっていけばもっといいなっていうふうに思いましたし、確かに僕も個人的やっぱり病院でやってるよっていうところが、ちょっと1つ敷居が上がるのかなって悪いなんか人が行くところでしょうとか、お医者さん怖いってやっぱりイメージ持っておられる方もおられるので、本当は何か病院でもいいのかもしれないけどどこか例えば施設があつて、そこに我々も派遣して、そういう健康教室をするような施設ができたらいいなと思いますし松尾さんからさっきお話があつたやっぱり地域の格差みたいなのがどうしてもあるので、また僕もできたらいいなと思うんですけど、無料の送迎バスもあるんで、どここの集落が柔軟にちょっとやりたいって言ったら例えばですけどこの体験会もそこでバスを出してきて湯につかってあるだけでとかついでに健康相談されるというか、歩いてるついでにちょっと膝が痛いんだけどどうしたらいいとか、実はこれこれこうで困っててっていうのがあつたりするんで、それで病院でするんだったらそれで病院が身近になるために健康相談してもいいと思いますし、例えば社協とかにそういうところがあつて、プールの何かそういうところがあつて、そういうのをしながら健康

	講座したりだとか、バスの送迎が出るんで、多くの人とか関係なしに出てくれないかみたいな繋がりというのは横の繋がりと言ってた地域格差みたいなものがなくなればいいなと思ってます。あと我々ができるとかさっきのエビデンスの話もあったので、こういったものをちょっと実際理学療法士の学会だったり、温泉学会だったり例えば行ってちょっと発表していい意味で揉んでもらって、ここはやっぱりしっかり言えるところ、ここは課題だなんていうところも、我々も作っていかうかなっていうふうに思ってますので、何か勝手にまとめみたいな感じになっちゃうかもしれない。すいません。意見それぞれいただいたんですよなども検討というか答えというか、ありがとうございました。
座長（青木課長）	はい。ありがとうございました。それこそまとめていただきましたってところでございますけれども、大事な意見だというふうに思っていますので、また事務局で考えていきたいというふうに思っております。その他どうでしょう。よろしいですか。
田中教授	三朝のこの温泉とそれが温泉でこういうことやってるとこでたくさんあるんですよ。でも病院で、そしてその指導してる人が理学療法士でっていうのは無茶苦茶強みやと思うんですよ。だからこれを売りにしてやらないといけないんじゃないかなと思うんですね。先ほど別所先生が言われてたみたいにハード面が少ないのであれば、本当にバス出して、この地区の今日はですみたいなんで、やっていくローテーション組みながらやるっていうのもすごくいいと思うんですねでも本当に三朝の温泉と病院とがコラボしてたら専門家がエビデンスに基づいてっていうのはぜひ強みにして欲しいと思っています。湯上りに例えばですけど、薬膳じゃないけど、筋肉に食事とか、そんなものもついて病院でご飯も食べて帰ろうみたいな、栄養士さん監修のみたいなね。そういったことがあると本当にもっとプラスいいんじゃないかなと思ったりもしました。
松田委員	ありがとうございます。その他どうでしょう。いいですか。よろしいですか。
座長（青木課長）	話は尽きませんけども、このあたりで一区切りとさせていただきたいと思います。日程5番その他事務局ありますでしょうか。はい。それでは本当に年度末の忙しいときに集まっていただきまして、ありがとうございました。来年度もみんなで頑張っていけたらなというふうに思っておりますので、よろしくお願いいたします。どうもありがとうございました。以上で終わりたいと思います。