

健康入浴推進の手引き

— 公衆浴場(銭湯)の新しい役割をさぐる —

目次

I 健康づくりの拠点となる銭湯

- | | |
|---------------------|---|
| 1. はじめに | 1 |
| 2. 銭湯の地域社会における役割 | 1 |
| 3. 高齢社会と銭湯 | 2 |
| 4. 銭湯の教育機能の活用 | 2 |
| 5. 銭湯が地域社会で根付くための活動 | 3 |
| 6. 健康入浴推進事業への取り組み | 4 |
| 7. 入浴施設等の衛生管理 | 7 |

II 銭湯における温熱効果 – 予防医学の観点から

- | | |
|----------------------|----|
| 1. はじめに | 10 |
| 2. 入浴生理総論 | 10 |
| 3. バイオリズムからみた入浴 | 11 |
| 4. 入浴環境の心理的・感覚的効果 | 12 |
| 5. 入浴と睡眠 | 12 |
| 6. 入浴に起因する事故の防止 | 13 |
| 7. 入浴の心理的・脱ストレス・休養作用 | 14 |
| 8. 銭湯での水中運動と健康づくり | 15 |
| 9. 銭湯でできるリハビリテーション | 22 |
| 10. 持病のある方の銭湯入浴 | 25 |

III 事例紹介 – さまざまな銭湯の取り組み

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 1. 講師を迎えて健康相談会 | 29 |
| 2. 銭湯で健康体操 | 29 |
| 3. 大幅改装でくつろぎの複合施設に | 30 |
| 4. 「不老（風呂）体操」で今日も元気 | 30 |
| 5. こどもとお年寄り、裸の交流 | 31 |
| 6. 銭湯が一日寄席に早変わり | 31 |
| 7. 開店前にデイサービス | 32 |
| 8. 心の温まるデイサービスを提供 | 32 |
| 〈参考〉武蔵野市「高齢者健康づくり(不老(風呂)体操)」事業の概要 | 33 |

IV これからの銭湯

35

〈資料〉

- | | |
|---|----|
| 1. 一般公衆浴場の現状 | 37 |
| 2. 公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律 | 40 |
| 3. 公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律の一部を改正する
法律の施行について | 41 |
| 4. 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の推進について | 42 |
| 5. 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針について | 43 |

1. はじめに

平成11年から12年にかけて行われた国民健康保険中央会の研究で「温泉を活用した健康増進策を行っている市町村では、老人医療費が着実に減少している」という興味深い事実が明らかになりました。このことはマスコミでも取り上げられて大きな話題を呼びましたので、ご存知の方も多いと思います。

この研究報告を詳細に検討してみると、そこで報告されている健康づくりのノウハウのほとんどは、温泉地域に限らず、一般の公衆浴場でも応用が可能であることがわかります。

さらに、平成15年度の厚生労働科学研究費補助金における阿岸祐幸先生を主任研究者とするグループによる「銭湯における温熱効果の予防医学的意義に関する研究」では、銭湯を利用した温浴によって健康づくりへの様々な効果が期待できることも明らかにされるなど、一般公衆浴場（銭湯）を積極的に活用する新たな健康づくりへの取り組みをより具体化できる道筋が見えてきたところです。

入浴施設を拠点として、行政・医療機関・地域が一体となって健康づくりの施策を行うと、高齢者をはじめとする地域住民が自然とそこに集うようになります。その結果、病院のサロン化が解消され、引きこもりがちな高齢者が外に出るようになり、また、地域の健康意識も高まってくるのです。もちろん入浴自体の健康・リフレッシュ効果もありますから、地域住民の健康状態は相対的に向上していきます。このように、銭湯を健康づくりの場として役立てれば、国民全体の健康状態の向上を図ることができるのです。

もともと銭湯は古くから地域の住民が集ってきた場所ですし、人々の衛生や健康維持・増進に貢献してきた歴史と伝統があります。いま一度、銭湯の地域社会における役割を見直し、銭湯を地域住民の積極的な健康づくりに役立つ拠点として位置づけ、健康入浴の普及や様々な健康増進、介護予防の活動のなかで活用する具体的な方法を考え、実行していきましょう。

2. 銭湯の地域社会における役割

銭湯の全盛期は昭和40年代でした。戦後の混乱期を経て、銭湯は人口増加とともに順調に増加し、昭和43年には東京で約2,700軒、全国では約17,600軒を数えるまでになりました。しかし、一方で昭和30年頃から浴室付きの住宅が増えはじめ、昭和45年ころには約半数の家庭に浴室が付き、さらにその後20年間にその割合は90%に達しました。こうして高度成長期に全盛を迎えた銭湯も徐々にその数を減らし、平成15年度末現在で東京都内の銭湯数は約1,100軒、全国では7,300軒余りと全盛期の半分以下になってしまいました。いまや銭湯は「からだを清潔に保つ」

目的だけでは立ち行かなくなっています。

このような中、入浴によるリラックス効果、健康増進効果などは、シャワーや狭い浴室では限界がありますし、銭湯が担ってきた「コミュニティサロン」としての役割は、コミュニケーションが希薄になりがちな現代でこそ見直されていいはずです。現実にも、銭湯経営者も新しい時代の流れに対応すべく、経営の改革に努力しています。このような流れを促進し、下駄履きで出かけることのできる慣れ親しんだ身近な銭湯を、地域の健康づくりの拠点、地域社会のサロン、日常の健康生活を支援する場として活用していくことが、これからの時代に求められているのです。



3. 高齢社会と銭湯

高齢社会の中で、銭湯はどのような役割を果たすことができるのでしょうか。

第一に、高齢者にとって銭湯は、自分の暮らす町の中に誰もが利用できる身近な存在としてあることに意味があります。そこに行けば知った顔に会える、会話ができる、ということが大きな安心と張りあいを生みます。

第二に、高齢者の健康増進の場になります。地域の高齢者を対象に、銭湯での入浴と会食・レクリエーション・健康相談などを組み合わせた楽しい催しを実施している銭湯があります。市町村が実施し銭湯は場所を提供するだけの場合もありますし、銭湯や組合が主催者になる場合もあるでしょう。

第三に、地域福祉の場として活用することもできます。介護施設などと連携して「福祉入浴」を実施している銭湯が多数あります。通常の営業時間とは別に実施日・時間を設定して、介護者やボランティアの人なども参加して実施します。銭湯での入浴は、外出先が限られがちな障害者や要介護者にとって、日常生活にメリハリをつける楽しいイベントとなるでしょう。

4. 銭湯の教育機能の活用

子どもはお風呂が大好きです。平成11年に千代田生命が幼稚園・保育園児、小学校児童1,200人を対象として行った調査で、「お風呂に入るのは好き？嫌い？」の質問に77%の子どもが「好き」と答え、「嫌い」と答えたのは7%だけでした。同じ調査で、子どもが大きくなるにつれて、親子で入浴する回数が少なくなることも裏付けられました。これは当然と言えば当然ですが、貴重な語り・スキンシップの機会が失われてしまうのは残念なことです。

そこで、たまには親子で銭湯の大きな湯舟につかり、また行き帰りの道で楽しく語り合うというのはどうでしょう。学校やPTA、子ども会などに呼びかけて、親子で、あるいは地域の大人と子どもと一緒に入浴する機会をつくってみましょう。自然な交流が図られると思います。

銭湯はまた、多くの人々が利用する公共の場です。銭湯を利用するなかで、他人に迷惑をかけない、入浴のルールを守る、身の回りのことは自分でやる、などのマナーが身につくように指導することもできるでしょう。学校によっては、教育の一環として銭湯での入浴を位置づけているところもあります。

あるいは、子どもたちが高齢者と一緒にお風呂に入り、背中を流したりおしゃべりをし、肩をたたいたりなどの交流を図るといのも、立派なボランティア活動です。

銭湯は江戸時代以来の庶民文化を今日に伝える場でもあります。菖蒲湯(しょうぶゆ)、柚子湯(ゆずゆ)などの行事を体験し、そのいわれや意味を知り季節感を味わうことは、日本の伝統を学習することに他なりません。また、世界各地の風呂、入浴習慣の違いなどにも興味が向けば、よい学習テーマになるでしょう。

5. 銭湯が地域社会で根付くための活動

銭湯が地域社会に根付くためには、どのようにすればいいのでしょうか。

まず、地域の現状や特徴を理解することが必要です。市区町村の統計などを調べれば、高齢者が多いとか、団地が多く同世代の住民が多い、などの特徴がわかるのではないのでしょうか。地域にある社会資源について調べて活用することも大切です。市区町村の保健福祉担当課や高齢者在宅介護支援センター、社会福祉協議会、保健センターなどが、それぞれどのような活動をしていて、どのように利用できるかを把握しておくとも便利です。また、実際にそれぞれの機関や民間団体に出向いて、情報交換をして顔の見える関係をつくっておくといいでしょう。

「銭湯が地域の中で役立つことを考えたい」という趣旨を伝えれば、先方も積極的に受け入れてくれるはずです。

これらの情報収集とは別に、普段の営業の中で実行できることも少なくありません。日頃ご利用いただいているお客様がどのように暮らしているのか、どんな不安を持っているのかなど、日常的な声かけの中から把握できることがあります。また、高齢者の場合は入浴中の事故の可能性を考えて、「お風呂の安心カード」のようなものを用意しておいて、お名前やご住所、緊急連絡先などを書いていただき、番台に預けていただくのもいいかもしれません。独り暮らしや高齢のご夫婦のみの世帯の方には、銭湯を日常的に使っていただくことが安心につながる、日常の見守りが行われる、そんな仕組みを提案してみましょう。何日も連続してご利用がない場合は、あらかじめ決めておいた方法で安否確認をするなど、ご本人が安心を実感できる方法をご本人と一緒に考えてみてください。

小さな活動がひとつでもふたつでも動きだしたら、その成果を地域に広げていきましょう。協力関係のできた機関や団体・ボランティアと相談しながら、市区町村を巻き込んだ仕組みづくりも考えられます。たとえば、高齢者の見守りを行う有力な社会資源として銭湯が認知され

れば、市区町村から入浴券を配布するなどして引きこもりがちな高齢者を銭湯の利用に結びつけていく提案も可能となるでしょう。他の地域や先進的な自治体等とも情報交換をしながら、小さな工夫やアイデアなどを活動に取り入れてみてください。

6. 健康入浴推進事業への取り組み

1) 健康入浴推進事業の概要

平成16年4月に「公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律」が改正されたことにより、国及び地方公共団体は、住民の福祉の向上のため、公衆浴場の活用について適切な配慮をするよう努めなければならないと規定され、また、公衆浴場を経営する者は、国及び地方公共団体の施策に協力するよう努めることとされました。

また、平成15年5月から適用されている「健康増進法」においては、国民は一人一人が生涯にわたり自らの健康状態を自覚し、それぞれが健康増進に努めることとして規定されていますが、さらに、この法律の施行に伴って実施されていく様々な施策の推進に際しては、一般公衆浴場等の民間団体とも連携を図ることの方針も示されています。

このような状況を踏まえ、都道府県生活衛生営業指導センター（以下「都道府県指導センター」という。）及び公衆浴場業生活衛生同業組合（以下「浴場組合」という。）は、地方公共団体等と連携・協力して地域住民に身近な交流の場所である銭湯を活用して、生活習慣病の予防、改善や健康に関する様々な情報をはじめ入浴に関する正しい知識を提供するほか、実践的な指導等を行うことによって国民の健康増進に役立つとともに、銭湯の新たな利用方法の普及、定着を図っていくため、次に示すような健康入浴推進員の育成や健康入浴推進事業運営協議会の設置を含む健康入浴推進事業を実施することとしています。

特に、平成17年度にはこれらの健康入浴推進事業（モデル事業）が国庫補助事業としても展開される予定となっていることから、各都道府県の支援を含め、都道府県指導センターや浴場組合が中心となった積極的な事業の実施が期待されます。

また、これまでも、健康、福祉、教育の観点からの公衆浴場の活用については様々な取り組みが行われてきており、福祉入浴、デイセントー事業等の実績やノウハウが蓄積されていますので、これら先進例の取り組みを十分参考にするとともに、これらの事業と連携した事業の展開も考えていく必要があるでしょう。

「健康入浴」という言葉は、既に、健康入浴施設、健康入浴グッズ（販売）、健康入浴券等として様々な場面で使われていますが、今回の事業でいう健康入浴は、銭湯を活用した心身の健康づくりに役立つ入浴の習慣全般を指すものと考えています。また、健康入浴推進事業は、次に示すとおり、健康入浴を推進するための実施計画に則って行われる事業であって、銭湯における健康入浴、健康づくりのための情報提供・相談及び実践的な指導等の様々な健康増進活動や、銭湯の持つ教育機能、地域の交流を広げる各種イベント等を活用することによって、銭湯の新たな利用方法を普及するとともに、地域住民に快適で健康な入浴の習慣を提供していく事業として位置付けることができます。

2) 健康入浴推進事業の実施

ア. 健康入浴推進員の育成

都道府県指導センターは、銭湯の従業者等を対象者として健康入浴推進事業の実施に関する講習会を開催し、これらの従業者等を「健康入浴推進員」として育成します。健康入浴推進員は、健康入浴推進事業を着実に実施することにより、この事業をそれぞれの地域に根ざしたものであるとして長く継続し、定着させていくための役割を果たすものとします。

また、全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会は、都道府県指導センターが実施する講習の受講者を健康入浴推進員として認定するとともに、認定証を交付することとします。

イ. 健康入浴推進事業運営協議会の設置

都道府県指導センターは「健康入浴推進事業運営協議会」（以下「運営協議会」という。）を設置し、地域住民の健康づくりを中心とした公衆浴場の新たな活用方法等について、それぞれの地域の事情にあったものとして普及していくための「健康入浴推進事業」の実施計画を策定するため、運営協議会によってその内容の企画・立案を行うとともに、事業を円滑に運営していくための検討・調整等を行います。

運営協議会の構成員は、学識経験者、都道府県及び市区町村の事務担当者（保健師、看護師、栄養士、健康運動指導士等を含む。）、浴場組合関係者及び福祉関係団体等の担当者となります。

【運営協議会における検討事項（例）】

- ①健康入浴推進事業の内容及び実施計画の策定に関する事項
- ②健康入浴推進員の育成、活動に関する事項
- ③市区町村との連携に関する事項
- ④支援機関・団体・医療機関等との連携に関する事項
- ⑤地域住民への事業の周知及び地域との協力関係の構築に関する事項
- ⑥事業の対象とする浴場組合支部、組合員の選定に関する事項
- ⑦事業内容に合致する組合員の浴場の選定、調整に関する事項
- ⑧事業の実施状況、結果に対する評価に関する事項

※以上の事項は、運営協議会において検討する必要があると考えられるものを列記しましたが、実施に際してはそれぞれの地域の実情や既存事業の取り組み状況も勘案して対応することになります。

ウ. 健康入浴推進事業の事業プログラム

運営協議会において、健康入浴推進事業（モデル事業を含む。）の実施施設として選定された銭湯は、都道府県指導センター、浴場組合及び市区町村等との連携、指導の下、次の事業を実施します。

- ①運営協議会において策定された実施計画を踏まえた事業
- ②通常の営業の中で行う健康入浴推進員による健康づくりに役立つ情報の提供・相談、入

浴に関する正しい知識等の普及啓発及び実践的な指導

- ③特定の日の営業時間外を活用した事業等を行うために運営協議会が企画、立案した事業プログラム

〈事業プログラムの例〉

①活動例

- ・ロビーや休憩室などで保健師等を講師に招いて行う健康相談、温熱効果・介護予防に関する講話
- ・健康運動指導士の指導による健康（銭湯）体操
- ・自治体、銭湯、シルバー人材センター等が協力して行う高齢者向けのデイサービス
- ・施設内部をバリアフリー化し、手すりなども取り付けて行う障害者等への入浴サービス
- ・ロビーや休憩室などを利用して行う寄席、コンサート
- ・定期的に高齢者等を招いて行うカラオケ大会、演芸鑑賞
- ・脱衣場等に古くからの道具などを飾り「銭湯美術館」風に演出
- ・ヒノキ風呂、露天風呂、ジャクジー、薬湯風呂など多彩な浴槽を整備
- ・40種類の薬湯メニューを用意して行う日替わりの薬湯
- ・風呂上りにいつでも歌えるカラオケコーナーの併設
- ・施設、内装を凝った設計とすることで、居るだけで楽しい空間を提供
- ・日曜日等に行う朝湯

②健康体操の事例【別表1参照】

③活動スケジュール例【別表2参照】

※事業活動のスケジュールを作成する際には、そのスケジュールに基づいて事業プログラムに概ね参加した者について、事業終了後に改善の効果が期待できるよう考慮して作成するとともに、事業終了後はこれらについて評価を行い、その後の事業の推進に反映できるようにすることが必要です。

(参考)

健康入浴推進事業の事業プログラムや実施計画の検討に際しては、次に掲げる報告書等に示されている実践的かつ具体的な事業の取り組み等に関する詳細な説明が参考となるので、是非活用することをお勧めします。

①「銭湯における温熱効果の予防医学的意義に関する研究」

(平成15年度厚生労働科学研究費補助金 がん予防等健康科学総合研究事業総括研究報告書 主任研究者 阿岸祐幸)

厚生労働省のホームページ掲載：<http://webabst.niph.go.jp> で「厚生労働科学研究成果データベース」の検索画面を開き、「検索語」に「20031397」を入力して「検索実行」をクリックしてください。

②「これからの公衆浴場 ―地域・健康・福祉・教育をキーワードに考える―」

(平成15年3月 全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会)

[平成14年度 生活衛生振興事業助成費]

(財) 全国生活衛生営業指導センターホームページ掲載：<http://two.seiei.or.jp>

3) 健康入浴推進事業の定着を図るための取り組み

健康入浴推進事業を地域に定着させていくには、各市区町村によって健康入浴推進事業が地域住民にとって有益な事業であるとの評価を得て、地域住民の健康づくりのニーズに応えるものとして継続的に取り組まれていくことが必要です。このため、事業を実施する銭湯や浴場組合は、それぞれの地域において広く住民から受け入れられる事業を実施していくため、事業の実績や効果、有用性を積極的に地域住民等にアピールするとともに、地域住民のニーズを詳細に把握し、それらを十分事業に反映させるほか、ボランティア等の地域の支援団体等との連携を強化していくことが必要です。

また、浴場組合やその市区町村単位の支部が、全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会や都道府県指導センターと連携して、市区町村の担当部署、都道府県、関係団体等に対して、モデル事業の効果や事業によって培ったノウハウ及び実績等の情報を提供することによって、健康入浴推進事業の有用性について理解を得るよう努めるほか、常日頃からその地域の銭湯において取り組める事業等の内容について具体的に提案して支援を求めるなど、銭湯関係者が行政機関、関係団体等に対して積極的に働きかけていくことが重要です。

7. 入浴施設等の衛生管理

入浴施設や浴槽水の衛生管理については、常に適切に行われていることが大切です。

入浴施設や浴槽水の衛生管理が適切でないと、レジオネラ症等の健康被害が発生するリスクが高く、とくに抵抗力の弱っている高齢者等が利用する場合には、注意を要します。

とくに、ジャクジー、露天風呂、薬湯については、浴槽水の換水と浴槽の清掃、浴槽水の塩素消毒等の衛生管理について注意しましょう。

(参 考)

平成15年3月、全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会において「公衆浴場管理者のための点検マニュアル」が作成されています。

また、厚生労働省ホームページに「旅館・公衆浴場等におけるレジオネラ症防止対策についてのホームページ」(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/legionella/index.html>)が掲載されています。

【別表1】健康体操の事例

段階	時間	指導内容	指導上の留意点
導入	5分	健康チェック（脈拍の計測） 出欠確認 1. ウォーミングアップ （座位、または椅子を使用） ・手指、足の運動（擦る、握る、振る、回す、曲げる、伸ばす、捻る） ・元気アップ体操を行う	体調の確認 名前を呼び、記入する 身体を温め、血行をよくし、けがや事故の危険性を軽減させる
展開	5分	2. 有酸素運動 ・オリジナル体操を行う 足ふみやステップ移動 拍手、腕振りなどを取り入れる バランス運動 （持久力、身体の移動、調整力の維持）	音楽を使って、気楽にやさしくできるもの ぶつからないように注意 歌を歌いながら楽しく姿勢の意識づけをする
	15分	3. 筋力を維持する運動 （骨折、転倒予防、腰痛、関節痛の緩和） ・腹筋、上腕、大腿四頭筋、大臀筋などの運動 ・ストレッチ ・手首、腕、肩、体側、腰、股関節、足首、アキレス腱などの運動	※（顔色の様子、回復の情報を確認し休憩などを入れる） 息を吐きながら行い、血圧が上がるのを防ぐ 首を大きく振ったり、回したりの運動も頸椎に大きな負担をかけるため避ける 個人的に差があるため無理をしないように指導する
休憩	5分	【水分の補給、呼吸を整える、トイレタイム】	顔色の様子、回復の状態を確認
	15分	4. コミュニケーション ・ゲーム（協力しあう運動） 手遊び、歌う、握手、拍手 ・道具を使う タオル、お手玉、ボールなど	仲間と一緒に活動し、一体感を感じ達成感と楽しみ、喜びを得るように雰囲気づくりをする
整理	10分	5. クーリングダウン （心拍数をもとに戻す） ・伸ばす、緩める、振る、揺するなど ・ストレッチで筋肉をゆるやかに伸ばし、血行を良くする ・健康チェック（脈拍の計測）	筋肉の緊張を取り、深呼吸をしながらリラックスさせる 疲労の回復の確認

【計 55分】

【別表2】活動スケジュール例

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
事業内容	健康入浴 講話 (その1)	◇ (その2)	健康体操 (その1)	◇ (その2)	寄席	健康体操 (その3)
浴場 A	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ B	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ C	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ D	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ E	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ F	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
事業内容	カラオケ 大会	ビデオによる 健康増進の 周知	健康体操 (その1)	◇ (その2)	健康体操 (その3)	保健師に よる 健康相談
浴場 A	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ B	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ C	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ D	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ E	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
◇ F	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日