

〈概況〉

これまでに実施されたモデル事業の多くは、講師・指導者を銭湯に招き、健康指導と軽い運動を組み合わせた講習会形式のものでした。通常の営業時間の前に参加者（高齢者限定が多い）を集めて講習会を開き、その後、無料入浴を、というパターンが一般的でした。実施施設は1～3か所、実施回数は単発～数回がほとんどでしたが、中には東京都品川区のように、多数の銭湯が参加して定期的（週1回）に実施しているケースもありました。

モデル事業全体を見てみると、どのような内容にしる、定期的に開催するようにしないと（最低でも月1回）、実施効果はあまり期待できないということが明らかなです。この点が今後の課題といえるでしょう。

〈参考〉平成17年度モデル事業

都道府県	モデル事業名称	主な内容	会場	延べ回数	対象者
岩手県	「銭湯に行こう！」	健康相談＋栄養相談	2 施設	2 回	利用客
東京都	「健康入浴デー」（豊島区）	体操＋無料入浴	1 施設	3 回	65 歳
東京都	「ふれあいの湯」（港区）	お話＋体操＋ゲーム＋ 無料入浴	1 施設	3 回	60 歳以上
東京都	「しながわ出会いの湯」	お楽しみプログラム＋ 無料入浴	46 施設	週 1 回	65 歳以上
山梨県	「健康入浴モデル事業」	体操＋健康相談＋ 栄養相談	1 施設	1 回	利用客
愛知県	「健康入浴教室」	体操＋お話	3 施設	6 回	利用客
滋賀県	「体験入浴」	ウォーキング＋ お話＋無料入浴	1 施設	1 回	ウォーキング 会員
京都府	「健康銭湯ぷろじえくと」	健康相談、朝市、 ヨガ・太極拳教室など	3 施設	10 回	一般
大阪府	「ふれあいデー」	健康相談＋お話＋ イベント	3 施設	15 回	一般
奈良県	「モデル事業」	健康相談＋体操	2 施設	2 回	60 歳以上
山口県	「お背中流します」	健康相談＋無料入浴	3 施設	3 回	65 歳以上と 小学生

1 銭湯で健康チェック

ポイント

血圧・体脂肪などが自由に測定できること



血 圧計を用意し自由に使っていただいたところ、お客さん同士の会話が弾み、コミュニケーション促進にも一役買いました。

(東京都港区)

3 か月のモデル事業実施期間中、男湯・女湯それぞれに体重体組成計を設置し、裸で計測できるようにしました。血圧計も設置し、測定値を記録できるように「健康管理手帳」を配りました。また、先着 50 名に「歩数計」を進呈するなど、継続的な健康づくりの啓発に努めました。

(京都府)



し ばらくの間、血圧計と体脂肪計を銭湯に貸し出し、お客さんが常時、使えるようにしました。 (岩手県)

2 銭湯で運動

ポイント

楽しみながらできる
運動であること

65 歳以上を対象とする「健康入浴デー」で、講師がダンベル体操、転倒予防体操、音楽にあわせた体操「マツケンサンバ」を指導しました。何といっても盛り上がったのは「マツケンサンバ」。音楽がかかると、待ちましたとばかり参加者がステップを踏みはじめ、最後は「オーレッ!」と大きなかけ声で締めくくりました。

(東京都豊島区)



年 齢、性別に関係なくできる「太極拳教室」、若い女性に人気の高い「ヨガ教室」を開催しました。汗をかいた後は、銭湯でひと風呂浴びる爽快さを味わってもらいました。

(京都府)

色 々な体操を組み合わせて指導しましたが、中でもゲーム形式の「スリッパリレー」が大いに盛り上がりました。

(東京都港区)

お 湯につかりながら手軽にできる「健康入浴体操」を、テキストを配って指導しました。

(山梨県)

ビ デオ「足元気体操ふくおか」に合わせて、参加者全員で体操をしました。高齢者にも無理のない内容なので、大変好評でした。

(福岡県)

3 プラスアルファ 銭湯で+αのお楽しみ

ポイント

楽しいイベントを
企画すること



「**健**康相談会」のあとの「お楽しみイベント」として、若手落語家2人が即席の高座で熱演、脱衣所はたちまち笑い声に包まれました。歌をうたったり体操をした日もありました。

(大阪府)

65 歳以上が対象の無料入浴日「しながわ出会いの湯」では、入浴前に健康体操、カラオケ、手品などの「お楽しみプログラム」を実施しています。友との出会い、楽しみとの出会い、お湯との出会いを、銭湯が提供できればと願っています。

(東京都品川区)



4 銭湯で世代をこえた交流

ポイント

子どもやボランティアに参加してもらうこと



九 月の敬老の日にあわせて、65歳以上と小学生以下を銭湯に無料招待しました。子どもたちはお年寄りの背中を流し、感謝されてうれしそうでした。

(山口県)

65 歳以上が週1回、無料入浴を楽しめる「しながわ出会いの湯」では、希望すれば銭湯の行き帰りにボランティアが付き添うサービスを実施しています。足元に不安があっても、連れがいれば安心して銭湯に行かれます。

(東京都品川区)



ポイント

人が集まる「場」を提供すること

5 銭湯で住民同士の交流



朝 湯のついでに新鮮な野菜を買って、野菜の摂取量を増やそう、というふれこみで「朝湯・朝市～野菜販売～」を実施。近隣の生産者にご協力いただき、新鮮な野菜を販売してもらいました。栄養士作成の健康料理レシピも配布しました。

(京都府)

若 手ミュージシャンのライブ（生演奏）を企画したところ、ふだん銭湯に足を運ばない若者たちが誘いあって来てくれました。

(京都府)



銭 湯好きを自認する人が「自分がどれほど銭湯が好きか」を発表し、観客の投票でナンバーワンを決めるコンテスト、名づけて「京都銭湯 KING」を催しました。当日は脱衣場に約50人の銭湯ファンが集まり、エントリーした9人の熱演に声援を送りました。初代銭湯 KING には、入浴券1か月分や銭湯のれんなどが贈られました。

(京都府)

