

平成 21 年 度

北区・練馬区における健康入浴推進事業実施報告書

平成 22 年 3 月

東京都公衆浴場業生活衛生同業組合

財団法人 東京都生活衛生営業指導センター

目 次

- 1 はじめに
- 2 モデル事業の実施結果について（写真を含む）
 - (1) 北区 稲荷湯 1月21日(木)、2月18日(木)
松の湯 1月26日(火)、2月23日(火)
 - (2) 練馬区 久松湯 1月19日(火)、2月17日(火)
美寿々湯 1月22日(金)、2月19日(金)
- 3 健康入浴推進事業検討会
 - (1) 第1回 北区における健康入浴推進事業検討会議事録
平成21年12月15日(火)
第2回 北区における健康入浴推進事業検討会議事録
平成22年3月11日(木)
 - (2) 第1回 練馬区における健康入浴推進事業検討会議事録
平成21年12月16日(水)
第2回 練馬区における健康入浴推進事業検討会議事録
平成22年3月9日(火)
- 4 健康入浴推進員養成講習
平成21年度健康入浴推進員養成講習会進行表及び受講者数

参考資料

- 1 公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律
- 2 健康入浴推進事業実施要領
- 3 地区健康入浴推進事業検討会要領
- 4 北区健康入浴推進事業検討会委員名簿
- 5 練馬区健康入浴推進事業検討会委員名簿
- 6 ちらし 健康入浴デー(北区 稲荷湯の例)
- 7 健康チェック票(北区 稲荷湯の例)
- 8 アンケート調査票

1 はじめに

健康入浴推進事業は、平成16年4月の公衆浴場確保法の改正を受けて実施され、法改正の趣旨は、地域における公衆浴場が貴重な社会的財産であることから、地方自治体は、この公衆浴場を活用して地域住民の福祉の向上を図ることとされている。

その具体的な事業の進め方として、国庫補助金事業として平成17年度は都道府県生活衛生営業指導センターが事業を進め、平成18年度より「都道府県生活衛生営業指導センターは事業の全部又は一部を、適切な事業運営ができる法人等に委託することができる」こととなり、東京都生活衛生営業指導センターより東京都公衆浴場業生活衛生同業組合が委託を受けて実施した。

具体的な事業内容としては、健康入浴推進員の養成講習会、健康入浴推進事業運営協議会、65才以上を対象とした健康入浴推進モデル事業の3事業を実施した。

当組合では、の運営協議会については、モデル事業を実施する地区での推進事業検討会を行い、モデル事業のノウハウ・成果を当該自治体である区市並びに地区公衆浴場業組合支部などに活用してもらう方式として実施することとしている。

なお、健康入浴推進モデル事業は、平成17年度は、港区及び豊島区、平成18年度は葛飾区及び三鷹市、平成19年度は大田区、平成20年度は荒川区、平成21年度は北区および練馬区において実施した。

本報告書は、平成21年度に北区および練馬区において実施した健康入浴推進事業の記録であり、今後の浴場における健康入浴推進事業の参考となるよう作成した。

2 健康入浴推進モデル事業の実施報告について

(1) 稲荷湯 北区滝野川6 - 27 - 14

第 1 回 平成 22 年 1 月 21 日 (木) 午後 1 時 15 分 ~ 2 時 15 分

参加者 65 歳以上の男女 14 名 (男性 4 名 女性 10 名)

天 候 晴れ

実施内容 健康体操と体操終了後の無料入浴
松丸運動指導員による健康体操

- (1) あいさつ
- (2) リラックス体操 足の指もみから
- (3) 休憩・水分補給 (やさしいお風呂の入り方)
城 北区健康増進センター所長の説明と問いかけ
- (4) 腹式呼吸
- (5) 整理体操

第 2 回 平成 22 年 2 月 18 日 (木) 午後 1 時 15 分 ~ 2 時 15 分

参加者 65 歳以上の男女 14 名 (男性 6 名 女性 8 名)

天 候 晴れ

実施内容 健康体操と体操終了後の無料入浴
松丸運動指導員による健康体操

- (1) あいさつ
- (2) リラックス体操 足の指もみから
- (3) 休憩・水分補給 (笑いの効用、 一笑 一若 一怒 一老)
城 北区健康増進センター所長の説明と問いかけ
- (4) タオルを使った体操
- (5) 整理体操
- (6) 終わりのあいさつ・アンケート記入

稲 荷 湯

第1回

22年1月21日(木)



健康チェック 血圧測定と問診



あいさつ 公衆浴場業組合銭元常務理事



足の指のもみほぐしから



手を上げて背中を伸ばす



腹式呼吸



全身を伸ばす



足の運動



第2回 22年2月18日(水)

健康チェック

浴室タイル画



腹筋運動

タオルを使った体操



アンケート記入

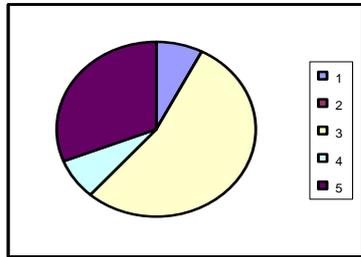


アンケート調査(22・2・18)

北区 稲荷湯 回答者 14人

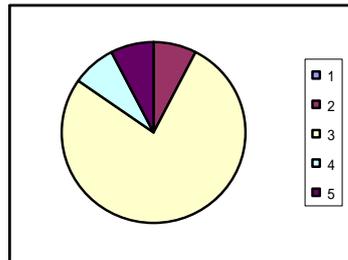
【質問 1】プログラムの中で一番よかったのはどれですか？

- | | |
|---|----|
| 1 .転倒予防体操(カラダの柔軟性を高め、
筋肉を強くするトレーニング) | 1人 |
| 2 .腹式呼吸について | 0人 |
| 3 タオルを使った体操 | 7人 |
| 4 .入浴についてのお話 | 1人 |
| 5 .その他(全部) | 4人 |



【質問 2】プログラム全体の長さはいかがでしたか？

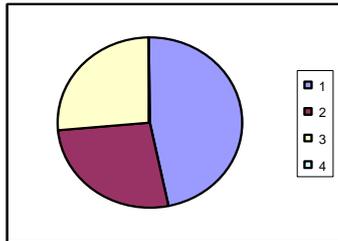
- | | |
|-------------|-----|
| 1 .長かった | 0人 |
| 2 .少し長かった | 1人 |
| 3 .ちょうどよかった | 10人 |
| 4 .少し短かった | 1人 |
| 5 .短かった | 1人 |



【質問 3】プログラムを実施して変化はありましたか？

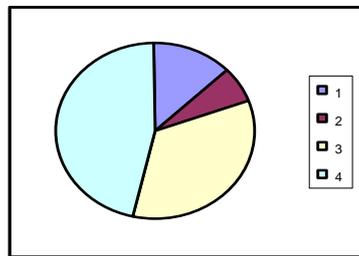
(当てはまるものにすべてに を付けてください)

- | | |
|-------------|----|
| 1 .体調がよくなった | 7人 |
| 2 .生活に張りが出た | 4人 |
| 3 .特に変わらない | 4人 |
| 4 .その他 | 0人 |



【質問 4】自宅に帰っても体操を行なっていますか？

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 毎日行なっていた | 2人 |
| 2. 週に4~6回行なっていた | 1人 |
| 3. 週に1~3回行なっていた | 5人 |
| 4. これからやってみたい | 7人 |
| 5. 続けようとは思わない | 0人 |



【質問 5】よろしければスタッフへのメッセージをお願いします。

良かった。

明るく気持ちが良い。

指導の音がよく通り、しやすかった。

ありがとうございました。

簡単なたいそうで、体が軽くなるのを体験して、感心しました。

ちょうど良い体操でした。

これからも月に1回でも続けてほしい。

楽しい時間でした。ありがとうございました。

【質問 6】その他、お気づきの点等ございましたらどんなことでもご記入ください。

北テレビの「パタカラ体操」など、誤嚥しないような、老いてくると飲み込み等が悪くなる。

体が温まった。

雰囲気明るく楽しそうに、皆がやっていて良かった。

有意義な体験で、ありがとうございました。

お風呂にきているので、いろいろやりたいと思います。

軽いうんどうなので、良かったです。

ときどきやってもらえたら良いと思います。

松の湯 北区田端4 - 3 - 9

第 1 回 平成22年1月26日(火) 午後1時~2時

参加者 65歳以上の男女 15名(男性3名 女性12名)

天候 晴れ

実施内容 健康体操と体操終了後の無料入浴
 淵脇運動指導員による健康体操

- (1) あいさつ
- (2) リラックス体操 足の指もみから
- (3) 休憩・水分補給(やさしいお風呂の入り方)
 城 北区健康増進センター所長の説明と問いかけ
- (4) 腹式呼吸
- (5) 整理体操

第 2 回 平成22年2月23日(火) 午後1時~2時

参加者 65歳以上の男女 13名(男性4名 女性9名)

天候 晴れ

実施内容 健康体操と体操終了後の無料入浴
 淵脇運動指導員による健康体操

- (1) あいさつ
- (2) リラックス体操 足の指もみから
- (3) 休憩・水分補給(笑いの効用 「一笑 一若 一怒 一老」)
 城 北区健康増進センター所長の説明と問いかけ
- (4) タオルを使った体操
- (5) 整理体操
- (6) 終わりのあいさつ・アンケート記入

松の湯

第1回

22年1月26日(火)

澗脇運動指導員のあいさつと内容の紹介



左右の手のにぎり(親指を出すのと中へ入れるのと) 足の裏のつぼを押さえる



タオルを使って



深呼吸・整理体操



第2回
足の血行をよくする



22年2月23日(火)
背筋を伸ばす



体をひねる



背伸びの運動



タワルを使った体操



アンケート記入



継続して行うように浴室に貼る湯船体操の図
測脇運動指導員から浴場に贈られる

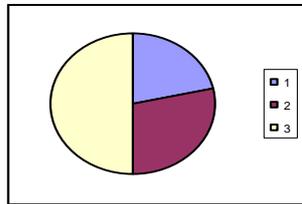


アンケート調査(22・2・23)

北区 松の湯 回答者 14人

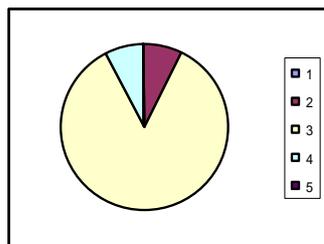
【質問 1】プログラムの中で一番よかったのはどれですか？

- | | |
|---|----|
| 1 .転倒予防体操(カラダの柔軟性を高め、
筋肉を強くするトレーニング) | 3人 |
| 2 .腹式呼吸について | 4人 |
| 3 タオルを使った体操 | 7人 |
| 4 .入浴についてのお話 | 0人 |
| 5 .その他(全部) | 0人 |



【質問 2】プログラム全体の長さはいかがでしたか？

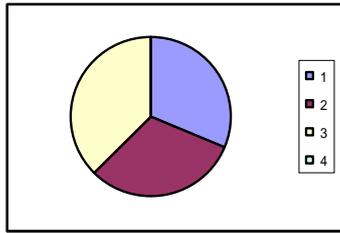
- | | |
|-------------|-----|
| 1 .長かった | 0人 |
| 2 .少し長かった | 1人 |
| 3 .ちょうどよかった | 11人 |
| 4 .少し短かった | 1人 |
| 5 .短かった | 0人 |



【質問 3】プログラムを実施して変化はありましたか？

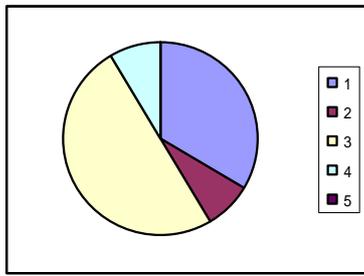
(当てはまるものにすべてに を付けてください)

- | | |
|-------------|----|
| 1 .体調がよくなった | 5人 |
| 2 .生活に張りが出た | 5人 |
| 3 .特に変わらない | 6人 |
| 4 .その他 | 0人 |



【質問 4】自宅に帰っても体操を行なっていますか？

- | | |
|----------------|----|
| 1. 毎日行っていた | 4人 |
| 2. 週に4~6回行っていた | 1人 |
| 3. 週に1~3回行っていた | 6人 |
| 4. これからやってみたい | 1人 |
| 5. 続けようとは思わない | 0人 |



【質問 5】よろしければスタッフへのメッセージをお願いします。

やさしい言葉で良かった。はっきりしていた。

楽しかったです。また、機会があればよろしく。

ありがとうございました。

体操をしたあとにお風呂に入れるということは、本当に良いことだと思います。今後、また来たいと思います。

大変楽しくやらせてもらいました。

親切で、分かりやすくリラックスできた。ありがとうございました。

とてもわかりやすかった。

浴場組合の皆様の努力に感謝します。

このほか、

毎日、往復で1時間20分(片道40分)歩いている。

田端 王子 赤羽 という方がいらっしゃいました。

(2) 久松湯 練馬区桜台4 - 32 - 15

第 1 回 平成22年1月19日(火) 午後1時~2時
参加者 65歳以上の男女 6名(男性3名 女性3名)
天 候 晴れ

実施内容 健康体操と体操終了後の無料入浴
(株)アースサポート指導員による健康体操

- (1) あいさつ、プログラム紹介
- (2) 転倒予防体操、リラックス体操
- (3) リズム体操(世界にひとつだけの花)
- (4) 休憩・水分補給(やさしいお風呂の入り方)
- (5) ダンベル体操(手作り砂入りのやわらかいダンベル)
- (6) リズム体操(世界にひとつだけの花)
- (7) 整理体操
- (8) 終わりのあいさつ

配布資料 体にやさしいお風呂の入り方

第 2 回 平成22年2月17日(水) 午後1時から午後2時
参加者 65歳以上の男女6名(男性3名 女性3名)
天 候 晴れ

実施内容 健康体操と体操終了後の無料入浴
(株)アースサポート指導員による健康体操

- (1) あいさつ、プログラム紹介
- (2) 転倒予防体操、リラックス体操
- (3) リズム体操(365歩のマーチ)
- (4) 休憩・水分補給(体調に応じて入浴の工夫をしましょう!)
- (5) ダンベル体操(手作り砂入りのやわらかいダンベル)
- (6) 整理体操
- (7) 終わりのあいさつ・アンケート記入

配布資料 体調に応じて入浴の工夫をしましょう!

久松湯

第1回

22年1月26日



あいさつ 東京都福祉保健局生活安全部環境衛生課 富岡生活衛生係長



健康チェック 血圧測定と問診



準備運動・深呼吸



転倒予防体操



休憩中 やさしいお風呂の入り方



ダンベル体操



第2回

平成22年2月17日

浴室タイル画

準備運動 深呼吸



体調に応じて入浴の仕方を工夫しましょう！

露天風呂の紅梅

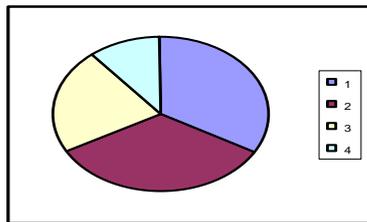


アンケート調査(22・2・17)

練馬区 久松湯 回答者 6人

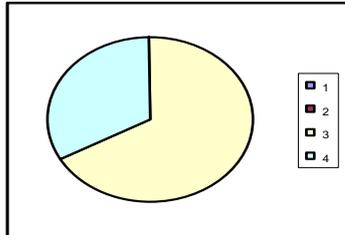
【質問 1】プログラムの中で一番よかったのはどれですか？

- | | |
|---|----|
| 1 .転倒予防体操(カラダの柔軟性を高め、
筋肉を強くするトレーニング) | 3人 |
| 2 ダンベル体操(歌に合わせて) | 3人 |
| 3 .入浴についてのお話 | 2人 |
| 4 .その他(全部) | 1人 |



【質問 2】プログラム全体の長さはいかがでしょう？

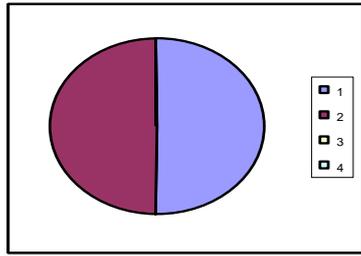
- | | |
|-------------|----|
| 1 .長かった | |
| 2 .少し長かった | |
| 3 .ちょうどよかった | 4人 |
| 4 .少し短かった | 2人 |
| 5 .短かった | |



【質問 3】プログラムを実施して変化はありましたか？

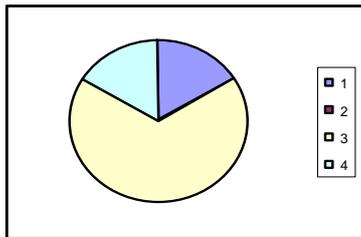
(当てはまるものにすべてに を付けてください)

- | | |
|-------------|----|
| 1 .体調がよくなった | 3人 |
| 2 .生活に張りが出た | 3人 |
| 3 .特に変わらない | |
| 4 .その他 | |



【質問 4】自宅に帰っても体操を行なっていますか？

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 毎日行なっていた | 1人 |
| 2. 週に4~6回行なっていた | |
| 3. 週に1~3回行なっていた | 3人 |
| 4. これからやってみたい | 1人 |
| 5. 続けようとは思わない | |



【質問 5】よろしければスタッフへのメッセージをお願いします。

指導員の若い人たちのパワーが、わたしにはありがたかった。ご親切にありがとうございます。

分かりやすかった。

皆様たいへん良くできました。

楽しくできたので良かったと思います。ありがとうございました。

【質問 6】その他、お気づきの点等ございましたらどんなことでもご記入ください。

PRをしっかりされたらと思うのですが。

参加者がもう少し多いほうが良いと思った。

定期的に行ってもらおうと良いですね。

美寿々湯 練馬区大泉町6 = 10 - 2

第 1 回 平成 22 年 1 月 22 日 (金) 午後 2 時 30 分 ~ 3 時 30 分

参加者 65 歳以上の女 10 名 (男性 0 名 女性 10 名)

天 候 晴れ

実施内容 健康体操と体操終了後の無料入浴

(株)アースサポート指導員による健康体操

- (1) あいさつ、プログラム紹介
- (2) 転倒予防体操、リラックス体操
- (3) リズム体操 (世界にひとつだけの花)
- (4) 休憩・水分補給 (やさしいお風呂の入り方)
- (5) ダンベル体操 (手作りのやわらかいダンベル)
- (6) リズム体操 (世界にひとつだけの花)
- (7) 整理体操
- (8) 終わりのあいさつ

配布資料 体にやさしいお風呂の入り方

第 2 回 平成 22 年 2 月 19 日 (金) 午後 2 時 30 分から午後 3 時 30 分

参加者 65 歳以上の男女 10 名 (男性 0 名 女性 10 名)

天 候 晴れ

実施内容 健康体操と体操終了後の無料入浴

(株)アースサポート指導員による健康体操

- (1) あいさつ、プログラム紹介
- (2) 転倒予防体操、リラックス体操
- (3) リズム体操 (世界にひとつだけの花)
- (4) 休憩・水分補給 (やさしいお風呂の入り方)
- (5) ダンベル体操 (水入りペットボトル)・尿失禁予防体操 (腹筋運動)
- (6) 休憩・水分補給 (入浴時の工夫)
- (7) リズム体操 (世界にひとつだけの花)
- (8) 整理体操
- (9) 終わりのあいさつ・アンケート記入

配布資料 体調に応じて入浴の工夫をしましょう!

美 寿 々 湯

第1回 22年1月22日(金)
公衆浴場業生活衛生同業組合 大塚事務局長の司会で開会



プログラムの説明



腕をまわす運動



転倒予防体操



休憩中 やさしいお風呂の入り方



ダンベル体操



第2回 22年2月19日(金)

血圧測定



浴室タイル画



腕を回す



やわらかい砂をつめたダンベル



休憩 体調に応じて入浴の仕方を工夫しましょう！

ダンベル体操



3 健康入浴推進事業検討会

(1) 平成21年度 第1回北区における健康入浴推進事業検討会議事録

開催日時 平成21年12月15日(火)午前11時

開催場所 北区滝野川6-27-14 稲荷湯

定刻となり、大塚事務局長の司会により開会した。

1 あいさつ

- ・ 東京都公衆浴場生活衛生同業組合 銭元常務理事
地域の方が寝たきりにならないように、健康に日常生活がおくられるようこの事業を実施していきたいので、よろしく願いいたします。
- ・ 東京都福祉保健局健康安全部環境衛生課 富岡係長
法律上指導センターが実施する事業を公衆浴場組合に委託して行うこととなり、今年は北区でお願いすることになりましたのでよろしく願いいたします。
- ・ 東京都生活衛生営業指導センター 木川専務理事
当指導センターが、国の補助金をいただき実施する事業ですが、17年度より始めました。18年度からは、公衆浴場生活衛生同業組合に委託して実施しています。今まで5区1市において実施しました。高齢化が進む中、公衆浴場を地域の住民の方の健康づくりの拠点として実施していこうということで行っています。今までアンケートをいただいており、体操やいろいろなことを実施しましたが、参加した方から引き続き運動を続けたいとか、すこしづつでもやっていこうという前向きなご回答をいただいています。地道な第1歩ですが、地域のなかで根付くと非常にありがたいと思っています。今年は、北区と練馬区で行うこととなっていますが、この事業が、未永く広がっていくことを願っています。
- ・ 北区健康福祉部健康いきがい課 大沢健康生きがい係長
関係者の皆様のご協力をいただき、稲荷湯と松の湯の2箇所で、モデル事業を実施することとなりました。北区では初めて実施することとなりましたが、よろしく願いいたします。

- 2 出席者紹介 大塚事務局長から、別紙名簿により出席者の紹介があった。
松の湯・村上氏とアースサポート川崎氏が欠席であった。

3 議 題

(1) 地区健康入浴推進事業検討会について

大塚事務局長から、次の資料により、検討会のあり方、健康入浴推進事業の目的等について説明が行われた。

資料1 健康入浴推進事業実施要領

資料2 地区健康入浴推進事業検討会要領

(2) および(3)健康入浴モデル事業浴場と実施日時について

それぞれ次の浴場で実施することとなった。

北区滝野川6-27-14 稲荷湯 土本泰弘氏経営

第1回 1月21日(木) 13:15~14:15

第2回 2月18日(木) 13:15~14:15

北区田端4-3-9 松の湯 村上豊陽氏経営

(日時は後日決定することとなったが、後日つぎのとおり決定した。)

第1回 1月26日(火) 13:00~14:00

第2回 2月23日(火) 13:00~14:00

(4) モデル事業参加者の募集について

区の広報では、区内全域を対象としているので、本事業の広報としては適当でない。実施浴場に張り出すほか、近隣の施設にポスターを掲示し、募集することとなった。

ポスターに協力・北区健康福祉部健康いきがい課と掲載することについて了承された。

(5) モデル事業参加者数について

65才以上の方、15名程度とすることとなった。

(6) 健康体操の指導と健康チェックについて

北区健康増進センター 城所長のご協力により実施できることとなった。

以上により、平成21年度 第1回北区における健康入浴推進事業検討会を終了した。

平成21年度 第2回北区における健康入浴推進事業検討会議事録

開催日時 平成22年3月11日(木) 午後1時~2時

開催場所 北区滝野川6-27-14 稻荷湯

定刻となり、大塚事務局長の司会により開会した。

1 あいさつ

- ・ 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 錢元常務理事
事業仕分けで来年度は、モデル事業はなくなり、健康入浴推進員養成講習会が、全国で行われるような見込みです。健康入浴推進事業は豊島区、板橋区ではすでに定例事業化されています。今年度のモデル事業を実施した北区、練馬区でも来年度以降事業化されるよう願っています。
- ・ 東京都福祉保健局健康安全部環境衛生課 富岡生活衛生係長
モデル事業の実施にご協力いただきありがとうございました。盛況に実施できましたが、健康入浴推進事業が広がっていくことを願っています。
- ・ 北区健康福祉部健康いきがい課 大沢健康生きがい係長
ご協力いただいた浴場の方、ありがとうございました。満員の15名の参加で実施できたことをうれしく思っています。すぐにとは参りませんが、事業化については今後検討させていただきます。
- ・ 東京都生活衛生営業指導センター 木川専務理事

稲荷湯と松の湯の2箇所でご協力をいただき、モデル事業を盛況のうちに実施でき感謝申し上げます。社会資源としての銭湯を活性化することを期待し、健康増進に活用していただきたいと願っています。

- 2 出欠席者紹介 大塚事務局長から別紙名簿により出欠席者の紹介が行われた。
所用による欠席者は、北区 城健康増進センター所長、指導センター 小川経営指導員、関公衆浴場組合理事長が欠席であった。

3 議 題

(1) 地区健康入浴推進事業検討会について

大塚事務局長から、第1回検討会で説明したので、説明を省略する旨話した。

資料1 健康入浴推進事業実施要領

資料2 地区健康入浴推進事業検討会要領

(2) 健康入浴モデル事業実施報告について(別紙資料)

大塚事務局長から、それぞれ次の浴場で実施された内容を資料に基づき説明した。

北区滝野川6-27-14 稲荷湯 土本泰弘氏経営

第1回 1月21日(木) 13:15~14:15

第2回 2月18日(木) 13:15~14:15

北区田端4-3-9 松の湯 村上豊陽氏経営

第1回 1月26日(火) 13:00~14:00

第2回 2月23日(火) 13:00~14:00

(3) 各浴場での第2回参加者によるアンケート集計結果(別紙資料)

大塚事務局長から、それぞれ次の浴場で実施された内容を資料に基づき説明した。

(4) 意見交換

- ・ 健康入浴デーのちらしは、どこに貼ったり、配られたりしましたか。
- ・ 各浴場、区の施設に貼ったり、置いてもらったりしました。
- ・ 松の湯では、お客様にどうですかと配り、参加してもらえる方には、住所、氏名、電話番号を書いてもらい真近かには確認の電話をしました。それでも2回目は来てもらえない方があった。時間帯が早いので、働いている方が来られなかった。
- ・ 当日参加してもらった方には、丸い出席印を押しました。スタッフの方も多くて、ひとつのことをするのは、大変なことと実感しました。もう少し少ない人数で楽にできないかという声もありました。
- ・ 北区には、お年より向けの体操がありますか。
- ・ 高齢者向けでは、さくら体操があります。一般者むけでは、16箇所、筋力アップ体操を事前申込制で、年間4万人くらいを対象に実施しています。
- ・ DVDとか、何分くらいのものでしょうか
- ・ 3分ほどのものです。あまり長いとできない方もいるので、3分くらいが適当なのです。貸し出しもできます。

- ・ 板橋では、20分くらいのもので、柔軟体操と、筋力アップの2部のものがあります。手間ひまをかけないでできるようにお年寄り向けのものがあればよいのですがね。
- ・ 体操が終わったあと、どれくらいの時間で入浴できますか。
- ・ 30分くらいです。
- ・ あまり長いと浴場に負担がかかりますので、全部で1時間くらいが良いですね。開業前1時間に始めて、終わったあと、あと片付けと、少し休んでから入浴してもらうようになっています。
- ・ 板橋ではトラブルがあったので、体調チェックは必要として体調の悪い方は、申し出て下さいと言っている。血圧を測るのは、20人30人と来ると非常に時間がかかります。
- ・ 稲荷湯のお客は、血圧を測ってもらうのを喜んでいます。
- ・ 板橋では柔道接骨師が参加者の顔色などを見て、見学を進めるなどしています。
- ・ 北区では昨年の4月から、支部が一本化された。昨日支部の会があり、このモデル事業について説明し、お客様からは必ず喜ばれるものだから、ぜひ実施みんなで事業化しようと協力を求めました。
- ・ 健康入浴を契機に区において、浴場支援と位置づけ、廃業も増えているので、経営補填の収入源としても位置づけてほしい。
- ・ 支部として廃業が増えないことが切実な問題で、この事業を契機に収入が増えることが一番です。
- ・ 理想を言えば毎日できれば良いが、月に1回程度、とりあえず10店からでも始めて、拡大して行ければ良い。
- ・ お客様は、喜んで、コミュニケーションが取れるのが良いと言っています。ただあいさつするだけでなく、入浴して、打ち解けている様子です。
- ・ 北区では、行政から、運動指導員をご紹介いただき、健康センターの城所長に来ていただきお話をさせていただくなど、大変地元の協力が得られた。運動指導員も顔見知りの方で地元に着した形で実施できたのが良かったと感じています。
- ・ 健康増進センターにいる運動指導員は10人程度で顔なじみになっています。
- ・ 板橋では、現在柔道接骨師に運動指導を依頼しているが、ボランティアの運動指導員の育成を区で行うよう依頼している。謝礼の額や時間帯など、より柔軟な対応をしてもらえるようにしたいと考えている。拡大して実施するには、運動指導員が不足するので、北区では体操のDVDをもとに、体操を指導するボランティアの育成をしてもらうのが良いと思います。
- ・ 浴場では健康づくり、コミュニケーションの場となるなど様々な効果を上げることができる。経費をあまりかけないなど課題はあるが、やり方を工夫し実現できるよう検討してほしい。
- ・ 東京都では、区市町村へ高齢者の健康増進事業への包括補助をしています。4分の1ですが、区では全体の中で検討することとなるでしょうが、この事業も対象の中に入ります。財政的にも配慮いただきたい。
- ・ 皆さん楽しんで体操できたのは、あの2人の運動指導員の力量によるところが

大きかった。知り合いとなるなどコミュニケーションの効果も大きかった。しかし、北区の財政状況は非常に厳しく、今回の1回15名のもの、60名から70名を集団指導するものと比較すると効果上の課題がある。住み分けが課題です。

- ・ 体操という視点だけでなく、健康入浴と浴場の確保、浴場支援という高い位置づけを置いてほしい。健康入浴では、すぐ体操に入れる、普段使っているなれたところで体操できる、入浴してお互いに話ができるコミュニケーションが取れるなどの健康増進センターで行う体操とは異なる特徴があります。
- ・ この事業は、健康づくりはもちろん、コミュニティづくり、浴場支援などいろいろな目的がある。行政としてもいろんな観点からみて支援してほしい。
- ・ 参加者から、テレビ(北区のケーブルテレビ)に出ている指導者の方から直接指導を受けることができ、それが非常に励みになったということをお聞きしました。女の方3人、男の方1人とで、テレビの力は大きいと感じました。
- ・ モデル事業を実施して大変とは思わなかった。お客様の反応も非常に良かった。
- ・ ものすごく大変だということではなければ、実施できるでしょう。
- ・ 新聞で見ると北区が高齢化率もNo1と高かった。なおさら需要は多い。

以上により、平成21年度 第2回北区における健康入浴推進事業検討会を終了した。

(2)平成21年度第1回練馬区における健康入浴推進事業検討会議事録

開催日時 平成21年12月16日(水)午後2時

開催場所 練馬区役所 東館301会議室

大塚事務局長の司会により開会した。

1 あいさつ

- ・ 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 銭元常務理事
銭湯が体をきれいにする入浴をするだけでなく、健康増進に役立てようとする健康入浴推進事業を練馬区でおこなうこととなりました。ご協力くださいますようよろしくお願ひいたします。
- ・ 東京都福祉保健局健康安全部環境衛生課 富岡生活衛生係長
この事業は、平成17年度より、厚生労働省の補助金を得て行っています。また指導センターが公衆浴場業組合に委託して行っています。今年度は練馬区と北区において行われることとなりました。昨年の荒川区の資料もございますので、参考にさせていただいて、地域の方々の健康増進に役立つよう実施していきたいと願っております。
- ・ 練馬区健康福祉事業本部福祉部 関口高齢社会対策課長
健康入浴推進事業ということでこの会を開いていただきましたが、練馬区の高齢者などの実態について説明させていただきます。区の人口は昨年70万人を越えま

した。世田谷区について2位となっています。このうち65歳以上の方は13万5千人で19.2%を占めています。(全国22.1%) 要介護の方は、2万1千人で16%の比率となっています。19年度に行った高齢者基礎調査でも8割の方が自立しているとの結果が出ております。

一方、浴場組合様とは無料入浴事業でご協力いただいております。昨年度は3千3百人、今年度は、これを上回るご利用をいただいております。

この健康入浴推進事業は好評で、孤独感の解消と健康増進に効果のある事業と認識しております。今回練馬区で実施し、健康増進と公衆浴場の利用が増加するよう期待しております。

2 出席者紹介 大塚事務局長から別紙名簿により出席者の紹介が行われた。

所用による欠席者は、東京都 吉野氏、練馬区 村山氏(代わりに北原氏が出席)、公衆浴場業組合 関理事長、指導センター 木川専務理事、小川経営指導員であった。

3 議 題

(1) 地区健康入浴推進事業検討会について

大塚事務局長から、次の資料により、検討会のあり方、健康入浴推進事業の目的等について説明が行われた。

資料1 健康入浴推進事業実施要領

資料2 地区健康入浴推進事業検討会要領

広報ポスターに協力、練馬区・高齢社会対策課と掲載することについての了承が得られた。

また、アースサポート三浦氏から荒川区で行った、運動指導の内容について説明した。

(2) および(3) 健康入浴モデル事業浴場と実施日時について

それぞれ次の浴場で実施することとなった。

練馬区大泉町6-10-2 美寿々湯 北口松雄氏経営

第1回 1月22日(金) 14:30~15:30

第2回 2月19日(金) 14:30~15:30

練馬区桜台4-32-15 久松湯 風間幸雄氏経営

第1回 1月19日(火) 13:00~14:00

第2回 2月17日(水) 13:00~14:00

それぞれの浴場に体重計2台と血圧計2台を設置する。

(4) モデル事業参加者の募集について

区の広報では、区内全域を対象としているので、本事業の広報としては適当でない。実施浴場に張り出すほか、近隣の図書館や区民センターなどにポスターを掲示し、ちらしの配布とあわせて募集することとなった。

(5) モデル事業参加者数について

65才以上の方、15名程度とすることとなった。なお、参加者には、保険を掛けることとしている。

(6) その他 意見交換

- ・ 練馬区からの当日の応援体制はありますか。・・・当日参加して、見ていただき

たい。

- ・ 実施の内容は荒川区で実施したものと同じようなものですか。・・・時間が短くなりますが、原則的には同じです。ダンベル(ペットボトル利用)体操などいすに座ったままで行うことについて説明があった。
- ・ いすは浴場にありますか。・・・浴場ではよういできないので、練馬区高齢社会対策課で手配することとなった。
- ・ 血圧測定、健康チェックを行う体制はどうですか。・・・荒川でおこなったようにアースサポートでおこなう。健康管理で行うものであり、看護師など資格のあるものを行う必要はない。
- ・ この事業は単年度のもですが、区と浴場が継続して協力していただきたいとのものですので、翌年度以降のことも念頭におき、実施の現場を見てほしい。・・・浴場だけで継続することは、なかなか困難ですので練馬区からの協力をいただきたい。
- ・ 他の区ではどのような区の継続的な協力が行われていますか。・・・板橋区では、延べ60数回、事業費規模は1,500万円程度のもとなっていて。配布の「健康づくりは銭湯で」の3ページ以降に港区、豊島区の例が載っています。公衆浴場は地域の財産であり、生活習慣病の予防など健康な高齢者の1次予防などに活用していただきたい。区の事情に応じて行ってほしい。
区との連絡会の資料では、杉並区で良く行われていますし、八王子市、港区、豊島区など健康教室等が継続して行われています。
- ・ 練馬区として高齢者対策として高齢者センターなど施設運営をしていますが、そのほかにも同様の事業を行っています。本日ご要望をいただいたことを受けたまわっておきます。

以上により、平成21年度 第1回練馬区における健康入浴指針事業検討会を終了した。

平成21年度 第2回練馬区における健康入浴推進事業検討会議事録

開催日時 平成22年3月9日(火)午後2時~3時

開催場所 練馬区役所 本庁者19階 1906会議室

大塚事務局長の司会により開会した。

1 あいさつ

- ・ 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 銭元常務理事
モデル事業の実施に協力いただきありがとうございました
モデル事業は5年になり、行政刷新会議の指摘もあり、新年度は廃止になる予定です。しかし健康入浴推進員養成講習会は、47都道府県で行うように予算化されています。浴場組合では今回のようなモデル事業でなくなりますが、健康入浴推進

員養成講習会を引き続き行っていきます。

城北地区では、既に板橋、豊島で本事業化されていますし、今年度は、練馬区、北区でモデル事業を実施しましたが、そろって事業化してほしいと思っています。

- ・ 練馬区健康福祉事業本部福祉部 関口高齢社会対策課長

現在開かれている区議会で、いろいろな高齢者対策を検討していただいています。本事業についても今後の高齢者対策の中で、検討いたしたい。

- ・ 東京都生活衛生営業指導センター 木川専務理事

17年度から5年目を迎えたが、公衆浴場を地域の重要な社会資源としてとらえ、活用していく必要があります。公衆浴場は地域の中で、行政の施設でなく、いろいろな施策を展開していくのに、重要な役割をもっています。災害時の協定での取組み、健康づくりの拠点、コミュニティの拠点だの広く様々な取組みを考えていただきたい。

- 2 出欠席者紹介 大塚事務局長から別紙名簿により欠席者の紹介が行われた。

所用による欠席者は、東京都 富岡氏、吉野氏、指導センター 小川経営指導員、関公衆浴場組合理事長等が欠席であった。

3 議 題

- (1) 地区健康入浴推進事業検討会について

大塚事務局長から、第1回検討会で説明したので、説明を省略する旨話した。

資料1 健康入浴推進事業実施要領

資料2 地区健康入浴推進事業検討会要領

- (2) 健康入浴モデル事業浴場実施報告について(別紙資料)

大塚事務局長から、それぞれ次の浴場で実施された内容を資料に基づき説明した。

ア 練馬区桜台4-32-15 久松湯 風間幸雄氏経営

第1回 1月19日(火) 13:00~14:00

第2回 2月17日(水) 13:00~14:00

イ 練馬区大泉町6-10-2 美寿々湯 北口松雄氏経営

第1回 1月22日(金) 14:30~15:30

第2回 2月19日(金) 14:30~15:30

ウ 各回に配布された資料

体にやさしいお風呂の入り方

体調に応じて入浴の仕方を工夫しましょう

- (3) 各浴場での第2回参加者によるアンケート集計結果(別紙資料)

大塚事務局長から、それぞれ次の浴場で実施された内容を資料に基づき説明した。

4 意見交換

- ・ 当日の参加者が6名、10名と少なくもったいない感じがした。他地区はもっと参加者が多い。
- ・ 募集期間が短くばたばたして、参加者が少なくなった。

- ・ 体操だけでなく、コミュニケーションを持つのに良い事業である。体操とおしゃべりをしたあと入浴する、こころと体の両方の健康に役立つ事業である。
- ・ 少ない力所でやると不平等・不公平感を区民が持つ。多くの、できれば全部の浴場で行うことにより、これをなくせる。練馬区は、交通も不便な場所もあるので、より規模を拡大して実施してほしい。
- ・ 区民の証明はどのようにしていますか？
- ・ 申込用紙に記入してもらおう。区民の限定事業であり、確認が必要である。プライバシーの問題があるので、申込用紙は、板橋では、区に引き渡している。
- ・ 運動指導員、インストラクターの確保がむづかしい。
- ・ 練馬区では、敬老館でいきいき体操を実施しているが、指導員は委託で実施している。
- ・ 介護予防となると医師会が入って来るようになるが、板橋では、地元の企業・事業者のうろうおうようにと、柔道接骨師会と契約して行っている。
- ・ 練馬区では、事業の実施についてまだ組合員に意見を聞いていない。
- ・ 同じ日にできないので、あまり重ならないようにして実施している。変更も多くなる。
- ・ 高齢者施策は、いろいろな切り口があるでしょうから、それぞれの区に応じたやり方でやってほしい。うまくできるといいなと思います。
- ・ 最終的には、区内の全地域でやらないと、不公平・不平等で問題となってしまう。ただ、最初からは無理で、板橋でも3年を要した。
- ・ 浴場の経営者にも理解してもらおうのが難しい面もある。めんどくさい。
- ・ あまり時間を取らないようにやる。お年寄りには、20分続けるのも苦しいですよ来て、問診して具合をたずね、体操して、終わったらお茶を飲んでゆっくりしてもらってから、入浴してもらっている。体操の後30分くらい休んでからと言われたことがあるが、上がり湯の準備やいすの片付けなどもあるが30分は長い。
- ・ 練馬のいきいき体操は、5分程度。板橋の体操は20分くらいである。
- ・ 血圧がいつもより高くでて、気軽にきけるひとがいなったり、心配する方がいた。資格のあるインストラクターによるコンスタントな実施を、数多くの利用者に便利な浴場でやってもらえると通いやすさもあると思う。
- ・ 普段、使い慣れている銭湯では安心感もあり、来てすぐに体操に入れる状況がある。
- ・ 本日いただいた意見等を練馬支部や今後の事業の参考にさせていただきます。

以上により、平成21年度 第2回練馬区における健康入浴指針事業検討会を終了した。

参考資料

公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律

昭和 56・6・9・法律 68 号

改正平成 11・5・28・法律 56 号

改正平成 16・4・16・法律 32 号

(目的)

第1条 この法律は、公衆浴場が住民の日常生活において欠くことのできない施設であるとともに、住民の健康の増進等に関し重要な役割を担っているにもかかわらず著しく減少しつつある状況にかんがみ、公衆浴場についての特別措置を講ずるよう努めることにより、住民のその利用の機会の確保を図り、もって公衆衛生の向上及び増進並びに住民の福祉の向上に寄与することを目的とする。

(定義)

第2条 この法律で「公衆浴場」とは、公衆浴場法（昭和 23 年法律第 139 号）第 1 条第 1 項に規定する公衆浴場であって、物価統制令（昭和 21 年勅令第 118 号）第 4 条の規定に基づき入浴料金が定められるものをいう。

(国及び地方公共団体の任務)

第3条 国及び地方公共団体は、公衆浴場の経営の安定を図る等必要な措置を講ずることにより、住民の公衆浴場の利用の機会の確保に努めなければならない。

(活用についての配慮等)

第4条 国及び地方公共団体は、公衆浴場が住民の健康の増進等に関し重要な役割を担っていることにかんがみ、住民の健康の増進、住民相互の交流の促進等の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。

- 2 公衆浴場を経営する者は、前項の公衆浴場の活用に係る国及び地方公共団体の施策に協力するよう努めなければならない。

(貸付についての配慮)

第5条 国民生活金融金庫又は沖縄振興開発金融金庫は、その業務を行うに当たって、公衆浴場を経営する者に対し、その公衆浴場の施設又は設備の設置又は整備に要する資金を貸し付ける場合には、通常の場合よりも有利な条件で貸付するよう努めるものとする。

- 2 前項の条件よりも有利な条件を定めるに当たっては、この法律の施行の際現に定められている条件及びその後の通常の場合の推移等を勘案して、有利になるように配慮するものとする。

(助成当についての配慮)

第6条 国及び地方公共団体は、公衆浴場について、その確保を図るため必要と認める場合には、所要の助成その他必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

健康入浴推進事業実施要領

1 目的

公衆浴場の確保のための特別措置に関する法律の改正（平成16年4月）に伴い、住民の健康増進並びに住民相互の交流促進等、住民の福祉向上を図るため、財団法人東京都生活衛生営業指導センター（以下「指導センター」という。）及び東京都公衆浴場業生活衛生同業組合（以下「浴場組合」という。）が協力して、地域住民に身近な交流の場所である一般公衆浴場を活用し、生活習慣病の予防及び改善並びに健康に関する情報の提供を行うほか、入浴に関する正しい知識の普及及び実践的な指導等を行う健康入浴推進モデル事業（以下「モデル事業」という。）を実施することにより、住民の健康増進に資するとともに、地方自治体が一般公衆浴場の新たな利用方法を普及する際の指針等を示すことを目的とする。

2 実施主体

本事業は、指導センターにおいて実施するものとする。

ただし、指導センターは事業の全部又は一部を、適切な事業運営ができる法人等に委託することができる。

3 事業内容

健康入浴推進員養成講習会

健康入浴推進事業を地域に定着させ、長く継続して実施していくための役割を担う者を養成するため、指導センターは一般公衆浴場業に従事する者等を対象に次の事項に関する健康入浴推進員養成講習会（以下「講習会」という。）を実施し、講習修了者を「健康入浴推進員」として育成する。

生活習慣病の予防及び改善並びに健康に関する情報の提供を行うための手法

一般公衆浴場の利用者等に対して、入浴に関する正しい知識の普及及び実践的な指導等を行うために必要な知識

健康入浴推進事業の実施運営に必要な知識及び情報並びに先駆的な類似事業の取り組み例等

地区健康入浴推進事業検討会

健康入浴推進事業を各地区において効果的なものとして実施するため、地区健康入浴推進事業検討会（以下「検討会」という。）を設置し、モデル事業の推進並びに事業実施後の評価等を行う。

検討会は、指導センター、当該地区浴場組合支部及び福祉関係団体等の関係者並びに当該区市町村の事務担当者（保健師、看護師、栄養士、健康運動指導士等を含む）

)等をもって構成する。

健康入浴推進モデル事業

モデル事業は、次に掲げる事業のうち地区の状況を踏まえて実施する。

生活習慣病の予防及び改善並びに健康に関する情報の提供

入浴に関する正しい知識の普及及び実践的な指導等

保健師、栄養士、健康運動指導士等による健康教育及び相談等

4 実施方法

モデル事業の実施は、当該区市町村或いは当該地区浴場組合支部に事業を委託して行う。

5 実施場所

モデル事業は、浴場組合に加入する一般公衆浴場で実施する。

6 参加対象

モデル事業の参加対象者は、実施区内に住所を有する者とする。

7 参加費用

モデル事業の参加費用は無料とする。

8 委 任

この要領の実施について必要な事項は、別に理事長が定める。

付 則

この要領は、平成17年11月28日から施行する。

付 則

この要領は、平成18年4月1日から施行する。

地区健康入浴推進事業検討会要領

(目的)

第1条 この要領は、健康入浴推進モデル事業（以下「モデル事業」という。）の円滑な運営のための検討及び事業実施後の評価を行うため地区健康入浴推進事業検討会（以下「検討会」という。）の設置及び運営に関して必要な事項を定める。

(検討事項)

第2条 検討会は、次に掲げる事項について検討及び評価を行う。

モデル事業の運営に関すること

モデル事業の実施後の評価に関すること

その他モデル事業に必要な事項に関すること

(構成)

第3条 検討会の委員の構成は次のとおりとし、財団法人東京都生活衛生営業指導センター理事長（以下「理事長」という。）が委嘱する。

地区地方自治体職員	3名以内
地区公衆浴場組合関係者(健康入浴推進員)	4名以内
モデル事業実施業者	2名以内
モデル事業参加団体関係者	3名以内
モデル事業指導関係者	3名以内

(委員長)

第4条 検討会に委員長を1名置く。

2 委員長は委員の中から理事長が委嘱する。

3 委員長は検討会の議長を務めるほか、会務を総理し、検討会を代表する。

4 委員長に事故があるときは、委員長が予め指名する委員がその職務を代行する。

(会議及び定足数)

第5条 検討会は理事長が招集する。

2 検討会の開催は、委員の過半数の出席を要するものとする。

(委員以外の者の出席)

第6条 検討会の要請を受け、理事長が認めるときは委員以外の者を検討会に出席させることができる。

(報酬等の支給)

第7条 検討会に出席した者については、報酬及び旅費を支給する。ただし、地方自治体職員については支給しない。

2 前項に定める報酬及び旅費の額、支給方法は理事長が別に定めるところによる。

(運営に必要な事項)

第8条 この要領に定めるもののほか、検討会の運営に関して必要な事項は、検討会において定めることができるものとする。

(庶務)

第9条 検討会に関する庶務は、財団法人東京都生活衛生営業指導センター事務局において処理するものとする。

2 事務局の職員は検討会に出席し、委員長の許可を得て発言することができる。

付 則

この要領は、平成17年12月1日から施行する。

平成21年度 北区における健康入浴推進事業検討会名簿

(順不同・敬称略)

区分	氏名	所属
組合関係・モデル実施浴場	砂田 興次	委員長 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 北支部 理事
	土本 泰弘	稲荷湯 経営者
	村上 豊陽	松の湯 経営者
東京都関係	富岡 馨	東京都 福祉保健局健康安全部環境衛生課生活衛生係長
	吉野 一彦	生活衛生係
	戸邊 順一	生活文化スポーツ局消費生活部生活安全課公衆浴場係長
地区地方自治体関係	城 初美	北区健康増進センター所長
	大沢 俊彦	健康福祉部健康いきがい課健康いきがい係 係長
	中村 清	産業振興課経営支援係 係長
	深沢 涼	健康福祉部健康いきがい課健康いきがい係
(財)東京都生活衛生営業指導センター	木川 幸子	(財)東京都生活衛生営業指導センター 専務理事
	小川 順二	経営指導員
	伊部 秀夫	職員
	福島 通文	職員
都公衆浴場業生活衛生同業組合	関 稔幸	東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 理事長
	錢 元伸一	常務理事
	大塚 芳弘	事務局長

平成21年度 練馬区における健康入浴推進事業検討会名簿

(順不同・敬称略)

区分	氏名	所属
組合関係・モデル実施浴場	北口松雄	委員長 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 練馬支部 理事
	風間幸雄	〃 練馬支部 練馬組合 幹事
東京都関係	富岡香	東京都 福祉保健局健康安全部環境衛生課生活衛生係長
	吉野一彦	〃 生活衛生係
	戸邊順一	生活文化スポーツ局消費生活部生活安全課公衆浴場係長
地区地方自治体関係	関口和幸	練馬区 健康福祉事業本部福祉部 高齢社会対策課長
	高山直敏	練馬区 健康福祉事業本部福祉部 高齢社会対策課事業係長
	川ノ口純	練馬区 健康福祉事業本部福祉部 高齢社会対策課事業係
	村山静二	〃 区民生活事業本部産業地域振興部経済課庶務係長
	大森由美子	〃 健康福祉事業本部福祉部在宅支援課介護予防事業係長
	木村たえ子	〃 〃 認知症対策係長
(財)東京都生活衛生営業指導センター	木川幸子	(財)東京都生活衛生営業指導センター 専務理事
	小川順二	〃 経営指導員
	伊部秀夫	〃 職員
	福島通文	〃 職員
企画・指導事業者	三浦朋子	アースサポート(株)
	堤晶子	〃
	温井知恵	〃
東京都公衆浴場業生活衛生同業組合	関稔幸	東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 理事長
	錢元伸一	〃 常務理事
	大塚芳弘	〃 事務局長

健康入浴デー

体調 ～銭湯で健康づくり～

チェック票

お近くの銭湯で楽しい時間をすごしませんか！？



音楽のリズムに合わせてダンベル体操や転倒予防体操など、入浴前に健康体操をおこないます。どうぞお気軽にご参加ください！！

対象：65歳以上の方(先着15名)

内容：健康休憩と入浴(参加費は無料)

場所：稻荷湯(北区滝野川6-27-14)



健康体操に参加された方は**無料**で入浴できます！！

開催日時

1月21日(木)

2月18日(木)

毎回時間は

13時15分～14時15分！

動きやすい服装で、タオルや着替

えなどの入浴グッズをご持参くださ



申し込み先 久松湯

03-3916-0523

東京都公衆浴場業生活衛生同業組合

03-5687-2641

主催 東京都公衆浴場業生活衛生同業組合

財)東京都生活衛生営業指導センター

東京都公衆浴場業生活衛生同業組合北支部

協力 北区健康福祉部いきがい課健康いきがい係

(稲荷湯で健康体操をしよう！！)

平成 22 年 1 月 21 日 1 時 15 分 お名前(_____)

1. 昨夜、眠れましたか よく眠れた あまり眠れなかった
2. めまいはありますか ある ない
3. 食欲はありますか ある ない
4. 痛いところがありますか ある(頭、首、胸、手足、腹、腰) ない
5. その他に気になる点がありますか (_____)
6. 血圧 (/)

体調チェック票

(稲荷湯で健康体操をしよう！！)

平成 22 年 2 月 18 日 1 時 15 分 お名前(_____)

1. 昨夜、眠れましたか よく眠れた あまり眠れなかった
2. めまいはありますか ある ない
3. 食欲はありますか ある ない
4. 痛いところがありますか ある(頭、首、胸、手足、腹、腰) ない
5. その他に気になる点がありますか (_____)
6. 血圧 (/)

アンケート調査(22・2・18 22・2・23) 北区

【質問 1】プログラムの中で一番よかったのはどれですか？

- 1 .転倒予防体操(カラダの柔軟性を高め、筋肉を強くするトレーニング)
- 2 .腹式呼吸について
- 3 タオルを使った体操
- 4 .入浴についてのお話
- 5 .その他(全部)

【質問 2】プログラム全体の長さはいかがでしたか？

- 1 .長かった
- 2 .少し長かった
- 3 .ちょうどよかった
- 4 .少し短かった
- 5 .短かった

【質問 3】プログラムを実施して変化はありましたか？

(当てはまるものにすべてに を付けてください)

- 1 .体調がよくなった
- 2 .生活に張りが出た
- 3 .特に変わらない
- 4 .その他

【質問 4】自宅に帰っても体操を行なっていますか？

1. 毎日行なっていた
2. 週に4~6回行なっていた
3. 週に1~3回行なっていた
- 4 .これからやってみたい
5. 続けようとは思わない

【質問 5】よろしければスタッフへのメッセージをお願いします。

.....
.....

【質問 6】その他、お気づきの点等ございましたらどんなことでもご記入ください。

.....
.....

ご協力ありがとうございました。これからも健康には十分気をつけてください。

アンケート調査(22・2・17 22・2・19) 練馬区

【質問 1】プログラムの中で一番よかったのはどれですか？

- 1 .転倒予防体操(カラダの柔軟性を高め、筋肉を強くするトレーニング)
- 2 .ダンベル体操
- 3 .入浴についてのお話
- 4 .その他(全部)

【質問 2】プログラム全体の長さはいかがでしたか？

- 1 .長かった
- 2 .少し長かった
- 3 .ちょうどよかった
- 4 .少し短かった
- 5 .短かった

【質問 3】プログラムを実施して変化はありましたか？

(当てはまるものにすべてに を付けてください)

- 1 .体調がよくなった
- 2 .生活に張りが出た
- 3 .特に変わらない
- 4 .その他

【質問 4】自宅に帰っても体操を行なっていますか？

1. 毎日行なっていた
2. 週に4~6回行なっていた
3. 週に1~3回行なっていた
- 4 .これからやってみたい
5. 続けようとは思わない

【質問 5】よろしければスタッフへのメッセージをお願いします。

.....
.....

【質問 6】その他、お気づきの点等ございましたらどんなことでもご記入ください。

.....
.....

ご協力ありがとうございました。これからも健康には十分気をつけてください。