

三鷹市における健康入浴推進モデル事業実施報告書

平成19年3月

東京都公衆浴場業生活衛生同業組合

(このモデル事業は、東京都生活衛生営業指導センターが、東京都公衆浴場業生活衛生同業組合へ委託して実施した事業です。)

目 次

- 1 はじめに
- 2 モデル事業の実施結果について
- 3 実施状況について(写真)
- 4 アンケート調査の結果について
- 5 生活習慣病予防対策とモデル事業について
- 6 実施状況について(写真)
- 7 三鷹市健康入浴推進事業検討会の意見について
- 8 まとめ(モデル事業の評価と今後について)

参考資料

- 1 健康入浴推進事業実施要領
- 2 地区健康入浴推進事業検討会要領
- 3 三鷹市健康入浴推進事業検討会員名簿
- 4 添付資料
 - 三鷹市における健康入浴推進モデル事業(打合せ資料)
 - 三鷹市参加応募広報
 - 三鷹市ホームページ
 - 健康入浴推進モデル事業参加案内ポスター
 - 参加者カード
 - 体調チェック票
 - 健康体操プログラム コラム 1号~3号
 - 生活習慣病対策 講師プロフィール
 - 『体力低下と日常生活の例』(配布資料)
 - 生活習慣病対策 問診票
 - 全国浴場新聞掲載記事(平成 19 年 3 月 1 日)
 - 東浴だより掲載記事(平成 19 年春号)

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 年度は都道府県指導センターが事業を進め、平成 18 年度より「都道府県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、(財)東京都生活衛生営業指導センターより当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 歳以上を対象とした健康入浴推進モデル事業の 3 事業と、40 歳以上を対象とした生活習慣病予防対策について行なった。

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検討会を行い、モデル事業のノウハウ・成果を当該自治体並びに地区公衆浴場組合に活用してもらう方式として実施することとした。

2モデル事業の実施結果について

(1)モデル事業実施浴場

千代乃湯 三鷹市井口 2 - 4 - 31

(2)3 回にわたる実施状況(65 歳以上の男女を対象とした健康入浴推進事業)

各回の実施年月日、参加人員、実施内容は次表のとおりである。

第 1 回三鷹市における健康入浴推進モデル事業について

実施年月日 平成 18 年 12 月 16 日(土) 午前 10 時～11 時 30 分

指導者数 4 名 館田以子(ホームヘルパー2 級)・新井幸代(ホームヘルパー2 級)・田中愛子(ホームヘルパー2 級)・篠田直樹

実施内容 10:00～10:15 健康チェック・準備体操
10:15～10:30 転倒予防体操
10:30～10:45 休憩・健康コラム配布
10:45～10:55 ダンベル体操
10:55～11:05 リズム体操(365 歩のマーチ)
11:05～11:15 休憩
11:15～11:25 リズム体操(明日があるさ)
11:25～11:30 整理体操

参加人員 15 名(男性 3 名・女性 12 名)

第 2 回三鷹市における健康入浴推進モデル事業について

実施年月日	平成 19 年 1 月 13 日 (土) 午前 10 時 ~ 11 時 30 分
指導者数	3 名 館田以子(ホームヘルパー2 級)・田中愛子(ホームヘルパー2 級)・篠田直樹
実施内容	10:00 ~ 10:15 健康チェック・準備体操 10:15 ~ 10:35 ウォーキング体操 10:35 ~ 10:45 休憩 10:45 ~ 10:55 ダンベル体操 10:55 ~ 11:10 リズム体操(365 歩のマーチ) 11:10 ~ 11:15 整理体操 11:15 ~ 11:25 健康コラム配布・高齢者の消費者問題 11:25 ~ 11:30 整理体操
参加人員	12 名(男性 2 名・女性 10 名)

第 3 回三鷹市における健康入浴推進モデル事業について

実施年月日	平成 19 年 1 月 27 日 (土) 午前 10 時 ~ 11 時 30 分
指導者数	3 名 館田以子(ホームヘルパー2 級)・渡邊あすか(ホームヘルパー2 級)・篠田直樹
実施内容	10:00 ~ 10:15 健康チェック・準備体操 10:15 ~ 10:30 転倒予防体操 10:30 ~ 10:45 ダンベル体操 10:45 ~ 10:55 休憩・健康コラム配布 10:55 ~ 11:05 リズム体操(365 歩のマーチ) 11:05 ~ 11:15 整理体操・アンケート調査
参加人員	16 名(男性 3 名・女性 14 名)

当初参加募集したときには 8 名の応募者であったが、実施浴場の千代乃湯経営者の原さん夫妻直接の呼びかけにより、15 名の参加申込があった。

また、会を重ねるごとに参加者も増え、3 回の参加者は延 43 名となった。

初めに健康チェックをし、準備体操して身体をほぐし、転倒予防体操を中心として、布で作ったダンベル(1 ケ 500g×2 本)を使用して筋力アップ体操、365 歩のマーチに合わせてのリズム体操、整理体操等で 1 時間 30 分ほどの時間をかけて、無理なく、ゆっくりと行なった。

また、千代乃湯では火曜日から金曜日までの午前 9 時から午後 2 時までの間で、デイサービスを行なっていて、参加者の中には両方参加している人もいて、スムーズに事業が進行した。

(3)実施状況

以上 3 回の実施状況の写真の一部を示したい。

第 1 回開催時における村上常務理事による開会の挨拶



健康チェック



インストラクターの先生方



365歩のマーチに合わせてダンベル体操



大きな声で『ウオー』



健康コラム



太ももの筋肉を伸ばして



平衡感覚を養うための片足立ち



整理体操



アンケート調査記入風景



アンケート調査記入



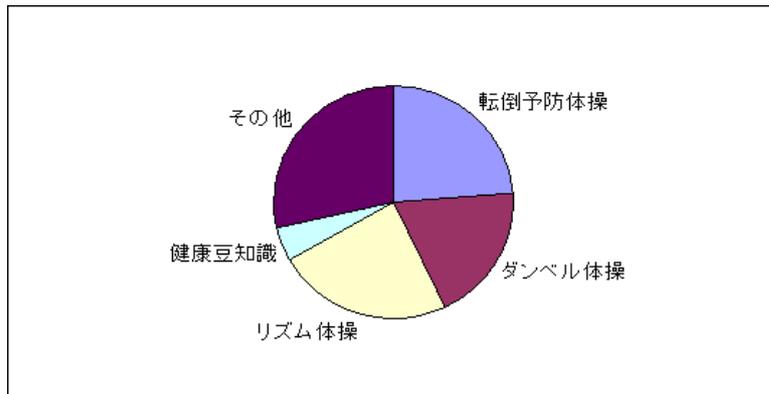
お疲れ様でした



(4)3 回目の参加者へのアンケート調査結果について

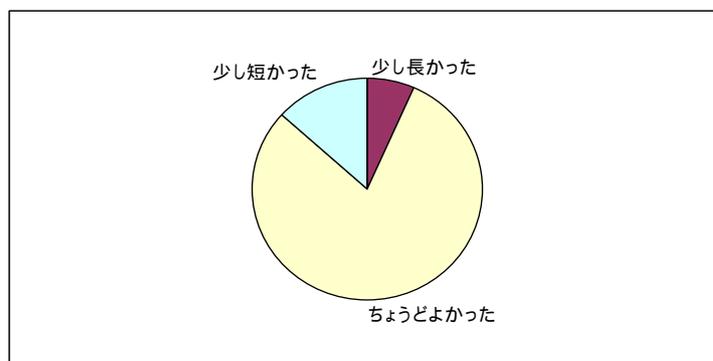
質問 1 プログラムの中で一番よかったのはどれですか？

転倒予防体操	5	23.81%
ダンベル体操	4	19.04%
リズム体操	5	23.81%
健康豆知識	1	4.76%
その他	6	28.58%



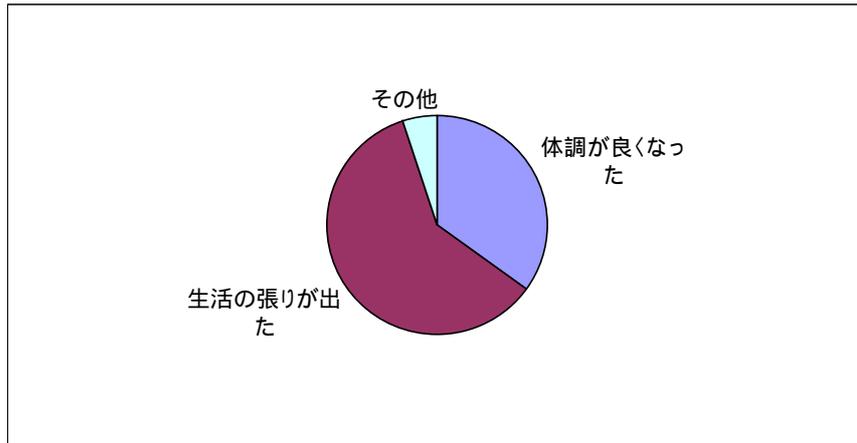
質問 2 プログラム全体の長さはいかがでしたか？

長かった		
少し長かった	1	6.67%
ちょうどよかった	12	80.00%
少し短かった	2	13.33%
短かった		



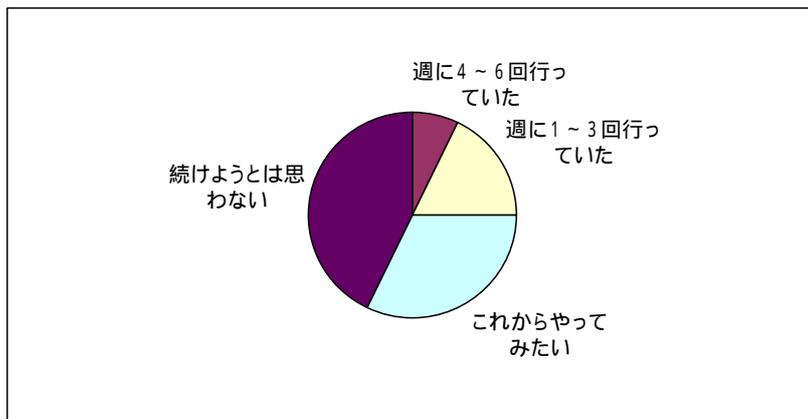
質問3 プログラムを実施して変化はありましたか？

体調が良くなった	7	35.00%
生活の張りが出た	12	60.00%
特に変わらない		
その他	1	5.00%



質問4 自宅に帰っても体操を行いましたか？

毎日行っていた		
週に4～6回行っていた	2	7.14%
週に1～3回行っていた	5	17.86%
これからやってみたい	9	32.14%
続けようとは思わない	12	42.86%



質問 3 のコメント

痛みを覚えないことが多くなった。

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。

- ・ご苦労様でした。今回のようなことはたびたびあると良いと思います。
- ・やさしく指導していただき、ありがとうございました。
- ・ありがとうございました。
- ・3回共にとても楽しく参加させていただきました。また次回も計画があれば参加したいと思います。ありがとうございました。
- ・皆さんすごくわかりやすく教えてくださり、楽しくできることができました。ありがとうございました。
- ・2回目の日に休みました。大変とても身体の具合が良くなりました。
- ・よくがんばっていただきました。
- ・大変皆様親切で楽しかったです。
- ・皆様笑顔で楽しくできました。
- ・スタッフ様の自然な笑顔に誘われて、心地よく、あっという間の3回のスケジュールでした。
- ・わかりやすく良かった。

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。

- ・お疲れ様でした。
- ・お風呂やさんの協力もあり、とても楽しい3回でした。どうもありがとうございました。
- ・今後もこのような事がありましたら、ぜひ参加したいと思います。
- ・人数の割には場所が狭かった。
- ・立ってする体操も入れていただいたらなお良かった。
- ・体操の後のお風呂もまた格別で、参加できて大変良かったです。寒い中の企画がより良かったと(身体が堅くなる時期に)。お世話様でございました。
- ・いろいろの変化があってよかった。
- ・体があったかくなった。

3 生活習慣病予防対策とモデル事業

実施浴場	三鷹市井口 2 - 4 - 31 千代乃湯
開催日時	平成 19 年 2 月 10 日(土)午前 10 時 ~ 11 時 30 分
対象者	40 歳以上の男性及び女性
実施内容	生活習慣病予防対策講話及び健康体操
指導者	(財)東京都高齢者研究・福祉振興財団 健康運動指導士 松木重村先生 (プロフィール別紙参照)
参加人員	18 名(男性 5 名・女性 13 名)

三鷹市在住の会社の現役従業員等を対象に初めての事業であり、どのように参加者を募るかが問題であったが、三鷹市や千代乃湯の経営者の方々の協力を得て、18 名(男性 5 名・女性 13 名)の参加者を得ることが出来た。

年齢構成は、40 歳代が 2 名(女性)・50 歳代が 7 名(男性 2 名・女性 5 名)・60 歳代が 7 名(男性 2 名・女性 5 名)・70 歳代では 2 名(男性 1 名・女性 1 名)であり、43 歳の参加者から 73 歳の参加者までと、年齢層に 30 歳の差があった。

当日は初めに血圧測定をし、別紙問診票に記入し、体調等優れない人には無理をしないように松木先生より注意をしてもらい、別紙体力低下と日常生活等についての講話と、ゆったりとした体操を 1 時間 30 分行なった。

初めは参加者も緊張気味ではあったが、松木先生の講話が面白くだんだんと緊張もほぐれてきて、楽しそうに話を聞いたり、身体を動かしていた。

(2)実施状況

実施状況の写真の一部を示したい。

高橋理事長より開会の挨拶



血圧測定と問診票記入



松木先生により成人病予防対策講話



資料に基づき説明



タオルを使って



肩の力を抜いて



整理体操を終えて何か質問は？



村上常務理事より閉会の挨拶、お疲れ様でした。



4 三鷹市における健康入浴推進事業検討会の意見について

以上の結果を受けて、平成 19 年 3 月 22 日三鷹市における健康入浴推進モデル事業検討会を開催した。

検討会では今回のモデル事業の評価を行なうとともに、今後の三鷹市における健康入浴推進事業について議論を行なった。

各委員から出された主な意見についてのまとめ。

東京都委員からの意見

- ・初めて市部で実施した。出席率もよく、細部にいたるまで原さんご夫妻と打合せをし、出席者にも気を使っていた。
- ・生活習慣病予防についても、三鷹市商工部に協力いただいた。
- ・公衆浴場と言う社会的資本をもっているが、どこでもと言う具合にはいかない。空き時間をどう捉えるか、個別の事情もあり、経営者には人手の掛かる事業だ。
- ・継続する事業であり、事故対策には万全を期さなければならない。
- ・事故が無く無事事業が終了できたことはありがたかった。
- ・武蔵野支部でよく見ていただいております、来年度もモデル事業を市部で 1 箇所行いたい。

三鷹市委員からの意見

- ・今後もお風呂屋さんを使い、高齢者の方々の話合いや、軽い体操など協力して行なって生きたい。
- ・体操終了後の入浴は大変新鮮だった。
- ・寒いときで血圧が心配でしたが、きちんと対応していただき、参加者には寒い時期でもメリットがあったようだ。
- ・会場が狭く感じたが、隣の人と話しやすいなど、定員の課題が残った。
- ・この事業のように、入浴が付いていると引きこもりの予防になったり、身体も活性化する。これをどう具体的に事業化するかが大きな課題である。千代乃湯では場所的にもハード面でも優れていたが、他の浴場ではどうなるのか個別の検討も必要も必要だ。
- ・介護予防事業であるが、運動面が注目されてしまう。口のケア、栄養の取り方、うつや引きこもりの問題もあるが、この事業を中心としてつれそつてくる点が良かった。
- ・4 月以降市の事業としてペイストづけをし、場所の広さとして他の公衆浴場のスペースなど、どういう形で出来るか検討したい。
- ・他の事業では、気持ちが悪くなった人がいたが、今回はいなくて良かった。血圧の高い人をどうするか、今後の問題として検討したい。
- ・来年度からは、前年度の実施方法を踏まえて、特定のものではなく 65 歳以上の人を幅広く対象としていくスタンスで、公衆浴場とのつながりやすい状

況になっている。

実施業者委員からの意見(アースサポート株)

- ・反省点として、健康チェックはしたが、血圧測定などを付け加え、安全面を強化する必要がある。
- ・千代乃湯から看護師をつけてもらって良かった。
- ・介護予防は一時的にやるのではなく、続けて行なうべきものであり、家に帰ってからもやるとか、集まった人がグループを作って健康体操をやるとかでなければならない。継続してやることで効果のあるプログラムや時間配分を取り入れていかなければと反省している。

モデル事業実施浴場委員からの意見(千代乃湯)

- ・男性の参加しやすいメニューや声かけが課題。
- ・銭湯が、引きこもりがちな高齢者への外出のきっかけとなり、体操をしてお風呂に入り、健康づくりに活用されれば良い。
- ・自宅に帰ってからの体操をしないという結果から、集団ですることの効果は見られる。
- ・銭湯に来て、その結果健康でいられる時間が少しでも長くなって下さったら、銭湯としての使命も担えるのでは。
- ・高齢者のみならず、日々の生活・仕事を現役でがんばっている方々が適度なリフレッシュをして今の健康を維持していくか、健康への自己管理の場にも期待できる。
- ・ぶらっと気軽に行ける銭湯でリフレッシュと健康への自己管理が出来るなら、健康生活を支援する場として地域社会に根付くことができると思う。その意味では、今回中高年対象の生活習慣病予防対策としてのプロジェクトは意義のあるものだった。
- ・銭湯への近道が地域住民の健康への近道になれるよう、微力ではありますがこれからも努力してまいります。

実施支部委員からの意見

- ・単発の事業として終わらせたくない。三鷹市としてこれをどう継続していくか、事業化していくかなど期待している。
- ・三鷹市で単発の事業として行なわれた事業が、継続して行われる事業となり、全国津々浦々に燎原の火のように東京で、三鷹市で行なわれましたよというように遠いところまで行き届き、見学者が来るような事業になって欲しい。

事業委託団体委員からの意見

- ・千代乃湯のご尽力により好評のうち無事終了し良かった。
- ・今後も公衆浴場と三鷹市が連携できれば良いと思う。
- ・地域の財産である銭湯を介護予防の観点から、寝たきり予防、引きこもり

予防に活用していかなければならない。

事業主催委員からの意見

- ・千代乃湯やスタッフにはデイケアの経験を活かしてもらった。来年、再来年と新しい展開が出来るよう期待したい。
- ・生活習慣病は新しい試みで、現役の方をお願いしたが、集まるかどうか心配だった。年齢的にも40歳台から70歳代まで幅広くバラエティーに富んだ方が三鷹市の協力により集まり実施できたことは、来年度以降の事業実施にヒントを与えていただいたものと思う。
- ・19年度で終了する事業であり、20年度から本格事業をどのように運営するかが問題であり、マニュアル(基準)を作らなくてはならない。
- ・この事業の根本は、地域おこし・街おこしであり、健康入浴をする事業者やボランティアが集まって、どうすれば地域の健康が守れるかを議論していただくことが一番大切ではないかと考えます。行政に力を貸していただきたい。

5 まとめ(モデル事業の評価と今後について)

メニューは参加者の体力等に合わせて、軽い体操を中心に、楽しく参加できる工夫がされていたこともあって、笑顔を絶やすことなく、非常に生き生きとした表情をみせていた。

時間も1時間30分程度ではあったが、無理のないようにゆっくり進められた。

アンケートをみてもプログラム全体の長さが丁度よい、とほとんどの参加者が答えた。

高齢者が地域の公衆浴場での行事に気軽に参加していくには、誘い合い、交流する機会を、定例的な行事としていくことも重要と思われる。

いずれにしてもこのような事業が、高齢者の生活の質の改善や、高齢者が外に出て交流する機会を増やすことによって、ひきこもりの防止や、寝たきり予防等に果たす効果は大きいものと思われる。

今後、高齢者の福祉を司る三鷹市と公衆浴場の事業者との連携が一層深まることが期待される。

団塊の世代が定年退職を迎え、高齢化はますます進行していく中で、メタボリック症候群への対応、介護予防など生活習慣病の予防が重要な役割を担っている。

今回、生活習慣病予防対策を健康入浴推進モデル事業で取り組んだことは、大変意義あることであり、いろいろな運動に加え、ワンポイント講座で食事(栄養)の取り方、ノロウイルス、インフルエンザなどの情報を伝えることで、より大きな効果があるものとなると思われる。

参考資料 1 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。

資料 2 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。

参考資料 3 三鷹市健康入浴推進事業検討会委員氏名

(敬称略)

区分	氏名	所属
東京都関係	委員 安藤純子	東京都福祉保健局環境衛生課生活衛生係 係長
	委員 芳之内秀憲	東京都福祉保健局環境衛生課生活衛生係 主事
地区地方自治体 職員	委員 内田邦夫	三鷹市健康福祉部健康推進課 課長
	委員 大川内智子	三鷹市健康福祉部健康推進課保健サービス 係 主査
	委員 田口智英	三鷹市生活環境部生活経済課商工労政係 係長(代理出席 垣花主任)
	委員 野口 泉	三鷹市生活環境部生活経済課商工労政係 主任
生活習慣病予防対策講師	委員 松木重村	(財)東京都高齢者研究・福祉振興財団 健康運動指導士
事業実施浴場	委員 原 和雄	千代乃湯経営者 (有)デイサービスセンターゆや管理者
	委員 原 妙子	千代乃湯 (有)デイサービスセンターゆや代表
地区公衆浴場組合 関係者	委員長 三 江 正 徳	東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 武蔵野支部長
	委員 藤 田 哲 司	東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 三鷹地区代表
事業実施業者 関係	委員 篠田直樹	アースサポート(株) 営業企画部 営業グループリーダー
事業委託関係団体	委員 内海憲二	(財)東京都生活衛生営業指導センター 専務理事
	委員 伊部秀夫	(財)東京都生活衛生営業指導センター 経営指導員
	委員 福島通文	(財)東京都生活衛生営業指導センター 職員

区分	氏名	所属
事業主催側委員	委員 高橋元彰	東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 理事長 (財)東京都生活衛生営業指導センター 理事長
	委員 村上謙三	東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 常務理事
事務局	大塚芳弘	東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 事務局