

## 1. 運動指導等実施状況について

## (1) 運動指導事業

(令和2年6月末現在)

| 事業名       | 会場  | 事業内容                                      | 令和2年度                          |          | 令和元年度              |             |
|-----------|---|---|--------------------------------|----------|--------------------|-------------|
|           |   |   | 開催予定                           | 開催状況     | 開催予定               | 事業実績        |
| ウォーキング教室  | 健幸プラザ   | 健幸プラザを拠点として設定されたウォーキングコースを中心にウォーキングと体操を実施 | 10回<br>(春季・秋季各5回)              | 未開催      | 10回<br>(春季・秋季各5回)  | 10回 273人    |
| あおぞら運動教室  | 勝盛公園・新飯塚駅前<br>庄内・頼田 筑穂・                         | 健康遊具を設置してある5か所の会場で、ウォーキングや遊具を使った体操を実施     | 34回<br>(春季・秋季各17回)             | 3回 31人   | 34回<br>(春季・秋季各17回) | 32回 431人    |
| ロコモ予防体操教室 | ①健幸プラザ・立岩・庄内<br>穂波・頼田・二瀬・幸袋・筑穂<br>②飯塚東・菰田・鮫田・鎮西 | ロコモティブシンドローム予防のための講義・体操                   | 全112回<br>(①12回×8会場<br>②6回×4会場) | 4回114人   | 全112回<br>(14回×8会場) | 108回 2,841人 |
| シェイプアップ教室 | 健幸プラザ   | メタボリックシンドローム予防のための講義並びに栄養・運動指導            | 15回<br>(5回×3クール)               | 未開催      | 15回<br>(5回×3クール)   | 14回 168人    |
| 健康運動教室    | 健幸プラザ   | テーマ別に集団運動教室を実施                            | 220回(通年)                       | 16回 110人 | 220回(通年)           | 207回 3,499人 |

## (2) 運動啓発事業

| 事業名         | 会場                  | 事業内容  | 令和2年度                 |      | 令和元年度   |                         |
|-------------|---------------------|---|-----------------------|------|---|-------------------------|
|             |                     |   | 開催予定                  | 開催状況 | 開催予定  | 事業実績                    |
| 健幸ウォーキング    | 本庁駐車場               | イベントを開催し、ウォーキングの普及を図る                                       | R3年3月開催               | 未開催  | R2年3月開催   | コロナウイルス感染症<br>予防対策のため中止 |
| 脚筋力測定及び運動指導 | 市内各所                | 脚筋力測定および結果に応じた運動指導を行い、運動実践への啓発を図る                           | 30回                   | 未開催  | 25回   | 25回 852人                |
| 体組成測定及び運動指導 | 12交流センター、他          | 体組成測定及び運動指導を行い、健康増進への啓発を図る                                  | 12回(各交流センター)、他(不定期)   | 未開催  | 12回(各交流センター)、他(不定期)                                   | 10回 706人                |
| イオンブース運動指導  | 穂波イオン2F<br>飯塚市PRブース | 体操や体力測定を実施し、運動実践への啓発を図る                                     | 6回(12~2月)             | 未開催  | 6回(12~2月)   | 6回 172人                 |
| 体操DVD作成・配布  | 健幸スポーツ課・健幸プラザ       | 新型コロナウイルス感染症拡大防止の外出自粛要請による運動不足の解消を目的とし、家庭で運動を実践することで健康維持を図る | 200枚配布(5~6月)<br>対象:市民 | 277枚 | 100枚配布(5~6月)<br>対象:グループや職場で活用、または、ボランティアとして普及していただける方 | 56枚                     |

## 2. 健康相談事業等実施状況について

### (1) 健康相談事業

| 事業名     | 会場    | 事業内容                           | 令和2年度 |      | 令和元年度 |            |
|---------|-------|--------------------------------|-------|------|-------|------------|
|         |       |                                | 開催予定  | 開催状況 | 開催予定  | 事業実績       |
| 街なか健康相談 | 健幸プラザ | 保健師・栄養士・運動指導員による心身の健康に関する個別の相談 | 年6回   | 未開催  | 年12回  | 10回 延べ192人 |
| イオン健康相談 | 徳波イオン |                                | 年5回   | 未開催  | 年5回   | 5回 延べ881人  |
| JA健康相談  | JA    |                                | 年2回   | -    | 年2回   | 2回 延べ504人  |

### (2) 健康教育事業

| 事業名           | 会場    | 事業内容   | 令和2年度       |      | 令和元年度       |                        |
|---------------|-------|--|-------------|------|-------------|------------------------|
|               |       |  | 開催予定        | 開催状況 | 開催予定        | 事業実績                   |
| 生活習慣病予防教室     | 健幸プラザ | 保健師・栄養士・運動指導員による生活習慣病の改善や健康に関する正しい知識の普及・啓発教室 | 1クール3回×2セット | -    | 1クール3回×2セット | 1クールうち3回×2セット<br>延べ77名 |
| 働き盛り世代の健康出前講座 | 市内各所  | 市内の職場等に出向いて働き盛りの世代に健康意識向上のための講座を実施           | 年1～2回       | 未開催  | 年1～2回       | 7回 117名                |

### (3) 健康啓発事業

| 事業名       | 会場   | 事業内容                            | 令和2年度 |      | 令和元年度 |            |
|-----------|------|---------------------------------|-------|------|-------|------------|
|           |      |                                 | 開催予定  | 開催状況 | 開催予定  | 事業実績       |
| ニーズ健康啓発事業 | 市内各所 | 自治会や県などの依頼により開催<br>(百縁市・手話の会など) | 適宜開催  | 未開催  | 適宜開催  | 17回 延べ644人 |

### (4) 食育事業

| 事業名     | 会場     | 事業内容   | 令和2年度       |      | 令和元年度       |             |
|---------|--------|--|-------------|------|-------------|-------------|
|         |        |  | 開催予定        | 開催状況 | 開催予定        | 事業実績        |
| 健幸レストラン | 健幸プラザ他 | 健全な食習慣の推進のためのレストランを実施、1食500kcal前後のレシピでヘルシーランチを提供 | 1食500円 年14回 | 未開催  | 1食500円 年12回 | 11回 計1,031名 |

### (5) 健幸ポイント事業

| 事業名    | 会場   | 事業内容                                | 令和2年度                                     |      | 令和元年度                                     |          |
|--------|------|-------------------------------------|---|------|---|----------|
|        |      |                                     | 開催予定                                      | 開催状況 | 開催予定                                      | 事業実績     |
| 健幸ポイント | 市内各所 | 市などが実施する健康づくり事業に付加価値をつけて積極的な参加を促す事業 | 健幸ポイント合計30ポイントをためた方に素敵な賞品(商品券)を抽選で400名に送付 | 応募中  | 健幸ポイント合計30ポイントをためた方に素敵な賞品(商品券)を抽選で400名に送付 | 応募数 903人 |

### 3. トレーニング室利用状況について

#### (1) 健幸プラザ

|        | 4月    | 5月    | 6月    | 7月    | 8月    | 9月    | 10月   | 11月   | 12月   | 1月    | 2月    | 3月  | 累計     |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|--------|
| 男性利用者数 | 30    | 0     | 82    |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 112    |
| 女性利用者数 | 111   | 0     | 195   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 306    |
| 合 計    | 141   | 0     | 277   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 418    |
| 前年度利用者 | 1,703 | 1,852 | 1,965 | 1,795 | 1,681 | 1,629 | 1,670 | 1,645 | 1,579 | 1,625 | 1,699 | 286 | 19,129 |
| 前年度対比  | 8%    | 0%    | 14%   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 7%     |

#### (2) 飯塚第1体育館

|        | 4月    | 5月    | 6月    | 7月    | 8月    | 9月    | 10月   | 11月   | 12月   | 1月    | 2月    | 3月  | 累計     |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|--------|
| 男性利用者数 | 159   | 0     | 413   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 572    |
| 女性利用者数 | 86    | 0     | 176   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 262    |
| 合 計    | 245   | 0     | 589   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 834    |
| 前年度利用者 | 2,168 | 2,327 | 2,632 | 2,559 | 2,549 | 2,144 | 2,284 | 2,051 | 1,954 | 2,136 | 2,043 | 516 | 25,363 |
| 前年度対比  | 11%   | 0%    | 22%   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 11%    |

#### (3) 健康の森公園多目的施設

|        | 4月    | 5月    | 6月    | 7月    | 8月    | 9月    | 10月   | 11月   | 12月   | 1月    | 2月    | 3月  | 累計     |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|--------|
| 男性利用者数 | 299   | 0     | 681   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 980    |
| 女性利用者数 | 49    | 0     | 134   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 183    |
| 合 計    | 348   | 0     | 815   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 1,163  |
| 前年度利用者 | 3,592 | 3,585 | 3,868 | 4,140 | 3,918 | 3,899 | 3,664 | 3,345 | 2,960 | 3,365 | 3,432 | 790 | 40,558 |
| 前年度対比  | 10%   | 0%    | 21%   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 10%    |

#### (4) 筑穂保健センター

|        | 4月  | 5月  | 6月  | 7月  | 8月  | 9月  | 10月 | 11月 | 12月 | 1月  | 2月  | 3月  | 累計    |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| 男性利用者数 | 60  | 0   | 111 |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 171   |
| 女性利用者数 | 42  | 0   | 62  |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 104   |
| 合 計    | 102 | 0   | 173 |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 275   |
| 前年度利用者 | 782 | 621 | 745 | 838 | 739 | 749 | 907 | 745 | 635 | 790 | 746 | 169 | 8,466 |
| 前年度対比  | 13% | 0%  | 23% |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 12%   |

## (5) 庄内ハーモニー

|        | 4月  | 5月    | 6月  | 7月    | 8月  | 9月    | 10月 | 11月 | 12月 | 1月  | 2月  | 3月  | 累計     |
|--------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| 男性利用者数 | 45  | 0     | 115 |       |     |       |     |     |     |     |     |     | 160    |
| 女性利用者数 | 61  | 0     | 177 |       |     |       |     |     |     |     |     |     | 238    |
| 合 計    | 106 | 0     | 292 |       |     |       |     |     |     |     |     |     | 398    |
| 前年度利用者 | 952 | 1,024 | 980 | 1,019 | 959 | 1,027 | 963 | 827 | 720 | 835 | 927 | 231 | 10,464 |
| 前年度対比  | 11% | 0%    | 30% |       |     |       |     |     |     |     |     |     | 14%    |

## (6) 穂波福祉総合センター

|        | 4月    | 5月    | 6月    | 7月    | 8月    | 9月    | 10月   | 11月   | 12月   | 1月    | 2月    | 3月  | 累計     |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|--------|
| 男性利用者数 | 296   | 0     | 605   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 901    |
| 女性利用者数 | 79    | 0     | 232   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 311    |
| 合 計    | 375   | 0     | 837   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 1,212  |
| 前年度利用者 | 3,040 | 3,244 | 3,298 | 3,428 | 3,288 | 3,440 | 3,238 | 3,271 | 2,955 | 3,267 | 3,474 | 733 | 36,676 |
| 前年度対比  | 12%   | 0%    | 25%   |       |       |       |       |       |       |       |       |     | 13%    |

○コロナウイルス感染症対策のため、令和2年3月5日から3月24日、4月9日から6月14日まで利用中止

## ●健幸づくり事業

### 【令和元年度】

ICTを活用した健幸ポイント事業の本格運用のため、実証事業として実施する。

○事業名：健幸ポイントサービス事業

○実施期間：令和元年12月9日から令和2年2月9日まで

○参加者：167名

○実証結果：参加者全体の平均歩数は2カ月で1,223歩増加、参加者前の歩数が5,000歩/日未満であった者に対して、2カ月後では、43.7%と16%減少しており、国で推奨されている8,000歩/日以上に達している者は、参加前から11%増加しており有意な変化が認められた。

### 【令和2年度】

健康づくりへの意識づけ、行動変容として「健康運動教室」や「生活習慣病の重症化予防」などの事業を進めていますが、毎年のように新しく医療や介護を必要とする層が生まれており、重症化に移行するケースを食い止めるアプローチが必要がある。

ICTを活用した、運動の無関心または不十分な中年層・高齢者など幅広い層が参加できるアプローチとして「いづか健幸ポイント2020」と、医療と連携したスポーツ療法を導入し、生活習慣病患者（糖尿病、高血圧等）や、リスクを予防すべき者へのアプローチとして「個別運動プログラム教室」を展開する。

#### ■「いづか健幸ポイント2020」

人生100年時代が到来する中で、市民が健康かつ生きがいをもった人生を送ることができるかが、地域活性のための急務な課題と位置づけ、SWC首長研究会に加盟する本市、大阪府高石市、奈良県田原本町、鳥取県湯梨浜町の連携によるスケールメリットを活かした、健康習慣の維持に向けた支援策を実施する。活動量計、スマホアプリを利用し、日々の歩行や、運動に励もうとする方に対してポイントを付加し、運動習慣の定着を支援し、医療費や介護費の抑制に繋げる。

○実施期間：令和2年9月から令和3年2月まで

- 募集人数：20歳以上の市民650名
- 参加費：無料
- ポイント：年間最大5,000ポイント（5,000円分の景品）

■「個別運動プログラム教室」

生活習慣予防及び運動疾患等のリスクがある者、リスクを予防すべき者に対し、個人の健康状態に応じた安全かつ効果的な医療と連携したスポーツ療法による健康増進・生活習慣病等の改善・重症化の予防を行う。

体組成・体力・身体活動・ライフスタイルを評価した個別の運動・栄養プログラムに沿った週1回の運動指導を行い、活動量計等を活用したデータに基づく指導と効果の見える化による持続的な改善を支援する。

- 実施期間：令和2年9月から令和3年2月まで
- 募集人数：40歳以上の市民100名
- 募集対象：①生活習慣病患者（糖尿病、高血圧等）及び運動器疾患のいずれかをもっている者
  - ②特定健診受診者でHbA1cが5.5%以上で運動実施に支障がないと判断され、かつ運動習慣のない者
  - ③上記リスクを予防すべき者
- 参加費：1,500円/月
- 教室施設：健幸プラザ・健康の森公園多目的施設