

第4回 糸魚川市駅北まちづくり会議（実践会議） 次第

令和2年1月30日(木)18時30分

ヒスイ王国館 みどり

- 1 開 会
- 2 委員の追加について
- 3 前回のふりかえり、進捗等について . . . 資料1

- 4 糸魚川市の現状と課題について . . . 資料2

- 5 講 義
(講師) 逢坂伸子さん (大東市地方創生局兼保健医療部高齢介護室 課長参事)

- 6 クロストーク・ディスカッション

- 7 その他、連絡事項

閉 会

糸魚川市駅北まちづくり会議（実践会議委員）

※50音順 敬称略

No.	団体名等	役職等	氏名	備考	部会
1	日本料理鶴来家	専務取締役	青木 資甫子	市民会議委員、スクール参加者	地産地消
2	リノベーションスクール@糸魚川	サブユニットマスター	五十嵐 昌樹	株式会社ao代表取締役	
3	有限会社池原印刷所	代表取締役	池原 寿子	個店の魅力アップ女性の会副会長	
4	花重		磯貝 正子	駅北復興まちづくり計画検討委員会前委員、個店の魅力アップ女性の会アドバイザー	
5	リノベーションスクール@糸魚川	サブユニットマスター	猪又 直登	株式会社カネタ建設代表取締役、市民会議委員	
6	ペンション・クルー	代表	岩崎 智	未来のチカラ提言ワークショップ参加者	地産地消
7	フリーランス（翻訳）		エマ パーカー		子育て
8	有限会社二葉デンキ商会	代表取締役	加藤 康太郎	未来のチカラ提言ワークショップ参加者	子育て
9	EKIKITA WORKS	幹事長	木島 嵩善	市民会議委員	子育て
10	B A S E 9 6 8	取締役	小出 薫	市民会議委員、スクール参加者	
11	加賀の井酒造株式会社	第18代蔵元	小林 大祐	市民会議委員	地産地消
12	おもちゃ木のこ	代表	齊藤 里沙	市民会議委員	子育て
13	農業従事者		園田 岳彦		地産地消
14	まちづくりらぼ	副代表	野村 祐太	市民会議委員	子育て・地産地消
15	リノベーションスクール@糸魚川	ユニットB企画者	藤岡 あかね	スクール参加者	地産地消
16	EKIKITA WORKS	代表	本間 寛道	市民会議委員	子育て
17	リノベーションスクール@糸魚川	ユニットA企画者	松木 美沙子	市民会議委員、スクール参加者	子育て
18	個店の魅力アップ女性の会	会長	室川 亜紀	市民会議委員	
19	農業従事者		横井 藍		地産地消
20	株式会社リノベリング	取締役	西村 浩	外部アドバイザー	

第3回実践会議「～暮らしの地産地消～」

■レクチャー ゲスト講師：原大祐氏「糸魚川ならではの資源と活用を考える」

■ 自己紹介

- ⇒ 地元の高校を卒業して、自分の理想としている別荘地である大磯暮らしがなくなってきていることをきっかけに活動をはじめた。
- ⇒ 西湘地域を遊び場として考えており、遊休地などを活用して地域性を取り戻したいと思って活動を行っている。(楽しい大磯暮らし)

■ 大磯町での取り組み

① 大磯市の立ち上げ

- ・ 大磯町は昔は宿場町、別荘地で栄えたが、高齢化の進行とともにベットタウンが衰退して、人口が流出して地方化している。
- ・ 都心の郊外は地方化しているが、ベットタウンは均一化しているので、地域をローカライズした講師としては地方化はむしろ喜ばしいと思っている。
- ・ 地方化の際に重要な要素は、自然や食、歴史であり地域の残っていることである。
- ・ ローカライズの中心はやはり食であると考え、2010年に漁協直営の食堂をつくり、当初は町内でたたかれ地域の方も来なかった。開業後は取材も多くあり、毎日150人程度来客があり活気がでてきたため、
- ・ 魚と港にはポテンシャルがあると思い、地域課題を解決するため、大磯市を行うようになった。港をチャレンジの場としてインキュベーションを行う場とした。空き店舗も増えていることから育った人たちと大磯の発展に役立つことを
- ・ 出店はローカルで個人で成り立つ形を基準として、第1回は関係者のみの19店舗だったが、出店者その後は出店者の増加とともに来場者も増え1万人程度となった。
- ・ 10年間程度で200店舗近くとなり、神奈川県内で最大の朝市となった。

② 空き店舗の活用

- ・ 大磯市で出店している方たちが空き店舗を活用して営業を行うようになっていく。

- ・ 一番人気のパン屋さんが入居することで、周辺に空き店舗にも雑貨屋やワインバルなどもできて、スモールエリアの価値が上がった。今まで店舗が所々なくなっていたが、そのエリアは徐々に店舗が増えて盛り上がっている。
- ・ 1階に森の幼稚園を造って、3階にオーガニックカフェができ当初は課題を感じていた。保育園の給食を依頼することで、営業が成り立つように、その後カフェはケータリングなので盛況となった。
- ・ 少しずつコンテンツができたことで、雑誌にも取り上げられるようになり、エリアに来る人々も多くなっている。

③ 農園事業の活動

- ・ 1次産業で成り立つことは難しいと思い、3次産業などでの農地再生を目指し、農地を借りて会員による活動を行っている。
- ・ 地元の蒲鉾屋で地産商品を使って酒を造って販売したところ、初年度に爆発的に売れてしまった。近隣の酒造メーカーの製造を委託しているが、一番のヒット商品となり地域でも認知されている。

④ 二宮町の団地再生

- ・ 里山を取り戻すことを団地再生の目的として、東京に通勤しなくても良い人々に住んでもらい、二宮町の豊かな暮らしを安く自分の空間に住んでもらっている。
- ・ 空きスペースを活用することで、いろいろなお店が生まれ、ここ数年で30代、40代が増えて人口も社会増加となった。

《まとめ》

- ・ 地方こそチャンスと思っている。最近は美味しい食材があるローカルなレストランも増えている。
- ・ 地域の食材は供給されていることが重要である。エコシステムを構築することで豊かな地域になる。
- ・ 移住者は便利を求めているのではなく、豊かな暮らしを目指している。ITも発達しているので、東京にいる必要もなくなっている。
- ・ 新しい里山をつくり上げる必要があり、地域ならではの豊かな暮らしが重要である。1次産業を大切にしないエリアにはチャンスはない。
- ・ まちのビジョンから逆算して課題解決を行うことが必要である。

第3回実践会議 「～暮らしの地産地消～」

■レクチャー ゲスト講師:竹内昌義氏 「糸魚川ならではの資源と活用を考える」

■ 自己紹介

- ⇒最近はいくつかの講演でエネルギーの話をしており、断熱男と呼ばれている。
- ⇒住宅の高断熱化によるエネルギーの使い方やエネルギーによる経済の循環などを研究している。

■ エネルギーの取組み

①最近の環境関連の状況

- 最近ではESG投資など金融機関なども再生エネルギーの活用などを行っている企業など環境対策の要素を投資先の判断としている。
- ドイツなどヨーロッパでは二酸化炭素削減に積極的に取り組んでいるが、日本では対策が遅れている
- 日本に3分の1は建物でエネルギーが使用されており、暖房と給湯で3分の1、残りは家電で使用している。
- 全体で26%削減目標があるが、建築関連はエネルギー使用量が増えており、今後40%の削減が必要となっている。
- ドイツは対策が進んでおり、太陽光発電や風力発電、バイオマス発電など再生可能エネルギーの活用が進んでいる。

②地域の木を活用した循環システム

- バイオマスは安定して使用できるのが利点である。日本の国土の3分の2は森林であり、木を活用したエネルギー対策が必要である。
- ヨーロッパでは木で断熱性能がある住宅を建てている。
- 地域の木から住宅をつくり、製材の時に残った廃材をエネルギーに活用する循環システムを構築することで、地域にお金が循環するが重要である。
- 岩手では800億円の米を作っているが、800億円の化石燃料を使用しているのでは豊かにならない。糸魚川市でも、年間150億円のエネルギーを使用しているため、これが地域に残れば豊かになる。

③日本の住宅事情

- 日本の住宅は、断熱していないので寒い。断熱すると省エネルギーとなり、快適になる利点がある。
- 日本の住宅できちんと断熱されている住宅は全体の5%である。断熱性能が向上すると人体の疾患なども改善されるとのレポートも発表されている。
- 日本に断熱した住宅が来た時にデザイン性などに課題があったが、現在は窓の大きい住宅も可能であり断熱シミュレーションの費用も安くなっているため、低価格になっている。

④岩手県紫波町の事例

- 地元の工務店は地元の木を使用して住宅を建てるプロジェクトが取り組まれた。当初モデルハウスの建築時は高かったが、太陽光発電を使用すればゼロエネルギーの住宅レベルとなる。
- 紫波町では、ロコミが広がり57区画すべてが完売した。地元の工務店がシミュレーションがきちんとできていて、どのように安くできるか管理できたのが、うまくいった点である。

⑤その他

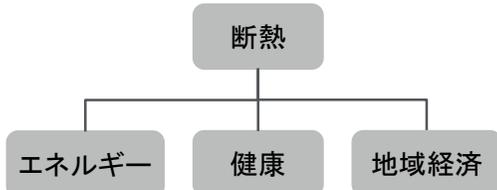
- 紫波町や他地域でもワークショップで断熱改修している事例も多くある。
- 小学校などでエアコンが設置されているのは良いが、断熱性能が著しく低いので、津山市で検証を行った。データはまだ少ないが、電力料は断熱した方が半分程度になる結果が出ている。
- 簡単にできる対策として価格は高いが、断熱ブラインドもある。
- 黒部市では断熱改修の際に富山の木を使用した事例などもある。

《まとめ》

- 地元の木を使用してエコシステムを構築して、地元でお金を循環させることが重要である。
- 空き家も増えており、断熱性能がある住宅は少ないので今後は断熱改修が重要となる。

11月第3回実践会議 グルーピング【地産地消】

★講演を聞いて



★地産地消の難しさ

- 地産地消の大切さをどう伝えるか
- 地産の価格が小売店価格より高額の場合もある
→地産だけにこだわりすぎない
→調理法の工夫で未利用食材を活かす取組み
- 地域内限定で消費することによる機会損失がうまれているのでは！？

取組みへの発想

★「エッジ」の立て方

- 地域とあまり連携していないけれど、とがった個性を表に

糸魚川での取組み

★糸魚川といえば「杉」

○現状

「組合」「設計事務所」「製材所」「市」などがチームで林業の推進に向けて検討している

○課題

地元の工務店が糸魚川の杉を使わない
(要因: 値段が高い、デザインが微妙)

○解決策

- 制度化をしていくことが重要
- 紫波町オガールは補助ではなく規制
- ハウスメーカーに負けないための規制
→地産地消+性能が高い
- 市の目標決定
- デザインが大事

★白馬通りマーケット

- 地元食材を使ったランチ
 - ハンドメイド雑貨
- ⇒ランチを食べることで、地元食材の購入に繋がっている

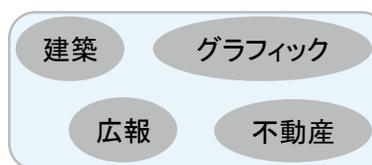
★釣り船・ペンション経営

- 経営しているペンションで提供している食材の全体の95%が地産のもの
- 特に好評なのが、ホタルイカ
理由: ホタルイカが採れる場所の一番北に位置しているから
- 糸魚川は海と山の距離が近いので、漁業関係者と林業関係者の交流が多いと感じている
例) 魚と山菜の物々交換
- 物々交換が続くことはコミュニティの価値が上がり、地域のネットワークがより強固になると思う。
- 物々交換は糸魚川ならではのキャッシュレス

★活動の広げ方

- 1個の活動で複数の課題を解決する方法を考える
- 自分でやる→やれるようにやる方法を考える

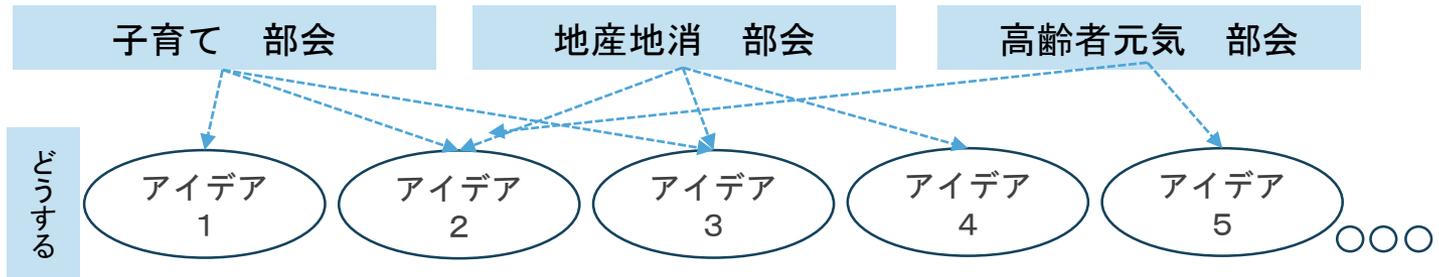
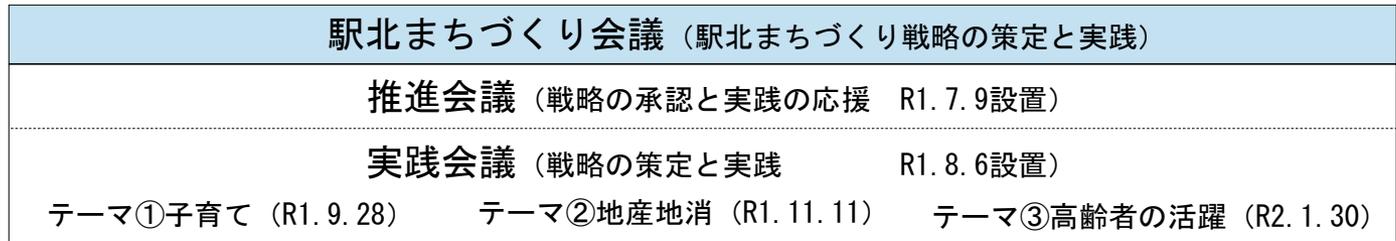
★地域のあるものを上手に使う



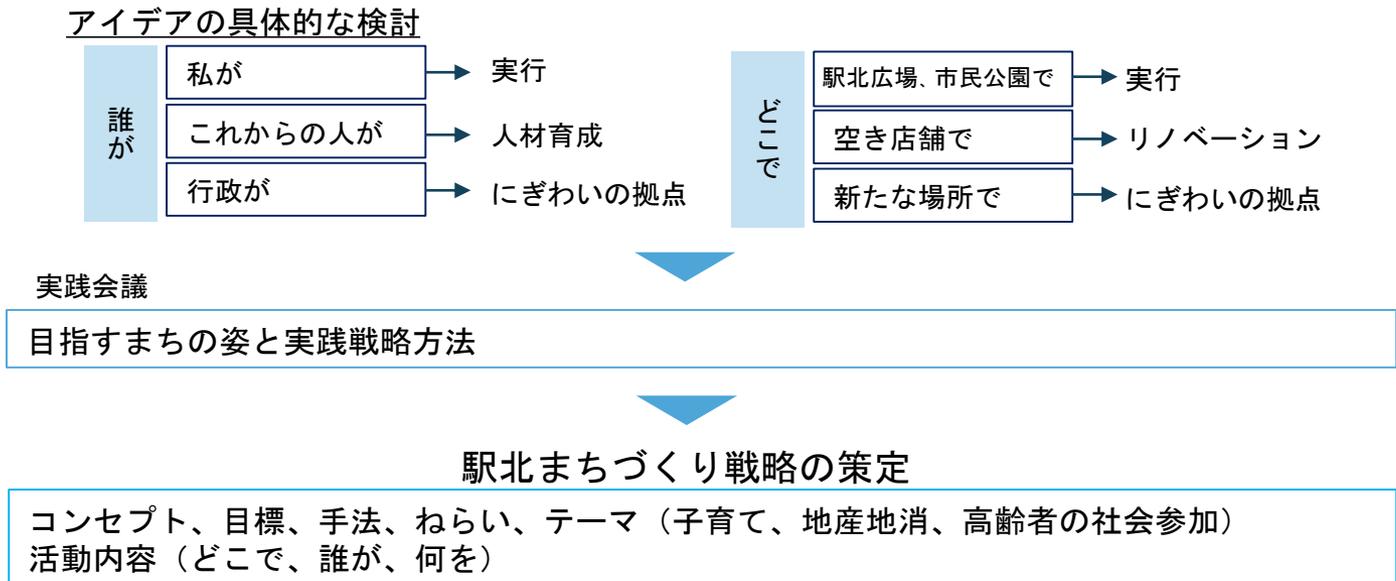
- 最小限で最大限の効果
→地域にあるものを上手に使う
- 暮らしを見つめて、暮らしを大事に考える

駅北まちづくり会議について

令和元年度



令和二年度



実践会議

部 会

途中経過であり確定しているものではありません。

子育て

地域みんなで子育てできる環境を目指して、様々な世代が集まるような場を創出

(視点)

- ①0才児から2才児をもつママが楽しく集まれ、子どもがわくわくする遊び場がある。
- ②核家族でも安心して暮らせる、企業、地域の子育て応援策。
- ③身近な人財（高齢者、高校生等）との共同。（マッチング等）

○まちの状態イメージ

- ・次代のまちを担う子どもとその親が、まちに誇りを持ち、自然に集まる教育の場ができています。
- ・住民が、安全で快適な住環境を形成するために関係機関と連携して行動している。
- ・企業の就業理解が進み、様々な働き方が実現できています。

○活動アイデア

- ・子どもが遊べて、ママがお話できる場所づくり
- ・子どもに対する体験活動でなく、社会に役立つ実践的な活動ができる場づくり
- ・子育て世代を応援する人、モノ、コトをつなぐ機能
- ・子育てに関する民間活動が継続するように応援できる機能
- ・子育て世代が訪れても支障がない、ユニバーサルデザイン的なまちの基盤環境

具体的な活動等の検討へ

地産地消

今あるもので豊かに暮らしていく（ローカライズ）良さを伝えていく。

(視点)

- ①地元食材だけで料理を提供する難しさ。消費者のことを考えた地産地消のありかた。
- ②地場産材(杉)で事業を検討（地域プラットフォーム）

○目指す姿「地産地消の良さ(品質、安全、地域内循環)を市民が市民に伝えていくまち」

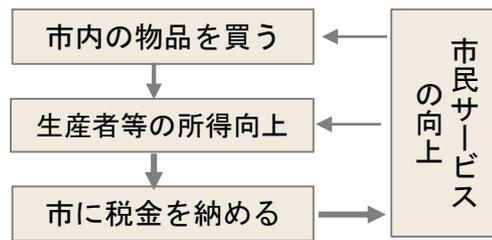
- ・消費者の目線で考えると ①生産者の顔が見えるもの（安心感）
- ②めずらしいもの（わくわく感）

優先

「生産者と消費者をつなぐ場の創出」

※生産者（農家、加工技術者等）が直接販売する場の検討

【好循環のイメージ】



具体的な活動等の検討へ

高齢者元気

R2. 1. 30実施

R2. 1. 30以後実施

■ 推進会議、実践会議の開催経過及び今後の予定

月日	時間		内容	講師	場所
7/9 (火)	13:30-15:00	第1回推進会議 キックオフ	会議趣旨について 実践会議の立ち上げについて	清水 義次 西村 浩	ヒスイ王国館
8/6 (火)	18:30-21:00	第1回実践会議 キックオフ	糸魚川市の現状と課題について 実践会議で議論していくテーマについて	西村 浩	市民会館 エントランス
9/28 (土)	9:30-12:00	第2回実践会議	女性が輝ける暮らしを考える －子育て・しごと・教育－	丑田 俊輔氏	市役所 市民ホール
11/11 (月)	18:30-21:00	第3回実践会議	糸魚川ならではの資源と活用を考える －暮らしの地産地消－	竹内 昌義氏 原 大祐氏	共場糸魚川 コモンズ
12/21 (土)	15:00-16:30	シンポジウム	第1回 リノベーションまちづくりシンポジウム	矢口 真紀氏	ヒノキヤ東隣 の空き店舗
1/15 (水)	19:00-21:00	シンポジウム	第2回 リノベーションまちづくりシンポジウム	遠矢 弘毅氏	ヒノキヤ東隣 の空き店舗
1/30 (木)	18:30-21:00	第4回実践会議	高齢者がいつまでも活躍できるまちを考える －高齢者の健康と社会参画－	逢坂 伸子氏	ヒスイ王国館
3/4 (水)	13:30-15:00	第2回推進会議	中間報告、意見交換	-	市役所会議室

■ 推進会議、実践会議の来年度の予定

月日	時間		内容	講師	場所
4月	18:30-21:00 (予定)	第5回実践会議 (予定)	駅北まちづくり戦略案の検討	-	駅北広場 (予定)
5月	18:30-21:00 (予定)	第6回実践会議 (予定)	駅北まちづくり戦略案の検討、まとめ	-	駅北広場 (予定)
6月	18:30-21:00 (予定)	第7回実践会議 (予定)	駅北まちづくり戦略案の策定	-	駅北広場 (予定)
7月	13:30-15:00 (予定)	第3回推進会議 (予定)	駅北まちづくり戦略の確認 意見交換	-	駅北広場 (予定)

駅北まちづくり会議 実践会議

R2. 1. 30 参考資料

市の現状、課題整理

R1. 12. 16撮影



糸魚川市の高齢者の状況

糸魚川市 福祉事務所 高齢係



高齢化の状況

糸魚川市
福祉事務所高齢係



高齢化率

R1. 10. 1住民基本台帳人口（外国人含む）

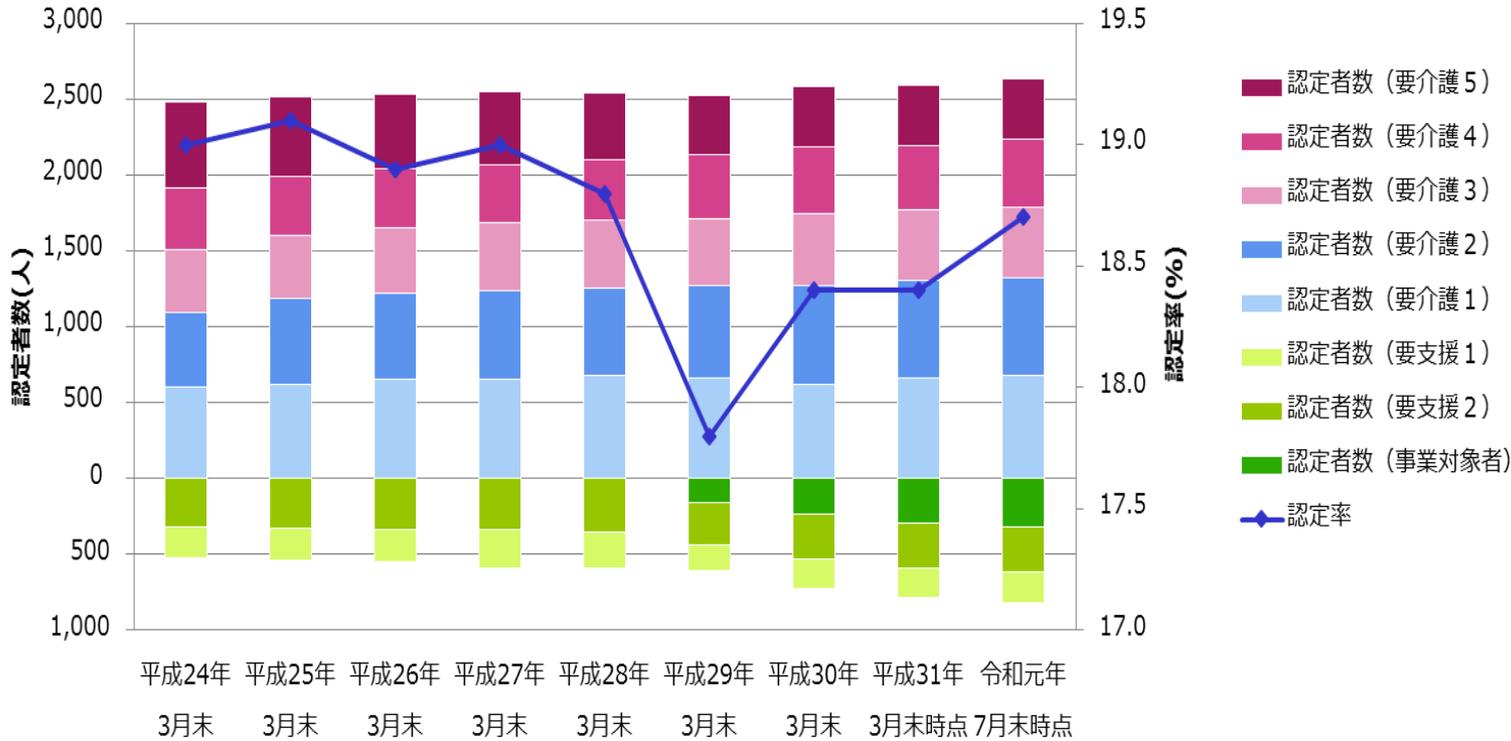
地区	全年齢	65歳以上	高齢化率	75歳以上
浦本 集計	803	402	50.1	225
下早川 集計	1,972	868	44.0	479
上早川 集計	578	321	55.5	196
大和川 集計	3,757	1,369	36.4	753
西海 集計	1,963	754	38.4	405
大野 集計	1,586	667	42.1	447
根知 集計	926	498	53.8	290
小滝 集計	108	80	74.1	60
今井 集計	389	194	49.9	107
糸魚川 集計	14,215	4,824	33.9	2,657
磯部 集計	1,418	646	45.6	368
小泊 集計	457	232	50.8	125
能生 集計	2,472	900	36.4	480
西能生 集計	952	347	36.4	200
中能生 集計	1,429	637	44.6	407
上南 集計	690	346	50.1	212
木浦 集計	708	337	47.6	167
田沢 集計	4,750	1,840	38.7	1,039
青海 集計	2,526	1,032	40.9	616
歌外波 集計	290	162	55.9	97
市振 集計	373	187	50.1	121
総計	42,362	16,643	39.3	9,451

・市内高齢化率は39.3%

10人中 4人が65歳以上の高齢者

認定率の推移

糸魚川市の要介護（要支援）認定者数、要介護（要支援）認定率の推移



（出典）平成23年度から平成29年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」、平成30年度：「介護保険事業状況報告（3月月報）」、令和元年度：直近の「介護保険事業状況報告（月報）」

・ 全体の認定者数は微増している。

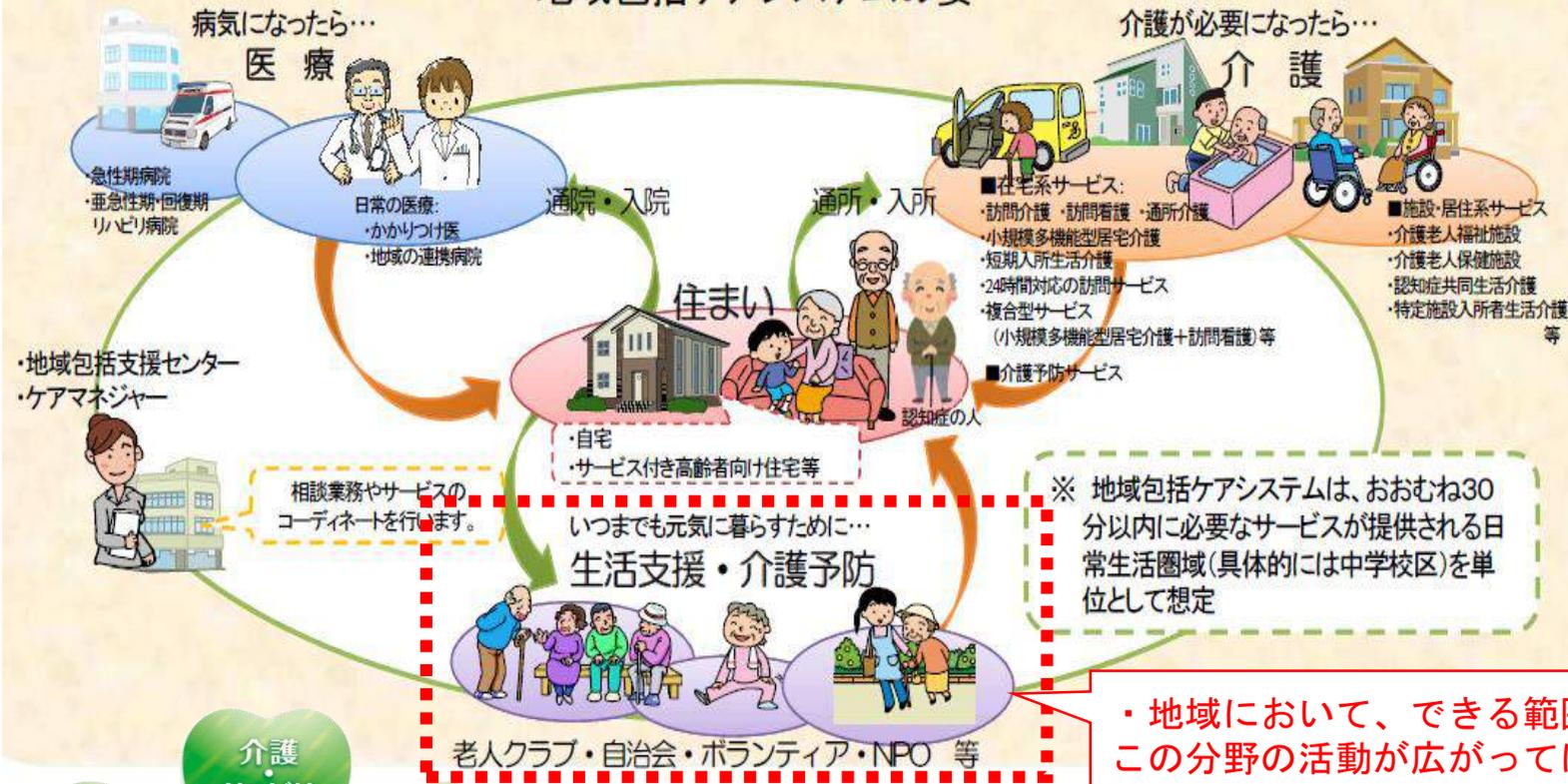
糸魚川市の認定率の降順		
（令和元年7月末時点）		
新潟県内	16番目	30保険者
全国	614番目	1,571保険者

これからの取組み

糸魚川市
福祉事務所高齢係



地域包括ケアシステムの姿



・地域において、できる範囲でこの分野の活動が広がってほしい



- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援**が一体的に提供される**地域包括ケアシステム**の構築を実現していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。
地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく**必要があります。

後期高齢者医療の状況

糸魚川市 健康増進課 国保係



後期高齢者医療の現状

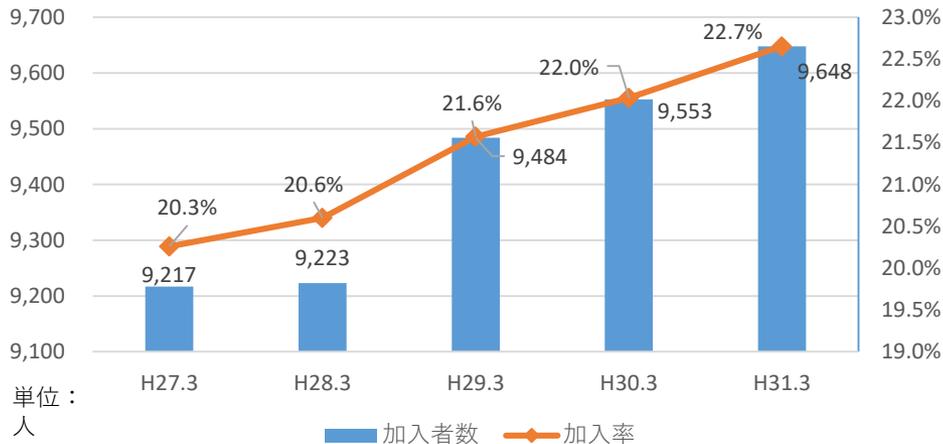
後期高齢者医療制度は、糸魚川市内に住所を有する75歳以上（一定の障害をお持ちの方は65歳以上）の方が加入する医療保険制度です。

新潟県内の全ての市町村が加入する「新潟県後期高齢者医療広域連合」が運営主体となっています。

糸魚川市は、窓口業務や保険料の徴収を行ないます。

- ・ 加入者数 9,648人（人口に対する加入率 22.7%）

後期高齢者医療加入者数と加入率

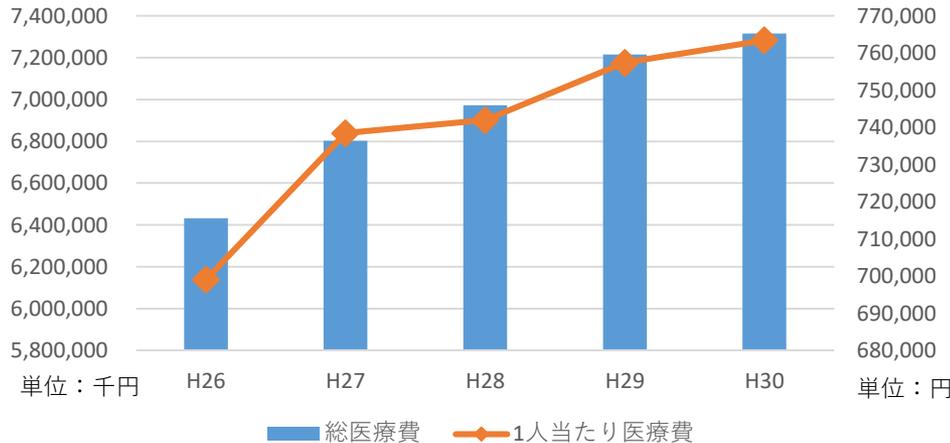


後期高齢者の医療費の状況

医療費は、年齢をかさねるにつれて増加する傾向にあります。

平成30年度の糸魚川市の後期高齢者の総医療費は、73億1,600万円、1人当たり医療費は、76万3千円となっています。

後期高齢者医療費の推移



加入者は増加傾向にあり、総医療費も増加しています。

また、1人当たり医療費も年々増加しています。

糸魚川市後期高齢者の疾病統計



入院の状況

出典：新潟県後期高齢者医療広域連合

件		数			費用		額		
順位	疾病分類項目	前年順位	件数(件)	割合(%)	順位	疾病分類項目	前年順位	費用額(円)	割合(%)
1	骨折	1	666	10.28	1	骨折	1	382,746,160	11.33
2	その他の心疾患	2	358	5.52	2	その他の心疾患	2	236,326,970	6.99
3	その他の悪性新生物<腫瘍>	5	330	5.09	3	その他の悪性新生物<腫瘍>	6	192,866,510	5.71
4	その他の呼吸器系の疾患	4	320	4.94	4	その他の呼吸器系の疾患	3	185,543,360	5.49
5	その他の消化器系の疾患	3	308	4.75	5	脳梗塞	5	154,386,820	4.57
6	白内障	10	305	4.71	6	その他の消化器系の疾患	4	139,214,110	4.12
7	脳梗塞	6	270	4.17	7	脊髄障害(脊髄症を含む)	7	120,616,890	3.57
8	脊髄障害(脊髄症を含む)	7	251	3.87	8	肺炎	10	112,430,770	3.33
9	肺炎	9	233	3.60	9	関節症	8	101,112,040	2.99
10	アルツハイマー病	8	193	2.98	10	結腸の悪性新生物<腫瘍>	12	91,961,970	2.72

- ・ 件数、費用額（医療費）ともに骨折が多くなっています。
- ・ 骨折による入院は、筋力の低下を招き、寝たきりの原因のひとつでもありとされています。
- ・ 高齢者の死因の上位にある肺炎も上位10傑に入っています。

糸魚川市後期高齢者の疾病統計②

入院外の状況

出典：新潟県後期高齢者医療広域連合

件数					費用額				
順位	疾病分類項目	前年順位	件数(件)	割合(%)	順位	疾病分類項目	前年順位	費用額(円)	割合(%)
1	高血圧性疾患	1	29,942	20.17	1	高血圧性疾患	1	340,883,010	15.76
2	歯科疾病(う蝕含む)	2	15,444	10.41	2	歯科疾病(う蝕含む)	2	237,052,160	10.96
3	脳梗塞	3	7,841	5.28	3	糖尿病	3	156,849,110	7.25
4	脂質異常症	-	7,353	4.95	4	腎不全	4	129,986,810	6.01
5	糖尿病	5	6,838	4.61	5	その他の悪性新生物<腫瘍>	9	93,028,940	4.30
6	脊髄障害(脊髄症を含む)	6	6,667	4.49	6	脂質異常症	-	81,745,230	3.78
7	その他の眼及び付属器の疾患	7	6,596	4.44	7	脳梗塞	6	79,734,530	3.69
8	関節症	8	4,593	3.09	8	その他の眼及び付属器の疾患	8	77,875,400	3.60
9	白内障	10	4,448	3.00	9	脊髄障害(脊髄症を含む)	7	71,731,150	3.32
10	その他の心疾患	9	4,212	2.84	10	関節症	10	55,893,780	2.58

- ・入院外では、高血圧症、歯科疾患(う蝕を含む)が多くなっています。
- ・高血圧疾患は、脳や心臓の疾患を引き起こす原因疾患ともいわれており、継続して治療することが必要です。
- ・生活習慣病(脂質異常症、糖尿病)、関節の疾患も多くなっています。

健康づくりについて

糸魚川市 健康増進課 健康づくり係



市(健康増進課)実施の運動教室

市では「健康寿命の延伸」を目標に掲げ、市民の健康づくりを推進する計画「健康いといがわ21」を策定し、生涯を通じた健康づくりを推進しています。

計画の重点推進項目の一つとして「身体活動運動」を挙げており、生活習慣病、認知症の予防や、運動をとおした仲間との交流によるこころの健康づくりのため、次の運動教室を実施しています。

■地区運動教室 ■健康体運動教室 ■水中運動教室

地区運動教室

動きやすい体をつくる体操を行います。

- 内 容 脳トレ体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング、軽い筋力トレーニング など
- 会 場 市内29か所（公民館単位が基本）
 - ・糸魚川地域：10か所
 - ・能生地域：8か所
 - ・青海地域：11か所
- 参加者数 1会場あたり平均 約20人
- 指導員 地区運動推進員
- その他 週1回実施（1時間30分）。

地区運動教室の様子



健康体運動教室

生活習慣病の予防と健康維持・増進や転倒防止に必要な筋力・柔軟性をつける運動を行います。

■内 容 ストレッチ、ウォーキング、スロージョギング、筋力トレーニング など

■会 場 市内4か所
亀が丘体育館、アクアホール、能生体育館、
青海生涯学習センター

■参加者数 1会場あたり平均 約80人

■指導員 体操認定指導員、健康運動指導士

■その他 週2回実施（各回1時間30分）。

健康体運動教室の様子



水中運動教室

水中で、膝や腰に負担をかけずにできる運動を行います。

■内 容 ウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニング

■会 場 市内2か所

- ・糸魚川クアリゾートプール(ひすいの湯)
- ・能生B&Gプール

■参加者数 1会場あたり平均 約30人

■指導員 水中体操認定指導員

■その他 年4期(春、夏、秋、冬)に分けて実施

(1期6~12回。1回あたり1時間30分)。

水中運動教室の様子



運動教室の効果検証(体力等測定結果)

測定対象者	年度	握力(kg)		体前屈 (cm)	開眼片足立ち(秒)		体重
		右	左		右	左	
地区運動教室 参加者 (184人)	H29	22.1	21.2	10.7	55.0	57.8	51.5
	H30	22.8	21.7	11.4	54.4	60.9	50.9
	比較	0.7 ↑	0.5 ↑	0.7 ↑	-0.6 ↓	3.1 ↑	0.6 ↓
水中運動教室 参加者 (20人)	H28	25.3	24.0	9.8	60.8	58.9	60.9
	H29	25.5	24.0	12.3	72.8	66.6	58.0
	比較	0.2 ↑	0.0	2.5 ↑	12.0 ↑	7.7 ↑	2.9 ↓

- ・握力：物を握る力。全身の筋力を予測できる。
- ・体前屈：柔軟性。全身の柔らかさを測定。
- ・開眼片足立ち：バランス能力。支える脚筋力がわかり、転倒予防の目安となる。

測定結果では、ほとんどの項目で数値が向上している。

おわりに

各運動教室はどなたでも気軽に参加できます。
からだところろの健康づくりに、
ぜひ参加してみませんか？

