

## 港区 ～最先端の分析で、一人ひとりにあった生活習慣の改善を目指す～

### 20代からのコアトレーニングでメタぼっこり予防講座

(開始:平成23年度)

担当部署: みなと保健所健康推進課

住 所: 東京都港区三田1-4-10

電 話: 03-6400-0083

ホームページ:

<http://www.city.minato.tokyo.jp/kouhou/vent/140927-20daimetabo.html>

#### キーワード

- ターゲットは**20～30代の若い世代層**
- 2分の測定で、**未来の体型がわかる**
- **最先端の動作分析**システム
- 参加増員をねらった**土曜日午後の開催**

#### 背景

人口 240,585人(H27.1.1 現在) 老年人口割合 17.35%(H27.1.1 現在)

- 特定健康診査受診率(25年度)が38.6%で、特別区内で16位と健康意識は高い方ではない。メタボリックシンドロームの割合は特に男性で増加傾向。
- 30(さんまる)健診(30歳代の健診)(25年度)の有所見者率は、88.2%(うち、要医療12.5%)。23年度まで特にメタボリックシンドロームの該当者が増加。週1回以上定期的な運動習慣がない人は、男性で約4割、女性で約5割。
- 高齢化率が低く、30～40歳代の人口増加傾向。
- 国民健康保険加入者の年齢構成は、特別区の平均と比較すると30～40歳代の加入割合が高い。
- 健康講座では22年度まで高齢期の女性を中心に、意図するターゲットが集まらなかった。

#### 目的・ねらい

- 働き盛りの若い世代(特に20～30代)に対するメタボ予防に向けた動機づけを行い抑制を目指す。

#### 実施体制

- 主管部署: 健康推進課健康づくり係(医師1名、保健師1名、栄養士5名、事務9名)
- 委託実施: 民間業者へ委託

#### メインターゲット

- 20～30歳代の健康に関心はあるが、生活習慣改善の継続が困難な区内在住・在勤・在学者

#### 補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

#### メインターゲットへの周知

- 区の施設(区民センター、支所、スポーツセンター)、区内掲示板、区報誌、HPに掲載。

#### 事業内容

- 参加費: 無料
- 参加条件: 3日間とも参加できる人
- 定員: 35名(抽選)
- 申込方法 「みなとコール」に電話申込み
- 期間: 約1か月で3日間コース
- プログラム:(P4 参照)
  - 1日目:最先端機器による動作分析評価と高精度体組成計測  
個別測定結果シートの配布・解説  
運動実技ミニセミナー
  - 2日目:栄養セミナー、運動実技セミナー、初回の測定結果と事前アンケートを踏まえたアドバイスシート配布
  - 3日目:運動実技セミナー

## 担当者からひとこと

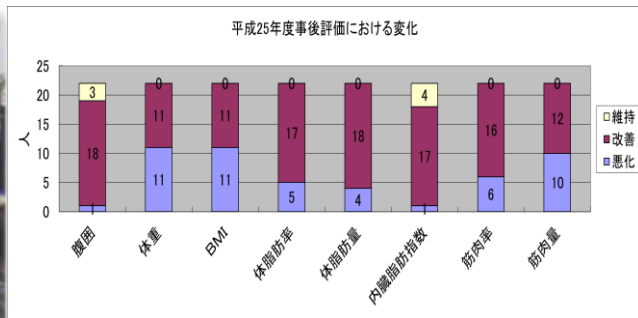
- 23年度から25年度まで男性向け講座(カップルでの参加可)とし、事前・事後測定(約3ヶ月後)により家庭での取り組みを促したところ、筋肉量の増加がみられました。
- 26年度は約1ヶ月間集中的に開催したところ、全日程の参加が増加し(7割強)、生活習慣が変化したとの声が多く寄せられました。

## 留意点・工夫

- 若い世代の集客を意識し、全3回とも土曜日午後開催。(乳幼児の保育あり)
- 最先端の分析システムによる測定(体組成計・動作分析)結果から、自身のからだの歪み等の状態を知り、未来体型を視覚的に知ること動機づけしやすい。
- 26年度からは、別途単発測定会を実施し、実践の継続につなげる機会を設ける。
- 委託事業のため、週末の開催でも出勤する職員数が少なく、負担感が少ない。



★運度実技セミナーは全日実施



★平成25年度 参加者の事後評価における変化

## 効果(事業実績)

- 参加状況
  - (平成25年度) 男性7割、女性3割 男性は女性とのペア参加が過半数。年代は30代、50代、40代、20代の順に多い。
  - (平成26年度) 男性3割、女性7割 男性は女性とのペア参加が約3割。30・50代、40代の順に多い。
- 効果
  - (平成25年度) ・参加者の意識: 減量よりは体質改善に期待。筋肉量は標準以上が多かった。
  - ・事後の結果: 半数が体重減少、平均マイナス0.5キロ、体脂肪率、筋肉率や筋肉量に改善あり。
  - (平成26年度) ・体脂肪率では男性5割、女性4割が肥満判定、動作分析では特に骨盤の傾きが多くみられたが、事後アンケートの結果、9割に生活習慣の改善がみられた。

## 課題

- (平成23～25年度)
  - 20歳代の参加者が少ない。
  - 3日全日程の参加者が少ない。
- (平成26年度)
  - 男性の参加者が減少。
  - 女性の参加者のうち、非肥満の割合が高い。
  - 同一講座での事後測定を希望する声が多い。

## 今後の目標・展開

- ペア参加者も多いことから、男女問わず、20～30歳代の集客をねらう。
- メインターゲットへの周知方法の見直し。
- 栄養指導の更なる充実を図る。
- 事後測定を含む講座の再検討。

# (資料) 20代からのコアトレーニングでメタぼっこり予防講座

★平成26年度 チラシ(表)

全3回・土曜開講



無料

保育あり



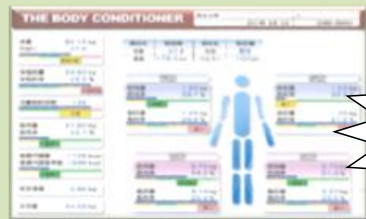
## 20代からの コアトレーニングでメタぼっこり予防講座

『メタボになりたくない』『ぼっこりお腹が気になる』『スポーツはちょっと・・・』  
『バランスの良い食事と運動!! わかっているけれど、何をしたら良い?』

20代から50代の働き盛りの皆さんにオススメの講座です。

「最先端の動作分析システムによるカラダの歪み評価」と「高精度体組成計による身体の詳しい測定」結果から、一人ひとりに合った運動や食事の改善について学習します。

わずか2分の測定で、現状の課題や未来の体型がわかる



体組成やカラダの歪みを  
詳しく分析した結果がわかります



- 1日目: 平成26年 9月27日(土) 14時00分～16時00分 体組成測定・カラダの歪み評価
  - 2日目: 平成26年10月18日(土) 14時00分～16時30分 栄養セミナー・運動実技セミナー
  - 3日目: 平成26年10月25日(土) 14時00分～16時00分 運動実技セミナー まとめ
- ※詳しい内容は裏面をご覧ください

場 所: みなと保健所 港区三田1-4-10 (最寄り駅: 都営大江戸線赤羽橋駅 徒歩5分)

対 象: 20～59歳までの区内在住・在勤・在学者で3日間参加できる人

※妊婦の参加はご遠慮ください。

※乳幼児の保育があります。申し込み時にお申し出ください。

定 員: 35人(抽選)

※ 抽選結果は9月11日頃に発送します。



＜申し込み期間＞  
8月11日(月)～9月4日(木)  
9:00 (初日は14:00)～17:00

《申し込み先》

みなとコール TEL: 5472-3710

《主催・問合せ先》

みなと保健所 健康推進課 健康づくり係 TEL:6400-0083

★平成26年度 チラシ(裏)

# 講座の流れ

骨盤の  
ゆがみ度

筋肉の  
前後左右の  
バランス

脂肪の  
付きやすい  
部位予測

歩行状態  
予測

関節の  
動作範囲

未来体型  
予測

1日目:9月27日(土)

時間 14:00-16:00 個別に集合・解散時間が異なります。(所要時間は45分程度)

- ・最先端機器による動作分析評価(※)と高精度体組成計測
- ・個別測定結果シート配布・解説
- ・運動実技ミニセミナー



2日目:10月18日(土)

時間 14:00-16:30

- ・栄養セミナー (健康的な食生活のコツやヒントが満載のセミナーです)
- ・運動実技セミナー (効果的なコアトレーニングを中心に運動実践と姿勢について学習します)
- ・初回の測定結果と事前アンケートを踏まえたアドバイスシート配布



3日目:10月25日(土)

時間 14:00-16:00

- ・運動実技セミナー (コアトレーニング、ウォーキングエクササイズ、有酸素エクササイズ等)



## こんな方にオススメ!

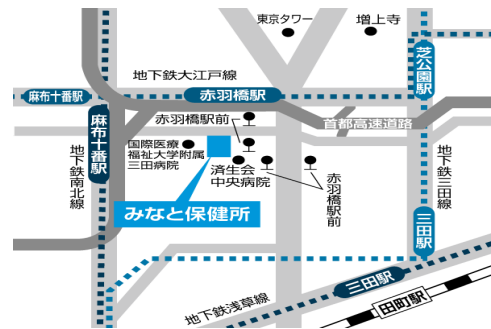
- 最近おなかの脂肪が気になり
- 運動がなかなか続かない
- 仕事が忙しくて食事が不規則、外食も多い
- バランスのとれた食生活のアドバイスをほしい
- 生活習慣改善に取り組みたい

## 前回参加者の声(「男のメタぼっこり解消講座」平成25年度)

- ☆ 感覚的にはあまり感じていなかったが、数値に変化があった。
- ☆ 体脂肪率が下がったので良かった。
- ☆ 飲み会ときの食べる量や質が変わってきた。
- ☆ 筋力トレーニングとストレッチが習慣化した。
- ☆ ストレッチなど簡単な運動から始められたので楽しくできた。
- ☆ 今までで一番効果がでた。
- ☆ 一生ものの知恵と習慣が身についた。

※ 講座で使用する動作分析システムは、関西医科大学健康科学センター 木村稔教授の監修により開発され、一人ひとりの測定評価に合わせて医学的見地から、安全で効果的な運動メニューが処方される最先端システムです。

「健康サポート教室」は、港区の委託を受け、(株)デサントが実施します。



### 電車

● 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 赤羽橋口出口: 徒歩5分

● 都営地下鉄三田線 芝公園駅 A2出口: 徒歩10分

● 東京メトロ南北線 麻布十番駅 3番出口: 徒歩10分

### バス 赤羽橋駅前下車

● 都営バス 都06 渋谷駅前~新橋駅前

橋86 目黒駅前~新橋駅前

● 都営バス・東急バス 東98 東京駅丸の内南口~等々力操車所前

● ちいばす 田町ルート 田町駅東口~六本木ヒルズ

みなと保健所 港区三田1-4-10  
ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

《申し込み先》 みなとコール TEL: 5472-3710 (申し込み期間は表面をご覧ください)

《主催・問合せ先》 みなと保健所 健康推進課 健康づくり係 TEL:6400-0083

## 練馬区 ～仕事帰り、夜間、休日、希望の時間にエクササイズ！～

子育て、仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネスプログラム（開始：平成23年度）

担当部署：練馬区保健所健康推進課

住 所：練馬区豊玉北6-12-1

電 話：03-3993-1111

ホームページ：

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/ho-ken/kenkodukuri/koenkai/kojinnsidouFTPG.html>

### キーワード

- 民間施設の利用
- 参加者が選べる時間&施設
- 参加費に**お得感**
- 働き盛り世代向けでも**申込多数**

### 背景

人口 714,656 人 (H27. 1.1 現在) 老年人口割合 21.33 % (H27.1.1 現在)

○これまでも民間フィットネスクラブを利用した健康づくり事業を行っていたが、参加者の8割が高齢者(60～70代)であったり、運動習慣が既に確立されているリピーターが多く、参加者も少ないため、一人当たりのコストが割高であった。  
そのため、ターゲットの住民が利用しやすく、希望時間に利用可能な事業を企画した。

### 目的・ねらい

○子育てや仕事で忙しく、健康的な生活習慣を維持するのが困難な世代へのメタボ予防と解消をねらい、個人のライフスタイルに合わせた生活習慣の改善の動機付けを行う。

### 実施体制

○主管部署：練馬区健康推進課健康づくり係（保健師3人、栄養士1人、事務2人）

○委託事業者：契約条件を満たす事業者

### メインターゲット

○30～64歳で生活習慣の改善が困難な区民

### 補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

### メインターゲットへの周知

○ホームページ、ツイッターの活用

○チラシ(P9 参照)

※区報を見ない世代でもあるため、区報以外の周知方法を実施。

### 事業内容

○申し込み方法：区ホームページからの電子申請、ハガキ

○募集人数：440名

○参加費：10,000円(税別)

○参加者の選定：抽選

○会場：区内・区隣接の数箇所の民間フィットネスクラブ

○期間：初回の個別指導日から3ヶ月

○内容：

・個人指導3回を含めて最大12回

・担当トレーナーがマンツーマンで3回の個人支援を実施

・体成分測定結果とともに作成する個別の計画に従って「運動」、「食事」の両面から生活習慣改善を支援

・クラブが実施する各種プログラムを個人の都合に合わせて利用できる

・タオル・シューズを無料レンタル

・同伴者1名に限り、1回1,000円(税別)で施設利用可

## 留意点・工夫

- 働き盛り世代を獲得する工夫
  - ・インターネットでの申し込み可能な電子申請を導入。
  - ・参加者のライフスタイルに応じた参加しやすい選べる時間、利便性の高い駅周辺の施設。
  - ・区報以外の周知の実施。
- インセンティブ
  - ・一般でのフィットネスクラブの利用より、割安な参加費の設定。
- 民間企業への委託
  - ・事業を通して委託業者のフィットネスクラブに関する区民、参加者への宣伝効果あり。
  - ・以前より、多くの参加者があり一人当たりのコストが削減され費用対効果あり。
  - ・土日、夜間の参加者であっても職員の負担なし。

## 担当者からひとこと



比較的、男性の申込率が高い事業で、多少ですが、男性の方が効果が出やすいという嬉しい結果も出ています。今後は、さらに男性が参加しやすくなるよう環境を整えていきたいと、考えています。

## 効果（事業実績）

（平成25年度の実績より）

- 申し込みが定員の2.7倍、1,200名以上であった。
  - ・申し込み期間を短縮しても、応募総数に変化は見られず、ニーズが高いと思われる。
- メインターゲットの申し込み・参加率が高い。
  - ・申込者の平均年齢が、45.1歳と他事業と比較して若い。（他事業の平均年齢は50代後半）40歳代が半数を占め、次に30代、50代と比較的若い世代が7割以上占める。（図1参照）男性の申込は約3割。（他事業では、男性は多くて約2割）
  - ・男性は世帯申込が4割近く、女性の倍。男性は、家族と一緒にあれば参加しやすいと考えられる。
  - ・参加者の参加状況（P8 図2参照）や個別支援の修了者の男性は、40、50代の割合が高い。（P8 図3参照）
  - ・個別支援の修了者の参加理由は「健康増進のため」が約5割と最も多い。（P8 図4参照）
- 参加後の結果として、健康増進の効果を感じたのは約8割（P8 図5参照）。9割が今後の健康づくり継続の意志があった。（P8 図6参照）

★図1 H25年度申込者の性別年代別一覧表

年代	男性	女性	不明	割合
20代	0	0	1	-
30代	87	213	9	26%
40代	178	384	15	49%
50代	60	158	7	19%
60代	15	50	1	6%

※ 申込時は、性別を聞いていないので、名前で明らかに性別が判断できるものを振り分けている。

## 課題

- 30～50代男性の参加率向上のため、周知方法や募集・抽選方法を検討していく。

## 今後の目標・展開

- メインターゲットの増加を目指し、申込状況やアンケート結果の分析を実施。
- 男女別人数設定や世帯申し込み枠の設定などの検討。
- 今後、「継続した生活習慣改善」を獲得できたか、利用者に終了数ヵ月後、調査を予定。

# (資料) 子育て、仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネスプログラム

★図2

平成25年度 参加状況

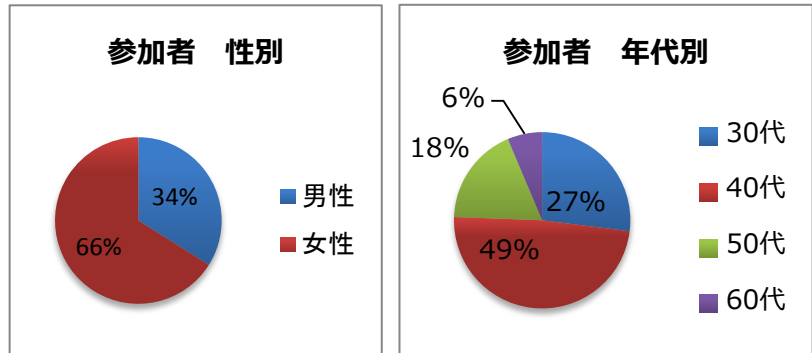
(平成25年度)

参加者総数: 439人

性別: 男性(149):女性(290)

年代別:

年代	人数
30代	115
40代	207
50代	77
60代	27

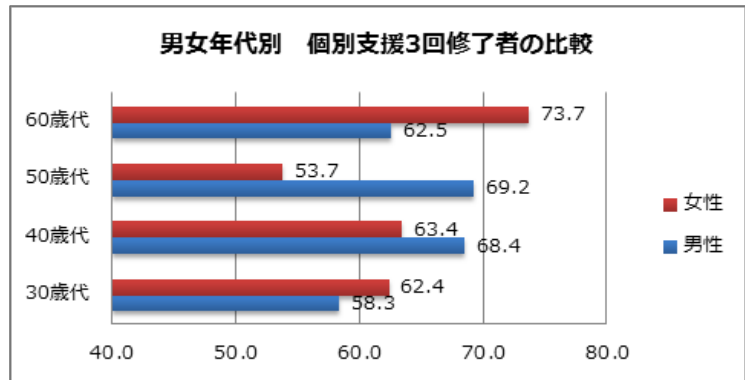


★図3

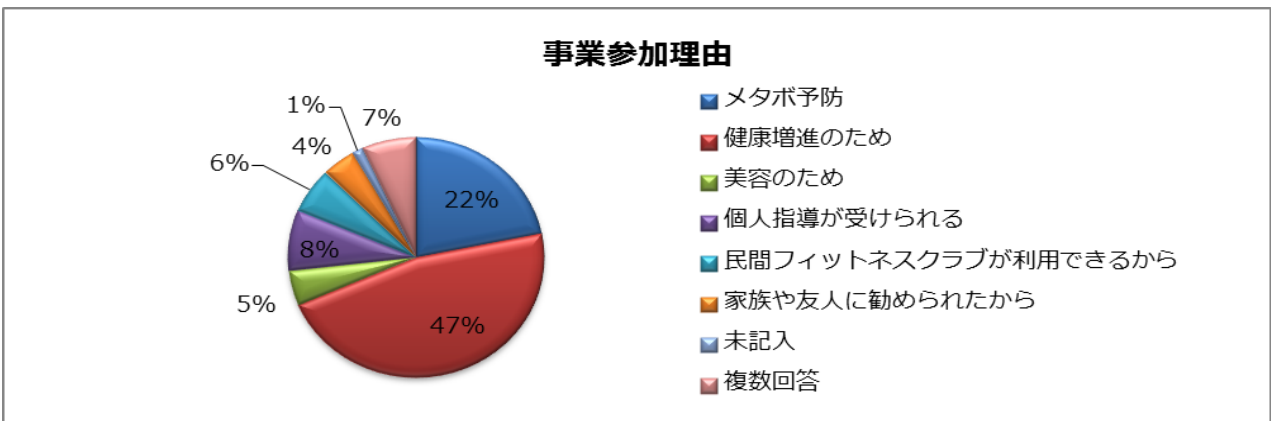
平成25年度

「男女年代別 個別支援3回終了者の比較」

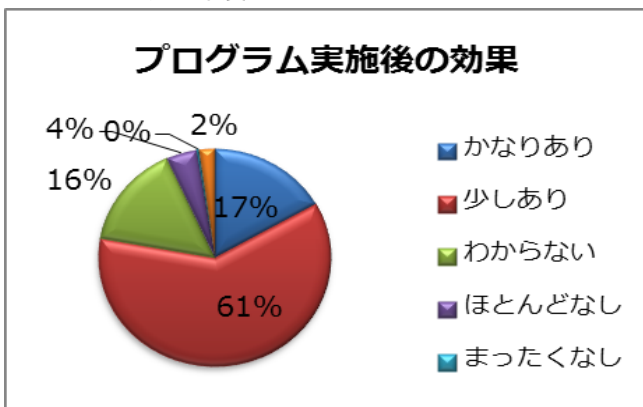
男性は、40～50代の修了者割合が高い。



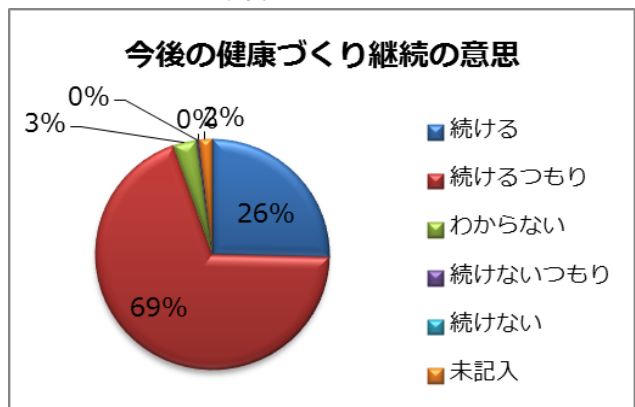
★図4 平成25年度 (個別支援3回を終了した287名を対象に調査)



★図5 平成25年度



★図6 平成25年度



**平成26年度**  
**子育て・仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネスプログラム**  
 スポーツクラブのマンツーマン指導3回と施設利用12回まで  
**あなたのメタボ予防・改善、シェイプアップを応援します!**  
 ～お仕事帰り、夜間、休日のご希望の時間でエクササイズ～

**参加費 10,800円(税込)**

**6月1日(日)より電子申請・ハガキで受付開始。**

**あなたの愛する家族のためのプログラムです!**

**忙しいあなたのためのプログラムです!**

子育て・仕事で多忙なため、健康的なライフスタイルが確立できない方を対象に、メタボリックシンドローム予防などを目的とした個人指導型のフィットネスプログラムです。練馬区が民間スポーツクラブに委託して実施します。

**あなたの愛する家族のためのプログラムです!**

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が体内に過剰に蓄積され、高血圧や脂質異常などを併発している状態のことです。放置すると脳卒中、心臓病、糖尿病などの発症リスクが高くなります。40・50歳代を中心とした働き盛りの世代の万の進行が著しく、放置すると命にかかわります。

**プログラムの内容**

- 希望するスポーツクラブにおいて、担当トレーナーがマンツーマンで3回の個人指導を行います。
- 体成分測定結果をもとに、個人に合った計画を作成し、「運動」「食事」の両面から生活習慣改善につながる支援を行います。
- 個人指導の3回を含めて12回、クラブの施設(ジム・スタジオ・プールなど)やクラブで実施する各種のプログラム(エアロビクス・ヨガなど)を終日無料でご利用できます。
- タオル・シューズを無料でレンタルします。
- 同伴者1名に限り、1回1,080円で施設をご利用できます。(16歳以上、タオル・シューズレンタル有料)

**第1回目(1か月目)**

個人指導(45分)  
体成分測定  
目標の設定  
運動支援

**第2回目(2か月目)**

個人指導(30分)  
目標状況確認  
食生活支援  
運動支援

**第3回目(3か月目)**

個人指導(30分)  
達成状況確認  
体成分測定  
運動継続支援

※個人指導および施設利用の期間は、初回の個人指導日から3か月間です。※初回の個人指導申込期間は、平成26年11月末日までです。

クラブ面をご覧ください → → →  
TEL: 042-451-4624 H26.5.1作成

**練馬区健康推進課健康**

**参加条件** (①②は平成26年6月1日現在)

①練馬区に住所を有する方、②満年齢が30歳～64歳の方、③医師から運動・入浴を止められていない方  
 ④昨年本事業を利用されていない方、⑤BMIが18.5以上の方  
 ※BMIとは、体重と身長から算出される、肥満度を表す体格指数です。  
 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
 例) 体重68.5kg 身長173cmの場合 68.5(kg)÷1.73(m)÷1.73(m)=22.8

**申込方法**

区ホームページの電子申請(6/1～6/9)もしくはハガキ(6/9必着)にて  
 ハガキの場合、①フィットネスプログラム申込、②氏名(ふりがな)、③郵便番号・住所、④電話番号  
 ⑤年齢、⑥BMI、⑦希望店舗を記入し、6月9日(月)必着で健康づくり係へ郵送  
 (往復はがきではない通常のハガキで)。  
 宛先 〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 練馬区役所健康推進課健康づくり係

- お申込みは、電子申請はがきのみ受け付けます。
- お申込みは、お一人様1店舗のみです。重複申込は無効です。
- ハガキ申込は1枚に1人分を記入してください。
- 昨年本事業にご参加された方は、お申込みできません。
- お申込みいただいた方全員に、6月下旬までに抽選結果、当選の方には手続き方法を郵送にてご連絡します。

**電子申請で携帯電話からも簡単にお申込みできます。**

**実施するスポーツクラブおよび募集定員**

スポーツクラブ ルネサンス		募集定員	フィットネスクラブ ティッパネス		募集定員
光が丘	高円寺3-17-15 TEL:03-6372-4403 [高円寺駅前] 池袋駅東口徒歩10分	30名	大泉学園	東大泉1-27-14 TEL:03-3925-1811 [大泉学園駅] 池袋駅東口徒歩20分	40名
石神井公園	石神井町2-14-14 TEL:03-5910-3977 [石神井公園駅] 池袋駅東口徒歩20分	60名	東武練馬	北部2-22-17 TEL:03-3559-3711 [東武練馬駅] 池袋駅東口徒歩20分	40名
練馬高野台	高野台1-7-17 TEL:03-5372-1006 [練馬高野台駅] 池袋駅東口徒歩10分	60名	練馬	練馬1-6-16 TEL:03-5946-1351 [練馬駅] 池袋駅東口徒歩10分	70名
富士見台	野井3-12-23 TEL:03-5987-2433 [富士見台駅] 池袋駅東口徒歩10分	60名	栄川台	桜台3-34-2 TEL:03-5945-1251 [栄川台駅] 池袋駅東口徒歩30分	50名
東伏見	蓮沼南町3-34-3 東伏見17922 TEL:042-451-5353 [東伏見駅] 池袋駅東口徒歩30分	30名			

詳しい内容は、スポーツクラブホームページをご覧ください。