

活動成果報告書

令和5年度（第27回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ コロナ禍から始まる新規運動事業の実践 佐倉市オリジナル体操 Sakura 10 Minutes Exercise ～気軽に10分筋活～を通して	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 佐倉市役所 健康推進部 健康推進課 成人保健班 保健師一同	
勤務先：佐倉市役所 所 属：健康推進部 健康推進課 成人保健班 所在地：〒285-0825 千葉県佐倉市江原台2-27 TEL：043-312-8228 FAX：043-485-6714	

◇活動方針

市民が継続して運動する習慣を身に付けることにより、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防・改善を図る。また、コロナ禍において、新しい生活様式にあった運動を展開するため、「いつでも、どこでも、だれでも体一つでできる筋力アップトレーニング」として佐倉市オリジナル体操 Sakura 10 Minutes Exercise ～気軽に10分筋活～（以下、佐倉市オリジナル体操とする）を多くの市民に広めることにより、市民の自主的な健康増進を図る。

◇活動内容とその成果

【活動内容】

1. 市と協定を結んでいる順天堂大学の協力を得て、市独自の体操（佐倉市オリジナル体操）を作成



※佐倉市オリジナル体操とは

いつでも、どこでも、だれでも！体ひとつでできる筋力トレーニングである。

市と順天堂大学が共同で作成したもので、年齢とともに弱った筋力をアップさせることや、運動不足を感じている方の生活習慣病予防などに効果的である。

※佐倉市オリジナル体操のコンセプト

- ・手軽にできる！～すべて行って10分 仕事や家事のすき間時間に～
- ・継続すれば効果が出る！

活動成果報告書

・すぐに覚えられる！～トレーニングはたったの4つ～

ランジ・ショルダープレス・スクワット・椅子での腹筋トレーニング

2. 佐倉市オリジナル体操の普及啓発の実施

①佐倉市公式 YouTube チャンネルにて、令和3年4月より佐倉市オリジナル体操の動画配信を開始。
②体操DVDの貸出、③市内公共施設にリーフレットを配布、④高齢者福祉課、生涯スポーツ課との連携による周知、⑤成人保健事業での周知、配布物に動画のQRコードを入れる、⑥企業へのリーフレットの配布及び出前健康講座において、オリジナル体操の実技の周知、⑦家庭教育学級での周知。
⑧令和3年度は、市長・副市長・順天堂大学が参加したPR動画を作成し、佐倉市公式 YouTube チャンネルにて配信した。

3. オリジナル体操体験会の継続実施

オリジナル体操の内容に沿って体操の基本を指導し、運動を継続することによる効果の説明をする。市民は、体操を体験することで、基礎を理解し、実践の継続につなげることが出来る。

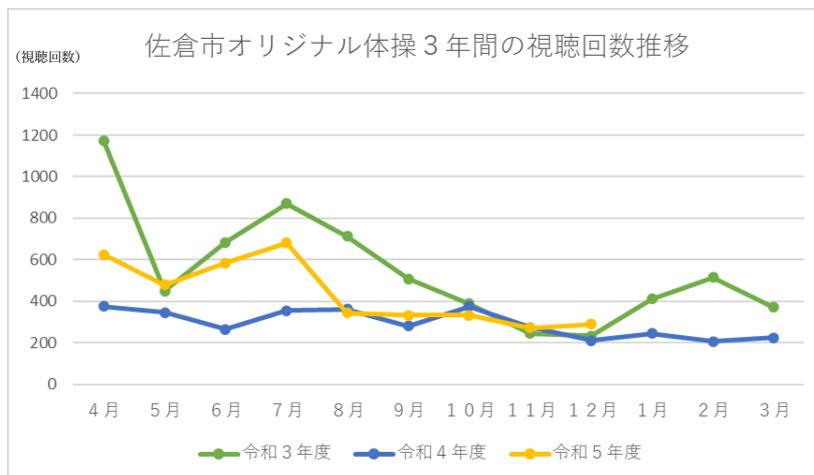
- ・教室の中で、対象者の年齢に合わせた体操強度の案内や動画の視聴方法の案内を実施。
- ・参加後のアンケートにて体操継続の効果の確認を実施。

4. 健康教育等の実施

・壮年期をターゲットに企業等へ出向き、出前健康講座を実施。また、佐倉市オリジナル体操の周知を含む運動に関する講演会を実施

【活動成果】

1. 体操の周知啓発効果



体操の動画配信を開始した令和3年4月1日からの3日間は、1日の再生回数が100回を超えた。新型コロナワクチン情報と同ページに掲載したホームページや広報への掲載の効果が伺えた。その後、視聴回数は減少したものの配信を継続しており、令和5年度においても、一定数の視聴回数が継続している。(令和3年～令和6年1月20日時点 視聴回数 14,330回) 更にパネルや配布のリーフレット等に動画のQRコードを掲載することで、その場ですぐに読み込んで動画を視聴できたことも、再生回数増加の一助になった可能性がある。

また、住民健診会場等にパネルを設置したこと、その会場に紙媒体のリーフレットとパネルに動画のQRコードを掲載したことで、同じ会場で幅広い世代のニーズに合った周知ができ、効果的であったと考える。

活動成果報告書

◇今後の計画

佐倉市オリジナル体操は、市と協定を結んでいる順天堂大学と共同で作成をした、市独自の体操である。また、動画の工夫としては、佐倉市の魅力を再発見できるように、運動の合間には、市内の名所や風景の映像を入れ、運動中に見てもらえるように構成した。そして、気軽に運動ができるように10分間でできる運動の内容とした。

保健活動における健康教育では、丁寧な指導を行える参加型の集団教育と、オンライン視聴による非参加型の健康教育の二面のアプローチの検討が重要である。コロナ禍においては、多くの人に健康情報を伝えるには、オンライン視聴による非参加型の健康教育が求められた。コロナ禍で求められた教育の手法は、アフターコロナにおいても、生かしながら、継続した健康づくりへの活動が、保健師には求められると感じる。オンラインによる健康教育は、場所や時間を選ばずに参加できる利便性がある一方で、対象のニーズを把握しにくい。今後は従来の参加型の集団教育に加え、オンラインによる健康教育を効率よく組み合わせる方向性とし、市民の運動の習慣化に向け、具体策など実施に向けて検討を重ねたい。

佐倉市オリジナル体操 Sakura 10 Minutes Exercise ～気軽に10分筋活～パンフレット↓