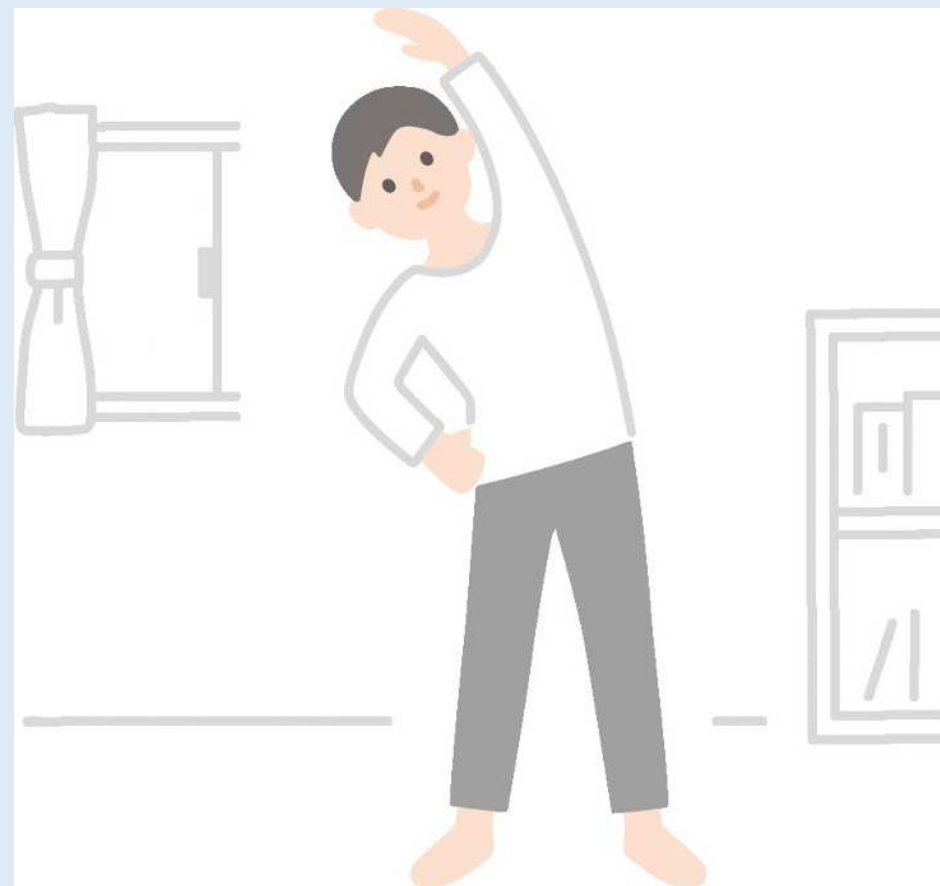


テーマ

「子育て世代 30代から
運動習慣を身につけよう」

タイトル

「Let's 育エク」



グループ3

メンバー 和田 暁子 島 沙織 魚江 和矢
原 侑輝 澁谷 歌乃 三島 弥大

1. 運動の実施状況について

①健康であるために必要とされる運動量

⇒ 週2回以上、1回30分以上の運動が必要

1年以上継続している人の30代の割合

男性 23.4% 女性13.3%

男女ともに
30代の割合が
もっとも少ない

年代別	男性	女性
10代	28.4%	17.9%
20代	26.4%	14.9%
30代	23.4%	13.3%
40代	25.3%	16.9%
50代	25.7%	21.2%
60代	33.2%	31.5%
70代	46.9%	43.0%

②運動不足について

運動不足を感じている人の30代の割合

80.0%

30代から割合
が増加している

年代別	割合
10代	72.4%
20代	74.2%
30代	80.0%
40代	80.4%
50代	79.9%
60代	75.5%
70代	67.0%

2. 岐阜市の現状

①健康づくりのために日ごろの運動に取り組んでいるか

取り組んでいる人の30代の割合

34.9%

「取り組んでいる」「どちらかと言えば取り組んでいる」と回答した割合

岐阜市においても
30代の割合が少ない

年代別	割合
10代	67.3%
20代	47.3%
30代	34.9%
40代	36.4%
50代	41.8%
60代	49.2%
70代	57.4%

②自分の健康状態に満足していない人の割合

満足していない人の30代の割合

男性 43.7% 女性39.8%

「満足していない」「あまり満足していない」と回答した割合

男女ともに30代の割合がもっとも高い

年代別	男性	女性
20代	17.0%	26.3%
30代	43.7%	39.8%
40代	28.0%	28.4%
50代	36.6%	38.1%
60代	25.0%	32.2%
70代	33.0%	27.0%

3. なぜ運動の取り組み率が低いのか？

運動の阻害要因

1. 仕事や家事が忙しい (73.2%)
2. 子どもに手がかかるから (46.5%)
3. 面倒くさい (32.4%)
4. 仲間がないから (16.9%)
5. お金に余裕がないから (9.9%)



運動に対する
優先順位が低い

仕事、家事、育児
などで運動する時間
がないと感じている

「30代の子育て世代」は
運動不足！

4. 理想の状態はなにか？

すべての世代で運動習慣が身についている状態

①自己免疫力
の向上

1年間運動を継続する
ことで**1.6倍**に



医療費の削減

②メンタル
ヘルスの改善

1週間で2時間以上の運
動で抑うつリスクが約
半分に



うつ病の抑制

③生活習慣病
の予防

運動習慣なし対ありで
総死亡率**2.4%の減少**



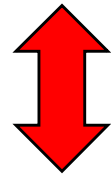
**健康寿命
の増進**

※出典 「適度な運動で免疫力向上」 花王健康科学研究会
「精神的健康の維持増進に関する研究」 公益財団法人 明治安田厚生事業団
「健康日本21」 厚生労働省

5. 理想状態と現状の比較

理想

すべての世代で運動習慣が身についている状態



30代の子育て世代に対して
運動習慣を身につけてもらう必要

現状

「30代の子育て世代」は運動不足

30代の子育て世代が運動習慣を身につけるためには？

理想

【優先順位が低い人】

①運動する必要性を知っている状態

【時間がない人】

②運動する時間が確保できている状態

現状

運動不足による自分の状態を把握していない

何をしてもよいか分からない

→運動を始めるきっかけがない

仕事、家事、育児で忙しい

→運動する時間が確保できていない

6. 30代の子育て世代が運動習慣を身につけるための課題は？

課題

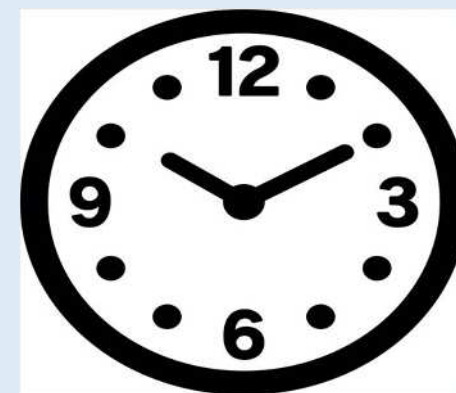
①運動するきっかけづくり

⇒ **自分自身が運動することの
必要性を知る（実感する）機会が必要**



②運動する時間の確保

⇒ **仕事、家事、育児で時間がない中、
いかに時間を生み出すかが重要**



7. 岐阜市の現状の支援策

岐阜市の現状の支援策を対象者の年代別に仕分けると

年代別事業一覧

10代～ 20代	【スポーツ スタート アップ事 業】	【トップアス リート次世 代継承事 業】	【アーバン スポーツ フェスティ バル事業】	【生涯ス ポーツ活動 の用具整備 事業】	【スポーツ 教室の案 内】				
30代 (ターゲット)	【生涯ス ポーツ活動 の用具整 備事業】	【スポーツ 教室の案 内】	【市民ス ポーツ・リク リエーショ ン活動推進 事業】						
40代～	【生涯ス ポーツ活動 の用具整 備事業】	【スポー ツ教室の 案内】	【FC岐阜ス ポーツキャ ラバン運営 業務委託事 業】	【長良川 ツデー ウォーク】	【クアオルト 健康ウォー キング】	【フレイル 予防】	【ウゴクテ】	【長良川健 康ステー ション】	【健康遊具 の設置】

時間に余裕
がない

「30代」をターゲットとする事業が少ない

8. 30代子育て世代が運動習慣を身につけるための施策

(総事業費 186万2千円)

1st	75万7千円
2nd	72万1千円
3rd	38万4千円



3つのステージで運動を習慣化

1stステージ

自宅で育児しながらできるトレーニングの啓発

0歳～3歳

2ndステージ

子育て世代の
ウゴクテの利用促進

3歳～6歳

3rdステージ

公園で親子で一緒にできる運動競技の定期開催

6歳～

子どもの年齢

1stステージ 自宅で育児しながらできるトレーニングの啓発

子どもがいると、外出することが難しい・・・

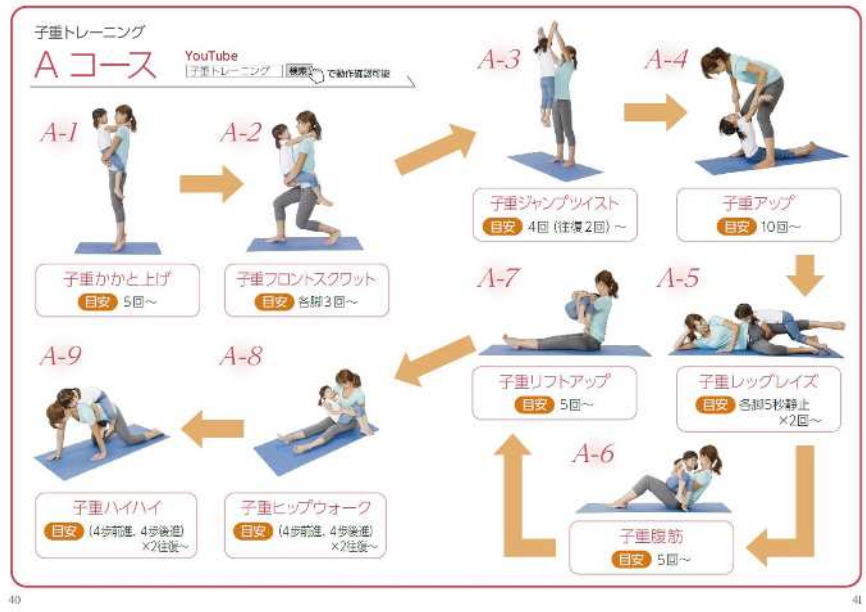
⇒そんな人は**自宅で育児しながらできる運動**を実施



育児しながらできるトレーニングの普及・啓発

- ・子重トレーニング（岐阜大学 春日晃章 教授 考案）や、寝かしつけストレッチなどをHPにて紹介
- ・YouTubeでトレーニング動画を配信
- ・体力メンテナンス協会と協定を締結し、産後ケアのレッスンやイベントで実施

子重トレーニング Aコース



事業費

報償費	50千円
動画、啓発品作成	
委託料	707千円
計	757千円



体力メンテナンス協会

2ndステージ 子育て世代のウゴクテの利用促進(利用率UP \nearrow)



運動のきっかけづくり ⇒ ウゴクテで運動することを通して、
運動の必要性を知って(実感して)もらう

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設



岐阜市柳ヶ瀬子育て支援施設



ツナグテ TSUNAGUTE は子育て世代が集まる場所

ウゴクテ UGOKUTE と同一建物という利点を最大限生かす

事業費

工事請負費	100千円
通信運搬費	192千円
委託費	429千円
計	721千円

連携①ツナグテの一時預かり機能を活用



ウェブカメラの設置



あずかルームとの併用をPR

連携②ツナグテ利用までの待ち時間を活用



最大2時間の待ち時間にウゴクテを案内



バランスボール等親子でできる運動を啓発





事業費

超過勤務手当	3 2 4 千円
運動用消耗品費	5 0 千円
のぼり旗	1 0 千円
計	3 8 3 千円

親子で公園に行くけど、子供が遊ぶのを見てるだけ・・・

⇒そんな人は**公園**で**親子で一緒にできる運動**に参加

ファミエク（親子で参加できる運動競技の休日に定期開催）

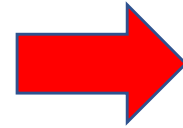
- ・ 月1回程度、長良公園またはファミリーパークで
- ・ 長縄とび、転がしドッジなど
- ・ 育エクトレーナー（市職員）が運動競技の実施をサポート
- ・ スタッフとして**学生ボランティア**を募集
- ・ 家族内、家族同士の**交流を創出**



9. 財源から見る事業の継続性



運動の習慣化



事業の継続性

重要

そのためにかかる事業費は、

1stステージ

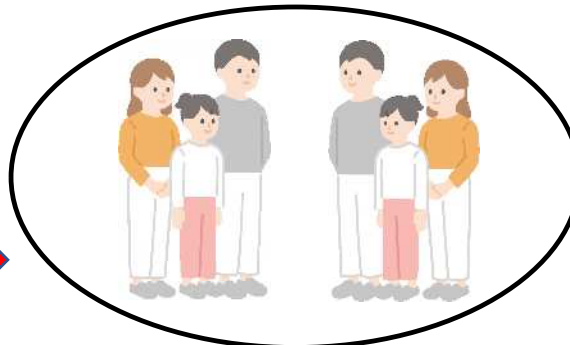
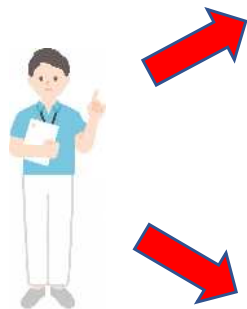
⇒初年度のみ投資

2ndステージ

⇒ツナグテ・ウゴクテの利用者増による利用料で回収

3rdステージ

⇒低コストにより事業継続を実現



定期開催により
新たな家族同士の
コミュニティの形成



メディア

- ・他事業の発信・啓発
- ・口コミによる事業の
拡散

メリット

10. KPI評価

予測される施策の効果

KPI	目標値
30代の運動の取組率の増加	34.9%⇒40%
30代の健康状態に満足していない人の割合の減少	男女ともに20%の減



=



11. 最後に



忙しい時間の中で、
運動してもらうことは大変かも

それでも30代のうちからの
運動への少しの意識と少しの実践で
必ずこれからの健康につながります



みんなの健康のために行政から一歩踏み出しましょう！！