

運動習慣の定着には 息の長い取り組みが必要

新潟県見附市



介護老人保健施設ケアプラザ見附管理
係長・菊地民男さん

徒歩・自転車通勤促進のため 駐車場利用料の設定を変更

12年度からは、徒歩・自転車通勤促進策も実施されている。それまで1000円だった職員駐車場の月額利用料を、通勤距離片道2km未満は2000円に、2km以上は1500円に引き上げる「ムチ」の二方で、週2回以上、徒歩や自転車通勤をする場合は月額利用料を1000円減免する「アメ」の両面作戦である。

2km未満に対する厳しい「ムチ」には、特に通勤距離の短い職員に、徒歩や自転車通勤に切り替えてほしいという意図が込められている。週2回以上としたのは、悪天候や家庭の事情等で自動車を使わざるを得ないケースに配慮したものだ。

初年度は対象職員493人中、69人が駐車場利用料減免(週2回以上、徒歩や自転車通勤)の申請をした。13年度は65人、14年度も64人と、ほぼ同数で推移している。

この措置を機に初年度から自転車通勤を続けている教育総務課総務管理係長の近藤孝幸さんの通勤距離は片道12kmに及ぶ。2年余り経った今、体重は3kg減り、血中脂質の値も改

見附市では、2002年度から中高年の寝たきり防止・生活習慣病予防を目的とした「健康運動教室」を実施するなど健康施策に力を入れてきた。11年度からは「健幸*」をキーワードとする総合的なまちづくり「スマートウエルネスみつけ」を展開している。こうした中で職員の健康づくりはどうなっているのか、取材した。

「健康運動教室」への参加費用を助成

健康運動教室は、現在、市内16カ所の会場で実施され、参加者は約1400人を数える。教室では、筑波大学大学院・久野譜也教授が設立した株式会社つくばウエルネスリサーチのシステムにより、個人の体力や疾

病状況に応じた運動プログラムが提供される。

09年度からは、市職員に対し健康運動教室参加費の助成が始まった。市の健康施策を広めること、職員自ら健康になることが、その狙いだ。

6カ月間の標準コースの費用は、参加費9000円(月額1500円)と、専用歩数計代5000円の計1万4000円。このうち4000円を助成する。これまで助成を受けた職員は23人。介護老人保健施設ケアプラザ見附管理係長の菊地民男さんもその一人だ。菊地さんは09年から10年にかけての半年間、週1〜2回程度の頻度で参加した。教室ではトレーナーの指導の下、エアロバイクによる有酸素運動と、ゴムチューブ等を使った軽い筋力トレーニングを行う。エアロバイクに専用歩数計

をつなげ、脈拍を計るイヤークセセンサーを付けると、自動で漕ぐ強度が設定される。漕いだことによる運動量のデータも歩数計に記録される。「私の場合、漕ぐ時間は30分ぐらいでしたが、結構な運動量ですよ」と菊地さん。専用歩数計のデータはパソコンで管理され、毎月、運動量や体重・体脂肪率など身体の変化がひと目でわかる「実績レポート」が渡されるので、励みになったという。

その結果、6か月間で体重が5kg落ちただけでなく、「体を動かさないうことが不自然と感じる」ほど運動習慣が身に付いた。教室への参加を機に自動車通勤から自転車通勤に切り替え、昼休みや休日には気軽にウォーキングを楽しむようになった。これが菊地さんの今の日常である。

*身体のみならず、人々が生きがいを感じ、安心して豊かな生活を送れること



教育総務課総務管理係長・近藤孝幸さん

善した。自転車通勤をしてきた日は、集中力が増し、夜遅くならないよう日中の仕事の密度も高まるなど、「メリハリがわかります」と近藤さん。季節の移り変わりを肌で感じることもでき、メンタル面にも良い影響を及ぼしている。

経済的なメリットもある。近藤さんは通勤用に変速機付きの自転車を購入したが、週2回以上の自転車通勤でガソリン購入量も減り、2年間で自転車代と相殺されたという。

ちなみに自転車利用促進には、安全確保対策も必要だ。そうした観点から、「スマートウエルネスみつけ」の一環として、自転車通行帯の整備や、無料講習会「みつけ自転車スクール」も実施している。スクールでは自転車に関する交通法規、自転車通行帯の利用法、自転車事故での賠償

事例などについて警察および市総務課管財係の担当者が講演し、修了者には独自の自転車運転免許証を発行している。

ロコモがうつく 運動パフォーマンス

近藤さんは、今後も自転車主体の通勤を続けるとともに、その良さを、職場で広めていきたいと語る。すでに、周囲の数人を自転車通勤に切り替えさせた「実績」もある。

平坦路が多い見附市は、冬の豪雪を除けば自転車利用に適した土地である。にもかかわらず、車社会に慣れた市民にとって、自転車利用のハードルはまだまだ高い。それは職員にとっても同じことだ。

しかし、近藤さんのような人が職場に一人でもいれば、そのハードルは徐々に下がっていく。自らの口で運動のメリットや気持ち良さを語るだけでなく実際にスリムになったり生き生きとした様子を見せることは、周囲の人間にとって運動への大きなモチベーションになるからだ。

見附市内全域では、自転車ブームが続く都会に比べれば、依然として



総務課人事係長・橋和紀さん

自転車を目にすることは少ない。しかし市役所周辺では、自転車通勤する市職員の姿が普通の光景になりつつある。「以前は自転車で来ると、理由を聞かれるほど珍しかった自転車通勤が、定着してきたことを実感します。駐車場利用料減免の申請をしていなくても、たまに自転車で来る職員も増えているのではないのでしょうか」と語るのは、総務課人事係長の橋和紀さんだ。

実は橋さんは、前出・菊地さんと同じ職場だったとき、誘われて一緒に昼休みのウォーキングをしていたという。そのおかげで、今でも休日などにウォーキングを楽しむ習慣がついた。「運動することを職員に強制するわけにはいきません。地道な取り組みを続け菊地さんや近藤さんのような人を増やし、ロコモで運動習慣を定着させていくしかない」。

橋さんは自らの体験を踏まえながら、そう語る。

健康運動教室開始以来、十余年経つが、朝晩、ウォーキングを楽しみ中高年の姿が増えてきたという。「これも、長期間の取り組みの中で、ロコモで運動の良さが広がっていった結果」と、橋さんは見ている。

運動習慣を定着させるのに奇手はない。地道で息の長いアプローチが必要だ。しかし成果は徐々にだが、確実に出てくる。見附市の事例はそれを示しているといえそうだ。



健康運動教室の様子。市役所近くの、「市民交流センター ネーブルみつけ」いきいき健康づくりセンターにて