

分類

□観光・グルメ □イベント・体験 □産業 □文化・教育 ■健康 ■政策

タイトル

温泉×交流×運動で、もっと元気に。
～高齢者の「通いたくなる健康づくり」を進めています～

事業等

生涯活躍社会、フレイル予防

日時

通年・随時

場所

市内各所

連絡先

南あわじ市 福祉部 地域包括ケア推進課 担当：泊、秋田、中田
電話：0799-43-5237 メール：houkatsu@city.minamiawaji.hyogo.jp

市役所HP



温泉や交流、趣味活動などと組み合わせ、“自然と外出したくなる仕組み”を重視

■このリリースの注目ポイント

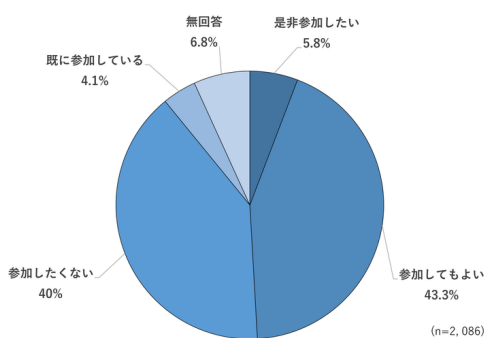
- ① 温泉、運動、買い物、移送支援、健康相談などを組み合わせた複合型の健康づくり
- ② 市営入浴施設等を活用し、日常の楽しみの中で気軽に立ち寄れる場を整備
- ③ 運動や地域活動始める「最初の一步」を後押しし、「通いたくなる場」づくりを進める

南あわじ市は、市営入浴施設等を活用し、温泉、運動、買い物、交流、趣味活動、健康相談、くつろぎなどを組み合わせた3つの健康づくりモデル事業を開始しました。従来の健康教室への参加を呼びかけるだけではなく、健康づくりに関心はあるものの、地域活動へ一歩を踏み出せていない高齢者が、日常の楽しみをきっかけに自然と参加し、人とつながりながら健康づくりにも触れられる「通いたくなる場」をつくる取組です。

■地域活動への関心を、参加につなげる「最初の一步」

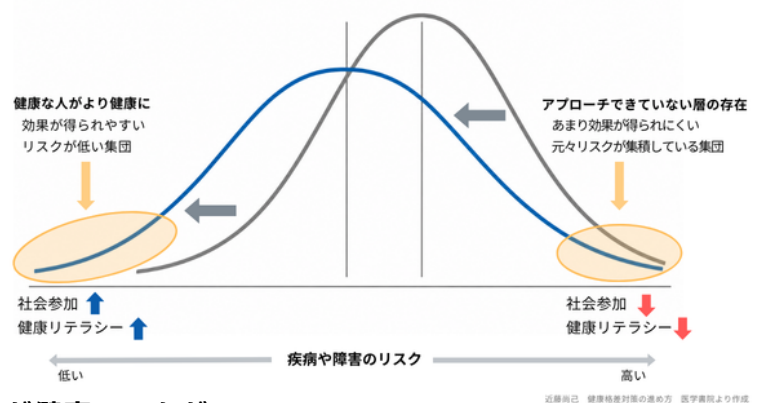
高齢者が通いの場へ参加する事は、フレイルの予防や介護リスクの低減につながる事が報告されています。国は、高齢者の「通いの場」への参加率について、2025年度の8%に加え、2040年に15%を目指す方向性を示しています。南あわじ市では、いきいき百歳体操や高齢者サロンなどを市内各地に広げ、通いの場参加率は7.8%となっています。一方、本市の令和5年度調査では、地域活動に「ぜひ参加したい」「参加してもよい」と回答した人は49.1%でした。そこで本市は、関心を実際の参加につなげる「最初の一步」に着目しました。市営入浴施設等を舞台に、日常の楽しみをきっかけに外出や交流、健康づくりへつながる場づくりを進めることで、健康づくりの機会の差や、将来的な健康格差を縮める可能性を探ります。

地域活動への参加意向（参加者として）



南あわじ市 老人福祉計画及び介護保険事業計画【第9期】（令和6年3月）より引用

健康格差対策のはずが、格差を広げている可能性



【“気づく・つながる・支え合う”を育む3つの取組】

① 老人福祉センター湯の川荘 買い物や交流そのものが健康につながる



ふらっと湯の川で編み物をしている様子

老人福祉センター湯の川荘では、令和8年3月25日から「ふらっと湯の川」を開始しました。毎週月・水・金曜日に、百歳体操や健康教室、入浴、移動販売、囲碁、将棋、テレビゲームなどを組み合わせ、高齢者がそれぞれの目的やペースで過ごせる複合型の通いの場として運営しています。入浴をきっかけに体操へ参加する人や、移動販売で購入した弁当を館内で食べながら交流する人も見られています。健康づくりを目的としなくても、日常の楽しみが外出や交流のきっかけとなる環境です。

移動手段が限られる人には試行的な移送支援も行っています。生活支援コーディネーターや医療専門職が定期的に関わり、健康相談や個別支援、必要に応じた医療・介護への橋渡しも担っています。

②南あわじクア施設さんゆ〜館「温泉のついで」が健康づくりの入口に



南あわじクア施設さんゆ〜館では、令和8年4月から「ほっと健康づくりプログラム」を開始しました。毎月第3金曜日に、リハビリ専門職によるやさしい体操やミニ健康講座、体力・運動・食事・口腔などに関する健康相談を実施しています。体操は、「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「しゃきしゃき百歳体操」を月替わりで行います。また、市内在住の65歳以上の参加者には入浴100円割引券を配布し、「まずは行ってみよう」と思えるきっかけづくりも行っています。健康づくりのために出かけるのではなく、温泉を利用するついでに体を動かし、健康について知る。日常の楽しみと健康づくりを組み合わせた参加スタイルです。

③ SPORTS CLUB & QUAHAUSE ゆとりっく 専門指導員が「最初の一步」を後押し



ゆとりっくでは、令和8年6月から「ゆるっとふいっと運動支援プログラム」を開始しました。専門指導員と一緒に筋力トレーニングなどに取り組み、無理なく運動習慣を身につける3か月・全12回の短期集中型プログラムです。「運動不足が気になるが、自分にできるか心配」という人でも参加しやすいよう、運動初心者向けの内容としています。運動を始めたい人にとっての入口支援として、まずは体を動かしてみるきっかけをつくり、終了後には地域の自主的な運動活動や交流活動へつながるよう後押しします。

■専門職が、制度サービスと地域の活動をつなぐ

これらの取組は、住民が直接参加できるだけでなく、医療・介護の専門職が地域活動を紹介する際の選択肢としても活用されています。令和8年4月以降、6月末時点で、すでに医療・介護サービスから地域活動へ移行した人や、制度サービスと併用しながら参加している人が複数います。専門職が健康状態や生活状況を踏まえて地域活動につなぐことで、外出や運動、交流を無理なく続けられる機会が生まれています。



好きなタイミングで通える先がある

■市営入浴施設から、地域の新しい健康づくり拠点へ

市営入浴施設等は、入浴する場所から、健康づくりや相談、人とのつながりが自然に生まれる地域の拠点へ変わることができるのか。本市では、利用状況や参加者の声に加え、これまで地域活動につながりにくかった人の参加状況や、外出・交流の変化、継続的な参加につながったかなどを検証していきます。人口減少と高齢化が進む中、今後は、既存の通いの場を充実させるだけでなく、その手前にある「最初の一步」を支える場づくりがますます重要になります。南あわじ市は、この取組を通じて、市営入浴施設等を活用した健康づくりの効果を検証するとともに、市内での展開と、同様の課題を抱える他地域への応用可能性を探っていきます。

ふらっと湯の川

<https://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/soshiki/houkatsu/flatyunokawa.html>

さんゆ〜館ほっと健康づくりプログラム

<https://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/soshiki/houkatsu/hotsanyukan.html>



南あわじ市では 健康づくりや外出のきっかけになる、 『気軽に参加できる場』を用意しています

① ふらっと湯の川

体操・入浴・買い物・交流を組み合わせた、ゆったり過ごせる居場所です。

囲碁・将棋などの娯楽、送迎支援や移動販売も取り入れ、気軽に立ち寄りやすいのが特長です。

【開催日】 週3回（月・水・金）10:00～16:00

【内 容】 いきいき百歳体操、入浴、送迎支援、移動販売、健康講座、健康相談 など

【対 象】 市内在住のおおむね65歳以上の方

※送迎支援は西淡地域在住の方に限る

【参加費】 無料 ※入浴などは実費

【会 場】 老人福祉センター湯の川荘（伊加利1181番地1）

【問い合わせ】 地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）



② ゆとりっく ゆるっとふいと運動支援プログラム

運動を始めたい方のための、3ヶ月・全12回の短期集中プログラムです。

専門指導員と一緒に、筋力トレーニングやバランス運動などに取り組み、楽しく体を動かしながら運動習慣づくりを目指します。

【開催日】 毎週木曜日 14:30～16:00

【内 容】 有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動、柔軟体操、脳トレ体操、健康講座 など

【対 象】 市内在住のおおむね65歳以上で、要介護1～5の認定を受けていない方

【参加費】 無料

【会 場】 ゆとりっく内トレーニングジム、スタジオ（湊77番地）

【問い合わせ】 ゆとりっく ☎36-5789

③ さんゆ～館ほっと健康づくりプログラム

温泉のついでに、気軽に健康づくりにふれられる場です。

月1回、専門職による体操や健康講座、健康相談を行っており、来館のついでに参加しやすいのが特長です。

【開催日】 毎月第3金曜日 14:00～15:00

【内 容】 やさしい体操、健康講座、
体力・運動・食事・お口のことなどに関する相談

【対 象】 市内在住のおおむね65歳以上の方

【参加費】 無料 ※入浴などは実費、体操参加者は入浴割引あり

【会 場】 クア施設さんゆ～館（神代社家2332番地）

【問い合わせ】 地域包括ケア推進課 ☎43-5237（南あわじ市役所本館1階）

