

トレーニング室の現状と課題について

1. トレーニング室の現状 ～利用状況の特徴～

【利用者数】

- 年間登録者（新規会員数）数が多い。〔年間約 1,000 人：H30〕
- 年間実利用者数が多い。〔年間約 2,800 人：H30〕
 - ※ 1 回でも利用したことのある人を含む。
- 年間延べ利用者数が増加している。
 - 〔年間約 48,000 人（H15） → 年間約 98,000 人（H30）〕
 - 〔1日約 130 人（H15） → 1日約 280 人（H30）〕

【利用者の割合】

- 男性の利用者が増加している。
 - 〔男：女 = 5：5（H15）〕 → 〔男：女 = 7：3（H30）〕
- 高齢者の利用者が増加している。
 - 65 歳以上の利用者の割合 〔約 18%（H15）〕 → 〔約 56%（H30）〕
 - 60 代以上の利用者の割合 〔約 62%（H30）〕
- 生活習慣病等の罹患者の利用が多い。〔利用者の約半数（H30）〕
 - ※ 生活習慣病とは高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、心疾患、脳血管疾患等
- 障害者の利用が多い。〔年間約 100 人以上（H30）〕
- 市外の利用者が比較的多い。〔約 2 割～2.5 割（H30）〕
- 定期券利用者が多い。〔約 6 割（H30）〕

【他のトレーニング室にはない当トレーニング室の魅力】

◆ メニューカードの活用

- ・高齢者の利用が多いため、トレーニングメニューカード（紙）を毎回、受付カウンターに渡し、利用終了時に回収している。
 - 利用状況の見える化が、とりわけ**高齢者の運動意欲を増進**させている。
- ・トレーニングの前後に血圧・体重を計測し、トレーニングメニューカードに記録している。
 - 回収時、血圧を確認し、血圧が高い場合は医療機関の受診をすすめるなど、**健康への客観的なアドバイス**が日常的に行われている。

◆ 相談しやすい環境

- ・市内・市外を問わず、栄養相談を希望するトレーニング利用者に対し、地域保健課の管理栄養士による個別栄養相談を行っている。

→ ダイエットや独居による低栄養など、運動と栄養のバランスの取れた健康づくりが展開されている。

- 健康運動指導士による運動に関する相談をはじめ、保健師による健康相談、管理栄養士による栄養相談、歯科衛生士による口腔に関する相談、精神保健福祉士による心の相談、など、様々な職種による相談が同じ施設内でできる。

→ 様々な利用者の要求に応じられる細分化した内容による相談窓口が身近にある。

◆ 個別対応の充実

- 軽度認知症患者をはじめ、利用者の異変に気が付くことができる。

→ 地域包括支援センターへつなげるなど、早期対応を行っている。

- 「診療情報提供書」の提出により、心疾患・脳血管疾患など重い疾患があっても医師の許可のもと、トレーニングメニューを提供している。

→ 医療から健康づくりへの切れ目ないサービスの提供を行っている。

- 「診療情報提供書」が必要な方だけでなく、関節疾患（例…人工股関節、人工膝関節）など、通常のトレーニング機器の利用が困難な方に対し、個別で対応を行っている。

→ 運動に不安のある市民が安心して利用できる施設となっている。

◆ 親しみやすい（身近な）運動施設

- 民間フィットネスなどと違い、トレーニング室の服装などを気にすることなく、気兼ねなく入室できる雰囲気がある。

→ 高齢者でも気後れせず、安心して利用できる運動施設である。

2. トレーニング室の課題

(1) 利用者の増加に伴う混雑（コロナ前の状況）

- 待ち時間の増加（トレッドミルは 20 人～30 人待ち）
- 午前9時には、毎回、20～30 人近くの方が来館（R 元年まで）
- 定期券により頻回に来館される利用者の増加
- 一人1 回あたりの滞在時間が3時間を超える利用者の増加
- スタジオ利用者とトレーニング室利用者による更衣室の混雑（ロッカーが足りない時もある）
- シャワー室は3つしかないため、利用待ちの混雑
- 市外の利用者が全体の4分の1を占める。
- トレーニング機器の台数を増やすことは、安全面からも困難

【課題から見えること】

- 混雑するほど魅力ある施設である。
- 安全に利用していただくためには、混雑を緩和させなければならない。
- より多くの市民に利用していただくための工夫が必要である。

(2) 料金の設定 ～ 適切な受益者負担となっているか～

- 一般 60 歳の利用の場合

【1回あたりの比較】 入間市健康福祉センター 300 円

施設名	入間市 市民体育館	所沢市 市民体育館	狭山市市民 総合体育館	狭山市サピオ 稲荷山	飯能市 市民体育館	日高市 日高アリーナ
1 回あたり	300 円	420 円	200 円	200 円	100 円	400 円
備考	冷暖房なし	駐車場有料 ロッカー 50 円 シャワー 100 円	冷暖房なし	ロッカー 50 円	冷暖房なし	

【1 か月あたりの比較】 入間市健康福祉センター 3,000 円

施設名	コナミ	テップネス	快活クラブ	エニタイム	カーブス	FIT356
1 か月あたり	13,750 円	10,780 円	7,678 円	7,500 円	7,370 円	3,378 円

(3) 終息となっていないコロナ禍で安全に利用していただくために

- 利用者数は、現在、徐々に増えており、間もなく利用制限（定員数 50 人）となる日がくる。
- 更衣室の混雑緩和のため、シャワー室を 1 か所しか利用できない状況となっており、シャワー室利用に対する要望がある。
- 突発的な臨時休館に備えた定期券の販売休止

新しい生活様式も踏まえ、混雑緩和のための新たな対策と
より多くの人が利用できるようにするために