



あしゆびプロジェクトの情報はコチラ！



あしゆびプロジェクト始動！

泉大津市のあしゆびプロジェクトを知りたい方はコチラ！



Let'sあしゆび！

あしゆび体操をしたい方はコチラ！



あしゆびダンス

あしゆびダンスにチャレンジしたい方、  
気になる方はコチラ！

作成者／泉大津市健康づくり課  
作成年／令和7年(2025年)3月31日  
問合せ先／TEL 0725-33-1131(代表)



## 泉大津市あしゆびプロジェクト インパクトレポート

### 足は全身を支える土台

生活様式や環境の変化により  
現代人の多くが浮き指や外反母趾、  
偏平足など足部に何らかの問題を  
抱えていると言われています。

これら足の崩れは、足腰の機能低下や膝・腰の痛み、  
姿勢の悪化を引き起こし、様々な不調が  
QOL(生活の質)の低下につながることから、  
泉大津市では、平成30年度以降  
あしゆびから健康な身体づくりをめざす  
「あしゆびプロジェクト」として、  
ライフステージに応じた取り組みを行ってきました。  
この度、プロジェクトを広く知っていただき、  
健康づくりに取り組む人を増やしていけるよう、  
これまでの取り組みや、  
その評価をまとめたレポートを  
作成しました。



あしゆびプロジェクト  
ホームページ▶





# はじめに

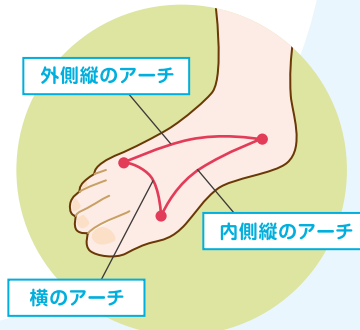
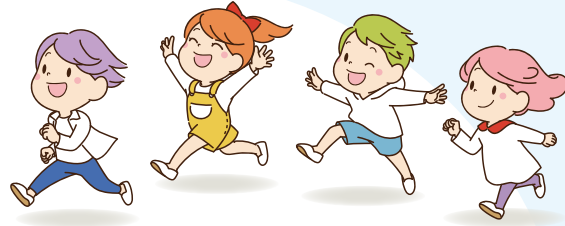
## 『あしゆびプロジェクト』とは

足は全身を支える土台であり、足を正しい状態に整えることは、生涯介護状態にならず、健康な身体を維持するために大切です。

しかし現代人の多くは足部に何らかの問題を抱えており、身体全体を支え、バランスを取り、正しく歩くために必要な足部のアーチ構造が崩れている傾向にあります。

そのため泉大津市では、平成30年度からすべてのライフステージにおいて生涯健康な身体を維持するため、「あしゆび」から健康な身体づくりをめざすプロジェクト(以下「あしゆびプロジェクト」)に官民連携・市民共創で取り組み、健康寿命の延伸とQOL(生活の質)の向上を図っています。

また、効果について全国に発信し、市民のシビックプライドの醸成をめざしています。



- アーチの役割**
- 体重を支える
  - 衝撃を吸収する
  - 歩きやすくなる
  - 「踏ん張る」など、あしゆびの動きが良くなる

## ライフステージごとの主な取り組み(令和6年度事業一覧)

ライフステージ	妊娠・出産期	未就学期(0～5歳)	学童・思春期(6～15歳)	青・壮年期(16～64歳)	高齢期(65歳以上)
めざす姿	「あしゆび」の重要性を理解し、健康意識を高める	楽しく身体を動かし、運動能力の素地をつくる	正しい姿勢を身につける、運動能力を高める	未病を改善し、健康な身体づくりをめざす	8020、生涯歩ける身体づくりをめざす
プログラム一覧	<b>市役所・訪問</b> リーフレット配布 母子健康手帳交付時や、こどもには赤ちゃん訪問でリーフレットを配ります	<b>おやこ広場</b> 運動あそび教室 こどもが持っている本来の身体能力を引き出すため、あしゆび体操やおやこ遊びを実施します  リーフレット配布 こどもの健康づくりを通して、保護者の健康づくりの動機づけにつなげます  <b>就学前施設</b> 体育あそび指導 こどもの運動能力を高めるため、体育あそび指導を取り組みます  <b>就学前施設</b> 浮き指の測定 こどものあしゆびが浮き指になっていないか測定します	<b>教員研修</b> 体幹育成研修 児童・生徒の体幹強化のため、体育のカリキュラムに取り入れられる準備運動等を学ぶ研修を実施します  <b>小・中学校</b> 運動用具等の貸出 活動量の増加や体幹の強化を図るため、休み時間や放課後に運動用具等を貸し出します  <b>小・中学校</b> 体力テスト効果検証 活動量の増加や体幹の強化を図るため、休み時間や放課後に運動用具等を貸し出します  <b>健康教室</b> あしゆび健康セミナー 足を整えることに加え、体幹や呼吸法、正しい姿勢に着目したプログラムで健康な身体づくりをめざします	<b>けんしん・教室</b> リーフレット配布 けんしん受診時や教室、イベント参加時にリーフレットを配ります  <b>見える化</b> あしゆび力測定 けんしんや教室、イベント等であしゆび力の測定を実施し、健康状態を見える化します  <b>健康教室</b> あしゆび健康セミナー 足を整えることに加え、体幹や呼吸法、正しい姿勢に着目したプログラムで健康な身体づくりをめざします	<b>自主サークル</b> セルフケアの啓発 介護予防の一環とした自主サークル支援時に、セルフケアなどを啓発します  <b>測定・セミナー</b> 歩行測定会＆セミナー 歩行状態を見える化し、改善点や歩き方を学ぶことで、健康な身体づくりにつなげます  <b>健康教室</b> 筋力レベルアップ教室 あしゆび力の向上や転倒予防・体幹機能強化をめざし、運動プログラムを実施します  <b>あしゆび運動講座</b> 足の状態を測定するとともに、正しい姿勢や歩き方を学び、運動習慣の獲得につなげます
	<b>【関心期】知る</b>	<b>【準備期】関心をもつ</b>	<b>【準備期】関心をもつ</b>	<b>【準備期】関心をもつ</b>	<b>【準備期】関心をもつ</b>
	<b>【実行期】参加する</b>	<b>【実行期】参加する</b>	<b>【実行期】参加する</b>	<b>【実行期】参加する</b>	<b>【実行期】参加する</b>
	<b>【維持期】継続する</b>	<b>【維持期】継続する</b>	<b>【維持期】継続する</b>	<b>【維持期】継続する</b>	<b>【維持期】継続する</b>
スポーツフェスティバルなど市で行われるさまざまな健康づくりイベントで、あしゆびプロジェクトの周知・啓発を行います		市ホームページでセルフケアパンフレットや、あしゆび体操などの動画を公開しています			

## 未就園児とその保護者

### めざす姿 「あしゆび」の重要性を理解し、健康意識を高める

- あしゆびの取り組みは、こどもの頃から行うことが望ましく、そのためには保護者があしゆびプロジェクトの内容を理解し、関心を持つことが大切です。
- 市では、未就園児の保護者に対し、こどものあしゆびの重要性を理解してもらうとともに、こどもが本来持っている力(運動能力等)を引き出すことに着目した取り組みを行うことで、健康意識が高まることをめざします。



### これまでのあゆみ

平成30年度に、3歳児歯科健診を受ける親子を対象に活動をスタートし、おやこ広場・子育て広場で、こども向けあしゆび体操や親子あそびを実施してきました。

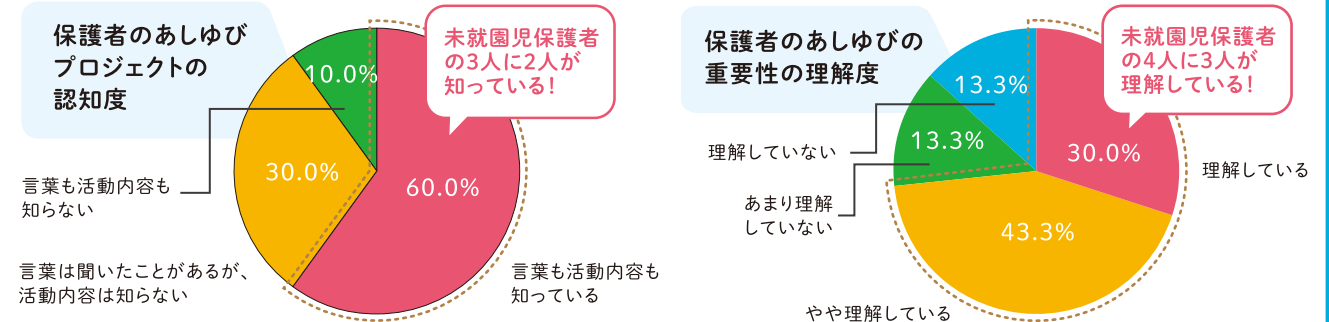


### 現在の取り組み概要

- 母子健康手帳の交付時や訪問事業の際に、保健師が直接保護者に未就園児向けのあしゆびの取り組みについて説明しています。
- おやこ広場であしゆび講座(親子あそび)を開催し、乳幼児期に知っておきたいあしゆびの大切さについて遊びを通して学んでいます。
- 家庭で簡単に取り組めるあしゆびの運動を紹介したリーフレットを作成し、おやこ広場等で配布しています。

### 評価結果

- ◎ 令和6年度の保護者のあしゆびプロジェクトの認知度は60%であり、未就園児の保護者の約3人に2人があしゆびプロジェクトの言葉も活動内容も知っていました。また、あしゆびの取り組みの重要性を理解している未就園児の保護者は73.3%に上りました。
- ◎ あしゆびプロジェクトの取り組みが、未就園児の保護者に広がっていることが伺えます。



出所: 令和6年度保護者向けアンケート結果



## 未就学児

**めざす姿** 楽しく身体を動かし、運動能力の素地をつくる



- 市では、4、5歳児102名の足の状態を測定したところ、8割以上のこどもが、かかとに重心がかかる「浮き指」の状態であり、正しい姿勢や、ぐらつきのない安定した身体づくりには、あしゆびの力と足のアーチが不可欠で、これは4～7歳頃までに形成されると言われています。
- 市では、遊びの中にあしゆび体操を取り入れるなど、こどもが楽しく自然にあしゆびを鍛え、足のアーチの形成につながる取り組みを行い、運動能力の素地づくりをめざします。



### これまでのあゆみ

- 令和3年度に4～5歳児向けのあしゆびと体幹を鍛える体操を考案し、公立の保育所・こども園・幼稚園（以下「園所」）で実施、また、園所内でのミサトっ子の着用（希望者のみ）、職員の研修などを行ってきました。
- 体幹を鍛え健康な身体を維持できるよう、「コバマット」を園所で使用してきました。



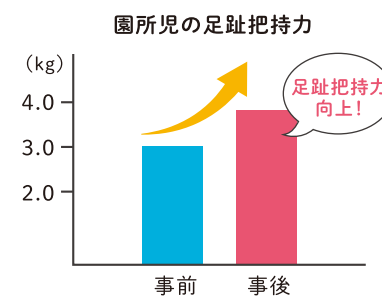
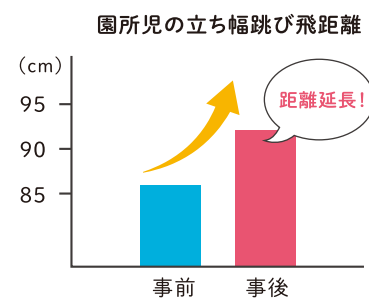
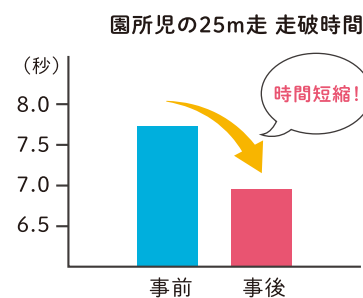
### 現在の取り組み概要

- 外部の専門家の指導のもと、全公立園所の3～5歳児を対象に、あしゆびと体幹の活用を取り入れた運動プログラムを定期的に実施しています。
- ミサトっ子の着用や職員の研修を継続して行っています。
- こどものあしゆびへの理解を促すための保護者向けセミナーを開催しています。



### 評価結果

- ◎公立園所児は、あしゆびと体幹の活用を取り入れた運動プログラムの実施前後で、25m走、立ち幅跳び、足趾把持力が向上しました。
- ◎全公立園所で実施する3～5歳児を対象とした運動プログラムは、園所児の運動能力及びあしゆび筋力の向上につながっていることが見受けられます。



出所：令和5年度公立園所児測定結果データより作成

## 学童思春期

**めざす姿** 正しい姿勢を身につける、運動能力を高める



- 勉強や部活動で忙しい小学生、中学生があしゆびや体幹を強化するには、学校生活の中で“気軽に”“自然に”“楽しく”取り組むことができる環境が不可欠です。
- 市では、教員に対する研修や、体幹やあしゆびを鍛える運動用具の学校への導入等を行い、学校や教員が工夫しながら、児童・生徒があしゆびを鍛え、体幹強化に取り組むことのできる環境を整え、正しい姿勢や運動能力の向上をめざします。

### これまでのあゆみ

- 令和元年度から、中学校体育科の教員や小学校教員を対象に、体幹強化プログラム研修を実施しています。
- 市内の3中学校に、体幹強化トレーニングに活用できる「ファンクショナルボール」を配布しました。



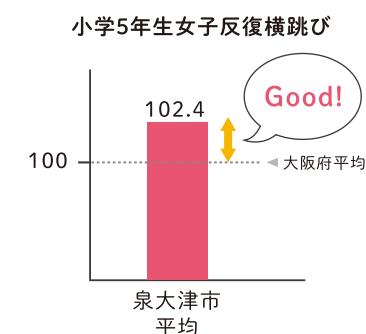
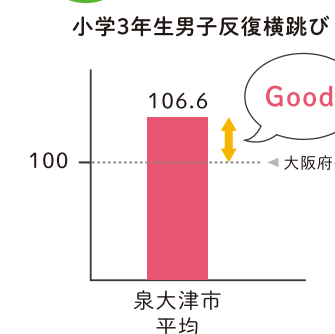
### 現在の取り組み概要

- 中学校体育科の教員や小学校教員を対象に、体幹強化プログラム研修を実施し、児童・生徒のあしゆび・体幹強化に継続して取り組んでいます。
- ファンクショナルボールに加えて、あしゆびや体幹強化に資する運動用具を各学校で導入し、希望する児童・生徒への貸し出しや、授業等での活用を行っています。
- 正しい起立・礼・着席は体幹に効果的であることや、休み時間に体を動かすことの重要性を教員に紹介し、各学校で適宜取り入れています。



### 評価結果

- ◎小学3年生、5年生ともに、反復横跳びが大阪府平均を上回りました。
- ◎学校でのあしゆび・体幹強化の取り組みが、低学年から高学年まで結果に結びついていることが見受けられます。



※グラフの数値：大阪府の平均を100としたときの泉大津市の数値



出所：令和6年度めっちゃMORIMORIスポーツテスト、全国体力・運動能力、運動習慣等調査のデータより作成



## 青壮年期

### めざす姿 未病を改善し、健康な身体づくりをめざす

- 青壮年期の市民があしゆびを鍛え、正しい姿勢や動作、呼吸に取り組み、体幹を強化することで、腰痛や肩こりなどの体の不調(未病)が解消されるのはもちろんのこと、高齢期になったときに要介護状態に至ることなくいつまでも健康でいることができる身体づくりをめざします。

#### これまでのあゆみ

- 平成30年度から、自らのあしゆびの状態に気づいてもらうためのあしゆび力測定会を市内各地で開催しています。
- 市をフィールドとし、官民連携による実証実験としてオーダーメイドインソールの効果検証や、関心喚起を目的としたあしゆびダンスの開発・周知を行いました。



#### 現在の取り組み概要

- 専門家の指導により、あしゆびを鍛え、正しい呼吸を身につけるセミナーを開催しています。セミナーでは、終了後も気軽に自分で継続できるトレーニング方法も指導しています。
- 仕事、家庭など生活スタイルが大きく変化する世代でも、「ながら」で取り組めるセルフトレーニング方法の開発や、行動変容を促すため自らあしゆびの状態に「気づく」機会を提供しています。



#### 評価結果

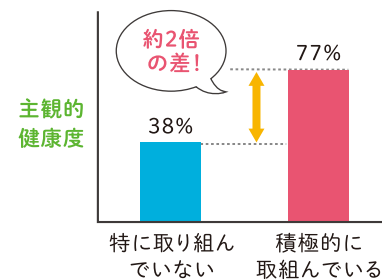
- ◎あしゆび健康セミナーの参加者では、セミナーへの参加前後で、「毎日腰痛を感じる」人の3割が改善しました。また、足を整える取り組みを積極に行っている青壮年期は、取組んでいない層よりも、主観的健康度が約2倍高い結果となりました。
- ◎青壮年期のあしゆびプロジェクトが、体の不調の緩和や、主観的健康度の向上に寄与していることが見受けられます。

##### あしゆびセミナー取り組み前後の腰痛の状態の変化

毎日腰痛を感じる人の3割が改善

〔参加者の声〕  
・姿勢に対する意識が高まり、腰痛が少し楽になりました  
・改善がみられたので、継続して取り組んでいきたい

##### 青壮年期の足を整える取り組みの程度と主観的健康度の関係



出所：令和6年度あしゆび健康セミナー参加者アンケート、アスマイル登録者に対するアンケートより作成

## 高齢期

### めざす姿 8020、生涯歩ける身体づくりをめざす

- 高齢期の市民が心身の健康を維持し、いきいきと生活するためには、継続的に運動するなど、フレイル予防や介護予防に日頃から取り組むことが重要です。
- あしゆびプロジェクトでは特に、楽しく介護予防に取り組みながらあしゆびを鍛えることができる体操やセルフケア方法の考案、ホームページでの紹介や講座の開催などを実施し、あしゆび・体幹・バランス機能の強化やそれによる転倒予防、ひいては生涯元気に歩ける身体づくりをめざします。

#### これまでのあゆみ

- 平成30年度からあしゆび体操に取り組む自主サークルを対象に、大阪公立大と共同でフレイル予防効果の検証を行っています。
- 令和元年度から、介護予防事業の一環としてあしゆびプロジェクトを実施しています。



#### 現在の取り組み概要

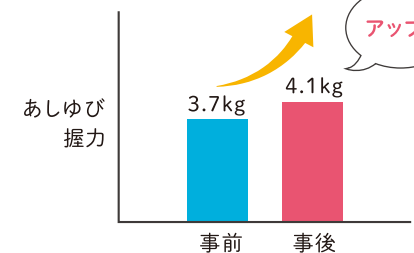
- プロのインストラクターの指導によりあしゆびや体幹を鍛える筋力レベルアップ教室を令和2年度から毎年度開催しています。
- 市が開催するイベント等に合わせて、介護予防や健康づくりに無関心な層にも関心を持ってもらうよう、正しい姿勢・歩き方や運動の継続について啓発する講座を開催しています。



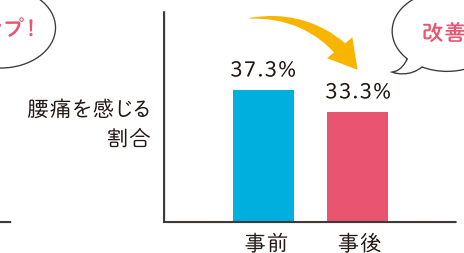
#### 評価結果

- ◎筋力レベルアップ教室の参加者では、全8回の教室への参加前後で、転倒予防と関連が深いあしゆび握力が平均0.4kg向上したほか、「現在腰痛を感じる」割合が約4.0ポイント減少しました。
- ◎筋力レベルアップ教室の取り組みが、腰痛の改善、ひいては介護予防に寄与していることが見受けられます。

##### 筋力レベルアップ教室参加者のあしゆび握力の変化



##### 筋力レベルアップ教室参加者の腰痛の状態の変化



出所：令和6年度筋力レベルアップ教室(第2〜4クール)参加者測定結果、アンケート結果より作成