

地域振興推進費事業計画・自己評価書 (実績)

提出区分	実績	整理番号	3	課題区分	C	令和5年(2023年)6月21日
横断的な課題	4新型コロナウイルス感染症から県民の暮らしを守り、産業の下支えとコロナ禍からの復興					
地域重点政策	3地域の強みを生かし健康をテーマとした観光地域づくり					上田地域振興局
実施機関	上田地域振興局			担当課	所属	東信教育事務所
事業名	健康長寿の運動セミナー			電話	0267-31-0252	
				E-mail	toshinky@pref.nagano.lg.jp	
事業の概要等	目的 (目指す姿)	健康を維持するため、県民一人ひとりがその自発性のもとに、各自に応じて日常的にスポーツに親しみ、楽しむための環境整備が必要とされている。このためライフステージに応じた運動推進と健康増進を図る。				
	現状と課題	<p>○働き盛り世代とシニア世代の健康長寿に向けた運動の習慣化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・県民の、成人週1回以上のスポーツ実施率(令和2年度)は57.3%であり、特に50歳未満が41.3~54.1%と働き盛り世代の実施率が低い。また、平均寿命と健康寿命の差は男女とも10年以上あり、シニア世代を健康で過ごすことが課題となっている。シニア世代の健康増進活動とそれを支える働き盛り世代の運動習慣形成のために、運動に誘い出す仕組みづくりが必要。 ○コロナ禍に対応したスポーツ活動普及の取組 ・令和3年度は、在宅勤務の増加や参集での運動教室の中止等により、成人の運動機会が減少している。在宅や屋外で自主的にできる運動紹介や用具の提供が必要。 ・制作した健康動画の視聴者から、動画講師による運動教室希望があった。多様なニーズに応えるため、管内の地域指導者を広域で派遣することが必要。 				
	内容 (変更後の内容)	<p>働き盛り世代の運動の習慣化とシニア世代の健康長寿を目指して次の事業を実施する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 公民館や各種団体等が開催する運動教室への講師派遣 各種団体等が開催する運動教室へ講師(スポーツインストラクター等)を派遣して、実技指導を行う。 2 休憩時や在宅時等でも実施可能な運動に係るセミナー体験講座の動画制作・配信 コロナ禍にあっても、省スペース・短時間で実施可能な健康運動動画を制作し配信する。 3 運動用具の整備及び貸出 ニュースポーツ等の運動用具を整備しHPでの紹介を行い、各種団体の要請に基づき貸出する。 4 文化財ポールウォーキング講座の開催 ポールウォーキングを行いながら、地域の文化財の魅力を学ぶ講座を開催する。 				
	事業期間	令和4年(2022年)5月		～	令和5年(2023年)3月	
事業費等	(単位:円)					
	事業を構成する細事業名等	実施内容	実績額	備考		
	運動教室への講師派遣	運動教室・健康講座等への講師派遣	30,446	派遣講師謝金+旅費 2.5+2.0+2.5=7.0H×3,100円=21,700円 1,914+4,558+2,274=8,746円		
	健康運動の動画制作・配信	動画の制作・配信	6,200	講師謝金 6,200円 講師旅費 0円		
	運動用具の整備及び貸出	用具の修繕、購入、周知、貸出等	165,770	運動用具整備費		
	ポールウォーキング講座の開催	ウォーキング講座への講師派遣 チラシ印刷、配布	40,043	謝金3.5H×3,100円×2名=21,700円 旅費 3,340円+3,160円=6,500円 ガイド料 2,000円 啓発用印刷代 9,843円		
合 計			242,459			
指標及び達成状況	成果指標		目標値	成果	達成状況	
	各種団体等が開催する運動教室への講師派遣回数及び参加者数(R3:4回、85人)		5回以上、85人以上	3回、59人	○ 達成	
	動画の制作・配信回数及び動画の平均再生回数(R3:7本、100回)		5本、100回以上	5本、115回	● 一部達成	
	運動用具の貸出回数(R3:21回)		20回以上	21回	○ 未達成	
	ポールウォーキング講座参加者の満足度(5段階中)(R3:4.3)		4以上	4.88		
事業実績・成果	①運動教室への講師派遣事業 主催団体のニーズに応じた講師の派遣ができた。コロナ感染拡大防止のため3件(申込全6件中)が中止となった。					
	②健康運動の動画制作・配信 当所の公式YouTubeチャンネルにて、健康動画を配信し視聴者の運動促進を図った。配信動画の視聴者から動画内容を講座で扱ってほしいという依頼があった。動画講師による運動教室開催へのつながりが期待できる。					
	③運動用具の整備及び貸出 当所ホームページやチラシでの宣伝を行ったことで、小諸まで借りに来る団体が増えた。					
	④ポールウォーキング講座 上田市塩田地区の文化財を、ガイドを受けながら巡るポールウォーキング講座を開催した。講師2人を派遣し、参加者から高い満足度を得られた。					
今後の方向性	多世代のニーズに応じた講座の開催や運動教室への講師派遣を行っていく。制作した健康運動動画や整備・購入した運動用具を活用した講座や運動教室とし、成人の運動実施率の向上につなげる。					