

健康長寿に係るイチオシ事業 飯能市 ～CORE 活バランス講座～

(1) 事業概要

コロナウイルス感染症が流行し、外出の自粛や新しい生活様式の実践により屋内で過ごす時間が長くなっている。屋内での生活では運動量が低下しやすく、健康を維持していくためには意識的に運動を行うことが重要である。

本講座は運動の場としてだけではなく、新しい生活様式の中で継続して行うことができる運動の知識を提供し、実践するきっかけを作ることを目的とする。

なお、実施に当たっては感染症予防対策を徹底し、安心・安全な講座運営を最優先とする。

(2) 契機

(ア) 健康増進計画の推進

飯能市では平成30年3月に策定した健康増進計画「第2次飯能市健康のまちづくり計画」に基づき、「ヘルスプロモーション」の考え方を取り入れ市民の健康増進に取り組んでいる。“人と地域 誰もがかがやく健康のまち はんのう”を基本理念に、誰もが住み慣れた地域で、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、ウォーキングをはじめ各種運動講座を実施している。



様式 1

(3) 内容

事業名	CORE 活バランス講座
事業開始	令和 2 年度
事業概要	体幹 (CORE) を鍛える室内の運動講座 感染症予防対策を徹底するため、短時間、少人数グループでの事前申込制として実施

	令和 2 年度	令和元年度 (実施なし)
予 算	通信運搬費 13 千円	—
参加人数	23 人 (延べ 37 人)	—
期 間	令和 2 年 9 月 1 日 (火) 1 回 9 月 10 日 (木) 2 回 9 月 16 日 (水) 2 回 9 月 23 日 (水) 2 回 9 月 25 日 (金) 2 回 9 月 30 日 (水) 3 回 ※ 1 回 1 時間 ※ 1 グループ 3 回まで申込可	—
実施体制	講師：健康づくり支援課所属 健康運動指導士 1 名	—

(ア) 実施内容 (メニュー) の作成 (令和 2 年 8 月)

感染予防対策を徹底しうえて、短時間、少人数で実施可能なメニューを検討し、バランススティック (運動器具) を使用することとした。

(イ) 感染症予防策の検討 (令和 2 年 9 月)

手指のアルコール消毒、非接触型体温計を使用した検温を行い、問題ない方のみを会場内に案内すること、また、会場内は常時換気を行い、当日の体調などを記入する用紙を準備した。会場内の机、イス、ドアノブ、またバランススティックは、こまめにアルコール消毒を行うこととした。

(ウ) 参加者の募集 (令和 2 年 7 月)

各地区行政センターだよりに掲載記事を掲載した他、チラシの配布、市ホームページ、飯能アプリにて周知を行った。また、これまでに運動教室に参加したことがある方には個別に案内を送った。

様式 1

(4) 事業効果

講座終了後にアンケートを実施し、本事業への意見等を集約した。

アンケートの結果、満足度の高い事業であることが分かった。また、運動への取り組みや自身の健康について前向きな意見もあり、健康づくりに対する啓発が図られた。

【アンケート実施内容：参加 23 名中 17 名回答】

1. 受講しての満足度（低 1→高 5）

平均満足度 4.9（4：12%、5：88%）

2. 市の情報を得やすい物

広報はんのう 39%、地区行政センターだより 19%、市ホームページ 26%、知人 13%、事業やイベントのちらし 3%

3. 興味のあるもの（複数回答可）

エクササイズボール 4%、ストレッチ 20%、筋トレ 10%、トレッキング 3%、ウォーキング 10%、エアロビクス 3%、チューブトレーニング 1%、タオルストレッチ 3%、自重トレーニング、体幹 14%、美尻・ヒップアップ 13%、お腹回り強化 13%、美脚 2%、肩甲骨回り 4%

4. 引き続きあったほうが良いと思うシステム

少人数制（5～6人） 39%、時短（1時間程度） 17%、知り合い同士のグループ制 31%、時間選択制 9%、メールの申し込み 4%

【感想や要望など】

- ・普段使わない筋力の強化になった。
- ・いつも気にしていないおしりとお腹をしめる生活、ほんとうに大切だと思った。
- ・少人数でとてもよかった反面少人数ゆえにがんばってしまう部分もあった。
- ・久しぶりの運動で気持ちよく、楽しかった。
- ・普段やらないことを教えてもらって楽しくできた。家でも少しやろうと思う。
- ・筋力の低下を実感するので、機会があったらまた参加したい。
- ・個々に合ったアドバイスをもらえてとてもよかった。
- ・自分の体の現状把握、問題点を知る、今後気をつけるべきこと、やりたいことがわかった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 感染症予防対策の徹底

新型コロナウイルスの感染拡大が収まらない中、安全に実施することを第一優先として、各種感染症予防対策を徹底した。

(イ) 参加日時の選択制

講座の開催枠を複数用意し、参加者が都合の良い日時に受講出来るように工夫し

様式 1

た。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 男性と若年層の参加者の増加

男性と若年層の参加者が少ないため、実施方法などを工夫し、参加者を広げていく必要がある。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	18.13歳	9位	20.66歳	22位
H29	17.92歳	15位	20.45歳	25位