


# 活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ 感染リスクを減らした運動講座とは ～オンライン運動講座のすすめ～</p>	
<p>グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 犬山市 健康福祉部 健康推進課 健康づくり担当 代表者：中山 明香子</p>	
<p>勤務先：犬山市役所 所 属：健康福祉部 健康推進課 所在地：〒484-0061 愛知県犬山市大字前原字橋爪山15-2 TEL：0568-63-3800 FAX：0568-65-3080</p>	

## ◇活動方針

令和2年度成人保健事業のすべての事業について新型コロナウイルスの影響により4～9月まで中止となった。そのため、代替事業として、オンラインでの運動講座を開催することにより自宅においても参加できるような工夫をした。そして、コロナ禍での運動不足の解消やストレスの軽減につなげることを目的とした。また、継続的な事業として、子育て中や介護中等で自分の時間をとることが出来ないという市民でも参加してもらえることを目的とした。

## ◇活動内容とその成果

オンラインツールとして、“ZOOM”を利用。8月と9月の2回単発の運動講座を開催した。

- ① 8月：免疫力をあげるフィットネス講座 ～With コロナ 自分流 新生活スタイルとは？～
- ② 9月：やさしいヨガと美姿勢のための筋トレ講座

講師は①は健康運動指導士 ②は理学療法士にそれぞれ依頼した。

周知方法：広報、チラシ、市独自の健康アプリ、ホームページで周知し、メールで申し込みとした。

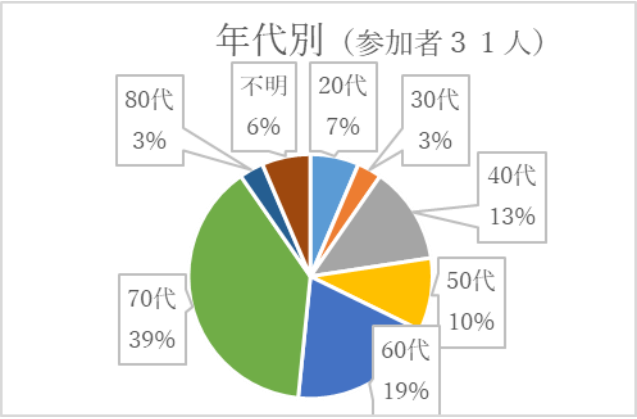
対象：20歳以上の市民・市内在勤者

受講方法：スマートフォン、タブレットやパソコンで視聴する。

受講時間：90分

参加費：無料

オンラインツールであるZOOMの使い方について不慣れな人に対しては、他課で実施している



# 活動成果報告書

‘ZOOM講座’を案内したり、マニュアルを作成し、必要な人に配布した。また、個別で使い方について対応を行った。

## 参加者の属性

女性の参加が多く、参加者31人中30人が女性であった。年代別では、70代が12人（39%）、60代が6人（19%）である。20代、30代の参加が少なかったのは、仕事や子育てで自分の時間が取れない人が多いためと考えられる。

それぞれ教室参加後にアンケートを実施。

アンケート回収率：74.2%

### ① 参加動機

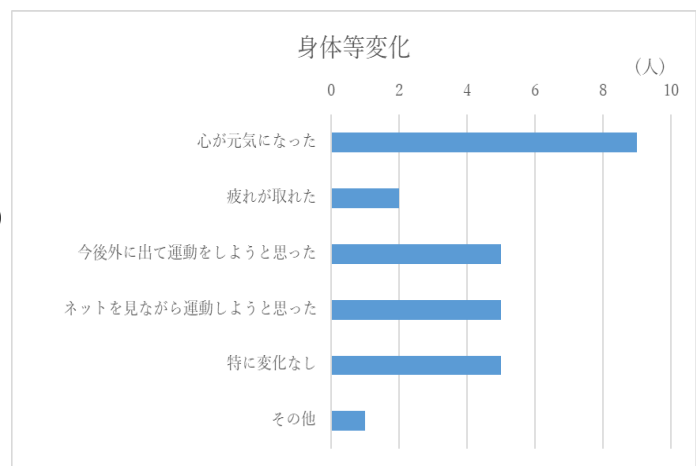
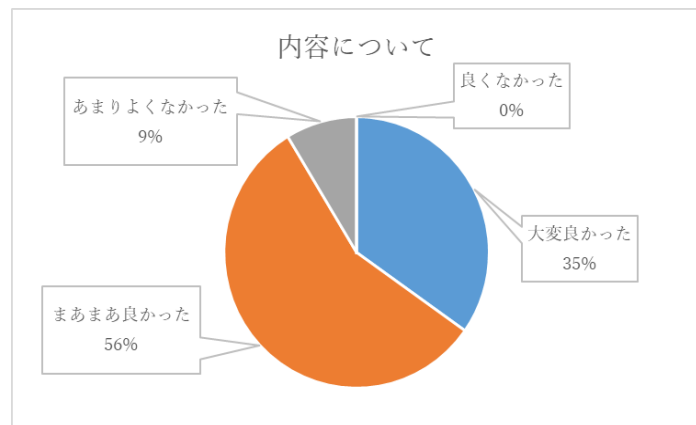
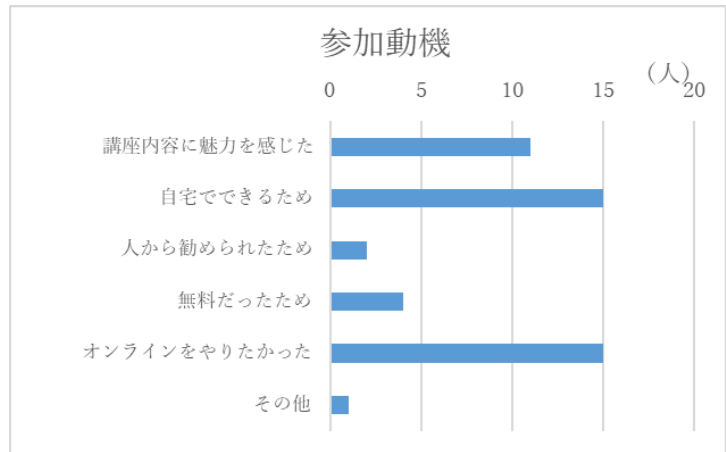
複数回答であるが、一番多かったのは“自宅でできるため”“オンラインでの講座を受けてみたかった”というものであった。会場に行く時間を必要とせず気楽に参加できるということがよかったと感じる。また講座の内容というよりも、コロナ禍でオンライン飲み会やオンライン会議という言葉が出回っており、オンラインというものに興味を持っていた人が多いことが分かる。また、その中でもオンラインで運動講座という付加価値が付いたことで今までの市の事業とは異なった方法での提案が良かったのではないかと感じる。

### ② 内容への満足度

内容への満足度は高く、“大変良かった”“まあまあ良かった”を合わせると9割以上の人が良かったと回答していた。どの点が良かったのかについては、“オンラインでできることが分かり勉強になった。”“免疫力をあげるための大切なことを学べ、コロナ禍の現在にふさわしい内容である。”（一部抜粋）という意見があった。

### ③ 体調の変化（複数回答）

1回だけの講座であるため、身体変化は感じられにくいですが、“心が元気になった”という人が一番多かった。1回だけの短時間であっても運動をすることが精神的な健康にもつながるのでは



# 活動成果報告書

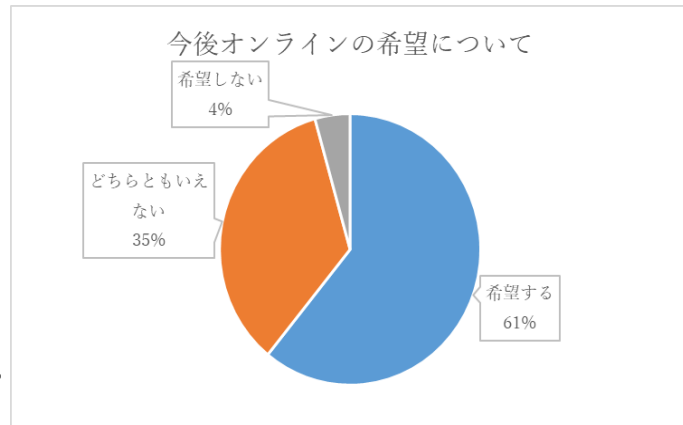
ないかと考える。また、今後運動するきっかけにもつながったのではないかと考える。

## ④ 今後オンラインを希望するか

“希望する”人が一番多く、“どちらともいえない”という人の意見としては、“時間の都合がつけば参加したい”“内容による”という意見であった。

また、今回のオンライン講座について“この状況下でもできることを見出して市民に提供していただけるのはとてもありがたいです。これからZoomの周知と共に必要な方に届く

ように勧めてください。期待しています。(一部抜粋)”や“オンラインは何度か体験しないと使えないと思う”“皆さんとご一緒することで、ZOOM風の一体感もあった。感染拡大時でも、可能な取り組みなので今後も状況により開催を考えていただけたらありがたい。(一部抜粋)”という意見があった。



## ◇今後の計画

今回、コロナ禍による自粛期間中に市として市民にどのような事業が展開できるのかを検討して実施した。パソコンやタブレット等機器を使用したの講座は男性が多いのではないかと、年齢層は40代、50代の人が多いのではないかとという予想から大幅に異なった60代以上の女性の参加が多いことに驚いた。今後、オンラインでの講座は感染症の予防や熱中症の予防をしながら講義を受けられるというメリットが多い。また、子育て中や介護等で自分の時間が取れない人、そういった市民に対しては会場に行くための準備や往復の時間を必要としないため気軽に参加できるというメリットもある。

今後の課題として、働き盛りや子育て中の人への情報提供と参加してもらうためには、時間や曜日を考えていく必要があると思われる。民間企業がオンライン講座を実施していく中で、市としての独自性をどのように展開していくかを考えていかなければならない。また、パソコンやタブレット、スマートフォンを持っていないと参加できないことや、使用の難しさ、抵抗感があるため、それを市民が安易と感じてもらえるような工夫が必要である。

今回のオンライン講座を通して、情報政策課や地域協働課、文化スポーツ課等他課とも連絡をしながらお互いに情報提供しあえる関係づくりが出来たことも行政側として良かったと感じた。