

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」

活動テーマ

メディア等の複合的な活用による、生活不活発病予防の啓発

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

土浦市 保健福祉部 健康増進課

代表者：矢口 美香

勤務先：土浦市役所

所 属：保健福祉部 健康増進課

所在地：〒300-0812

茨城県土浦市下高津二丁目7-27

TEL：029-826-3471

FAX：029-821-2935



◇活動方針

新型コロナウイルス感染症の流行拡大に伴い、外出や社会活動の制限、生活様式の変化が顕著となったことから、高齢者を中心に「生活不活発病（生活の不活発化による心身機能の低下）」の増加が予測され、その予防のための啓発活動の充実は、本市でも急務であると考えられた。

これまでの啓発活動の軸であった講座等の開催が困難な状況の中、本市では、多くの市民に届く啓発活動を行うために、各種啓発方法の特徴を整理し、感染症の流行状況に合わせて複合的に展開することで、生活不活発病予防の啓発を行っている。

◇活動内容

(1) 啓発方法の特徴の整理

流行状況等の変化に併せた啓発が行えるように、各種啓発方法の特徴を整理した。

啓発方法	長所	短所
ホームページ	情報更新や、QRコード等を用いて、他のメディアとリンクさせやすい。	ページの存在が認知されないと、見てもらえない。
Twitter	情報発信が容易で、ホームページとリンクさせやすい。	一度に伝えられる情報量が少ない。
市政広報番組 (ケーブルテレビ)	一度に多くの市民に、動画による啓発が行える。	実施できる機会や、放送期間に限られる。
広報・地域情報誌等	一度に多くの市民に、啓発できる。	掲載スペースにより情報量が左右されやすい。
健康講座 (出前講座・介護予防事業)	市民（参加者）に直接、啓発できる。一度に伝えられる情報量が多い。	感染症流行下では実施できない。一度に啓発できる人数に限られる。
通いの場への啓発資材 (チラシ、健康体操CD) の配布	直接指導に行かなくても、各通いの場が活動状況に応じて、資材を活用して健康体操等の活動が行える。	感染症流行下では実施できない。配布した啓発資材の活用頻度が、各団体によってばらつきやすい。
介護予防事業申込者への 啓発チラシ等の個別郵送	複数のチラシ、パンフレット等が送付できる。 (伝えられる情報量が多い。)	一度に啓発できる人数に限られる。 郵送料がかかる。

活動成果報告書

(2) 啓発活動の展開

令和2年3月19日に、啓発活動の主軸として生活不活発病予防の特設ページを市公式ホームページ内に開設し、以降、図1のように、流行状況に合わせた啓発を実施した。

【図1：新型コロナウイルス感染症の流行状況と啓発活動の展開】

月	令和2年 3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
流行状況	感染拡大期	第一波流行～第一波収束				第二波流行～第二波収束			第三波流行	
生活様式		緊急事態宣言		感染症対策と社会生活の両立						
		外出自粛要請							外出自粛要請	
ホームページ	■									
Twitter	■									
市政広報番組 (ケーブルテレビ)		■							■	
広報・地域情報誌等			■			■				■
健康講座					■		■			
通いの場への 啓発資材の配布					■					
啓発チラシ・パンフレット 等の個別郵送		■					■			■

①ホームページ：ページ開設以降、各種啓発の実施に合わせて随時内容を更新した。情報伝達量や啓発機会の限定といった各種メディアの短所は、QRコードやページの検索方法の提示等により、特設ページに誘導することで補った。

②twitter：3月に特設ページの開設に合わせて、twitterで生活不活発病予防の周知と、特設ページへのアクセスを促した。

③市政広報番組：毎週、ケーブルテレビで放送している市政広報番組内にて、生活不活発病予防のための運動習慣の啓発として、4～5月にかけては健康体操（図2）を、10月以降は、市内のウォーキングコースの紹介動画を放送した。

動画は、市理学・作業療法士が監修し、市民ボランティア「運動普及推進員」の出演・協力のもと作成され、ケーブルテレビだけでなく、市公式youtubeにも、配信されている。

【図2】



④広報・地域情報誌等：5～7月にかけて、広報誌および地域情報誌に、生活不活発病の啓発記事を掲載した他、12月初旬に全戸配布した「感染症対策ガイドブック」にも、啓発記事を掲載した。

⑤健康講座：外出自粛要請の出されていない期間（7月と9～11月）に、十分な感染症対策を行いつつ、介護予防事業や出前講座による直接指導を実施した。

⑥通いの場への啓発資材の配布：高齢者クラブ等の内、希望した団体を対象に、健康体操の指導音声CDと啓発用チラシを送付し、活動時にチラシの配布や健康体操を実施してもらうよう促した。

⑦介護予防事業申込者への啓発チラシ等の個別郵送：外出自粛要請等により中止となった介護予防事業の申込者を対象に、生活不活発病予防に関するチラシや、フレイル・認知症予防に関するパンフレットを送付した。

活動成果報告書

◇活動成果

令和2年3月～12月における、各種啓発の実績は、下記のとおりである。

啓発方法	実績		
	実施回数	実人数	延人数
ホームページ			(アクセス数) 11,012人
Twitter	1回		
市政広報番組(ケーブルテレビ)	6回		
広報・地域情報誌等	4回		
健康講座(出前講座)	15回	(推定)200人	236人
健康講座(介護予防事業)	22回	111人	336人
通いの場への啓発資材の配布	22団体に配布 内、12団体が活用	(推定)270人	
介護予防事業申込者への 啓発チラシ等の個別郵送		165人	

(令和2年12月末現在)

市ホームページ内の特設ページには、11,012件(月平均1,100人)のアクセスがあった。

市政広報番組や広報、地域情報誌など、多くの市民の目に触れやすいメディアを活用した啓発は、外出自粛要請がだされていた時期を中心に、計10回実施することができた。

健康講座による啓発は、外出自粛要請が出されていない時期に、市内の感染症流行状況を考慮しながらの実施であったため、前年度と比較して、実施回数、参加人数共に3割以下となったが、出前講座と介護予防事業を合わせて、約300人に対して直接指導による啓発を行うことができた。

通いの場への啓発資材の配布は、希望のあった高齢者クラブ等22団体に配布した。その内12団体が、令和2年12月までに資材を活用したと回答しており、これらの活動に参加することで、チラシの配布や指導音声CDによる啓発を受けた市民の人数は、270人ほどと推定される。

◇今後の方針

令和3年1月現在、新型コロナウイルス感染者数は増加傾向にあり、流行長期化の様相を呈している。

外出や社会参加の制限が1年以上続く中で、気付かない内に心身機能が低下し、生活不活発病になるケースの増加が予想されることから、今後は、心身機能低下に対する気付きの促しや、予防習慣の継続支援が重要となることが考えられる。

今回の経験を活かしつつ、心身機能低下に対する気付きの促しには、多くの市民に呼びかけることができる広報やケーブルテレビを活用し、予防習慣の継続支援には、直接指導に郵送やオンライン等を織り交ぜて活用するなど、より効果的な支援が行えるように、啓発方法を工夫していきたい。