

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	11	課題区分	C	令和6年(2024年)5月1日	
横断的な課題	3穏やかに暮らし続けられる地域づくり					上田地域振興局	
地域重点政策	3穏やかに暮らし続けられる地域づくり						
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	toshinkyo@pref.nagano.lg.jp	
事業概要等	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。このためライフスタイルに応じた運動推進と健康増進を図る。					
	現状と課題	○成人の運動実施率の向上の健康長寿に向けた運動の習慣化 ・県民の成人週1回以上のスポーツ実施率(令和3年度)は60.8%であり、特に50歳未満が39.6~52.8%と低い。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。成人の運動習慣形成と健康増進活動を促進するために、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運動普及の取組 ・令和4年度は、各種団体の運動教室の中止により成人の運動機会が減少した。在宅や屋外で自主的に行える運動紹介や用具の提供が必要。					
	内容 (変更後の内容)	成人の運動習慣化と健康長寿を目指して次の事業を実施する。 1 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、実技指導をする。 2 健康運動動画の制作・配信 運動教室の内容体験や短時間に省スペースで実施可能な運動紹介として、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 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5年(2023年) 5月 ~ 令和6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		計画(実績)額		備考
	運動教室への講師派遣		運動教室への講師派遣		57,320		派遣講師謝金46,500 旅費10,820
	健康運動の動画制作・配信		動画の制作・配信		20,520		派遣講師謝金18,600 旅費1,920
	運動用具の整備及び貸出		用具の修繕、購入、周知、貸出等		130,955		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		6,000		講師派遣謝金0 旅費0 ガイド料0、印刷代6,000
合 計				214,795			
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(R4:3回、79人)			5回以上、90人以上		5回、100人	○ 達成 ● 一部達成 ○ 未達成
	動画の制作・配信回数及び動画の平均再生回数(R4:5本、115回)			4本、100回以上		4本、173回	
	運動用具の貸出回数(R4:21回)			35回以上		35回	
	ポールウォーキング講座参加者の満足度(5段階中)(R4:4.8)			4以上		雨天中止	
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派遣ができた。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上小地区と佐久地区ともにあった。 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。健康体操動画を短時間のシリーズで制作したことにより、連続で視聴する等他の動画視聴にもつながっていると考えられる。今後も動画講師による運動教室開催へとつなげていく。 ③運動用具の整備及び貸出 当所ホームページへの用具一覧や写真の掲載やチラシでの宣伝で、多くの団体へ貸出ができた。 ④ポールウォーキング講座の開催 新たに上田城跡公園内コースを計画したが雨天中止となった。運動教室の内容にポッチャのニーズが高いため、ポッチャ体験・講習会の開催も計画する。						
今後の方向性	多世代のニーズに応じた講習会の開催や運動教室への講師派遣を行っていく。購入した運動用具を活用した講習会、講習会参加者が所属している他団体で運動教室の開催する等、成人の運動実施率の向上につなげる。						