

北区 区域まちづくり事業 効果検証シート

事業名称				実施主体			
美BODY講座(子育て世代の運動習慣)事業				北保健センター			
事業目的		事業内容		活動指標	R4	R5	R6
20歳代～40歳代の子育て中やフルタイム等で働く女性を対象とした教室を実施し、運動やスポーツの楽しさの講義や手軽にできるストレッチの実技を通して、若年期の体力低下や運動不足による将来的な健康課題の発生を予防する。		年間2回 ①北区域健康づくりネットワーク会議所属の講師(運動指導士等)による講義と実技 ②保健センター専門職(保健師・管理栄養士・歯科衛生士等)による参加者およびこどもを対象とした健康教育 ※北区域健康づくりネットワーク会議とは、健康づくりに携わる機関(個人含む)同士で連携し、北区域の方々の健康のレベルアップを図ることを目的に招集する会議。		参加者数(人)	—	20	41
				1か月後アンケート結果(満足・運動習慣のきつかけとなった割合)	—	80%	89%
①妥当性		②協働の視点		③インパクト		④効率性	
○	堺市健康に関するアンケート結果では運動習慣の割合は増加しているが、多くが子育て中と考えられる20歳代～30歳代の女性では3割弱と低い。多忙な日常の中でも運動やスポーツの楽しさを体験することは、若い世代が運動習慣を獲得する契機になる。	◎	北区域健康づくりネットワーク会議参画機関(大阪労災病院治療就労両立支援センター、堺市立のびやか健康館、すまいる鍼灸接骨院、アクティブリハビリテーションクリニック等)の協力を得ている。	○	20歳代～40歳代の女性をターゲットにした事業内容であり、仕事や子育て等で多忙な年代を捉える機会となる。	◎	北区域健康づくりネットワーク会議参画機関と協働することで、構成メンバーである理学療法士、作業療法士、柔道整復師等から専門性の高い運動指導の提供が可能である。
⑤自立発展性		総合評価					
○	教室で習得した知識をライフスタイルに応じて取り入れることで、個人での運動継続と生活習慣病予防につながる。	○	開催時にこどもの預かりを行ったことで、ターゲット層の参加、運動習慣の変化を促進することができた。昨年度は参加申込が少なかったが、保育枠拡大を周知したことで申込が増え、参加者の大幅な増加につながった。				
今後の方向性(課題、改善提案等)							
拡充 継続 見直し 廃止	自宅でストレッチ等の実技が再現できるように内容の一部を紙媒体で提供している。今後は動画媒体も併せて提供するなど、運動習慣が獲得できるための提供ツールの検討が必要である。						