

令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト
スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業

サテライトおでかけウェルネスモデル創出事業

令和6年2月23日

TSP太陽株式会社



Sport in Life

構成団体	一般社団法人おでかけリハビリ推進協議会 株式会社商工組合中央金庫 株式会社タニタヘルスリンク
事業のターゲット	①子供・若者 ②働く世代・子育て世代 ③女性 ④高齢者
実施フィールド (地域)	第一回目 10/19 北海道函館市 第二回目 11/24 北海道函館市 第三回目 1/10 北海道函館市-群馬県高崎市 第四回目 1/11 北海道函館市-群馬県高崎市

事業内容(要約)

- ①地域の高齢者をターゲットに、商業施設にて開催してきた健康講座「おでかけウェルネス」をライブ配信型でトライアル開催。
- ②現在北海道函館のみの取り組みだが、場所の制約のないオンライン配信で地域の横展開を図る。
- ③ライブ配信の有用性を確認するとともに、健康無関心層を取り込む要因として商品券など「インセンティブ」を仮設立て、検証する。

事業ターゲット

■本事業のターゲット像

健康不安を抱えていない高齢者(60~80代)
 子どもも成人し、退職後、家で一人や夫婦で過ごすことの多い60~80代。
 まだ健康的に大きな問題はなく、好きな場所に行き元気に動くことはできるが、少しずつ体力的には衰えを感じてくる。今後のことを考え健康も気になってはきているが、具体的に何か行動をまだ起こせていない健康無関心層がメイン。

■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

①インセンティブ

参加者に対してメリットや報酬を与えることできっかけづくりやモチベーションを高めます。

②人とのコミュニケーション

シニアの方々は一緒に運動する仲間やサポートグループがいることでモチベーションが高まります。単発ではなく定期的な運動プログラムを提供し、参加者同士の交流を促進することが重要です。

③健康情報の提供と啓発活動

運動・スポーツの健康効果や注意点について正確な情報を提供することで、健康づくりを意識させて継続参加を促すことが重要です。

事業の背景

- ・コロナ禍による外出規制によるオンラインでのコミュニケーションの加速
- ・その手軽さと利便性からアフターコロナの現在でも、生活の中の必須ツールとして機能
- ・オンラインツールでコストを抑えながらもスピード感をもって全国におでかけウェルネスを展開していきたい

本事業の狙い・実施概要

おでかけウェルネスとは

健康無関心層の高齢者をメインターゲットに、外出機会の促進と健康を目的とした通いの場「おでかけウェルネス」。会場となるのは函館市内の商業施設。健康体操をメインとした健康講座を開催し、参加者にはインセンティブとして会場となるデパートや朝市などで使用できる商品券を配布という形態で、函館市内で2021年より実施してきました。

今回の事業モデル「サテライトおでかけウェルネス」

おでかけウェルネスは高齢者の健康増進と外出機会促進だけでなく、商業活性にもつながります。今後、本事業を全国展開していく中での課題が、他地域での講師獲得という点でした。この解決施策として、場所の制約のないオンラインライブ配信を組み込むことを企画いたしました。

ライブ配信形態で開催する「サテライトおでかけウェルネス」では、講師のいる会場を配信拠点に、複数会場をリモートで繋ぐことにより、1人の講師が全国複数の会場の参加者へコミュニケーションを取りながら講座をお届けすることができます。場所の制約にとらわれない新モデル創出により、全国展開へのとっかかりとし、高齢者の運動を促進することによって健康寿命の延伸を目指します。



事業実施内容

①第一回目: 北海道地区 2か所同時サテライト開催
函館朝市を配信拠点に、函館内別施設内をサテライト会場として2か所で同時開催をいたしました。

日付: 10月19日(木)

時間: 10:00~11:00

会場: 【配信元】函館朝市会場

【配信先】函館コミュニティプラザGスクエア

金額: 参加無料

※参加で「おでリハポイント」を付与

講師: 医療法人社団 山樹会 平山医院

リハビリテーション部門 部長 竹内光

内容: ココロもカラダも緩めよう!

～肩こり・腰痛を予防するストレッチ～

備考・補足:

第一回目に参加いただいた方は、主に普段も同会場で実施している「おでかけウェルネス」へ定例参加いただいている方を対象に行いました。

第一回目参加人数 計61名

函館朝市会場 33名

Gスクエア会場 28名



事業実施内容

②第二回目: 動画版での運用テスト

事前に撮影し作成した講座動画を教材として、サテライト会場へ配信する形で実施しました。

日付: 11月24日(金)

時間: 10:00~11:00

会場: 【配信元】函館朝市会場

【配信先】イオン湯川店

金額: 参加無料

※参加で「イオン湯の川店で使える商品券」を付与

講師: 医療法人社団 山樹会 平山医院

リハビリテーション部門 部長 竹内光

内容: ココロもカラダも緩めよう!

～肩こり・腰痛を予防するストレッチ～※動画版

備考・補足:

過去にはリアル開催という形で同店舗では開催実績がありました。今回は「今まで参加したことがない方」を対象として募集いたしました。

第二回目参加人数 計3名

イオン湯川会場 3名



事業実施内容

③第三回目:道内&道外 2か所同時サテライト開催
道外での初開催。配信元の函館朝市では定期参加されている方を対象にリアル開催、同時に初開催となるスズラン百貨店ではリモートで行いました。

日付:1月10日(水)

時間:11:00~12:00

会場:【配信元】函館朝市会場

【配信先】スズラン百貨店高崎店

金額:参加無料

※朝市会場は「おでリハポイント」付与

※スズラン会場は「スズラン百貨店商品券500円分」付与

講師:医療法人社団 山樹会 平山医院

リハビリテーション部門 部長 竹内光

内容:ココロもカラダも緩めよう!

～肩こり・腰痛を予防するストレッチ～



第三回目参加人数 計37名

函館朝市会場 21名
スズラン前橋会場 16名

事業実施内容

④第四回目:道内&道内&道外 3か所同時サテライト開催
ここまで2会場での開催でしたが、
さらに場所を3会場に増やして実施。

日付:1月11日(木)

時間:11:00~12:00

会場:【配信元】函館朝市会場

【配信先】函館コミュニティプラザGスクエア

【配信先】スズラン百貨店前橋店

金額:参加無料

※朝市会場とGスクエア会場は「おでりポイント」付与

※スズラン会場は「スズラン百貨店商品券500円分」
付与

講師:医療法人社団 山樹会 平山医院

リハビリテーション部門 部長 竹内光

内容:転ばぬ先のからだづくり



第四回目参加人数 計65名

函館朝市会場 30名

Gスクエア会場 16名

スズラン前橋会場 19名

広報展開(募集・事業周知)

新聞取材・掲載



10/20 北海道新聞



11/23 北海道新聞



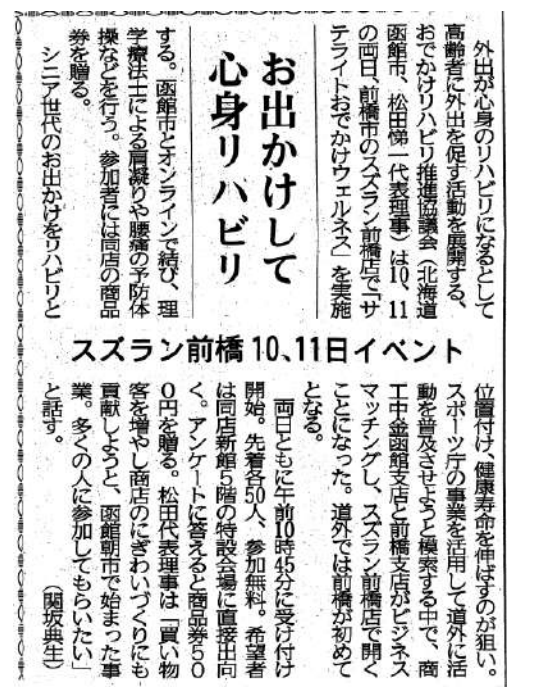
10/27 函館新聞



1/11 上毛新聞



1/11 北海道新聞



1/9 上毛新聞

【募集について】

- ・函館朝市会場とGスクエア会場は、定期開催に参加されている方を対象に行っているため、開催時のアナウンスやメンバー公式ラインで周知。
- ・初開催のスズラン前橋店では、地域の新聞である上毛新聞での告知とした。

広報展開(募集・事業周知)

自協WEBへの掲載

サテライトおでかけウェルネス 初開催！



2023.10.29 初開催！ サテライトおでかけウェルネス この記事をシェアする

これまでのおでかけウェルネスは、各自治体や町での開催でしたが、
 10月29日、新しいチャレンジとしてライブ配信による衛星モデル(サテライトおでかけウェルネス)も開催いたしました！

距離が遠くてもライブ配信を通して、おでかけウェルネスの魅力を伝えることができました。



距離が遠くてもライブ配信を通して、おでかけウェルネスの魅力を伝えることができました。

スポーツが「Sport in Life 推進プロジェクト」の一環として行われたことで、会場は活気にあふれ、多くの参加者が参加されました。また、幅広い年齢層が見込めると期待しております！

<https://odereha.com/topics/odewell-active/post-190/>

「サテライトおでかけウェルネス」が紹介されました！



2023.10.28 紹介されました！ この記事をシェアする

さて、近日開催しました
 ライブ配信形態による衛星モデル「サテライトおでかけウェルネス」が、
 北海道新聞と函館新聞で紹介されました！



< 北海道新聞 >



<https://odereha.com/topics/news/post-203/>

サテライトおでかけウェルネス 道外初開催！



2024.01.10 サテライトおでかけウェルネス 道外初開催！ この記事をシェアする

さて、2024年のおでけりハが、本日よりスタートしました。
 今年も一年、おでけりハウェルネスやシニア大学の後、特別プログラムも企画してまいりますので、
 ぜひたくさんのご参加をお待ち申し上げます。

本日は、ライブ配信形態による衛星モデル「サテライトおでかけウェルネス」を、
 北海道外では初となる「スポーツ交流会(群馬県前橋市)」と暫く開催いたします！

距離が遠くてもライブ配信を通して、おでかけウェルネスの魅力を伝えることができました。



前橋市の会場

スポーツ交流会

今回も会場や参加者の数もほとんどなく、おかげさまで参加者の皆さんに大変ご満足いただき、
 次回以降も継続開催など期待の声をいただいております。

スポーツが「Sport in Life 推進プロジェクト」の一環として行われたことで、会場は活気にあふれ、多くの参加者が参加されました。また、幅広い年齢層が見込めると期待しております！

<https://odereha.com/topics/odewell-active/post-271/>

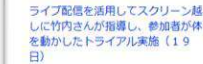
ウェブメディア

健康づくり全国展開へライブ配信 函館市のおでけりハ推進協が新たな取り組み

10/27(金) 10:13 配信 函館新聞



函館朝市などで行われるおでけりハ推進協議会(松田 第一代表理事)は、函館市内の商業施設で展開してきた健康づくり事業「おでけりハ健康プログラム」を「おでけりハウェルネス」に改称し、ライブ配信を活用した新たな取り組みを始める。地方都市では健康づくり支援の担い手不足が課題となる中、健康寿命延伸に向けたモデルケースの一つとして全国展開も視野に入れる。



ライブ配信を活用してスクリーン越しに竹内さんが指導し、参加者が体を動かしたトライアル実施(19日)

同協議会は健康測定や体検で健康維持を目指すプログラムを函館朝市ひろば、函館コミュニティプラザ(Gスクエア、シエスタハコダテ内)の2カ所で定期開催。参加をきっかけに商業施設に足を運び、食事や買い物で利用することで地域経済の活性化につなげる狙いがある。

健康づくり全国展開へライブ配信 おでけりハ推進協が新たな取り組み

2023年10月27日 3時00分



函館朝市などで行われるおでけりハ推進協議会(松田 第一代表理事)は、函館市内の商業施設で展開してきた健康づくり事業「おでけりハ健康プログラム」を「おでけりハウェルネス」に改称し、ライブ配信を活用した新たな取り組みを始める。地方都市では健康づくり支援の担い手不足が課題となる中、健康寿命延伸に向けたモデルケースの一つとして全国展開も視野に入れる。



ライブ配信を活用してスクリーン越しに竹内さんが指導し、参加者が体を動かしたトライアル実施(19日)

同協議会は健康測定や体検で健康維持を目指すプログラムを函館朝市ひろば、函館コミュニティプラザ(Gスクエア、シエスタハコダテ内)の2カ所で定期開催。参加をきっかけに商業施設に足を運び、食事や買い物で利用することで地域経済の活性化につなげる狙いがある。

ライブ配信を活用した「サテライトおでかけウェルネス」はスポーツ交流会「前橋市」(群馬県前橋市)と暫く開催いたします！

同協議会は健康測定や体検で健康維持を目指すプログラムを函館朝市ひろば、函館コミュニティプラザ(Gスクエア、シエスタハコダテ内)の2カ所で定期開催。参加をきっかけに商業施設に足を運び、食事や買い物で利用することで地域経済の活性化につなげる狙いがある。

同協議会は健康測定や体検で健康維持を目指すプログラムを函館朝市ひろば、函館コミュニティプラザ(Gスクエア、シエスタハコダテ内)の2カ所で定期開催。参加をきっかけに商業施設に足を運び、食事や買い物で利用することで地域経済の活性化につなげる狙いがある。

効果検証の方法と結果

参加後、参加者全員に紙アンケートを配布。
 ※参加途中で抜けられた方は未回収。
 ※第3回目の函館朝市会場は、第1回目参加の方が多数、かつ条件が全く変わらないので回収無し。
 ※第3, 4回目のスズラン会場はアンケート回収と引き換えで商品券をお渡し。

第1回目

参加者 計61名
 回収 計45枚(回収率74%)
 朝市会場 24枚(回収率72%)
 Gスクエア会場 21枚(回収率75%)

第2回目

参加者 計3名
 回収 計2枚(回収率66%)

第3回目

参加者 計37名
 回収 計16枚 ※スズラン会場のみ配布
 スズラン会場 16枚(回収率100%)

第4回目

参加者 計65名
 回収 計56枚(回収率86%)
 朝市会場 26枚(回収率80%)
 Gスクエア会場 11枚(回収率68%)
 スズラン会場 19枚(回収率100%)

サテライトおでかけウェルネス アンケートにご協力ください

◆ご回答者様について ※当てはまる選択肢の口にレ印をつけてください。(以下同様)

年齢 50代以下 60代 70代 80代以上 性別 男性 女性 会場 朝市 Gスクエア

●サテライトおでかけウェルネスについて ※当てはまる選択肢を選んでください。(口にレ印)

Q1. 本日(10月19日)のプログラムは如何でしたか?(複数回答可)

楽しかった 興味深かった 為になった また開催して欲しい つまらなかった
その他()

Q2. Q1. の理由をお聞かせください。

Q3. 今回のリモート配信での開催は如何でしたか?(複数回答可)

違和感なく参加できた 違和感があった やりづらい 好ましくない 講師が居る方がいい
その他()

Q4. おでかけウェルネスに参加しようと思った理由は何ですか?(複数回答可)

楽しそうだったから 講座内容に興味があったから 時間があったから 用事のついで
ポイント・コイン その他()

Q5. おでかけウェルネスの魅力は何ですか?(複数回答可)

講座の内容 買い物や食事ができる 用足しができる 交流ができる ポイント・コイン
その他()

Q6. 今回の講座の前で買い物や食事、用事足しなど利用しましたか?(複数回答可)

買い物をした(円位使った) 食事をした(円位使った)
用足しした(具体的に:)

Q7. 次回の開催にも参加したいですか?(複数回答可)

朝市で参加したい サテライトで参加したい 場所による 日程による 参加しない
その他()

Q8. 今後の開催や全体を通してのご意見・ご要望など

【裏面】もお願いします。

●普段の生活について ※当てはまる選択肢を選んでください。(口にレ印)

Q9. 普段の運動習慣は如何ですか?

普段から運動している たまに運動している 意識するけどしていない 全くしていない
 理由もお聞かせください()

Q10. おでかけウェルネスに参加して、普段の生活にも取り入れようと思いませんか?

取り入れて運動しようと思う 取り入れようと思う 意識しようと思う 特に変わらないと思う
 理由もお聞かせください()

Q11. 普段の交流状況は如何ですか?

同居者以外ともほぼ毎日話す 同居者以外ともよく話す(週に3~4回程度)
同居者以外とも時々話す(週に1~2回) 同居者のみとしか話す機会がない
ほとんど人と話す機会がない その他()

Q12. おでかけウェルネスに参加して、どの程度交流ができましたか?

複数の参加者と会話をした 一人の参加者と会話をした 講師とだけ会話をした あいさつ程度
誰とも会話しなかった その他()

Q13. 普段の外出状況は如何ですか?

ほぼ毎日 週に3~4回程度 週に1~2回 月に1~2回 それ以下

Q14. 普段外出する際の交通手段は主に何ですか?(複数回答可)

徒歩 自転車 自家用車 バス 市電 JR その他()

Q15. 普段の生活の中で、今一番、何に興味がありますか?

○おでかけウェルネスについて、ご意見や何か気になることなどありますか?

アンケート調査は以上でございます。ご協力いただきまして、誠に有難うございました。

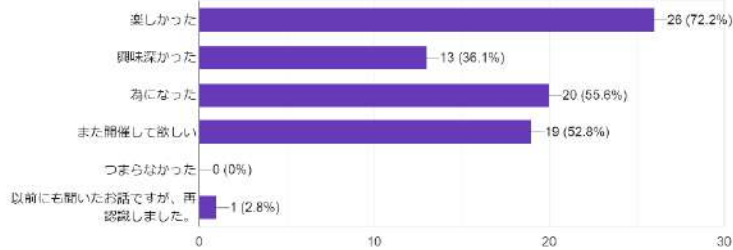
結果に基づく要因の分析(仮説検証)

サテライト開催の有用性に関して

定期開催に普段から参加している方(定期開催群)

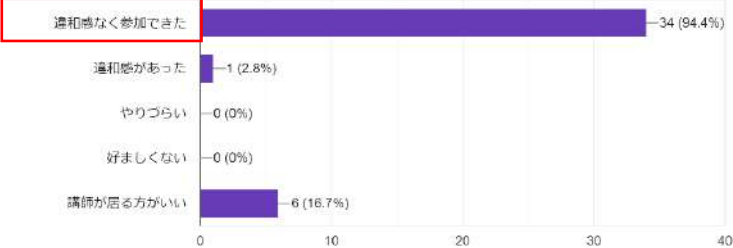
Q 1. 本日のプログラムは如何でしたか?

36件の回答



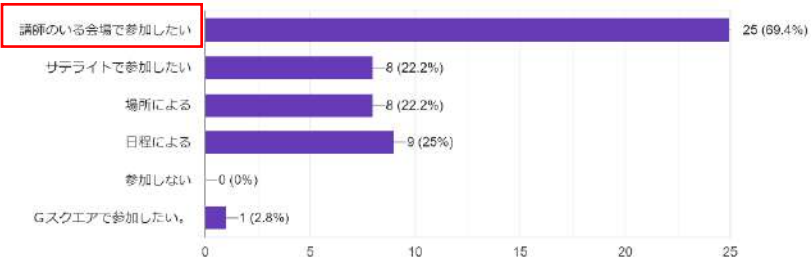
Q 3. 今回のリモート配信での開催は如何でしたか?

36件の回答



Q 7. 次回の開催にも参加したいですか?

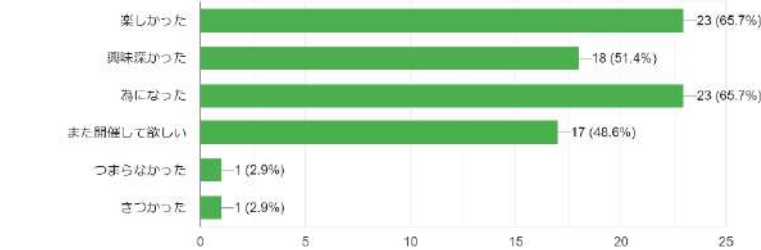
36件の回答



今回初めて参加した方(初参加群)

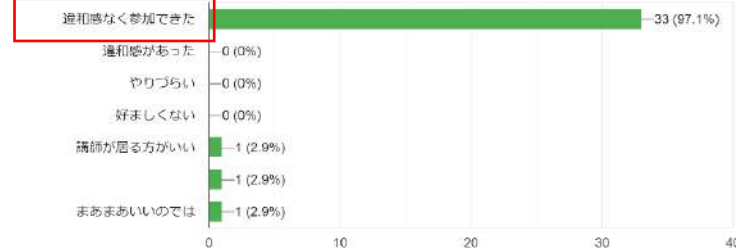
Q 1. 本日のプログラムは如何でしたか?

35件の回答



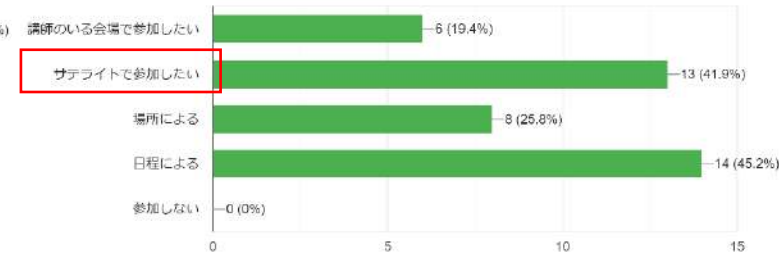
Q 3. 今回のリモート配信での開催は如何でしたか?

34件の回答



Q 7. 次回の開催にも参加したいですか?

31件の回答



今までもおでウェルへ何度も定期的に参加してきた方(定期開催群)と、今回初めて参加された方(初参加群)の反応を比較分析する。

※同時開催のあった1/11データより

▽全体的な感想としては、初参加群では1名のみ「つまらなかった」の回答があったが、他はマイナスのイメージはありませんでした。全体的に満足度はかなり高いという結果となりました。

初開催となったスズラン会場で直接聞いた声からも、また開催して欲しい、と何人にもお声がけをいただきました。

▽リモート配信については、全体では95%以上の方が「違和感なく参加できた」の回答を得ました。また後述するコメントからも、リモート開催へポジティブな意見が多くみられました。

▽次回の開催への参加については、「参加しない」の意見は両群0%であった。

▽群間で差が出たのが希望する参加形態の部分。定期開催群は普段の参加形態と同様の「講師のいる会場で参加したい」という意見が大きく占めたのに対し、初参加群は「サテライトで参加したい」という意見が多く、割合が明確に逆転している。

➡ 今回のモデル事業の肝である「サテライトの有用性」については、「非常に高い」と分析します。

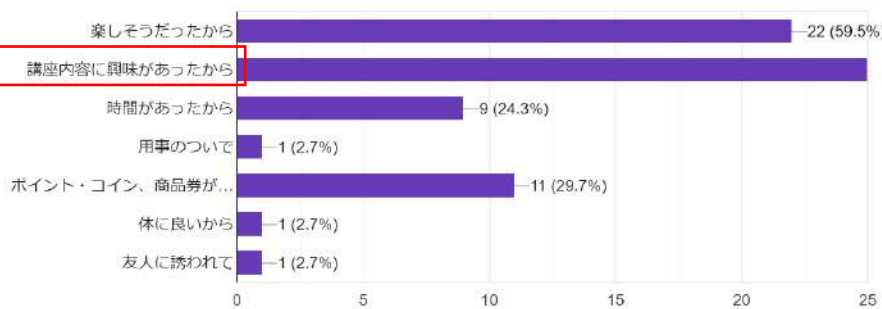
結果に基づく要因の分析(仮説検証)

運動参加促進要因

定期開催に普段から参加している方(定期開催群)

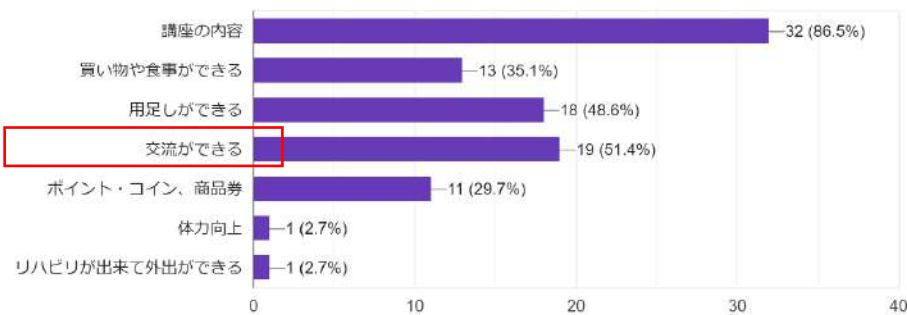
Q 4. おでかけウェルネスに参加しようと思った理由は何ですか？

37件の回答



Q 5. おでかけウェルネスの魅力は何ですか？

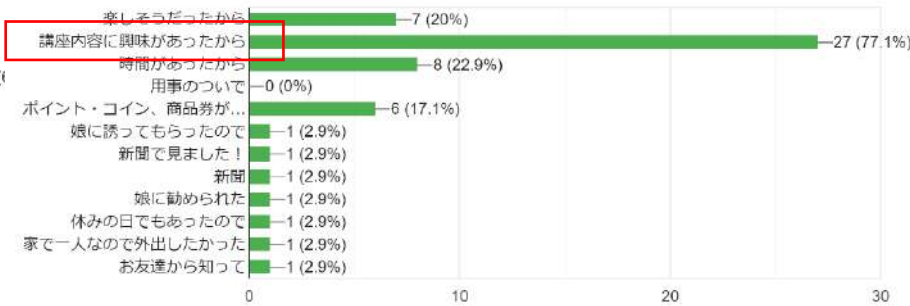
37件の回答



今回初めて参加した方(初参加群)

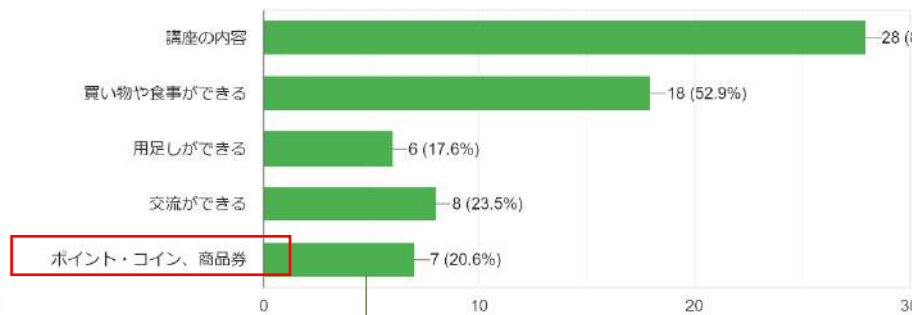
Q 4. おでかけウェルネスに参加しようと思った理由は何ですか？

35件の回答



Q 5. おでかけウェルネスの魅力は何ですか？

34件の回答



普段から運動している方29名のうち3名(10%)が回答
 健康無関心層6名のうち4名(66%)が回答

今までもおでウェルへ何度も定期的に参加してきた方(定期開催群)と、今回初めて参加された方(初参加群)の反応を比較分析する。

▽参加のきっかけについては、両群ともどちらも「講座内容に興味があったから」の回答が1位となっており、**運動への意識が高い**ことがうかがえる。

▽おでかけウェルネスのどこに魅力を感じるか、両群に差が出ている部分に注目してみる。定期参加群に関しては「交流ができる」との回答の割合が高い(51.4%)。定期参加することにより、**顔見知りが増えこの場での交流を楽しんでいると考察する**。講座の後には食事を共にするというルーティンも生まれているようです。

▽健康無関心層の運動促進要因として仮設定ていた「インセンティブ」について、初参加群のうち普段の運動状況について「意識するけどしていない」と回答した方6名を「健康無関心層」として見てみる。この6名のおでウェルの魅力を問う質問への回答を見ると、「ポイント・コイン・商品券」と回答した人が4名(66%)いる。**無関心層の運動促進要因としてインセンティブが有効である可能性が高く**みられる。

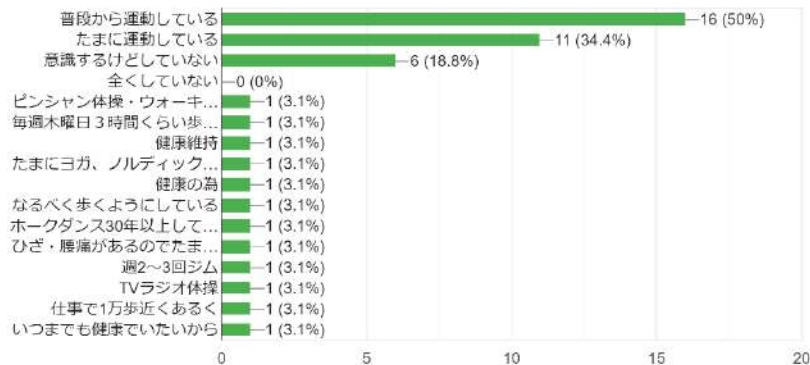
結果に基づく要因の分析(仮説検証)

参加による行動変容

今回初めて参加した方(初参加群)

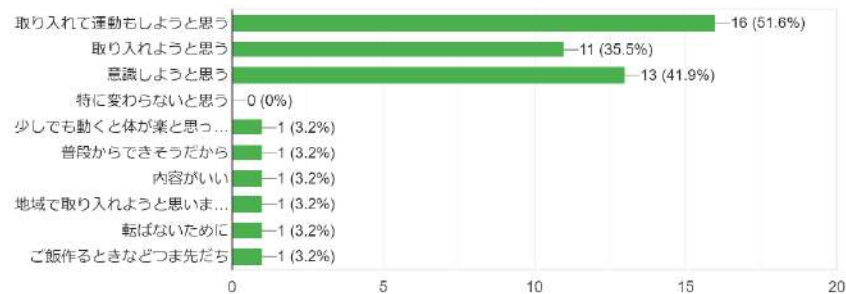
Q 9. 普段の運動習慣は如何ですか？

32件の回答



Q 10. おでかけウェルネスに参加して、普段の生活にも取り入れようと思いましたか？

31件の回答



サテライトおでかけウェルネスの参加の前後での意識変化を、今回初めて参加する群の結果から分析します。

▽普段の運動習慣についての質問に対して「普段から運動している」「たまに運動している」の合計が全体の84.4%、「意識するけどしていない」が18.8%の回答でした。「全くしていない」の回答は0%で、参加者全員が少なくとも健康や運動を意識している、ということがわかりました。

▽参加後への意識変化に関しては、「特に変わらないと思う」という回答は0%でした。参加後、全員が今回の講座の内容を受けて日常生活に実際に取り入れたい、意識をしようと思うと回答。

➡ **そもそも運動や健康への意欲が高い参加者であったので、参加後にはより一層意欲が高まったり、実際のやり方を理解したことで日常に取り入れたい、という結果となりました。**

結果に基づく要因の分析(仮説検証)

参加者のコメント

【本日のプログラムについて】

久しぶりに体操することが出来ました
身体が動かせて楽になった！子供も楽しくできたよう(時間は短かったですが)
健康について考え実践できるから
普段思ってもいない、できないことをしようと思いました！
とても役立ちそうだったから
気軽に参加できた
新しい運動、毎日できそうです。体がよく動きそうです。
いかに日常生活がだらしないことに気が付いた
肩こりも少し軽くなりそう。腰痛にも良さそうですので。
とても勉強になりました。腕の振り方新発見でした。
分かりやすかったです
日ごろ使わない筋肉を使い、改めて運動不足を感じた。もっと意識して筋肉を動かそうと思いました。わかりやすい解説と動きで楽しかったです。
運動中の筋肉の勉強ができてよかったです
体操やお話がとても為になった。これから教えていただいた運動をしていこうと思った
肩こりがひどいので参加したいと思った
高齢なのに出来た気がして楽しかった
楽しく運動ができました
新聞で見て来ました。転びそうになってしまうことが多い私ですが色々教えていただいてとても参考になりました。
時々転びそうになる
自分の為にも地域でもやってみたいと思います。楽しく体も脳も使えました。
日ごろ意識していないことが重要なことが分かった。継続していきたい。
実践できて要領が分かった。楽しかったです。自分の体の力が分かった。
週2でジムに通っていますが、違う筋肉の使い方があったので為になりました。
動きやすい内容が多くて良かった
あっという間の時間でした。転ぶのは本当に怖いです。
リモートでも違和感がなかった。体が動かせて良かった。画面が見づらいのが改善されるとよい

【今後の開催や全体を通してのご意見・ご要望など】

なかなか参加することが出来ないのが良かったです。
子供もできるとなったら来やすいです
都合がつけば仲間を連れて、と思う！！
肩こり腰痛がひどいのでとても役に立った！サザエさん一家の年金に驚きました。
商品券より水分が欲しかった
水分補給の時間も必要だと思いました
このままで良かったです。年齢も80近くです
高齢になると歩くのがおっくうになる。また、車で外出に頼りがちになる。そのくい込み方法が知りたい
催してほしいですが都合で(休みの日)参加できますが常時は無理なので
新聞を見て初めて参加しました。転居してきたため近くのイベント等には参加したい。サテライトおでかけウェルネスは前橋で初めてと書いてあった。どんなことをするのか、自分がこれからの参加できるのか？興味深い。とても楽しかったです。また参加したいと思いました。また開催していただきたいです。
老後に備えて外出や筋肉を使うことはとても大切だと感じました。ありがとうございました。楽しかった。健康を大切に考えている人が多いですね。開催の情報をもっと知りたい。今朝の新聞を見て来ました。
また是非開催してほしい！！
とても役に立ちました。次回も参加したいです。ありがとうございました。
楽しく運動できてよかった
時間があったら参加したいです。ありがとうございました。
楽しくできました。次回も楽しくできました。仲間にも伝えます。
毎月開催してほしい。(県内の人にわかるようにチラシなどを新聞広告、新聞に案内してほしい)・資料代を徴収してよいのでテキストが欲しい
少し部屋が寒かった。他はいいと思います。
買い物ができて為になる講座で良い場で最適だと思う。毎回商品券にするとコストがかかるのでポイント制にしたらいいと思う。無料で商品券いただきありがとうございます。
またこうした機会を作っていただきたいと思います。再度参加したい
またこの会場で開催してほしい