

6. プログラム策定・検証

6.1. プログラム主旨

本プログラムは、中高年層を中心に「健康管理・介護予防」に関する知識・スキルの向上及びこれらを活用した福祉領域における人材育成を目的に実施する。

6.2. プログラム内容

(1) プログラム概要

本プログラムは、「総論」「各論」「実技」の3つの構成で実施し、体系的に学習していける内容とした。また、実技においては、現在松本市が実施する「介護予防プログラム」の体力測定において、サポーターとなる人材を必要としていることから、実践研修として、これらの知識・技術の修得を盛り込んだ内容としている。

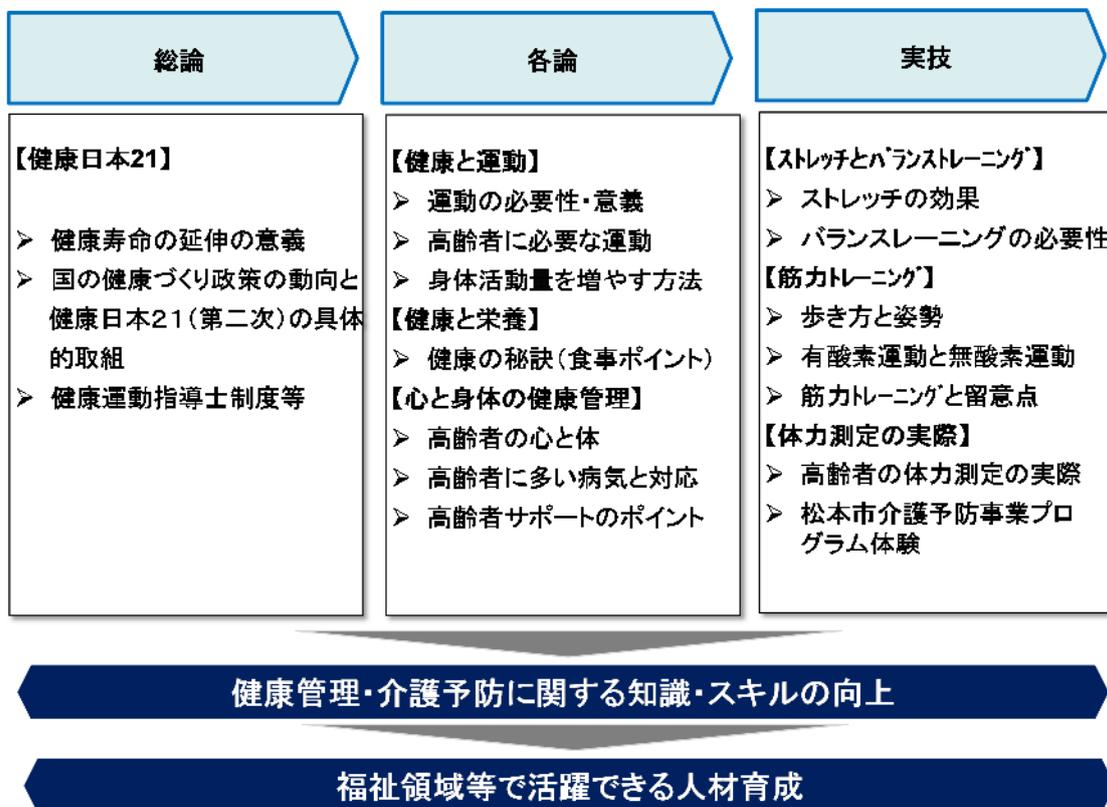


図 74 人材育成プログラムの全体像

(2) プログラム詳細：モデル研修

時 期:平成 25 年 2 月 4 日～平成 25 年 2 月 5 日 全 2 日間実施

対象者:健康管理・介護予防に関するサポーター養成プログラムに関心のある中高年層
20 名

場 所:松本市 中央保健センター M ウィング 5 階

表 66 研修プログラム

■1日目プログラム

時間	プログラム	講師
9:30～9:40	オリエンテーション	
9:40～9:50	開講式	(財)健康・生きがい開発財団 事務局長 藤村 宣之
9:50～10:20	講義 「健康日本21(第二次)について	(公財)健康・体力づくり事業財団 常務理事 増田 和茂
10:30～11:30	講義 「健康と運動」	松本大学 准教授 根本 賢一
11:30～13:00	講話 「高齢期の食事について」	松本市 管理栄養士 高山 康子
13:00～13:45	講義 「高齢者の心と体の変化」	松本市 保健師 宮島 可奈
14:00～15:00	実習 「ストレッチとバランストレーニング」	松本市 理学療法士 横内 忍

■2日目プログラム

時間	プログラム	講師
9:30～10:30	実習 「高齢者の筋力トレーニング」	松本大学 准教授 根本 賢一
10:45～11:45	実習 「サポーター活動の実際 ～高齢者の体力測定～」	松本市 理学療法士 守田 真紀
11:45～12:15	アンケート記入等	グループワーク
12:25～12:30	閉講式	(財)健康・生きがい開発財団 事務局長 藤村 宣之

6.3. プログラムの評価

(1) 評価内容

人材育成研修参加者に対し、プログラム内容を評価するためアンケート形式で、プログラムの検証を行った。

【アンケート項目】

- 属性（性別、年齢、これまでに従事した業務）
- 講座の感想（各受講科目別満足度、講座の有効性）
- 今後の就労意向（雇用形態、勤務時間、給与、従事業務）
- 事業全体の感想

(2) 結果（要約）

- 講座の満足度

講座の満足度について、テーマごとに「大変良い～よくなかったの 5 段階評価」で行ったところ、全てのテーマにおいて、「大変良い」「良い」が 8 割を超えた。

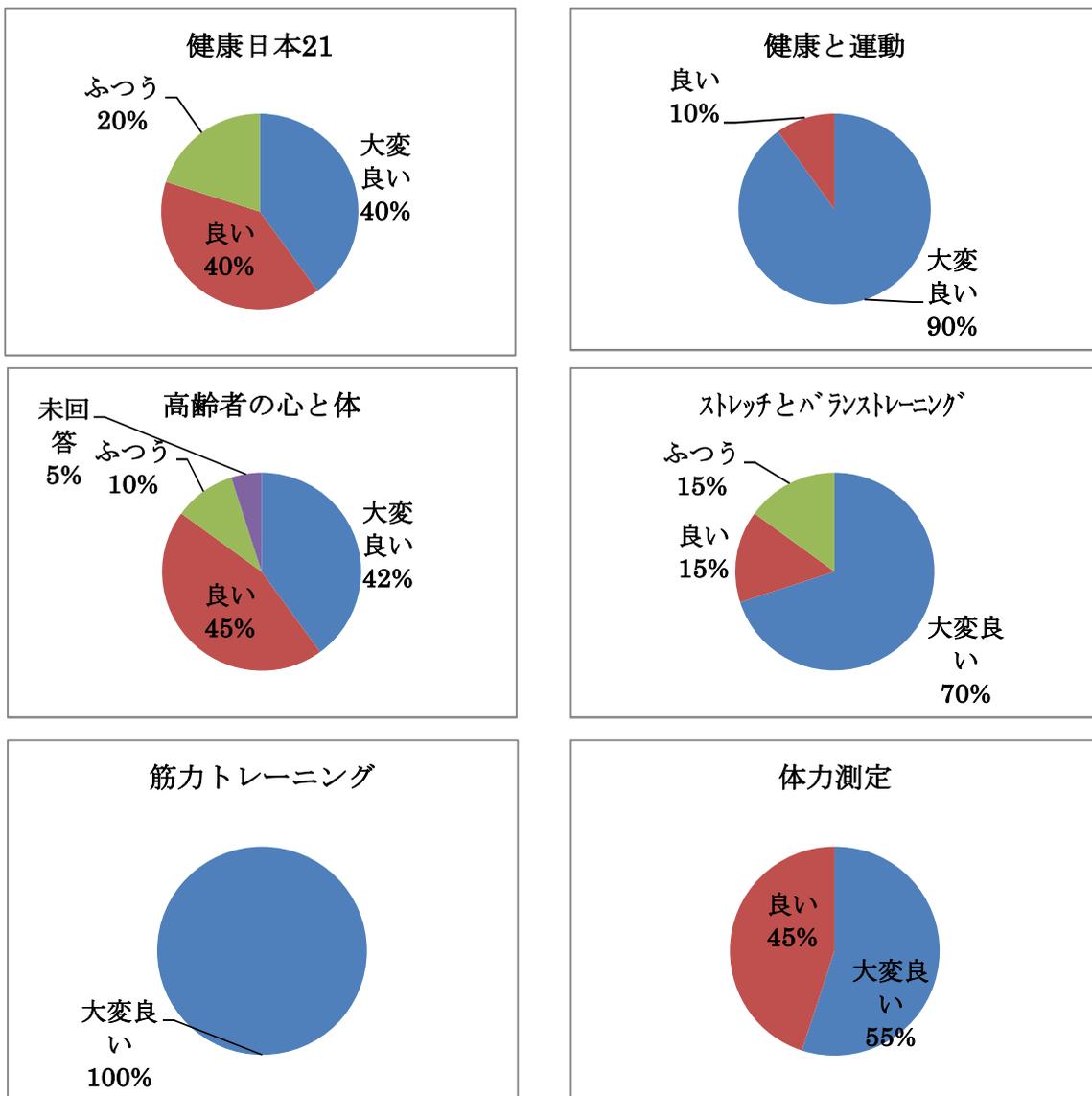


図 75 各受講科目の満足度

➤ プログラムの有効性

人材育成を目的としたプログラムの有効性に関しては「大変有効～全く有効でないの5段階評価」で行ったところ、「大変有効（25%）」であり、「有効（55%）」「まあ有効 20%」であり、概ね有効なプログラム内容であったことがうかがえる。

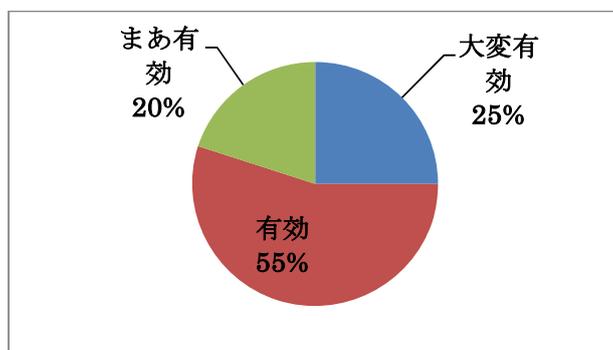


図 76 プログラム内容の有効性

自由記載の参加者コメントからも、「目的は大変良い」、「これからも大いに進めてほしい」「仲間の皆さんはそれぞれ能力があると思うがうまく発揮できていないので引き出してほしい」などの意見が効かれ、プログラム主旨を肯定的に捉え、内容全般の満足度も高い結果となった。

(3) 結果（詳細）

アンケート内容の詳細は、以下に示すとおりである。

■「健康サポーター養成講座」参加者数

	2月4日	2月5日
参加者数	22名	20名

2. アンケート集計結果（※2月5日の参加者20名に対して実施）

■参加者の属性

①性別

表 67 参加者属性(性別)

	男性	女性	合計
参加者数(率)	4名(20%)	16名(80%)	20名(100%)

②年代

表 68 参加者属性(年代)

年代	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70以上	合計
参加数	1	2	1	7	7	2	20
参加率	5%	10%	5%	35%	35%	10%	100%

③これまでに従事した業務

表 69 これまでの従事した業務

職種	人数	率
専門・技術職	2名	10%
事務	4名	20%
生産・製造	1名	5%
教育	1名	5%
その他(主婦)	6名	30%
その他(福祉ひろばコーディネーター)	3名	15%
不明	2名	10%
合計	20名	100%

(2) 講座の満足度

【1日目】

①「健康日本 21(第二次)について」

表 70 講座の感想(健康日本21)

大変良い	良い	ふつう	あまり良くなかった	良くなかった	合計
8名	8名	4名	0名	0名	20名
40%	40%	20%	0%	0%	100%

②「健康と運動」

表 71 講座の感想(健康と運動)

大変良い	良い	ふつう	あまり良くなかった	良くなかった	合計
18名	2名	0名	0名	0名	20名
90%	10%	0%	0%	0%	100%

③「高齢者の心と体」

表 72 講座の感想(高齢者の心と体)

大変良い	良い	ふつう	あまり良くなかった	良くなかった	未回答	合計
8名	9名	2名	0名	0名	1名	20名
40%	45%	10%	0%	0%	5%	100%

④「ストレッチとバランストレーニング」実技

表 73 講座の感想(ストレッチとバランストレーニング)

大変良い	良い	ふつう	あまり良くなかった	良くなかった	合計
14名	3名	3名	0名	0名	20名
70%	15%	15%	0%	0%	100%

【2日目】

①「高齢者の筋力トレーニング」実技

表 74 講座の感想(高齢者の筋力トレーニング)

大変良い	良い	ふつう	あまり良くなかった	良くなかった	合計
20名	0名	0名	0名	0名	20名
100%	0%	0%	0%	0%	100%

②「高齢者の体力測定」実技

表 75 講座の感想(高齢者の体力測定)

大変良い	良い	ふつう	あまり良くなかった	良くなかった	合計
11名	9名	0名	0名	0名	20名
55%	45%	0%	0%	0%	100%

③「健康サポーターター」として活躍する上で、今回の講座の有効性

表 76 講座の有効性

大変有効	有効	まあ有効	あまり有効ではない	全く有効ではない	合計
5名	11名	4名	0名	0名	20名
25%	55%	20%	0%	0%	100%

(3)就労意向

就労するとするならばの前提で回答

①希望する雇用形態

表 77 希望する雇用形態

正社員	嘱託・契約	パート アルバイト	派遣社員	未回答	合計
1名	8名	11名	0名	0名	20名
5%	40%	55%	0%	0%	100%

②希望する勤務時間

表 78 希望する勤務時間

フルタイム	短時間 (4-8時間)	短時間 (4時間未満)	未回答	合計
1名	8名	11名	0名	20名
5%	40%	55%	0%	100%

③希望する賃金

◆正社員の場合(月給)

表 79 希望する1月あたりの給与額

10-20万円 未満	20-30万円 未満	30-40万円 未満	40万円 以上	いくら でもよい	未回答	合計
2名	3名	0名	0名	5名	10名	20名
10%	15%	0%	0%	25%	50%	100%

◆「嘱託・契約」「パート・アルバイト」の場合(時間給)

表 80 希望する平均時給額

800 円未満	800-1200 円未満	1200-1600 円未満	1600-1800 円未満	1800 円 以上	いくらでも よい	合計
3 名	10 名	1 名	0 名	0 名	6 名	20 名
15%	50%	5%	0%	0%	30%	100%

④今後就労する場合、どのような分野で就労したいか

また、60歳以上の就労先として、どのような分野での就労機会が増えると良いか

(自由記載)

- ✓ 社会貢献
- ✓ 趣味を生かして楽しく働ける場所(2名)
- ✓ 専門・管理
- ✓ 技術職
- ✓ 福祉(3名)
- ✓ ボランティア的な仕事(3名)
- ✓ 自分にできること
- ✓ 教育
- ✓ パソコン等のデスクワーク、データ収集
- ✓ 農業の手伝い
- ✓ 子どもたちと接する仕事
- ✓ 販売業であれば、各店巡回の指導業務
- ✓ 保育、調理
- ✓ 福祉ひろば

(4)本事業全体に関する感想(自由記載)

- ✓ 良かった(2名)
- ✓ しっかり教えてもらったので今までの反省をしながら実践したい
- ✓ 目的は大変良い
- ✓ これからも大いに進めてほしい
- ✓ とても楽しく勉強になった
- ✓ 今の自分が今後どのように社会に関わっていけるか、経験を積んで自信を持って関わってきたい
- ✓ とても楽しく良い企画でした
- ✓ 参加して初めてこのような事業があることを知った。仲間の皆さんはそれぞれ能力があると思うがうまく発揮できていないと思う。引き出しよろしくお願いします。
- ✓ 有意義でした
- ✓ 高年齢になると個人個人の運動能力が違うので見極め方が難しい
- ✓ 「健康日本21」について詳細が学べたことは大変な収穫だった。医療に従事してきたので運動の必要性は知識として入っていたが知性として活用できていなかった。一生を元気で過ごすことは並大抵のことではないと実感した。有名な指導者の方々に御教授できたことに心から感謝
- ✓ 健康増進としての福祉ひろばの活動など直視すると同一者の集まりになって、本来の高齢者の方々の出席を促す方法の見出が必要ではないか

- ✓ 専門分野の講義及び実習、日常生活の中にたくさんのヒントがあることを思わせてもらった。実習では流れがあり後日の確認をどこでするのか心配
- ✓ 大変良い経験をさせていただいた。筋トレ等については残念ながら全部を覚えていられない
- ✓ 楽しく参加させていただいた。自分で知っている事が正しい事、新しく知る事などあり良かった。