

教室運営における新規参加者の獲得および継続参加者増加につながる要因の検討

○日高千織 中村美華 上野由花 二宮久美子 青木愛

五田貴子 西俣寿人

1. はじめに

当施設では、疾病特有の栄養学的知識の普及と適切な食生活の改善による、生活習慣病の予防・啓発を目的とした「健康づくり栄養教室」を行っている。実施から13年経過した本教室は、毎回参加者が定員に達し、長期に渡る継続参加者も多いことが特徴である。そこで各種教室運営における、新規参加者の獲得および継続参加者増加につながる要因を検討したので報告する。

2. 研究方法

1) 対象者

H26年度健康づくり栄養教室参加者
:102名(平均年齢66.5±7.2歳)

2) 調査期間

H26年度第1回～第5回までの全5回

3) 教室の概要

①生活習慣病や食生活に関する講話

②講話に関連した内容の調理実習

③試食

4) 調査内容

アンケート調査(回収率:100%)

①教室参加回数・動機・教室内容の評価等(10項目)

②初参加者の教室の周知度(2項目)

③継続参加者の継続参加動機・波及効果等(7項目)

初めて教室に参加した者を「初参加」、2回以上参加した者を「継続参加」とした

3. 結果

参加回数(図1)は、初参加が10.0%、継続参加が90.0%だった。参加動機(図2)は、初参加では「テーマ・内容に興味があつて」が最も多く57.1%、次いで「健康になりたい」が19.0%、「友人・知人に誘われて」が14.3%だった。継続参加では「テーマ・内容に興味があつて」が48.1%、「健康になりたい」が37.0%だった。申し込み媒体(図3)は、「館内のポスターをみて」「閲覧板などの広報をみて」が最も多く、合わせて初参加52.4%、継続参加61.7%だった。また「友人・知人に誘われて」は初参加28.6%、継続参加30.9%だった。教室内容の評価(図4)では、「参考になった」が初参加100%、継続参加97.5%だった。次回教室の参加意思(図5)では、初参加は「参加したい」が90.5%、「テーマ・内容次第」が9.5%だった。継続参加は「参加したい」が100%だった。

継続参加の理由(図6-1)として「健康になりたい」「テーマ・内容に興味があつて」が最も多く、次いで「楽しみ」が多かった。誰かに学んだ事を伝えたか(図6-2・3)については「はい」が86.4%で、伝えた相手は「友人・知人」が最も多かった。教室参加後の気持ちや生活の変化(図6-4)として「知識が増えた」「食生活に気をつけるようになった」が最も多かった。また「友人・知人が増えた」「気分転換になった」も多かった。

4. 考察

教室参加動機として、初・継続参加共に「テーマ・内容に興味があつて」が最も多かった。教室で実施するテーマ・内容は、生活習慣に関する基礎知識を始め、話題性や最新の健康情報を発信できるよう努めている。また、参加者の平均年齢は健康志向の高い年齢層¹⁾であるが、参加者のニーズに即したテーマ・内容を提供できており、これが参加者数の獲得要因になっているのではないかと推測される。教室内容の評価では、初・継続参加共に「参考になった」と評価した者がほとんどであった。さらに申し込み媒体において、施設内外の広報以外にも「友人・知人に誘われて」が多く、教室内容の評価の高さも口コミによる波及効果を生んでいるのではないかと示唆される。

継続参加の場合、継続参加理由に健康意識を重視した項目が上位に挙がり、次いで「楽しみ」も多かった。継続参加の中には、グループ単位での申し込み者も多く、講話内容・調理実習に関すること以外に、参加者とのコミュニケーションを図ることを目的として「楽しみ」と回答した点も多いのではないかと考えられる。また、教室を運営する中で、初参加者が孤立しないような班分けの工夫や、参加型を意識した教室の雰囲気作り、教室後の個別相談等、個別性へも配慮している。この点も教室に参加しやすく、楽しみで継続したいと思う要因になっているのではないかとと思われる。その結果、初・継続参加共に次回教室へほぼ100%で参加意思がみられたのではないかと推測される。

教室の波及効果は86.4%と高く、その対象者は「友人・知人」が突出して多かった。「家族」と答えた者は少なかった。参加者のほとんどが当施設のあるK市民で、同市は一人暮らし65歳以上人口で見ると22.3%と全国平均よりも高い水準にある²⁾。今回、参加者の家族構成は調査していないが、教室内での会話から、単身者もし

くは夫婦のみ世帯が多いことが伺え、教室参加が社会性を高め、地域から孤立しないための一助となっているのではないかと推測される。教室参加後の気持ちや生活の変化は、食生活の改善や知識の増加など健康維持・増進に関する分野が多かった。その一方で「友人・知人が増えた」「気分転換になった」との回答も多かった。WHO憲章の健康定義に「肉体的・精神的・社会的にも全てが満たされた状態」³⁾とある。このことから社会性を高めながら心身共に健康度を高められる教室になっているのではないかと考えられる。

5. まとめ

健康教室に参加する多くは、健康志向の高い年齢層で、その動機のほとんどがテーマ・内容に興味を持っていた。また、参加動機や情報収集媒体、教室波及対象者等では「友人・知人」という項目が多く挙がった。新規

参加者の獲得および継続参加者の増加のためには、参加者のニーズに即したテーマ・内容の設定が重要であり、単に健康に関する情報提供をするだけでなく、仲間づくりや気分転換の場として、社会性の向上や個性への配慮も含めた教室運営が、一要因となったと考えられる。今後の課題として、生活習慣病予防・啓発のために若年層への働きかけも重要と思われる。幅広い年齢層の参加獲得のためにも、その年齢層に即したテーマ・内容を熟考し提案する必要があると考える。

【参考文献】

- 1) 日本政策金融公庫:平成 26 年度上半期消費者動向調査(平成 26 年度 9 月 11 日)
- 2) 総務省:平成 22 年国勢調査 人口等基本集計結果(平成 23 年 10 月 26 日現在)
- 3) 世界保健機関(WHO)憲章:1946 年

図 1 参加回数

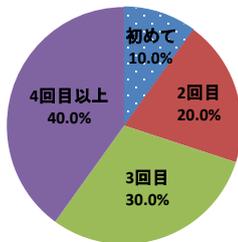


図 2 参加動機

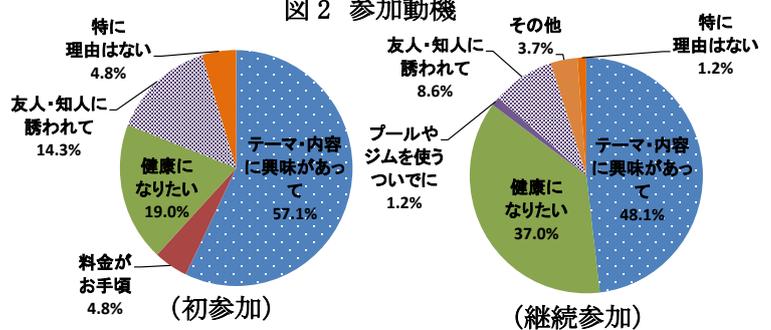


図 3 申し込み媒体

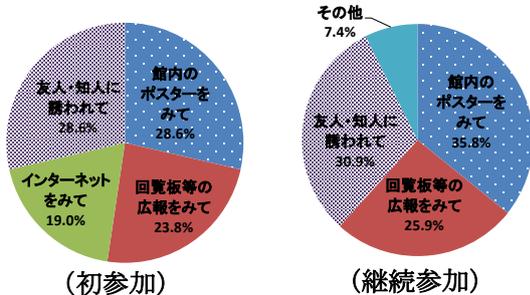


図 4 教室内容の評価

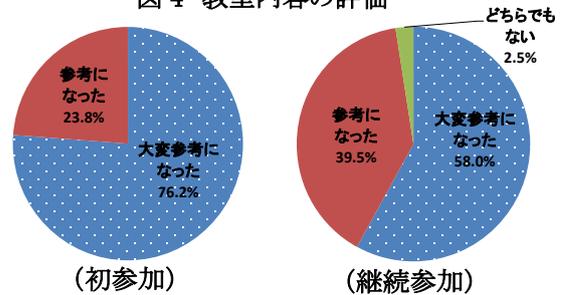


図 5 次回参加意思

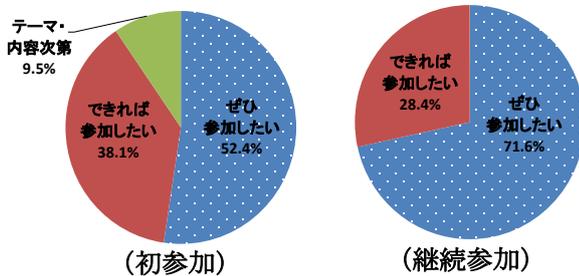


図 6-1 継続参加理由

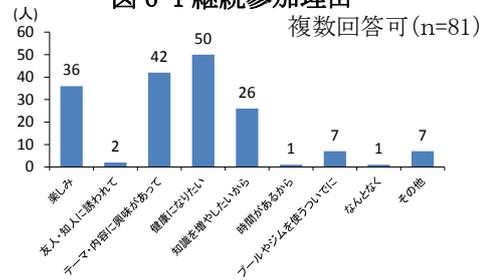


図 6-2 学習の波及

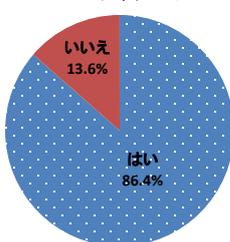


図 6-3 波及対象者

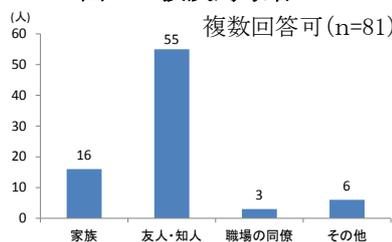


図 6-4 参加後の気持ちや生活の変化

