

都内区市町村からヒントをもらおう！

地域のつながりを通じた  
**健康づくり事業**  
**事例集**

平成27年3月

 東京都福祉保健局

ケンコウ  
デスカ？



## はじめに

平成25年3月に策定した「東京都健康推進プラン21（第二次）」では、総合目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げ、これらを達成するため生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の取組を強化することとしています。

健康には生活習慣のみならず、地域の絆やつながり（ソーシャルキャピタル）も影響を及ぼすと言われており、今後の健康づくりは都民一人ひとりの主体的な取組に加え、健康づくりをしやすい地域や人とのつながりの醸成が重要です。

このたび、東京都では、地域の実情に応じた健康づくりに関する好事例を紹介することで、健康づくりに取り組む方々へ広く参考となるよう、「健康づくり事業事例集」を作成しました。

本事例集が、健康づくりの取組や地域団体間の更なる連携・交流の一助となり、魅力ある地域づくりに少しでも貢献できれば幸いです。

最後に、本事例集の作成に当たり快くご協力いただいた関係区市町村の皆様にご心より御礼を申し上げます。

平成27年3月

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課



東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

# 目 次

## I 事例紹介（平成 29 年度作成）

### 平成 29 年度作成

#### 【身体活動・運動】

- 1 葛飾区（健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ）・・・・・・・・・・ 29-2

#### 【生活習慣改善・社会環境整備】

- 2 東久留米市（東くるめわくわく元気 plus+）・・・・・・・・・・ 29-6  
3 豊島区（としま健康チャレンジ!）※更新版・・・・・・・・・・ 29-10  
4 品川区（健康大学しながわ）※更新版・・・・・・・・・・ 29-14

## I 事例紹介

### 平成 26 年度作成

#### 【身体活動・運動、栄養・食生活】

- 1 港区（20代からのコアトレーニング メタぽっこり予防講座）・・・・・・・・ 2  
2 練馬区（子育て、仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネス）・・・・ 6

#### 【栄養・食生活、社会環境整備】

- 3 文京区（ふんきょう Happy Vegetable（通称「ハピベジ」大作戦））・・・・ 10  
4 杉並区（ヘルシーメニュー推奨店「すぎなみごはん」）・・・・・・ 14

#### 【生活習慣改善、社会環境整備】

- 5 荒川区（あらかわ NO! メタボチャレンジャー）・・・・・・・・・・ 18  
6 豊島区（としま健康チャレンジ!）・・・・・・・・・・ 22  
7 足立区（健康増進事業 糖尿病対策アクションプラン）・・・・・・・・・・ 26  
8 品川区（健康大学しながわ）・・・・・・・・・・ 30  
9 立川市（地区健康活動推進事業 地区健康フェア）・・・・・・・・・・ 34  
10 調布市（調布市民健康づくり始める会）・・・・・・・・・・ 38  
11 町田市（地域の健康と きずなづくり 健康づくり推進員の活動）・・・・ 42  
12 武蔵野市（健康づくり支援事業）・・・・・・・・・・ 46  
13 あきる野市（ふれあい・いきがい・元気なまち 健康づくり市民推進委員会）・・・ 50  
14 東村山市（健康・生きがい・支えあい まちの保健推進員の活動）・・・・ 54  
15 多摩小平保健所（健康づくり推進員等交流会）・・・・・・・・・・ 58



# I 事例紹介 (平成29年度作成)

# 葛飾区 ～「地域のつながりを通じた生活習慣改善推進事業」～

## 健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ (開始:平成27年度)

担当部署: 葛飾区都市整備部公園課

住 所: 葛飾区 立石6-9-1

電 話: 03-3695-8380

ホームページ:

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000059/1003408/1003545.html>

### キーワード

- 区民との協働
- 組織を超えた協力体制
- 公園・児童遊園の健康遊具で健康づくり

### 背景

人口: 459,514人 (平成29年9月1日現在)、老年人口割合: 24.5% (平成29年9月1日現在)

- 公園・児童遊園は誰もが利用でき、身近で利便性がよく、安全であり、運動もでき、地域の人々が社会的に交流できる場でもあり、美しい自然環境を享受できる場等の特長を有している。
- 区民の4人に1人は高齢者である今、これらの公園の特長は人々のすこやかな健康づくりに大きく貢献できるものと考えられる。
- 幅広い世代の人たちが気軽に利用できる公園・児童遊園は、地域の大人と子供との世代間交流の機会となり、区民同士がつながりながら健康増進や介護予防が期待できる。

### 目的・ねらい

- 公園・児童遊園に健康遊具を新設、増設し、区民の健康づくりの一環として活用してもらう。
- 各地域にバランスよく健康遊具を配置する。さらに、ウォーキングをしながら公園・児童遊園を巡るおすすめコースや健康遊具の位置・種類が分かるポケットサイズの案内マップを作成し、気軽に健康づくりができるようにする。
- 人々の健康づくりに寄与する公園をつくり、公園の健全性を高めていく。

### 実施体制

- 主管部署: 都市整備部公園課
- 連 携 : 福祉部高齢者支援課、政策経営部政策企画課、健康部健康づくり課、健康政策推進担当課、教育委員会生涯スポーツ課、政策経営部広報課
- 連携団体: うんどう教室会員、健康づくり推進員、ラジオ体操連盟、スポーツ推進委員、地元町会

### メインターゲット

- 幅広い年齢層が対象

### 補助金利用等

- 東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

### メインターゲットへの周知

- 葛飾区広報、葛飾区ホームページへの掲載、プレイベントやオープニングイベントの開催

### 事業内容

- 健康遊具の設置
  - ・ 区立公園・児童遊園**314園**のうち**65園**に健康遊具を設置 (平成29年9月1日現在) (遊具の設置にかかる費用は、東京都医療保健政策区市町村包括補助事業対象外)
  - 【区民と協力して実施した内容】 健康遊具の選定のための意見聴取等
  - 【他部署、関係団体と協力して実施した内容】 事業検討チームへの参加やイベント実施への協力等
- 「健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ」作成
  - ・ 健康遊具とのコラボ内容 (健康遊具の紹介と、ウォーキング + 健康遊具体験を組み合わせたおすすめコースを設定)。
  - 【区民と協力して実施した内容】 ウォーキングコースの選定のための意見聴取等
  - 【他部署、関係団体と協力して実施した内容】 事業検討チームへの参加や、イベント実施への協力等
- 「健康遊具&ウォーキングで健康づくりオープニングイベント」の開催 (健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ完成記念イベント)
  - ・ 実施内容 (健康プラザかつしかでの式典後に式典会場から東立石緑地公園までの約2.3kmのウォーキングを行い、東立石緑地公園で健康遊具体験を実施)
  - ・ 対象 (連携団体委員を含む区民を対象に募集) 参加者約60人



★「健康遊具&ウォーキングで健康づくり  
オープニングイベント」時の写真1



★「健康遊具&ウォーキングで健康づくり  
オープニングイベント」時の写真2

### 担当者からひとこと

実際の計画・立案に当たり、最初は関連課が消極的であったが、協議を重ねるうちに全員が一体となり、事業が円滑に進んだと考える。  
また、連携団体については、最初から「健康づくり」をキーワードに積極的に参加し、多くの意見がもられた。平成28年度からは、健康部が主体となって、「ウォーキングマップ」への展開も図られた。

### 留意点・工夫

- 区民との協働に重点を置いた点と、組織を超えた協力体制での事業の推進
  - ・ 遊具選定、コース選定、イベント実施において区民の協力を得ながら実施した。
  - ・ 区民の協力による事業の企画立案・運営を行うことで、区民から区民への口コミによる情報の広がりを期待し、地域コミュニティへの波及効果を狙った。
  - ・ 連携課との打合せを月に1~2回実施した。また、進捗状況などの情報を職員間で共有するため「健康遊具NEWS」(資料ページに掲載)を4号発行した。
- 気軽に健康づくりができるような仕組みづくりの設定
  - ・ あまり負荷がかからず、楽しく取り組めるような健康遊具を設置し、ウォーキング等の途中でも気軽に取り組めるようにした。
  - ・ 各地域にバランスよく健康遊具を設置し、区民がアクセスしやすいようにした。
- 安全・安心への配慮
  - ・ おすすめウォーキングコースは、歩きやすい道路を選んでおり、安全・安心に健康遊具を楽しむ

### 効果(事業実績)

- 多くの区民が毎日利用する姿を見ることが増え、健康増進の機運が高まり始めたように感じる。
- 案内マップ「健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ」(東部版・西部版)の各1,000部は1週間で配布が完了し、すぐに各2,000部の増刷を行った。  
その後も、毎年各2,000部の増刷を行っており、区民の関心が高いことが伺える。
- 事業実施前:健康遊具設置公園・児童遊園数 28園

### 課題

- 既存施設との取り合いなど、設置場所が限られる。
- 一つの公園・児童遊園では設置できる数が限られるため、地域の中で健康遊具の種類をバランス良く配置する必要がある。
- 間違った利用による怪我を防止するため、利用方法を分かり易く解説した看板を工夫する必要がある。

### 今後の目標・展開

- 今後は健康遊具を設置した公園を対象に、健康づくり関連の部署と連携して教室やイベントを開催するとともに、区民による健康活動団体を育成したい。
- 新設公園や既設公園の改修時には、引続き区民の健康づくりの一環として、1公園3基以上の健康遊具の設置を推進したい。
- 毎年案内マップを増刷する際は、更新データを反映させていく。増刷は毎年各2,000部を予定。

# (資料) 健康遊具とウォーキングで健康づくりマップ

## ★健康遊具の種類

A.前屈運動



B.背のぼし運動



C.足つぼ歩行運動



D.昇降運動



E.腹筋運動



F.バランス歩行運動



G.上体ひねり運動



H.ぶらさがり運動



※健康遊具14種類のうち代表的な8種類

## ★健康遊具の使い方(抜粋)

健康遊具の使い方 (抜粋)      正しく使って、楽しく健康な身体に!

<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">腹筋ベンチ</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">背のぼしベンチ</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">平均台</p>
 <p>バーに足を掛けベンチに仰向けになり、ひざを曲げて利用することで正しい腹筋運動ができます。</p>	 <p>深く座り、上体を反らせることで背筋が伸ばせます。上半身の柔軟運動や腰痛予防に効果があります。 (このベンチには「つぼおし機能」もついています)</p>	 <p>バランスをとる運動が行えます。平均台の上を歩くことにより、平衡感覚を刺激し維持することができます。</p>
<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">ぶら下がり</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">前屈</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">腰ひねり</p>
 <p>両手で上のバーにつかまりぶら下がりを足や手を曲げたりします。腹筋や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。</p>	 <p>上体を前方に深く倒し、体背面全体の筋肉を伸ばします。目盛りを目安とし、少しずつ深い位置に手が届くよう挑戦できます。</p>	 <p>体をひねるストレッチ運動です。座って足をかけ、手すりです上半身を支え、左右にゆっくり振ることで腰の筋肉を伸ばすことができます。</p>

撮影協力：健康づくり推進委員

# ★健康遊具とウォーキングマップで健康づくりマップ（東部版）

ウォーキングマップは東部版と西部版の2部作成しています。

### ウォーキングの前編に

**ウォームアップ**  
ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて運動に準備を整えます。ケガを防ぎ、運動後、疲労を軽減するための重要なポイントです。

**クールダウン**  
運動を止めると心臓の負担が大きくなるため、徐々に冷やしてあげることが大切です。歩行速度を早め、筋力減を促します。

### 健康遊具の使い方（抜粋） 正しく使って、楽しく健康な身体に！

**踏み台ベンチ**

ベンチを足掛けベンチに向けて、ひざを曲げて歩行することで正しい歩幅が確保できます。

**踏み台ベンチ**

深く歩み、上体を反らせることで歩幅が伸びます。上半身の柔軟な動きが歩幅に繋がります。

**平均歩**

歩幅を伸ばすと歩速が伸び、歩幅のよさを活かして、歩幅も伸びます。

**ぶらぶら**

歩幅を伸ばすことで歩幅が伸び、歩幅のよさを活かして、歩幅も伸びます。

**前足**

上体を前傾にすることで、歩幅が伸び、歩幅のよさを活かして、歩幅も伸びます。

**踏み台**

踏み台をステップとして活用して、歩幅を伸ばし、歩幅のよさを活かして、歩幅も伸びます。


### 健康遊具と東部版ウォーキングで健康づくりマップ

5つと実行、ずっと健康。

# ★健康遊具NEWS

健康遊具NEWS NO.1
平成27年4月28日発行

腰のストレッチ運動



手はひざより後ろにまわすように  
軽く足が揺る

4月15日(水)第3回健康遊具設置に関する打合せにご出席いただきましてありがとうございます。

さて、5月20日(水)午前10時から「東立石緑地公園の健康遊具で健康づくりイベント」に向けて準備を進めています。

この度、イベントまでの準備状況等を打合せメンバーにお知らせするため、「健康遊具NEWS」を発行することといたしました。

**【イベントの周知について】**

- 4月21日(火)に区議会議員全員に3回のイベントのお知らせを送付しました。
- 4月23日(木)に東立石地区センター長に電話で周知し、27日(月)にセンターにチラシを配布しました。
- 4月24日(金)と27日(月)に東立石地区連合町会長及び地元4町会会長に周知し、回覧板と掲示用板のチラシを配布しました。既に、回覧板等で地元の皆様へ回覧されていると思います。

**【イベント参加者へのアンケートについて】**

- 公園課で作成したアンケート(案)をベースに参加者が○を付けるだけでよい修正を行いました。

**【イベント時の資料について】**

- 東立石緑地公園にある健康遊具説明板のデータをA4版用紙にカラーで両面印刷を行います。

**健康遊具設置箇所一覧（東部）**

番号	公園・児童遊園地名称	所在地	種別	設置面積	合計設置	1/4	1/4以上
0-1	大井児童遊園地	東立石1-17-13	種別	2	2	0	0
0-2	中央公園	東立石5-25-6	種・字	1	3	0	0
0-3	中央公園	東立石5-25-6	種・字	1	3	0	0
0-4	中央公園	東立石5-25-6	種・字	1	3	0	0
0-5	中央公園	東立石5-25-6	種・字	1	3	0	0
0-6	中央公園	東立石5-25-6	種・字	1	3	0	0
0-7	中央公園	東立石5-25-6	種・字	1	3	0	0
0-8	中央公園	東立石5-25-6	種・字	1	3	0	0
0-9	中央公園	東立石5-25-6	種・字	1	3	0	0
0-10	中央公園	東立石5-25-6	種・字	1	3	0	0
0-11	中央公園	東立石5-25-6	種・字	1	3	0	0



**健康遊具設置箇所一覧（東部）**

「健康遊具」をご希望ですか？

「健康遊具」とは、欧米の国々などに、児童・小学生が利用し、体のつよさを育んだり、趣向を覚えるなど日常生活での健康づくりを意図的に設置されている遊具です。児童・小学生だけでなく、市民の体力的に合わせて自由に使用できます。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

公園課のホームページに掲載しています。  
※健康遊具の貸出はできません。  
※貸出は1日限りです。  
※貸出は1日限りです。  
※貸出は1日限りです。

# 東久留米市 ～「お得に！楽しく！いつの間にか健康に！」～

## 東くるめわくわく元気plus+

(開始：平成28年度)

担当部署：福祉保健部健康課保健サービス係  
住所：東久留米市滝山4-3-14  
電話：042-477-0022  
ホームページ：  
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/kurashi/kenko/1008834/1008836.html>

### キーワード

- 「お得」と「健康づくり」がコラボレーション
- 「今日から始めよう！元気plus+！」
- 「いつもやっていること」でもOK!  
「意識する」だけで変わる!!!

### 背景

人口：11万6870人（H29年9月1日現在）、老年人口割合：27.8%（H29年9月1日現在）

- 平成28年度より市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ（第2次）」の策定
- 国民健康保険の方を対象に平成28年4月から健康増進・サポート事業として「QUPiO」の導入
- 健康増進施策先進市の取り組みに興味をもち、平成27年8月静岡県藤枝市に視察
- 「東久留米市まち・ひと・しごと創生総合戦略」（平成28年3月）にて健康インセンティブ制度を市の重点的施策へ！

### 目的・ねらい

- 市内産業と連携し、市民が「お得」に「楽しく」健康づくりに取組める仕組みをつくり、健康無関心層も含めた市民の健康意識を高める。
- さらに「健康づくりはまちづくり」という観点から、社会貢献および社会参加も促していく。

（東久留米市の健康無関心層は「働く世代や子育て・介護などで、自分の健康づくりを日常的に行えていない人」と定義）

### 実施体制

- 主管部署  
福祉保健部健康課保健サービス係健康増進チーム（事務1人、保健師4人、栄養士1人、その他3人）  
元気plus+課内WGチーム（課長、特定健診係長、予防係長、健康増進チーム係長、保健師2、事務1）
- 市内元気plus+カード利用店（130店舗） ○健康づくり推進員 46名

### メインターゲット

- 対象者：18歳以上の市民、在勤・在学者
- メインターゲット：働く世代、子育て・介護等で自分の健康づくりを日常的に行えていない人（年齢は60代までを目安）

### 補助金利用等

- 地方創生加速化交付金 10/10

### メインターゲットへの周知

- 開始にあたっては、水泳選手の岩崎恭子さんを招いたオープニングイベントを開催。
- 健康課事業である乳幼児健診時に健康づくり推進員とともに事業PRし、目標設定のお手伝い。

### 事業内容

- 概要  
自ら立てた目標（食事や運動、生活習慣改善など）に2週間取組み得られるポイントと、健診受診やボランティア活動参加等の社会参加により得られるボーナスポイントを「東くるめわくわく元気シート」に貯めて申請すると、市内の店舗で使えるお得な「東くるめ元気plus+カード」を入手できる。
- 申請方法  
市内で配布している「東くるめわくわく元気シート」内にある申請書に記入の上、健康課または市役所産業政策課の窓口へ持参か、郵送するとカードが発行される。カードの有効期限は3か月間。有効期限が切れる2週間前から再度取組み、ポイントを貯めて申請するとカードを再取得できる。
- 「東くるめ元気plus+カード」利用店の募集  
元気plus+カードを利用できる店は、広報で募集後（公平性の確保）健康づくり推進部会内で地区別に検討し、健康づくり推進員とともに市職員で開拓し、130店以上の店の同意を得ることができた。  
店舗は、タブロイドサイズの一覧とカード取得者へ配布するガイドブック（A5サイズ全40ページ）に一覧化されている。  
年度途中に利用店に名乗り出た店舗については、ホームページ上で店舗紹介をしたり、健康づくり推進員が月ごとに発行する店舗情報誌「健康づくり推進員がゆく！」に優先的に紹介するなどしている。

## 「東くるめわくわく元気plus+」参加の手続き



★ 参加手続きからカード利用までの流れ

## 留意点・工夫

- 健康づくりの習慣がない方が取組んでも、ポイントを獲得できるように、また、簡単に取組めるように工夫し、「東くるめわくわく元気シート」を作成。実施前に実際に当課の職員が試行も行った。
- 先行市は、2週間の取組で有効期限1年の「カード」発行であったが、当市では健康づくりに取組む機会を何度も提供し習慣化させることを狙いするため、カードの有効期限を3か月に設定した。
- 店舗の獲得に関しては、商店会や商工会へのあいさつのほか、市職員の中で親戚の家業の有無や、行きつけの店等の有無の、聴き取り調査を行なった。
- 第2次健康増進計画に基づく取り組みであるため、健康づくり推進員とともに店舗開拓を実施。健康づくり推進員は、地域で多方面に活躍の方も多く、市職員だけが訪問するよりも好感触であり、結果多くの店舗の協力が得られた。
- 「店舗まわりの武器」として①店舗へのプレゼン資料、②乳幼児健診でとった市民のニーズ調査、③一目でわかる事業の概要図等を持参し、協力を依頼した。
- 店舗に提供していただくインセンティブ(サービス)に対し、補助金等の用意がないため、サービスは期間内に何度変更しても良いこととした。サービス提供は原則2年継続することを登録申請の条件とした。

## 担当者からひとこと

- 当事業の企画・立上げには、健康づくり推進員(市民)と共に取組んだため、店舗からの協力は大変好意的で、事業開始時から多くの店舗と事業を開始することができた。
- 従来の健康課事業より多くの市民の参加が得られていることと、参加者から「ちょっと意識するだけで実行できたので、楽しくできた」「体調が良くなった」などの感想が多くあり、事業の効果を感じている。
- 企画から事業開始まで期間が短く、開始前にはオープニングイベント開催の準備もあり、立ち上げが大変だったが、健康課職員みんなで作りあげた

## 効果(事業実績)

- 平成29年9月末現在、申請者数845名、申請者の平均年齢51.5歳。当初は平均年齢60代でスタートし、20代、30代申請者は少なかったが、現在では30代が一番多く、ターゲット世代が多く取り組んでいる。
- 利用者からは、「生活習慣が改善した」「生活習慣を意識した」と答える方が多く、体調改善の声が聞かれている。いつもやっていることでも意識するだけで、効果がみられている。
- 従来の健康課で行う健康講座等の参加者数から見ても、多くの方に参加していただけており、「自分の時間のできる」という点、「生活の延長線上にある」という参加しやすさがカギと感じている。また、参加者の年齢層も8割が働き盛りの世代となっている。若いうちからの予防に取り組む礎になるのではないかと。

## 課題

- 対象者が多彩  
健康づくりをいつもやっている人、そうでない人など申請者の状況が多様。
- 「お得」に惑わされる…  
「お得」の見せ方を間違えると、健康づくりの要素が減り、地域振興のみの事業になってしまう。
- 申請書の配布数と申請者数が一致しない  
ターゲット世代が「申請をする」ということにハードルを感じてしまう。

## 今後の目標・展開

- カード発行枚数を2000枚を目標に取り組む。
- 協力店舗と5年程かけて関係を結び、店舗を地域の集まりの場(居場所)としたり、健康情報発信の拠点となるようにしたい。
- 東久留米市が考案した適塩スープ「しおかるくるめスープ」を協力店舗でも提供されるようにしたい。
- カードの種類を増やしてゲーム感覚で取組めるようにする案等、今後も発展を企画中。

# (資料) 題名 東久留米わくわく元気plus+

★資料名 準備期間に実施した内容について(WG検討内容と実施の具体的なスケジュール)

## 健康課の取組み

### 1. 事業の骨格づくり①

	検討内容
4月	★基本的な方向性の検討 事業名称、対象者、カードの有効期限、シートの構成、申請方法、カード発行の方向性、事務取扱い場所
5月	<b>名称決定！「東くるめわくわく元気plus+」 「東くるめ元気plus+カード」 「東くるめわくわく元気シート」</b> ★わくわく元気シートの内容検討 形状(サイズ)、構成は「日々の取組み」と「ボーナスポイント」 ★店舗へ「止め時」をどう考えるか(産業部門からの提案)
6月	★シート取組み→カード発行のタイミングと店の辞退のタイミング ★わくわく元気シートの内容検討…初回見積もり コラム内容、申請方法 ★店舗開拓のルールづくり…カード利用店と健康づくりサポート店 ★わくわく元気シートの印刷部数、設置場所の検討、課職員のトライアル
7月	★店舗開拓について 店舗用プレゼン資料、店舗募集要項、市職へのはたらきかけ ★市民ニーズ調査 健診時に「どんなお店なら利用するか」のアンケート。 ★申請書内容の検討 ★課内トライアル実施 ★1月イベント内容の検討
8月	★トライアルを受けての元気シートの内容検討 ボーナスポイントは難易度が高い？ ★店舗開拓状況確認 ★カード、ポスター、ステッカー等店舗配布用の印刷物デザインの検討
9月	★イベントまでのスケジュール、印刷物納品スケジュール確認 ★イベント内容決定
10月	★イベントポスターの決定 <b>「東くるめわくわく元気シート」内容決定！</b> ★要綱、要領の内容検討
11月	★印刷物のデザイン検討→決定 ★イベント内容詳細の検討、調整 ★店舗開拓状況の確認→11月で締切 ★申請者の管理方法の検討
12月	★市民への啓発方法について検討 ★印刷物の進捗確認 ★イベント前の内容確認
1月	★イベント最終調整

### 平成28年4月～平成29年3月までのスケジュール(まとめ)①

4月	5月	6月	7月	8月	9月
W.G 1回/週			2回/月		
元気シートの内容検討			部会スタート	部会説明	1日号広報にて店舗募集 市職員へ聞き込み 店回り
元気シートの内容検討			課内職員 トライアル	内容再検討	
元気シートの内容検討			印刷物 デザイン検討		印刷物 スケジュール確認
10月	11月	12月	1月	2月	3月
W.G 2回/月					
店回り			広報一面にて 周知！	部会内 PR方法の検討	健診時PR 推進員さんと
店舗一覧内容について店とやり取り			写真隊結成！	店舗へのぼり旗 を届ける 店舗へしおり 内容説明	(新着)店舗情報 推進員さんと
元気シート 内容決定			ステッカー、 ポスターを各店へ 届ける(推進員)	オープニング イベント	元気シート 不足！！！！
印刷物校正			元気シート納品	店舗一覧 納品	
印刷物だけでも13種類！ 契約・校正が大変… 印刷トラブル等あり てんてこまい			元気シート 各所配布	のぼり旗 納品	
理事者調整 部長調整	庁議報告 会派説明	議会対応 要綱・要領制定 各課協力依頼	市職員への メール周知		



★資料名 健康づくり推進員の活躍！

## 健康課の取組み

### 2. 健康づくり推進部会・健康づくり推進員とのコラボレーション⑤



推進員さんと、事務局でお店を回り、事業概要を説明しながら同意をいただく作業を重ねてきました！

## 今後の展開

### 元気plus+ PRタイム！



青いおそろいのベストを着て、推進員さんもお母さんたちへPRします！

**健康づくり推進員がゆく**  
平成29年9月

健康づくり推進員がゆく。元気plus+。東くるめわくわく元気plus+。東くるめわくわく元気plus+。東くるめわくわく元気plus+。

【開催日時】9月13日（水）17:30～19:30の時間帯

【開催場所】東くるめわくわく元気plus+（東くるめわくわく元気plus+）

【参加費】無料

【お問い合わせ先】健康課 電話：042-277-5325

**健康づくり推進員がゆく**  
平成29年9月

健康づくり推進員がゆく。元気plus+。東くるめわくわく元気plus+。東くるめわくわく元気plus+。東くるめわくわく元気plus+。

【開催日時】9月13日（水）17:30～19:30の時間帯

【開催場所】東くるめわくわく元気plus+（東くるめわくわく元気plus+）

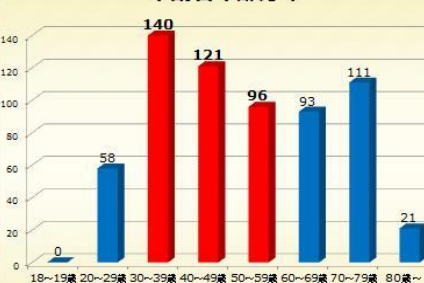
【参加費】無料

【お問い合わせ先】健康課 電話：042-277-5325

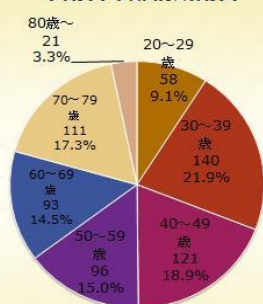
★資料名 現在の申請者状況(平成29年9月末現在)

## 現在の申請者状況～

申請者年齢分布



申請者年齢構成割合



平成29年9月末日現在

申請者は845名、申請者の平均年齢は51.5歳。69歳までの申請者が8割を超えている！最も多い申請者が30代に！

若返っている！

★資料名 店舗回りの武器～持参した資料～

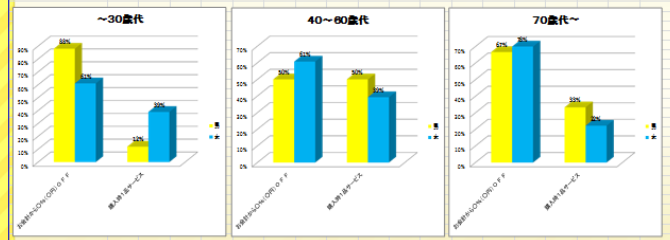
## 店舗回りの武器！①ニーズ調査

● 回答者数…244名（健診関連184名、高齢者60名）

【内容】

アンケート項目	回答者数
アンケート実施期間	244
健康課職員	184
高齢者	60
健康課職員	184
高齢者	60

各業種毎に年代別に集計。  
～30代、40～60代を事業対象者と想定しているが、高齢者も利用率が高いと想定し調査した。



業種	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	計
健康課職員	0	2	3	20	11	0	2	4	42
高齢者	0	0	1	1	1	1	1	1	6
健康課職員	0	2	3	20	11	0	2	4	42
高齢者	0	0	1	1	1	1	1	1	6

## 店舗回りの武器！②戦略PPT

● 店舗へは短時間で心を掴む資料が必要！

### 参加のメリット

1. 広告を市が行います
2. 市民がお店に来店するきっかけになります

### 広告料の削減



### 広告を市が行います

★市民であれば必ず手に取ってもらえる広告  
少なくともカード発行者には必ず目に止まります！

★特典を工夫すれば、店の持ち出しを少なくして、集客できるチャンス！

### 来店者シミュレーション

★カード発行枚数…2500枚/年(予定)  
【来店者数の見込み】  
◎店舗登録店舗数…15店舗  
◎来店者数…83.3人/年  
【カードの利用者数、60%と想定】  
◎来店者数…50人/年  
◎平均利用額…1200円/年  
1人あたり…1000円利用すると仮定  
1000円×1200円＝1,200,000円/年

### 参加にあたって

一度参加したら、平成30年3月31日までは何らかの特典を提供しなくてはなりません。※中に特典内容を変更することは可能です。

市からの補助金等はありません。提供していただく特典は、店の実費となります。

言いにくい事は最後に…

## 店舗回りの武器！③一目でわかる図



## としま健康チャレンジ！ (開始:平成21年度)

担当部署 : 保健福祉部地域保健課  
住 所 : 豊島区東池袋1-20-9  
池袋保健所5階  
電 話 : 03-3987-4660  
ホームページ:「としま健康チャレンジ」で検索

P22～P25にて、  
平成27年3月時点での活動が  
紹介されています。

### 平成27年に挙げられた課題・・・

- 本事業を知らない方(特に若い世代)への周知方法。
- コンビニ等、区民にとって身近な企業、団体等の「健康チャレンジ応援団」への参加。
- 会場に出向かなくとも自分で気軽に取り組むプログラム(マイペースチャレンジ)の項目追加。
- 健康行動を継続するための仕組みの再編成。

#### 対応策

若い世代の利用が多い店舗の協賛店登録を実現し、参加意欲を高めていく。  
地域のつながりを意識し、産学官民協働事業を実施する。  
マイペースチャレンジシートの普及啓発を行い、自分で取り組む人々への支援にも力を入れる。

### 目的・ねらい

- 生活習慣改善をしたくてもなかなか行動を起こせない人や、知識を持っていない人たちの健康への意識の向上や、少しでも行動変容につなげるのためのきっかけづくりを目指す。
- 健康習慣の継続を推進し、生活習慣病の重症化予防を目指す。
- 「健康チャレンジ応援団」による地域全体の健康意識の向上。  
(「健康チャレンジ応援団」についてはP22を参照)

### 実施体制

- 主管部署:保健福祉部地域保健課保健事業グループ
- 庁内チャレンジ事業協力部署(16課)
- 健康チャレンジ応援団(236団体)内マイレージカード協賛店(147店舗)

### メインターゲット

- 20～74歳の区内に在住、在勤、通学者で、健康意識が低く、なかなか生活習慣改善に取り組めない方と、生活習慣病重症化予防が必要な

### 補助金利用等

- 都医療保健政策  
区市町村包括補助事業

### メインターゲットへの周知

- チャレンジだより(資料 図1)やチラシの配布を中心に、広報、ホームページ、メルマガ、フェイスブック、※1としま見る知るモバイル、※2としまテレビでの告知など、様々な広報媒体で呼びかけを実施した。  
※1 豊島区の予防接種や健診など子育て支援情報を確認できる区作成のホームページ。

### 事業内容・新たな取り組み

- としま健康マイレージ制度  
期 間:常時(ポイントは年度をまたぐことも可) 場 所:豊島区内全域  
申 込:区施設に設置のチラシや、ホームページからポイントシートを取得したらスタート。申込み不要。  
内 容:自分の好きなプログラムに参加し、「知って100」、「やって50」シールをそれぞれ集め、合計400Pで協賛店でサービスが受けられるマイレージカード(有効期限は3か月)と交換できる。サービスは協賛店からの拠出であり、協賛店にて買い物をするにもつながる地域振興型マイレージ制度を確立。何回でもトライできることから、健康生活維持群の重症化予防にも役立っている。  
現在では、健康生活維持群の区民が、健康意識の低い区民を事業に連れてくるケースが増えており、地域ぐるみで健康になるサイクルが確立しつつある。
- 区内ランニング&ウォーキングマップ作成活用事業(A3版 8つ折り 18,000部作成)【新規】  
期 間:平成28年6月～9月コース選定、10月コース最終チェック、11月～12月校正印刷。1月～配布開始。  
場 所:区内全域7コース設置(拠点:銭湯での脱衣、荷物保管協力)  
配 布:区施設に配布したほか、大学学園祭ブース出展時配布を始め、区内全銭湯、豊島区医師会、東京都豊島区歯科医師会、豊島区薬剤師会の協力で18,000部を配布。好評につき増刷要望あり。  
内 容:区内大学の学生と、コースの選定や銭湯への協力依頼を協働して実施。区内各地域に拠点となる銭湯を設定し、区内ランニング&ウォーキングマップを作成した。ご協力いただいた銭湯では、

## 担当者からひとこと

きっかけ作りの6年間で健康づくりの裾野を広げたおかげで、現在のマイレージ制度に参加する区民は、様々な健康意識レベルの方がいます。その方々を通して、新たな友達と一緒に参加するようになり、積極的な宣伝なしでも事業の浸透が進んでいます。これからも区民自らの力で発展していく事業に成長してもらいたいです。

## 留意点・工夫

- 事業開始当初からマイレージ制度にはせず、健康意識の低い人たちのボトムアップを図ってから、マイレージ制度を開始したので、利用者や協力者が多く得られ、事業の展開に広がりを得られた。
- はじめから完成された事業を実施するのではなく、区民の要望に合わせて事業を少しずつ展開していったことで、区民は「要望が叶った」という達成感や共感が生まれ、事業に対する愛着がわき、事業への関心を引き付ける効果が得られた。
- 「健康マイレージカード協賛店」募集にあたっては、全て出向いて説明し、企業の参加メリットを具体的に提案した。また、参加企業の宣伝を区民にすることで、地域の一体感を共有していった。
- 健康事業は、メディアを参考に常に区民目線で、興味のわくネーミングを考案した。
- 対象健康事業が一度に集約された「チャレンジだより」<資料ページ 図1>や「協賛店BOOK」<資料ページ 図2>など、区民に分かりやすい資料を作成し、協賛店舗、医療機関などあらゆるところに配布することで、区民同士はもちろん、協賛店舗、医療機関など様々な場所で話題に上がり、新たな地域のつながりを見せている。
- 大学には、地域づくりを実践的に学べる場の提供ができることをメリットとして伝え、協働していった。
- 区内関係部署の職員に周知するとともに、管理職への度重なる説明を経て、議会に取り上げられるようになった。また、決算説明では近い将来より、遠い未来の健康を目指すことを唱え、10年スパンでの健康関係図<資料ページ 図3>を提示し、監査委員からの健康事業の実施へのお墨付きも獲得できた。
- 何より、企画者自身が楽しみながら企画することで、区民にとっても魅力あるプログラムとなった。

## 効果(事業実績)

### 《アウトプット評価》

- 「としま健康チャレンジ！」事業の参加者の増加(述べ2万人超)
- チャレンジ応援団企画プログラムの拡大(2.4倍に増加)
- 自分で取り組むコース参加人数の拡大(6倍)
- チャレンジ応援団、協賛店数大幅に拡大(3倍)
- 糖尿病重症化予防保健指導(27新拡) 予定200人予想が450人実施で倍増
- 糖尿病重症化予防受診勧奨(27新拡) 予定100人予想が800人超で8倍
- ウォーキングマップは印刷した全数(18,000部)を配布

### 《アウトカム評価》

- 「としま健康チャレンジ！」事業参加者の健診受診率がアップ(前年度より10%以上受診者数がアップ)
- 「としま健康チャレンジ！」事業の認知度17.9%となり、特に60歳代は25.7%で、口コミで自然に事業が広まる数字を超えるまでに成長した。
- 国保特定保健指導実施率が4位(25年度)から2位(26年度)へ浮上(23区)
- 平成27年度のがん検診、全種類の受診率がアップ、23区内順位ではH19の20位からH27は7位まで浮上。
- 平成28年度 第49回衛生教育奨励賞受賞(日本公衆衛生協会)



★表彰時写真

## 新たな課題

- 若い世代にとっては、現行のプログラムに魅力がなく、若者向けプログラムの開発が必須。
- デジタル化を目指した、ポイント付与制度の見直し。
- チャレンジ事業運営の簡素化。民営化の検討。

## 今後の目標・展開

- 若い世代に対応するため、マイペースチャレンジ(自分で取り組むコース)のアプリ活用型の採用に向けた検討を開始し、若年層の参加増加を目指す。
- 区内企業へのチャレンジ応援団参加を促すとともに従業員へのチャレンジ事業参加も推奨し、住民も働く区民も一体となった健康事業を目指す。
- 区民と医療機関の間を取り持ち、医師への相談のしやすさの実現を目指す。

# (資料) としま健康チャレンジ！

## ★平成29年度 としま健康チャレンジ！の概要

ポイントを貯めて、  
としま健康マイレージカードに交換しよう！

- 1 としま健康チャレンジ！  
ポイントシートを受け取る。  
(区施設窓口やホームページからの  
ダウンロードでも受け取れます。)

チラシの裏面が  
ポイントシートになっています。 →



- 2 講演会や講座などに参加して、規定の400ポイント(下記参照)を貯め、



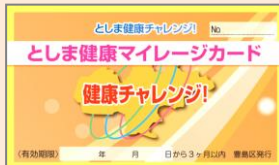
各1枚ずつ  
100P・50Pお好き  
な組み合わせ方法で

合計

= 400P



合計400ポイントの  
中に必ず、  
100ポイントと  
50ポイント  
がそれぞれ1枚以上  
必要です。



としま健康マイレージカードは池袋保健所4階、  
池袋保健所出張窓口(本庁舎4階)、長崎健康相談所

マイレージカードの有効期限は交換日から3ヶ月間です。

- 3 としま健康マイレージカード協賛店でカードを使うとお得な  
サービスが受けられます！

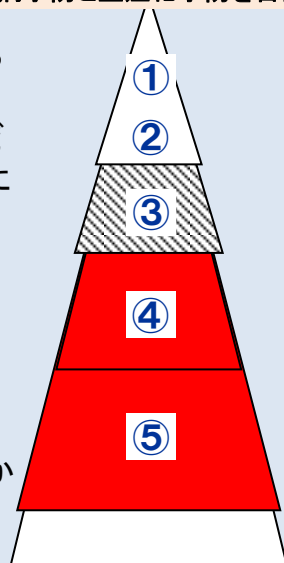
★マイレージカード交換の際に協賛店を一覧にした  
「協賛店BOOK」を差し上げます。



## ★事業開始年度(平成21年度)からの変遷

平成18年度から3年間、地域の健康づくりリーダー養成を開始(としま健康づくり大学)。3年間養成後、平成21年より、リーダーの活躍の場の提供と区民の健康づくりのきっかけ作りを目的にとしま健康チャレンジ！事業開始(単年度事業)。一定程度の参加者を確保したのち、繰り返し参加できるマイレージ制度に変更。(区民全体をターゲットに生活習慣病予防と重症化予防を目指す)

- ①健康意識が非常に高く、自らの健康行動を実践できる層
- ②健康意識が高く、行政サービス等を利用し自ら健康づくりに取り組んでいる層
- ③生活改善の必要性は感じているが、迷っている層
- ④生活改善には無関心だが、働きかけにより行動を開始する層
- ⑤生活改善に無関心で、働きかけての反応のない層



平成18年～20年  
健康づくり大学のターゲット

平成27年度～  
マイレージ制度の  
ターゲット

平成21年～26年  
健康チャレンジ！のターゲット

〈図1〉チャレンジだより

**健康チャレンジ! だより**

ポイントを貯めて、  
としま健康マイレージカードに交換しよう!

必須ポイント

100P・50P貯め ※おまかせサービス ※おまかせサービス	100P・50P貯め ※おまかせサービス ※おまかせサービス	計
--------------------------------------	--------------------------------------	---

**250P = 400P**

※必ず各一枚以上必要です。

【問い合わせ】豊島区 保健福祉部 地域保健課 保健事業グループ  
TEL 3987-4660 FAX 6311-6840  
【ホームページ】としま健康マイレージカード 検索

〈図2〉マイレージ協賛店

平成28年度版 Vol.4

健康チャレンジ! 応援団

としま健康マイレージカード  
協賛店BOOK

健康的な  
生活スタイルを  
サポートします!

1. 知ってチャレンジ!

(1) チャレンジ講演会  
講演会に参加してポイントGET!

SUPPORT のマークはチャレンジサポート一環島のプログラムです。  
(サポートしていない場合は電話でお知らせください)

講演会	日時	実行開始日・場所・定員	講師・内容等
① 糖尿病 難学講座 糖尿病命を救うには	2月19日(日) 午前10時~12時	申込み受付中 上野校 コミュニティセンター 多目的ホール (講義フロアは7階) 定員60名	二葉学園専門学校教員 小川 乃紀子 氏 SUPPORT 4名
② 笑いと健康 香島亭昇吉の 健康講話	2月20日(月) 午後2時30分 ~4時30分	申込み受付中 生活産業プラザ 3階大会議室 定員100名	落語家 香島亭 昇吉 氏 共催: パナソニック プログラム小沢氏 SUPPORT 4名
③ 適度な運動 得をどれだけか やってみよう 運動実践してみよう	3月22日(水) 午後6時30分 ~8時30分	2/21より受付開始 生活産業プラザ 3階大会議室 定員50名 参加者全員に活動用計測 デバイス付	東京都健康増進 センターリサーチ研究科 社会参加と 地域健康チーム 酒野 倫氏 SUPPORT 4名
④ 免疫力を高めて、 がん予防	3月29日(水) 午後6時30分~8時	申込み受付中 生活産業プラザ 3階大会議室 定員100名	専攻三軒松原クリニック 常務三軒松原クリニック 帯津 良一 氏 SUPPORT 4名

上記①~④の申込み先: 地域保健課 保健事業グループ TEL3987-4660

「豊島区ウォーキング&ジョギングマップ」

としま健康チャレンジでは大正大学の学生さんと協力して、鉄道を拠点とし、周辺を散策しながら健康的にウォーキングやジョギングを楽しむためのマップを作成しました。  
このマップで紹介した鉄道は、営業時間に鉄道代で、着替え拠点としてご利用いただけます。鉄道に着替えをしておいて、豊島区中を歩いてみましょう!

ウォーキング&ジョギングマップを中央図書館で全圖展示します!  
ウォーキングやジョギング、鉄道に関する図書も合わせて展示します。  
期間: 1月28日(土) ~ 2月23日(木)  
豊島区立中央図書館 (豊島4-5-2ライズアリアビル4・5階)

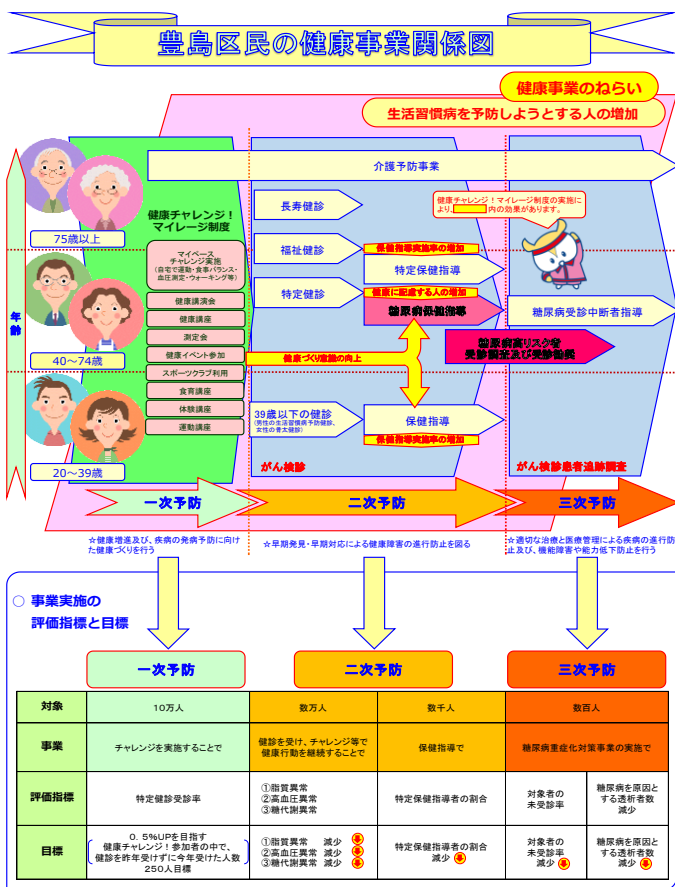
【問い合わせ】  
豊島区 保健福祉部 地域保健課 保健事業グループ  
TEL 3987-4660 FAX 6311-6840  
作成協力: 豊島区浴場組合 大正大学の学生さん

としま健康マイレージカード  
協賛店マップ

池袋エリア  
長崎エリア  
高田エリア  
保町エリア

★チャレンジ講演会の様子

〈図3〉豊島区民の健康事業関係図



笑いと健康



適度な運動



がん予防講座



担当部署:品川区保健所荏原保健センター  
住 所:東京都品川区荏原2-9-6  
電 話: 03-3788-7013  
ホームページ: <http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/menu000008500/hpg000008408.htm>

P30～P34にて、  
平成27年3月時点での活動が紹介されています。

### 平成27年に挙げられた課題・・・

- H25・26年度の「健康大学しながわ」入学希望者の減少。
- 卒業後の地域活動へのスムーズな移行や自立化の体制や仕組作りの工夫が必要。
- 卒業生の活動は、自主グループによる健康教育の回数や受講者数のみを実績としてみるだけでなく、既に地域で活動している方々の活動内容を把握し、内容を評価することが必要。

#### 対応策

従来の講座での人材発掘はある程度達成したと捉え以下の取組みへシフトチェンジ!

- 既に活動している卒業生の支援の強化 → 卒業生の活動継続、拡大健康づくり活動で新たな人材を開拓
- 新規参加者が受講しやすいコース設定 → 新規参加者の裾野を広げていく

### 目的・ねらい

- 保健、健康分野で啓発が必要なテーマの講演会を行い、区民の健康意識の醸成を図る。
- 区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるように必要な知識や実践的な方法を学べる場を提供し、身近な人に健康づくりを広められる区民を増やす。

### 実施体制

- 主管部署 保健センター3か所。事務局は荏原保健センターが運営(事務2人、保健師2人、栄養士1人、歯科衛生士1人)
- 連携団体 事務局サポート委員会として、卒業生約20名と共同運営

### メインターゲット

- おおむね20～60代の区内在住、在勤の方

### 補助金利用等

- 国の健康増進事業

### メインターゲットへの周知

- 広報しながわ、地域・文化センター、図書館等でポスター掲示、ちらしの配布など。
- マスターコースなど卒業生対象事業については、それぞれ手紙にて周知。

### 事業内容

- 新規参加者への取組
  - < 関心の高いテーマを取扱ったり、実施回数を少なくすることで、多くの人が参加しやすい内容に >
  - ★ 公開講座(全3回)
    - 区民に幅広く周知し、健康に関するトピックスについて、最新知識や役立つ情報を提供。
  - ★ 健康チャレンジコース(全8回)【新規】
    - 区民が主体的に健康づくりを取り組めるよう知識や方法を学ぶ教室。
    - 健康づくり活動で活躍できる人材の育成につなげる。
- 卒業生の活動支援
  - < スキルアップができるコース等を新設し、活動継続のモチベーションアップへ >
  - ★ マスターコース【新規】
    - 健康教育の指導スキルの向上に向けた実践的な演習。
  - ★ 地域健康づくり合同発表会【新規】
    - 卒業生の活動グループによる活動発表 健康に関するミニ講演。
  - ★ 協働健康づくりの会2016【新規】
    - 卒業生、健康づくり地域グループ活動者たちによる、地域健康づくり活動の報告会。
    - 報告会ではファシリテーターを東京医療保健大学へ依頼し、活動内容の評価や

## 担当者からひとこと

- ❑ 健康チャレンジコース:自分の健康のために学びたいという方が多く、「地域での健康づくり活動」に意識を向けることが難しかった。
- ❑ マスターコース・協働健康づくりの会:座学形式ではなく活動に即した内容だったため、参加者の積極的な学ぶ姿勢が印象的だった。
- ❑ 地域健康づくり合同発表会:グループ活動の認知度が低い中、「区民自身による健康づくり活動」をPRすることができ、卒業生・来場者ともに笑顔あふれる楽しい会となった。

## 留意点・工夫

- ❑ 公開講座では、集客のできる魅力的な講座となるようなテーマ・講師を選んだ。
- ❑ 健康チャレンジコースでは、最終講座を「健康づくりを続けるコツ・勤めるコツ」と題し、講演とグループワークを実施。講座内で卒業生が活動を紹介し、受講者の中で活動に興味を持った方を既存の自主グループ活動へ繋げた。
- ❑ マスターコースでは、単に新しい知識や技術を学ぶだけではなく、区民に伝えるプレゼン技術の向上などの講座を行った。
- ❑ 協働健康づくりの会は、グループ活動の方向性や普段思っていることを話し合える場として、卒業生自身に活動の方向性を考えてもらうとともに、次年度の卒業生支援を考える上でのニーズの把握も行った。
- ❑ 地域健康づくり合同発表会では、グループの主な活動場所である高齢者グループ等を中心に周知し、来場者を募った。また、卒業生に対しては発表の場を用意することで、活動へのモチベーションの維持・向上にも繋がった。



★卒業生の活動



★公開講座

## 効果(事業実績) 【平成28年度】

- ❑ **公開講座** 第1回 84名、第2回 54名、第3回 46名 計184名
- ❑ **健康チャレンジコース** 受講者数 40名(延226名)  
講座修了後のグループ所属数(興味があると回答した人数11人中、実際に所属した人数2名)  
区民からの意見:座学と実技がうまく組み合わさっていた。活動グループにつながった。
- ❑ **卒業生による地域健康づくり活動**(健康紙芝居、メタボ・ロコモ予防の体操、脳トレ指体操等)  
登録者数51名(6グループ) 活動実績28回 延1,253名の区民に対し健康教育を実施。
- ❑ **地域健康づくり合同発表会** 来場者数 59名  
区民からの意見:グループが楽しそうに発表していたことが印象的。もっと地域に広めてほしい。
- ❑ **マスターコース** 受講者数 46名(延108名) 84%が「満足」と回答し、楽しく学ぶことができた。
- ❑ **協働健康づくりの会** 参加者数16名(延42名)7割強が「グループ活動を見直す機会になった」と回答。

## 新たな課題

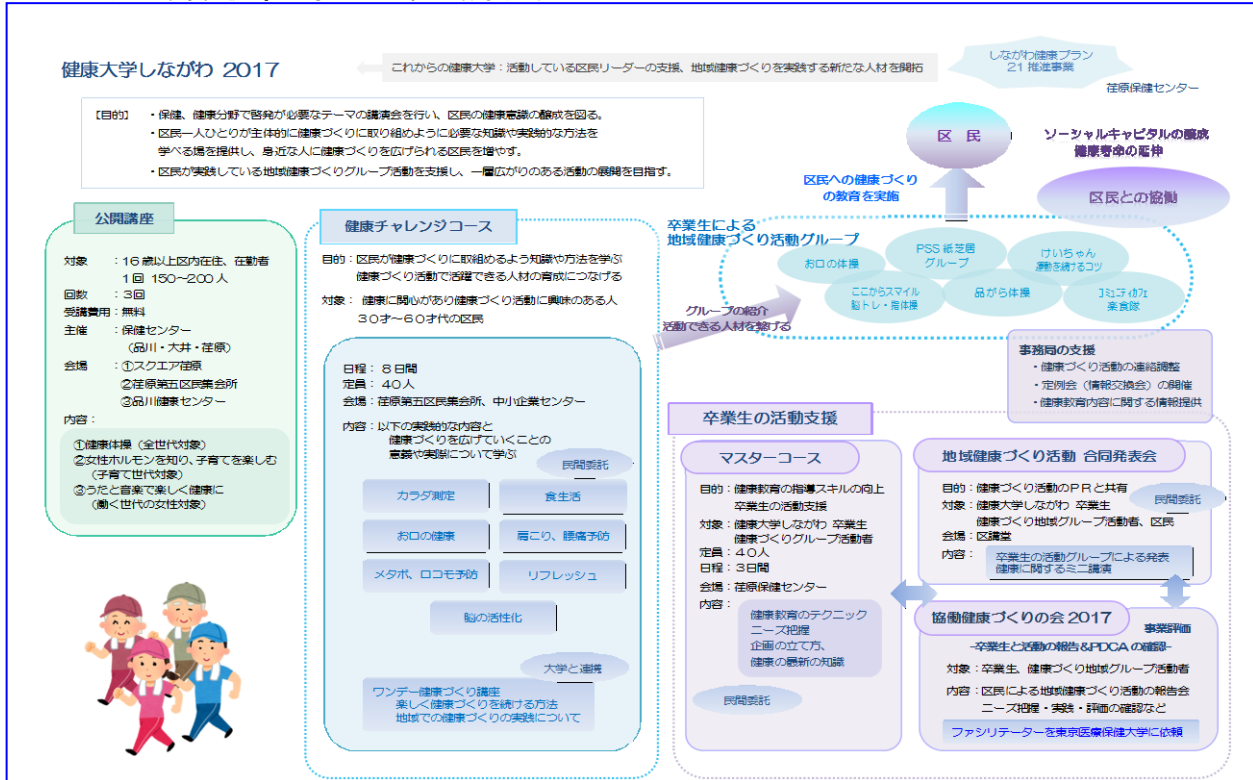
- ❑ 健康チャレンジコース  
自分のために学ぶだけでなく、学んだことを身近な人に伝えていくことや地域での健康づくり活動を意識できるプログラム作り。
- ❑ 地域健康づくり合同発表会  
グループ活動のさらなる広がりに向けて、区民向けの新たな活動に繋がるように周知方法などの検討。
- ❑ マスターコース  
新たな健康推進活動に対応できるプログラム作り。
- ❑ 協働健康づくりの会  
活動評価の方法の検討。

## 今後の目標・展開

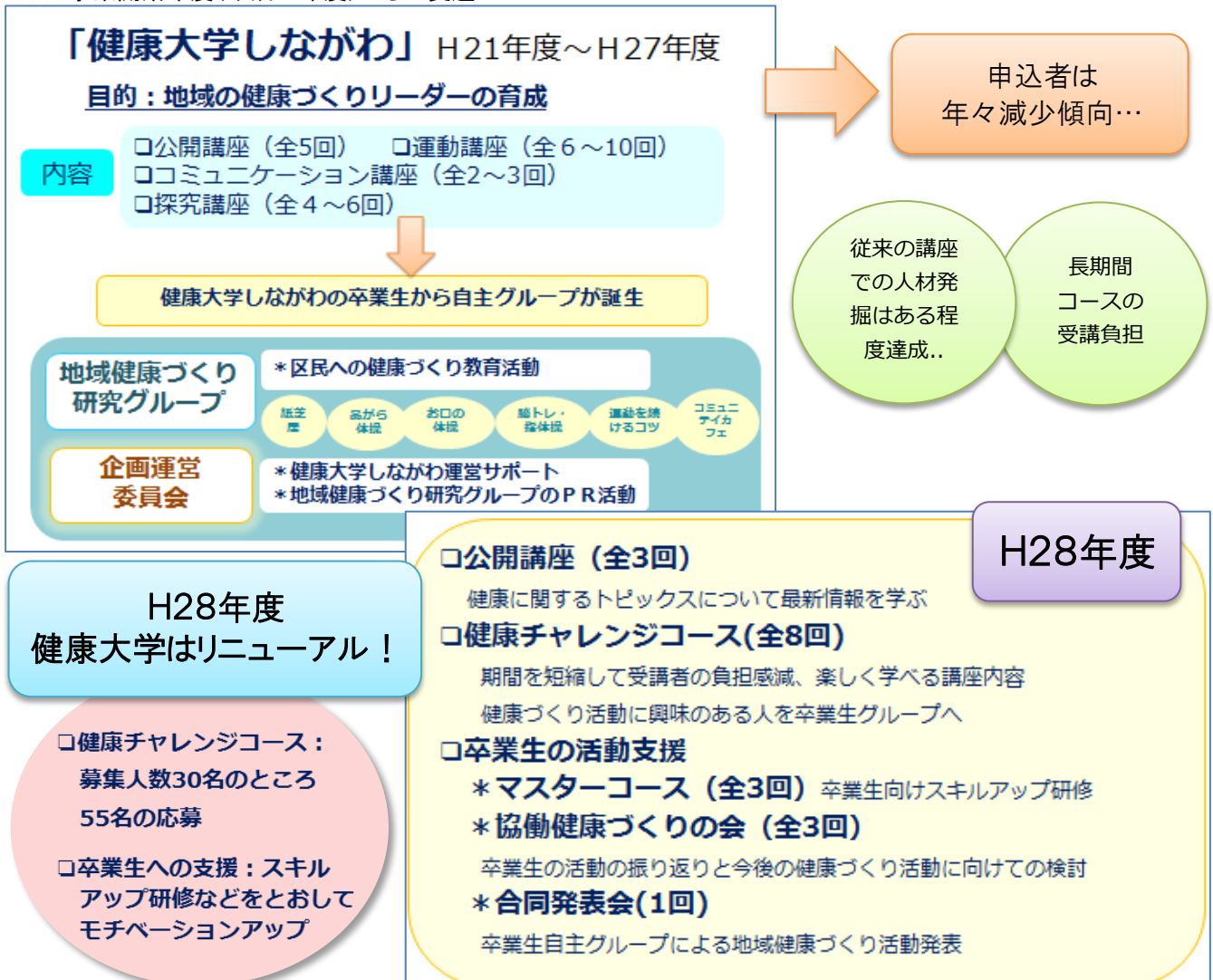
- ❑ 区民一人ひとりが主体的・自主的に取り組む健康づくりを支援する
- ◎ 区民の健康課題やニーズに合わせた講座の設定
- ◎ 卒業生が意欲的に活動を継続できるような支援

# (資料) 健康大学しながわ

## ★ 平成29年度 健康大学しながわの概要と流れ



## ★ 事業開始年度(平成21年度)からの変遷



★ 平成29年度 募集ちらし

誰でも参加できる、大人の学び場で

**大切な人のために学びませんか**

日常生活の中で、少しの知識と少しの行動の違い。その積み重ねが快適な生活に大きな違いが生まれます。

あなたと、あなたの大切な人のために学びませんか

健康大学しながわ2017

## 健康チャレンジコース

<b>カラダ測定</b>	自分は今健康だ！と言えるでしょうか？ 筋肉量や脂肪量の測定をし、ご自身の現在の身体をチェックしましょう！
<b>カラダが喜ぶ食生活</b>	食事のバランスや食事のとり方を学び健康的な食生活を手に入れましょう！ すぐに実践できる内容をご紹介します。
<b>お口の健康</b>	お口の健康を考えたことはありますか？お口は様々な役割を担っています。 口腔ケアの方法を学び、いつまでも健康なお口を保ちましょう！
<b>肩こり&amp;腰痛予防</b>	格にお悩みの方が多い、肩こりと腰痛。 正しく知って日頃から予防しましょう！
<b>メタボ&amp;ロコモ予防</b>	健康を阻害する大きな要因となりえる、メタボリックシンドロームとロコモティブシンドローム。今日から生活習慣を見直してみよう！
<b>リフレッシュ</b>	最もい疲労回復のためには、「積極的」な休息が大切！ ただ「休息」ではなく、効果的なリフレッシュの方法を勉強しましょう。
<b>脳の活性化</b>	どのような生活が認知機能低下予防に効果的なのかを学びます。 ご家族や大切な方のためにもしっかりと知識をつけておきましょう。
<b>ワンデー健康づくり講座</b>	学んだ知識を日常生活で楽しく実践するための方法を学ぶ講座です。

※お申し込みの詳細については、募集をご覧ください。

★ 平成29年度  
健康チャレンジコースの様子



★ 2017マスターコースのカリキュラム

今年度から介護保険関連部署との新たな連携により、新たな活動場所での活動を見据えたプログラムを企画

シナプソロジー(脳トレ)をテーマに具体的な実施方法、活用方法を学ぶ

【目的】

- ①地域での活動イメージに合わせたアウトプットが行える
- ②シナプソロジーの習得により新たな活動が生み出せる
- ③シナプソロジーを対象者に合わせて活用できる

第1回  
「地域を健康にするためのグループ活動  
～シナプソロジーを通して～」

第2回  
「シナプソロジー実践講座」

第3回  
「シナプソロジーを伝える技術  
～デリバリースキル～」

★ 平成29年度 卒業生の活動支援



# I 事例紹介

## 港区 ～最先端の分析で、一人ひとりにあった生活習慣の改善を目指す～

### 20代からのコアトレーニングでメタぼっこり予防講座

(開始:平成23年度)

担当部署: みなと保健所健康推進課

住 所: 東京都港区三田1-4-10

電 話: 03-6400-0083

ホームページ:

<http://www.city.minato.tokyo.jp/kouhou/vent/140927-20daimetabo.html>

#### キーワード

- ターゲットは**20～30代の若い世代層**
- 2分の測定で、**未来の体型がわかる**
- **最先端の動作分析**システム
- 参加増員をねらった**土曜日午後の開催**

#### 背景

人口 240,585人(H27.1.1 現在) 老年人口割合 17.35%(H27.1.1 現在)

- 特定健康診査受診率(25年度)が38.6%で、特別区内で16位と健康意識は高い方ではない。メタボリックシンドロームの割合は特に男性で増加傾向。
- 30(さんまる)健診(30歳代の健診)(25年度)の有所見者率は、88.2%(うち、要医療12.5%)。23年度まで特にメタボリックシンドロームの該当者が増加。週1回以上定期的な運動習慣がない人は、男性で約4割、女性で約5割。
- 高齢化率が低く、30～40歳代の人口増加傾向。
- 国民健康保険加入者の年齢構成は、特別区の平均と比較すると30～40歳代の加入割合が高い。
- 健康講座では22年度まで高齢期の女性を中心に、意図するターゲットが集まらなかった。

#### 目的・ねらい

- 働き盛りの若い世代(特に20～30代)に対するメタボ予防に向けた動機づけを行い抑制を目指す。

#### 実施体制

- 主管部署: 健康推進課健康づくり係(医師1名、保健師1名、栄養士5名、事務9名)
- 委託実施: 民間業者へ委託

#### メインターゲット

- 20～30歳代の健康に関心はあるが、生活習慣改善の継続が困難な区内在住・在勤・在学者

#### 補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

#### メインターゲットへの周知

- 区の施設(区民センター、支所、スポーツセンター)、区内掲示板、区報誌、HPに掲載。

#### 事業内容

- 参加費: 無料
- 参加条件: 3日間とも参加できる人
- 定員: 35名(抽選)
- 申込方法 「みなとコール」に電話申込み
- 期間: 約1か月で3日間コース
- プログラム:(P4 参照)
  - 1日目:最先端機器による動作分析評価と高精度体組成計測  
個別測定結果シートの配布・解説  
運動実技ミニセミナー
  - 2日目:栄養セミナー、運動実技セミナー、初回の測定結果と事前アンケートを踏まえたアドバイスシート配布
  - 3日目:運動実技セミナー

## 担当者からひとこと

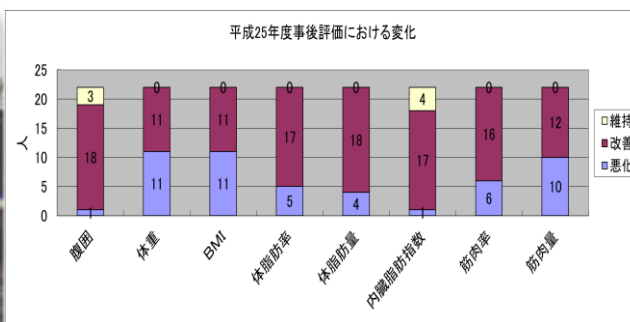
- 23年度から25年度まで男性向け講座(カップルでの参加可)とし、事前・事後測定(約3ヶ月後)により家庭での取り組みを促したところ、筋肉量の増加がみられました。
- 26年度は約1ヶ月間集中的に開催したところ、全日程の参加が増加し(7割強)、生活習慣が変化したとの声が多く寄せられました。

## 留意点・工夫

- 若い世代の集客を意識し、全3回とも土曜日午後開催。(乳幼児の保育あり)
- 最先端の分析システムによる測定(体組成計・動作分析)結果から、自身のからだの歪み等の状態を知り、未来体型を視覚的に知ること動機づけしやすい。
- 26年度からは、別途単発測定会を実施し、実践の継続につなげる機会を設ける。
- 委託事業のため、週末の開催でも出勤する職員数が少なく、負担感が少ない。



★運度実技セミナーは全日実施



★平成25年度 参加者の事後評価における変化

## 効果(事業実績)

- 参加状況
  - (平成25年度) 男性7割、女性3割 男性は女性とのペア参加が過半数。年代は30代、50代、40代、20代の順に多い。
  - (平成26年度) 男性3割、女性7割 男性は女性とのペア参加が約3割。30・50代、40代の順に多い。
- 効果
  - (平成25年度) ・参加者の意識: 減量よりは体質改善に期待。筋肉量は標準以上が多かった。
  - ・事後の結果: 半数が体重減少、平均マイナス0.5キロ、体脂肪率、筋肉率や筋肉量に改善あり。
  - (平成26年度) ・体脂肪率では男性5割、女性4割が肥満判定、動作分析では特に骨盤の傾きが多くみられたが、事後アンケートの結果、9割に生活習慣の改善がみられた。

## 課題

- (平成23～25年度)
  - 20歳代の参加者が少ない。
  - 3日全日程の参加者が少ない。
- (平成26年度)
  - 男性の参加者が減少。
  - 女性の参加者のうち、非肥満の割合が高い。
  - 同一講座での事後測定を希望する声が多い。

## 今後の目標・展開

- ペア参加者も多いことから、男女問わず、20～30歳代の集客をねらう。
- メインターゲットへの周知方法の見直し。
- 栄養指導の更なる充実を図る。
- 事後測定を含む講座の再検討。

# (資料) 20代からのコアトレーニングでメタぼっこり予防講座

★平成26年度 チラシ(表)

全3回・土曜開講



無料

保育あり



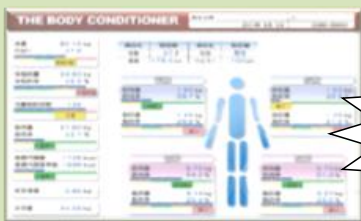
## 20代からの コアトレーニングでメタぼっこり予防講座

『メタボになりたくない』『ぼっこりお腹が気になる』『スポーツはちょっと・・・』  
『バランスの良い食事と運動!! わかっているけれど、何をしたら良い?』

20代から50代の働き盛りの皆さんにオススメの講座です。

「最先端の動作分析システムによるカラダの歪み評価」と「高精度体組成計による身体の詳しい測定」結果から、一人ひとりに合った運動や食事の改善について学習します。

わずか2分の測定で、現状の課題や未来の体型がわかる



体組成やカラダの歪みを  
詳しく分析した結果がわかります



- 1日目: 平成26年 9月27日(土) 14時00分～16時00分 体組成測定・カラダの歪み評価
  - 2日目: 平成26年10月18日(土) 14時00分～16時30分 栄養セミナー・運動実技セミナー
  - 3日目: 平成26年10月25日(土) 14時00分～16時00分 運動実技セミナー まとめ
- ※詳しい内容は裏面をご覧ください

場 所: みなと保健所 港区三田1-4-10 (最寄り駅: 都営大江戸線赤羽橋駅 徒歩5分)

対 象: 20～59歳までの区内在住・在勤・在学者で3日間参加できる人  
※妊婦の参加はご遠慮ください。  
※乳幼児の保育があります。申し込み時にお申し出ください。

定 員: 35人(抽選) ※抽選結果は9月11日頃に発送します。



<申し込み期間>  
8月11日(月)～9月4日(木)  
9:00 (初日は14:00)～17:00

《申し込み先》  
《主催・問合せ先》

みなとコール TEL: 5472-3710

みなと保健所 健康推進課 健康づくり係 TEL:6400-0083

★平成26年度 チラシ(裏)

# 講座の流れ

骨盤のゆがみ度

筋肉の前後左右のバランス

脂肪の付きやすい部位予測

歩行状態予測

関節の動作範囲

未来体型予測

1日目:9月27日(土)

時間 14:00-16:00 個別に集合・解散時間が異なります。(所要時間は45分程度)

- ・最先端機器による動作分析評価(※)と高精度体組成計測
- ・個別測定結果シート配布・解説
- ・運動実技ミニセミナー



2日目:10月18日(土)

時間 14:00-16:30

- ・栄養セミナー (健康的な食生活のコツやヒントが満載のセミナーです)
- ・運動実技セミナー (効果的なコアトレーニングを中心に運動実践と姿勢について学習します)
- ・初回の測定結果と事前アンケートを踏まえたアドバイスシート配布



3日目:10月25日(土)

時間 14:00-16:00

- ・運動実技セミナー (コアトレーニング、ウォーキングエクササイズ、有酸素エクササイズ等)



## こんな方にオススメ!

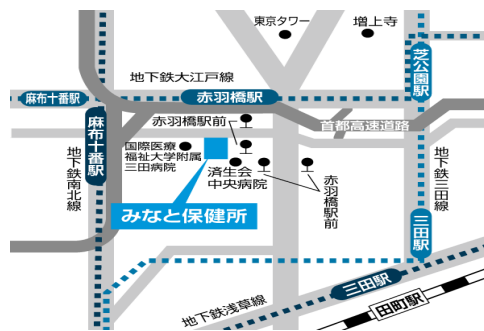
- 最近おなかの脂肪が気になり
- 運動がなかなか続かない
- 仕事が忙しくて食事が不規則、外食も多い
- バランスのとれた食生活のアドバイスをしてほしい
- 生活習慣改善に取り組みたい

## 前回参加者の声(「男のメタぼっこり解消講座」平成25年度)

- ☆ 感覚的にはあまり感じていなかったが、数値に変化があった。
- ☆ 体脂肪率が下がったので良かった。
- ☆ 飲み会ときの食べる量や質が変わってきた。
- ☆ 筋力トレーニングとストレッチが習慣化した。
- ☆ ストレッチなど簡単な運動から始められたので楽しくできた。
- ☆ 今までで一番効果がでた。
- ☆ 一生ものの知恵と習慣が身についた。

※ 講座で使用する動作分析システムは、関西医科大学健康科学センター 木村穰教授の監修により開発され、一人ひとりの測定評価に合わせて医学的見地から、安全で効果的な運動メニューが処方される最先端システムです。

「健康サポート教室」は、港区の委託を受け、(株)デサントが実施します。



### 電車

- 都営地下鉄大江戸線 赤羽橋駅 赤羽橋口出口: 徒歩5分
- 都営地下鉄三田線 芝公園駅 A2出口: 徒歩10分
- 東京メトロ南北線 麻布十番駅 3番出口: 徒歩10分

### バス 赤羽橋駅前下車

- 都営バス 都06 渋谷駅前~新橋駅前
- 橋86 目黒駅前~新橋駅前
- 都営バス・東急バス 東98 東京駅丸の内南口~等々力操車所前
- ちいばす 田町ルート 田町駅東口~六本木ヒルズ

みなと保健所 港区三田1-4-10  
ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

《申し込み先》 みなとコール TEL: 5472-3710 (申し込み期間は表面をご覧ください)

《主催・問合せ先》 みなと保健所 健康推進課 健康づくり係 TEL:6400-0083

## 練馬区 ～仕事帰り、夜間、休日、希望の時間にエクササイズ！～

子育て、仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネスプログラム（開始：平成23年度）

担当部署：練馬区保健所健康推進課

住 所：練馬区豊玉北6-12-1

電 話：03-3993-1111

ホームページ：

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/ho-ken/kenkodukuri/koenkai/kojinnsidouFTPG.html>

### キーワード

- 民間施設の利用
- 参加者が選べる時間&施設
- 参加費に**お得感**
- 働き盛り世代向けでも**申込多数**

### 背景

人口 714,656 人 (H27. 1.1 現在) 老年人口割合 21.33 % (H27.1.1 現在)

○これまでも民間フィットネスクラブを利用した健康づくり事業を行っていたが、参加者の8割が高齢者(60～70代)であったり、運動習慣が既に確立されているリピーターが多く、参加者も少ないため、一人当たりのコストが割高であった。  
そのため、ターゲットの住民が利用しやすく、希望時間に利用可能な事業を企画した。

### 目的・ねらい

○子育てや仕事で忙しく、健康的な生活習慣を維持するのが困難な世代へのメタボ予防と解消をねらい、個人のライフスタイルに合わせた生活習慣の改善の動機付けを行う。

### 実施体制

○主管部署：練馬区健康推進課健康づくり係（保健師3人、栄養士1人、事務2人）

○委託事業者：契約条件を満たす事業者

### メインターゲット

○30～64歳で生活習慣の改善が困難な区民

### 補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

### メインターゲットへの周知

○ホームページ、ツイッターの活用

○チラシ(P9 参照)

※区報を見ない世代でもあるため、区報以外の周知方法を実施。

### 事業内容

○申し込み方法：区ホームページからの電子申請、ハガキ

○募集人数：440名

○参加費：10,000円(税別)

○参加者の選定：抽選

○会場：区内・区隣接の数箇所の民間フィットネスクラブ

○期間：初回の個別指導日から3ヶ月

○内容：

- ・個人指導3回を含めて最大12回
- ・担当トレーナーがマンツーマンで3回の個人支援を実施
- ・体成分測定結果とともに作成する個別の計画に従って「運動」、「食事」の両面から生活習慣改善を支援
- ・クラブが実施する各種プログラムを個人の都合に合わせて利用できる
- ・タオル・シューズを無料レンタル
- ・同伴者1名に限り、1回1,000円(税別)で施設利用可

## 留意点・工夫

- 働き盛り世代を獲得する工夫
  - ・インターネットでの申し込み可能な電子申請を導入。
  - ・参加者のライフスタイルに応じた参加しやすい選べる時間、利便性の高い駅周辺の施設。
  - ・区報以外の周知の実施。
- インセンティブ
  - ・一般でのフィットネスクラブの利用より、割安な参加費の設定。
- 民間企業への委託
  - ・事業を通して委託業者のフィットネスクラブに関する区民、参加者への宣伝効果あり。
  - ・以前より、多くの参加者があり一人当たりのコストが削減され費用対効果あり。
  - ・土日、夜間の参加者であっても職員の負担なし。

## 担当者からひとこと



比較的、男性の申込率が高い事業で、多少ですが、男性の方が効果が出やすいという嬉しい結果も出ています。今後は、さらに男性が参加しやすくなるよう環境を整えていきたいと、考えています。

## 効果（事業実績）

（平成25年度の実績より）

- 申し込みが定員の2.7倍、1,200名以上であった。
  - ・申し込み期間を短縮しても、応募総数に変化は見られず、ニーズが高いと思われる。
- メインターゲットの申し込み・参加率が高い。
  - ・申込者の平均年齢が、45.1歳と他事業と比較して若い。（他事業の平均年齢は50代後半）40歳代が半数を占め、次に30代、50代と比較的若い世代が7割以上占める。（図1参照）男性の申込は約3割。（他事業では、男性は多くて約2割）
  - ・男性は世帯申込が4割近く、女性の倍。男性は、家族と一緒にであれば参加しやすいと考えられる。
  - ・参加者の参加状況（P8 図2参照）や個別支援の修了者の男性は、40、50代の割合が高い。（P8 図3参照）
  - ・個別支援の修了者の参加理由は「健康増進のため」が約5割と最も多い。（P8 図4参照）
- 参加後の結果として、健康増進の効果を感じたのは約8割（P8 図5参照）。9割が今後の健康づくり継続の意志があった。（P8 図6参照）

★図1 H25年度申込者の性別年代別一覧表

年代	男性	女性	不明	割合
20代	0	0	1	-
30代	87	213	9	26%
40代	178	384	15	49%
50代	60	158	7	19%
60代	15	50	1	6%

※ 申込時は、性別を聞いていないので、名前で明らかに性別が判断できるものを振り分けている。

## 課題

- 30～50代男性の参加率向上のため、周知方法や募集・抽選方法を検討していく。

## 今後の目標・展開

- メインターゲットの増加を目指し、申込状況やアンケート結果の分析を実施。
- 男女別人数設定や世帯申し込み枠の設定などの検討。
- 今後、「継続した生活習慣改善」を獲得できたか、利用者に終了数ヵ月後、調査を予定。

# (資料) 子育て、仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネスプログラム

★図2

平成25年度 参加状況

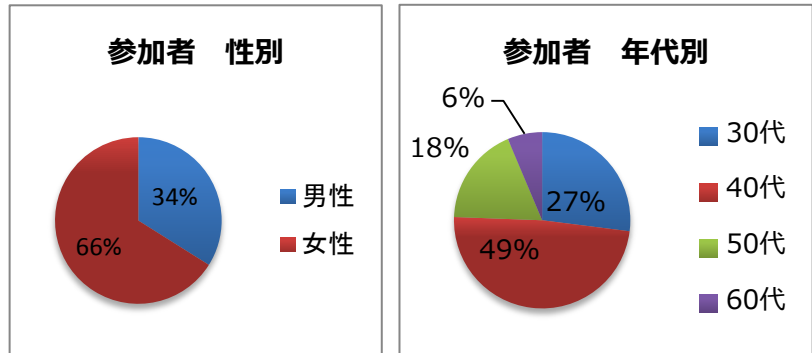
(平成25年度)

参加者総数: 439人

性別: 男性(149):女性(290)

年代別:

年代	人数
30代	115
40代	207
50代	77
60代	27

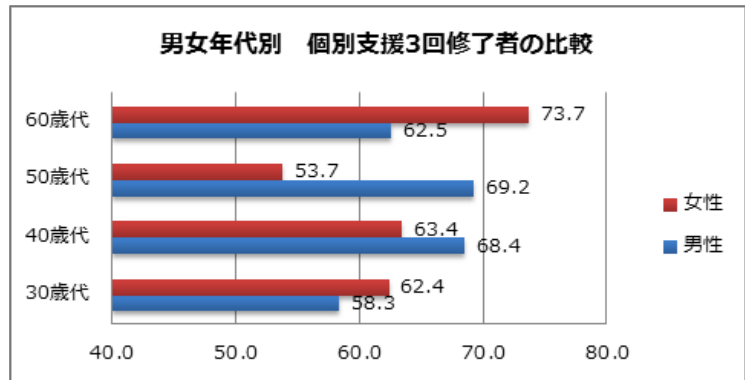


★図3

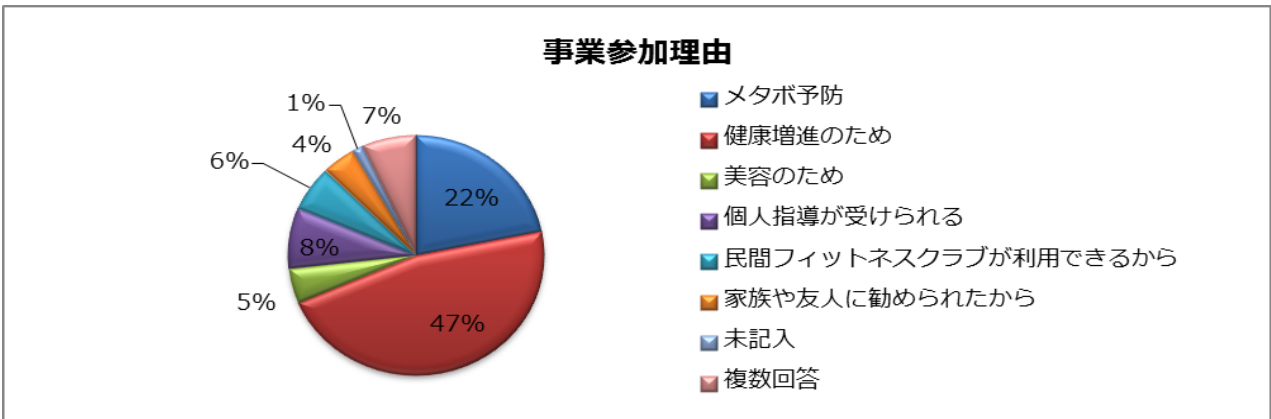
平成25年度

「男女年代別 個別支援3回終了者の比較」

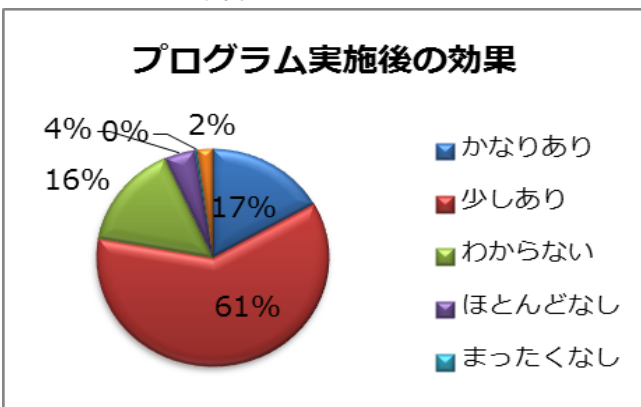
男性は、40～50代の修了者割合が高い。



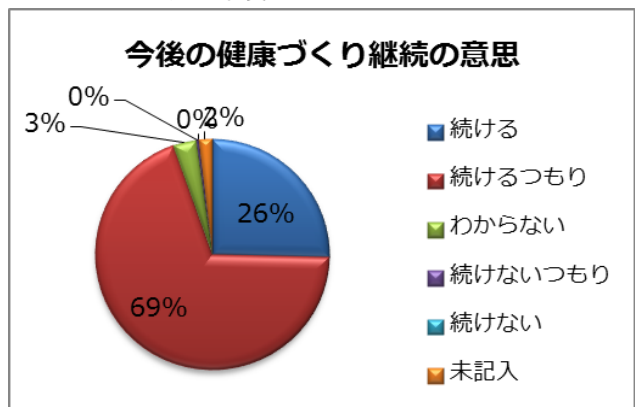
★図4 平成25年度 (個別支援3回を終了した287名を対象に調査)



★図5 平成25年度



★図6 平成25年度



**平成26年度**  
**子育て・仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネスプログラム**

スポーツクラブのマンツーマン指導3回と施設利用12回まで  
**あなたのメタボ予防・改善、シェイプアップを応援します!**  
～お仕事帰り、夜間、休日のご希望の時間でエクササイズ～



**参加費 10,800円(税込)**

**6月1日(日)より電子申請・ハガキで受付開始。**

**忙しいあなたのためのプログラムです!**

子育て・仕事で多忙なため、健康的なライフスタイルが確立できない方を対象に、メタボリックシンドローム予防などを目的とした個人指導型のフィットネスプログラムです。練馬区が民間スポーツクラブに委託して実施します。

**あなたの愛する家族のためのプログラムです!**

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が体内に過剰に蓄積され、高血圧や脂質異常などを併発している状態のことです。放置すると脳卒中、心臓病、糖尿病などの発症リスクが高くなります。40・50歳代を中心とした働き盛りの世代の万の進行が著しく、放置すると命にかかります。

**プログラムの内容**

- 希望するスポーツクラブにおいて、担当トレーナーがマンツーマンで3回の個人指導を行います。
- 体成分測定結果をもとに、個人に合った計画を作成し、「運動」「食事」の両面から生活習慣改善につながる支援を行います。
- 個人指導の3回を含めて12回、クラブの施設(ジム・スタジオ・プールなど)やクラブで実施する各種のプログラム(エアロビクス・ヨガなど)を終日無料でご利用できます。
- タオル・シューズを無料でレンタルします。
- 同伴者1名に限り、1回1,080円で施設をご利用できます。(16歳以上、タオル・シューズレンタル有料)

**第1回目(1か月目)**

個人指導(45分)  
体成分測定  
目標の設定  
運動支援

**第2回目(2か月目)**

個人指導(30分)  
目標状況確認  
食生活支援  
運動支援

**第3回目(3か月目)**

個人指導(30分)  
達成状況確認  
体成分測定  
運動継続支援

※個人指導および施設利用の期間は、初回の個人指導日から3か月間です。※初回の個人指導申込期間は、平成26年11月末日までです。

クラブをご覧ください →  
TEL: 03-3462-4624 H26.5.1作成

**練馬区健康推進課健康**

**参加条件** (①②は平成26年6月1日現在)

①練馬区に住所を有する方、②満年齢が30歳～64歳の方、③医師から運動・入浴を止められていない方  
④昨年本事業を利用されていない方、⑤BMIが18.5以上の方  
※BMIとは、体重と身長から算出される、肥満度を表す体格指数です。  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
例) 体重68.5kg 身長173cmの場合 68.5(kg)÷1.73(m)÷1.73(m)=22.8

**申込方法**

区ホームページの電子申請(6/1～6/9)もしくはハガキ(6/9必着)にて  
ハガキの場合、①フィットネスプログラム申込、②氏名(ふりがな)、③郵便番号・住所、④電話番号  
⑤年齢、⑥BMI、⑦希望店舗を記入し、6月9日(月)必着で健康づくり係へ郵送  
[往復はがきではない通常のハガキで。]  
宛先 〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 練馬区役所健康推進課健康づくり係

- 1 お申込みは、電子申請はがきのみ受け付けます。店舗や区の窓口では受け付けません。
- 2 お申込みは、お一人様1店舗のみです。重複申込は無効です。
- 3 ハガキ申込は1枚に1人分を記入してください。
- 4 昨年度本事業にご参加された方は、お申込みできません。
- 5 お申込みいただいた方全員に、6月下旬までに抽選結果、当選の方には手続き方法を郵送にてご連絡します。

**電子申請で携帯電話からも簡単にお申込みできます。**



**実施するスポーツクラブおよび募集定員**

スポーツクラブ ルネサンス		募集定員	フィットネスクラブ ティッパネス		募集定員
光が丘	高尾5-6J(07)E151階 TEL.03-6372-4403 [高尾5-6J(07)E151階] [高尾5-6J(07)E151階]	30名	大泉学園	東大泉1-27-14 TEL.03-3925-1811 [大泉学園:北口1階209号]	40名
石神井公園	石神井町2-14-14 TEL.03-5910-3977 [石神井公園:北口1階209号]	60名	東武練馬	北野2-22-17 TEL.03-3559-3711 [東武練馬:北口1階209号]	40名
練馬高野台	高野台1-7-17 TEL.03-5372-1006 [練馬高野台:北口1階209号]	60名	練馬	練馬1-6-16 TEL.03-5946-1351 [練馬:北口1階209号]	70名
富士見台	鹿井3-12-33 TEL.03-5987-2433 [富士見台:北口1階209号]	60名	氷川台	桜台3-34-2 TEL.03-5945-1251 [氷川台:北口1階209号]	50名
東伏見	蓮見町南側3-4-1東伏見1922 TEL.042-451-5353 [東伏見:北口1階209号]	30名			

詳しい内容は、スポーツクラブホームページをご覧ください。

# 文京区 ～「野菜を食べてしあわせになろう」 区民による「野菜の食育」～

## ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦（通称「ハピベジ」）（開始：平成24年度）

担当部署：文京区保健衛生部健康推進課  
住所：文京区春日1-16-21  
電話：03-5803-1229  
ホームページ：<http://happyyasai.org/>

### キーワード

- 住民参加型の **野菜の食育**
- **子育て世代・学齢期がターゲット**

### 背景

人口 207,413 人（H27.1.1 現在） 老年人口割合 20.00 %（H27.1.1 現在）

- 平成23年度に実施した「文京区健康に関するニーズ調査」で、「食事・栄養に気を配る」が、76.2%と最も関心が高かった。
- また、国民健康・栄養調査結果では、野菜摂取量が特に20～40代の子育て世代が低い状況だったので、積極的な仕掛けが必要だった。
- 比較的若者が多く、病院や大学が多いため、住民の学習意欲も高い。
- 食育ネットワークはないが、既存の区内全病院・大学が加入する集団給食研究会の協力体制があった。

### 目的・ねらい

- 子育て世代とその学齢期の子供を含めた若年層に向けた食育の推進を図る。
- 区民の関心が高い「野菜摂取の普及啓発」に関して地域全体で取り組める参加型の事業を、区民・事業者・大学等と連携して実施。
- 最終的な狙いは、地域コミュニティーの形成。

### 実施体制

- 主管部署：文京保健所健康推進課（栄養士1名、保健師1名、歯科衛生士1名、事務2名）
- 連携・委託：拓殖大学工学部デザイン学科 共同研究で広報関係のデザイン等を特命委託
- 連携団体：保育・学校、食育サポーター（管理栄養士・栄養士の有資格者の自主活動グループ）

### メインターゲット

- 20～40代の子育て世代とその学齢期の子供

### 補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

### メインターゲットへの周知

- 区報、HP、区内施設でのチラシ配布

### 事業内容

- ぶんきょう野菜塾：野菜の知識の普及啓発と「野菜大使」（区民ボランティア）の育成。  
季節野菜の特徴や食べ方を学び、区民提案型レシピをホームページに掲載、発信。  
参加者は修了後、イベント等の運営や食育講座の講師を務める。  
＜対象＞在住・在勤・在学、全日参加、レシピ作成等の課題提出、イベント等に参加できる方。  
＜費用＞無料 ＜定員＞20名 ＜期間＞全8回、土曜日 ＜内容＞講義、実演・試食
- 子ども野菜塾：野菜の知識の普及啓発と「子ども野菜大使」の育成。  
＜対象＞在住・在学の小学3、4年生、全日参加・塾の課題提出・イベントに参加できる方  
＜費用＞無料 ＜定員＞30名 ＜期間＞全2回（夏休みに実施） ＜内容＞講義、実習・試食
- ハピベジ加盟店：野菜メニューを提供する「Happy Vegetable加盟店」として、ホームページや加盟店マップ、ステッカーの掲示において、店舗やメニューを紹介。  
＜加盟要件＞1食あたり野菜120g以上とれるメニューを提供している飲食店、弁当販売店。  
＜加盟店登録後の食育活動＞食の情報発信、各種メニューの提案、食育活動の講師活動  
＜ハピベジ加盟店マップの配布先＞区内施設、飲食店。
- ハピベジフェスタ：野菜の日（8/31）にちなみ、大学、事業者、住民等との協働により8月下旬に2日間実施。  
＜内容＞レシピの配布、栄養バランスチェック、学習体験を通じた野菜の食育の実施、上記事業の活動の紹介、加盟店による弁当販売。

## 留意点・工夫

### ○大学と委託・連携した広告媒体の作成

事業のキャラクターを含む広告媒体の作成、イベントの総合デザインに関する企画・作成・実施を委託・連携することで、デザイン性の高いものが完成した。また、最新の発信方法を駆使しているため、特に周知を強化したい若者世代への情報発信に有効と考えた。

### ○事業参加者に情報の発信役も担ってもらう仕組みづくり

ロコミなどで発信してもらうことにより、地域コミュニティーへの波及効果を狙った。

### ○区民参加の仕組みづくり

区民同士で事業の企画立案・運営を実施することで、地域コミュニティーへの波及効果を狙った。

## 担当者からひとこと

○区民、事業者、大学との円滑な連携ができるよう、日頃から働きかけておくことが重要である。

○「野菜摂取の普及啓発」に関心のある積極的な区民や事業者とともに、地域コミュニティー形成につなげていきたい。



## 効果(事業実績)

(平成26年度)

- ぶんきょう野菜塾 : 参加者 141名
- 子ども野菜塾 : 参加者 60名
- ハピベジ加盟店 : 参加店 31店舗
- フェスタ2014 : 参加者 3,830名

平成24年度は栄養フェスタとハピベジフェスタの2つイベントを実施していたが、平成25年度から統合し、展団体を公募したことにより客層も若返り、参加者数も多くなった。

○その他: 「ぶんきょう野菜塾」卒業生の自主グループが結成され、イベントの協力以外にも事業を企画・実施し、区民提案型の食育が実現した。

## 課題

- 食育に対する区の組織横断的な関連部署との連携、協力の推進。
- 野菜摂取量の増加に関する検証。
- 町内会の加入率が低い地域であるため、地域のコミュニティー形成が困難。

## 今後の目標・展開

- 野菜摂取の普及啓発をひとつのきっかけとして、栄養バランスに関する食育ネットワークの構築等、地域のコミュニティー形成に向け取り組む。

(資料) ぶんきょう Happy Vegetable大作戦(通称「ハピベジ」)



★ハピベジ加盟店

[http://happyasai.lolipop.jp/wp/?page\\_id=99](http://happyasai.lolipop.jp/wp/?page_id=99)



ぶんきょう HappyVegetable 大作戦 文京区

ハピベジ加盟店の活動

店舗において可能な範囲で、区とともに食育活動を実施していきます。

- ◇食の情報に関する積極的な発信
- ◇野菜を使った離乳食・幼児食メニューの提案
- ◇高齢者にとって食べやすいメニューの提案
- ◇区とともに食育講座での講師活動
- ◇地域の料理自主グループでの講師活動

ハピベジ加盟店とは?

文京区では、“1食あたり野菜120g以上摂れるメニュー”を提供しているお店をHappy Vegetable加盟店(ハピベジ加盟店)として登録し、外食で野菜をたっぷり摂れる食育環境づくりを目指します。

加盟店のお申込み・お問い合わせ

文京保健所健康推進課

TEL.03-5803-1229



★ハピベジのステッカー



★ぶんきょう野菜塾(区民ボランティア育成)

平成26年度  
**ぶんきょう野菜塾**

**春** 4/19(土) 4/26(土)  
**夏** 7/5(土) 7/12(土)  
**秋** 10/4(土) 10/11(土)  
**冬** 1/17(土) 1/24(土)

[1日目 講義と試食]  
「学ぼう!季節野菜の選び方・食べ方」  
日本野菜ソムリエ協会 認定野菜ソムリエ 香月りさ氏

[2日目 調理デモンストレーションと試食]  
「野菜の持ち味を活かしたレシピの紹介」  
料理研究家 栄養士 今井久美子氏(4月・1月)  
料理研究家 管理栄養士 喜本千穂子氏(7月・10月)

① 文京区在住・在勤・在学中で、全日曜(全8回)参加できる方  
② 野菜レシピをはじめとする他の知識を習得できる方  
③ 食育イベント参加等、野菜大活躍会に参加できる方

**対象** 定員20名 年齢・資格不問 参加費無料 **場所・時間**  
アカデミー茗荷 調理実習室(最寄駅:東京メトロ丸ノ内線 茗荷谷駅)  
13時30分~15時30分

お申込 お電話で下記へご連絡ください。  
(電話受付後、5月7日(金)までにエントリーシートを提出ください。  
野菜大活躍会にも参加できる方を優先)  
文京保健所健康推進課 TEL 5803-1229



野菜を食べて  
しあわせになろう

★子ども野菜塾(小学生3・4年生対象)



～野菜を学んで ぶんきょう野菜大使になろう!～

夏は元気おいしい野菜がいっぱい。野菜をもっと深く知るために、夏休みに塾に通ってみませんか? 野菜のことを勉強して、家族や友だちも野菜好きにしちゃおう!

日程	内容	場所・時間
平成26年 7/23 (水)	◇講義 「野菜がもっと好きになる! ～旬・味の違いを知ろう～」 NPO 法人日本食育ランドスケープ協会 野菜ソムリエ 南谷 志保 氏	保健サービセンター (双葉センター3階)
7/25 (金)	◇調理実習・試食 「夏野菜をおいしく食べよう」 クッキング応援隊 管理栄養士	13時30分 ～ 15時30分

<対象> ①文京区在住・在学の小3・4年生  
②2日間とも出席でき、課題(野菜調べ・親子クッキング等)に取り組みができる方  
③ぶんきょう野菜大使として、ハッピーベジデジタルフェスタ(8月26日・27日)に参加できる方

<費用> 無料

<定員> 20名(先着順)

お申込み: お電話で下記まで  
文京保健所健康推進課 TEL 5803-1229

# 杉並区 家族や仲間と 楽しくおいしく食べて、野菜をゲット！

## ヘルシーメニュー推奨店 「すぎなみごはん」 (開始:平成25年度)

担当部署:杉並保健所健康推進課

住 所:杉並区荻窪5-20-1

電 話: 03-3391-1015

ホームページ:

<http://www2.city.suginami.tokyo.jp/event/event.asp?event=19890>

### キーワード

- 食育シンポジウム **実行委員会が主催**
- 「**ヘルシーメニュー推奨店**」の  
スペシャルメニュー
- 青果店で使える「**野菜引換え券**」

### 背景

人口 547,165 人 (H27.1.1 現在) 老年人口者割合 21.02 % (H27.1.1 現在)

- 働き盛り世代の外出(昼食)の割合が高いという実態調査の結果を受け、平成13年度に「**外食を通じたヘルシーメニュー推奨店事業**」を開始。 [http://suginami-waistsize.jp/03\\_06\\_restaurant.html](http://suginami-waistsize.jp/03_06_restaurant.html)
- 平成18年度から杉並ウエストサイズ物語(総合的な生活習慣病予防対策)を立ち上げ、食の環境整備を強化。
- 平成20年の食育に関する調査においてとりわけ若年層や男性は、食品売り場において情報提供があれば情報収集するが、それ以外は興味や関心を持ちにくいと結果を得た。
- 区実施の実態調査結果を受け、平成22年度から地域団体やヘルシーメニュー推奨店(※)等から構成された**実行委員会**を主体とした健康的な食環境整備の一環として、ヘルシーメニューの普及啓発イベント「**杉弁**」を開始。平成25年度からは、さらに地域を巻き込んでいくため、ヘルシーメニュー推奨店舗の協力を得て、スペシャルメニューとして「**すぎなみごはん**」の提供を期間限定で開催している。

### ※ ヘルシーメニュー推奨店

区民の健康的な食生活を応援するため、1~3を提供しているお店です。

- 1 栄養・健康情報の提供 2 栄養成分表示 3 ヘルシーメニュー(バランスの良い献立)の開発

### 目的・ねらい

- 区民とともに生活習慣病予防に向けた食育の普及啓発。
- 基本計画の「いきいきと暮らせる健康づくり」において「生活習慣病予防対策の推進」を目指している。
- 地域の飲食店、青果店が主体的に、区民の健康づくり推進に携わることを目指し、区民及び参加店舗がインセンティブを得られる仕組みをつくり、盛り上げることを狙った。

### 実施体制

- 主管部署:杉並保健所(栄養士2名)・5か所の各保健センター(栄養士1人)
- 主催:食育シンポジウム実行委員会(飲食店店主、商店連合会代表、料理家、食育推進ボランティア)
- 連携:ヘルシーメニュー推奨店【飲食店、青果店、惣菜店(スーパー、デリバリー店を含む)等】

### メインターゲット

- 働き盛り世代(20~30歳)。特に男性。

### 補助金利用等

なし

### メインターゲットへの周知

- 区報、ホームページ、ポスター、チラシ(P16 参照)の配布
- 三師会への依頼や関係者向けの事前説明会等を開催し、各場面を捉えて当該事業の周知を依頼。
- 食育推進ボランティアの協力により各店舗へ働きかけ、ヘルシーメニュー推奨店と青果店を募った。
- 食育推進ボランティアの協力を得て協力店へイベントのチラシを配布。

### 事業内容

- 期間:平成25年度は、健康増進及び食生活改善普及月間・がん征圧月間の9月に1週間程度実施。  
平成26年度は、食育月間の6月と、全国糖尿病週間の11月に実施。(概要P17 参照)
- 場所:区内のヘルシーメニュー推奨店において「すぎなみごはん」に参加する各店舗。
- インセンティブ:平成25年度は、「すぎなみごはん」を食べた方に、区内指定の青果店で使える100円分の「野菜引換え券」とバランスのよい食事の具体化した杉並区オリジナルランチオンマットを配布(各店先着50名)。平成26年度は、引換え券の名称を「ベジチケ」に変更。金額を200円分とした(各店先着100名)。

## 担当者からひとこと

食環境整備は、飲食店等地域の主体的な活動の活性化が重要と考える。しかし、飲食店は、PRが不得意なところが多い。そこで、実行委員会からの意見を大切に、ネーミング、普及の為にインターネット等を活用などを実行し、視覚からもヘルシーメニューの美味しさをPRするようにした。また野菜摂取の動機づけとして、インセンティブ「ベジチケ」をアピール。飲食店から青果店へという流れをつくるきっかけとした。また、ベジチケやランチョンマットを受取らない人もいたため、26年度は引換券の値段を上げることでベジチケ利用率が高くなった。

## 留意点・工夫

- 区民や取組店のニーズ調査を実施し、次の計画、実施につなげた。
- イベントリーフレットには、店舗の場所がわかりやすいように一覧表と地図を掲載。
- 参加店舗へのインセンティブとして、野菜引換券(ベジチケ)によるヘルシーメニューのお得感とイベントによる店の普及。
- ヘルシーメニューの普及については、すぎなみごはんのメニュー写真を、野菜の摂取拡大には簡単な料理のレシピを杉並ウエストサイズ物語サイト「健康情報ブログ」に掲載。
- 店舗参加者に対し、当事業の説明会を実施し、区民の健康づくりに貢献することを認識してもらった。
- 事業運営には、実行委員である地域の食育推進ボランティア、商店会等の地域団体に協力を依頼。

★食育シンポジウム実行委員会のセミナー



★「すぎなみごはん」の一例



## 効果(事業実績)

	飲食店数	青果店数	すぎなみごはん提供数	野菜引換券利用枚数	野菜引換券利用者内訳	
					男性	女性
平成25年度	119店	45店	3972食	597枚 (15.0%)	145人(24.3%) (うち20~50歳代 53.1%)	398人(66.7%) (うち20~50歳代 57.3%)
平成26年度 6月実施	73店	38店	4646食	1132枚 (24.4%)	237人(21.0%) (うち20~50歳代 58.2%)	689人(60.9%) (うち20~50歳代 65.3%)

○すぎなみごはんを食べた満足度では、満足・やや満足が82%。飲食店へのアンケートでは参加することで、「野菜を多くしなくては」という意識が芽生えた、お客様とお話しする機会ができて良かった、他のお店独自の取組みが感じられた、といった意見が見られた。また、青果店へのアンケートでは、お客様に大変喜ばれおおむね好評、多くの方に来店していただいた、新たなお客がきてくれた、今後も協力したい、といった意見が見られた。引換券アンケートでは、面白い企画、丁寧な説明がより一層食事をひきたてました、お腹だけでなく気持ちまで満たしてくれて大満足、といった意見がある一方で、PR不足、野菜の全体量が少ない、ヘルシーメニューとは思えなかった、といった意見もみられた。(平成25年度結果)

## 課題

- ヘルシーメニューの質を確保するための工夫(塩分量、定期的な基準のチェック)
- ヘルシーメニューの区民利用拡大の工夫。
- 健康的なメニューや食育に主体的に取り組む店舗数の拡大。
- 行政以外の地域の様々な地域団体等を巻き込んだ主体的な取り組みが活性化をすること。

## 今後の目標・展開

- 実行委員会に地域の団体を巻き込み、地域の特徴、実情に合わせた食育のイベント等を開催しつつ、地域が主体となる食のネットワークを拡大していく。

# (資料) ヘルシーメニュー推奨店 「すぎなみごはん」

★ポスターは、医療機関、区内の場力飲食店等に掲示

**「すぎなみごはん」とは.....**

区内のヘルシーメニュー推奨店のイベント参加店で提供する、主菜・副菜・主食を1:2:3の割合でバランスよく揃えて、野菜たっぷり100g以上入った彩りが豊かなメニューです。

イベント参加店は、店頭にある左のステッカーを目印に。詳しくはチラシや杉並ウエストサイズ物語をご覧ください。保健所健康推進課までお問い合わせください。

★ 「すぎなみごはん」推奨店のステッカー



★リーフレットに、「すぎなみごはん」推奨店をマッピング

主催:食育シンポジウム実行委員会 問合せ:杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

「すぎなみごはん」参加店 問合せ先:杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

店名	メニュー名	価格	ジャンル	住所	TEL
A	1. 野菜たっぷり	1000円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	2. 牛乳・ヨーグルト	850円	洋食	1-2-13-18	3327-2077
	3. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	4. 丼	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	5. 汁	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	6. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	7. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	8. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	9. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	10. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
B	1. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	2. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	3. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	4. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	5. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	6. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	7. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	8. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	9. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077
	10. 揚げ物	700円	和食	1-2-13-18	3327-2077

**Suginami City Map**

「すぎなみごはん」参加店の分布を、地図上で表示しています。ベジチケが使える参加店は赤い印で表示されています。

「すぎなみごはん」参加店リスト:

店名	住所	TEL
1. 野菜たっぷり	1-2-13-18	3327-2077
2. 牛乳・ヨーグルト	1-2-13-18	3327-2077
3. 揚げ物	1-2-13-18	3327-2077
4. 丼	1-2-13-18	3327-2077
5. 汁	1-2-13-18	3327-2077
6. 揚げ物	1-2-13-18	3327-2077
7. 揚げ物	1-2-13-18	3327-2077
8. 揚げ物	1-2-13-18	3327-2077
9. 揚げ物	1-2-13-18	3327-2077
10. 揚げ物	1-2-13-18	3327-2077

**期間限定 「すぎなみごはん」を食べてベジチケをゲット!!**

**「すぎなみごはん」食べてお得な1・2・3**

- 1 各店舗先着100名限定! ベジチケをプレゼント  
「すぎなみごはん」を食べた方に、地域の青果店で使える200円分の金券(ベジチケ)を差し上げます。
- 2 美と健康を守りたいあなたにお得  
野菜たっぷり100g以上、あなたの美と健康を応援する食事です。
- 3 心と体を癒す彩り豊かなバランスメニュー  
おいしく食べてバランスもバッチリ! 心と体を癒したい方におすすめ。

★「すぎなみごはん」は区内ヘルシーメニュー推奨店が提供するバランスの良い食事です。  
★イベント参加店は、店頭にある右のステッカーを目印に、詳しくは中面をご覧ください。

**すぎなみごはん提供期間**  
平成26年11月17日(月)~11月30日(日)

**ベジチケ使用期間**  
平成26年11月17日(月)~12月15日(月)

主催:食育シンポジウム実行委員会 共催:杉並保健所

★「野菜引換え券取り扱い青果店」のステッカー



★インセンティブ①「ベジチケ(野菜引換券)」区内指定の青果店で利用

「すずなみごはん」期間限定イベント  
ヘルシーメニュー推奨店名

飲食店名 店番号-①

## 野菜引換券

野菜引換期間 平成25年10月14日(月)まで

本日召し上がった「ヘルシーメニュー推奨店」のスペシャルメニュー「すずなみごはん」いかがでしたか？アンケートに記入して、指定の八百屋さんに出してください。野菜100円分と交換できます。毎日もう一皿の野菜を加えて、美味しく健康的な食事でがんなどの生活習慣病も予防してね！

【アンケート】

①性別 男・女 ②ご年齢 ( )歳  
③「すずなみごはん」を召し上げて、いかがでしたか？下の数字に○をつけてください。

5	4	3	2	1
満足	やや満足	普通	やや不満足	不満足

感想などございましたらご記入ください

ご協力ありがとうございました。 主催：食育シンポジウム実行委員会

メタボや糖尿病もバランスの良い食事をおいしく食べて予防！

これから食べる食事を、下の絵にのせてみましょう  
※1500～1600kcalのエネルギーの目安

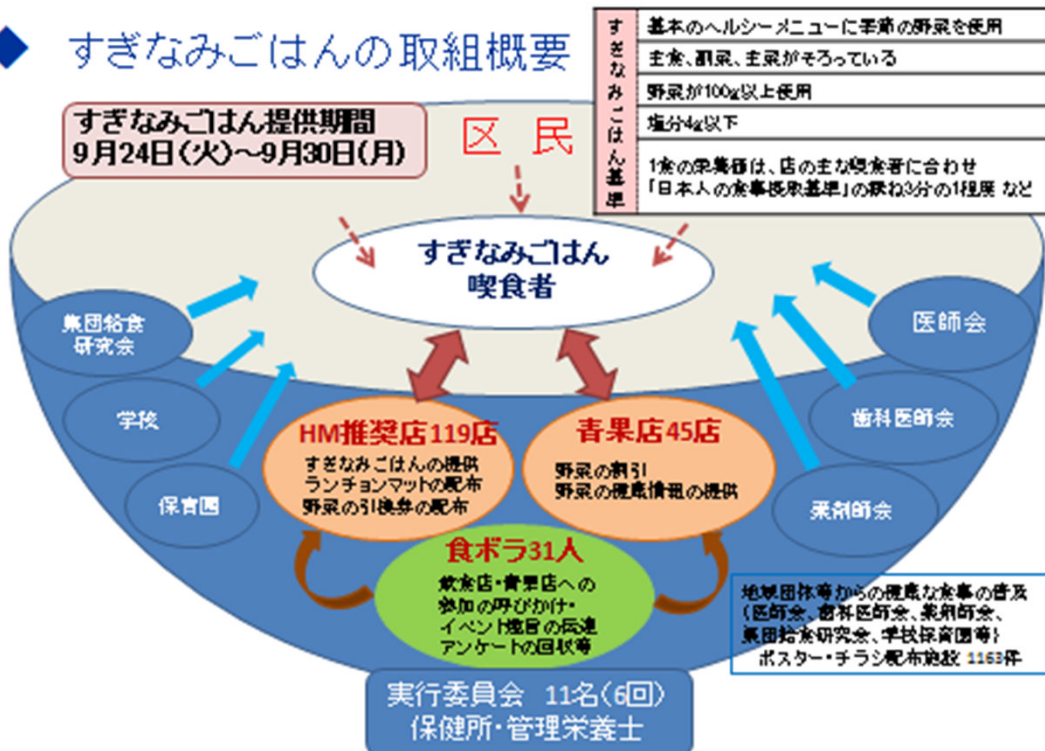
【ポイント2】 毎食、小鉢2つ分の野菜をめざして！血糖値をあげにくくするためにも野菜が必要

【ポイント3】 体脂肪1kgは7000kcal！よく噛んで、腹八分目で箸をおく

★インセンティブ②

撥水加工のオリジナルランチョンマット

◆ すずなみごはんの取組概要



# 荒川区 ～働き盛り世代が仲間と健康を手にいれる事業～

## あらかわNO！メタボチャレンジャー

(開始:平成20年度)

担当部署:荒川区保健所 健康推進課

住所:荒川区荒川2-11-1  
がん予防・健康づくりセンター内

電話:03-3802-3111

ホームページ

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kurashi/kenko/metabo/index.html>

### キーワード

- **働き盛り世代**への効果的な事業
- 生涯続けられる**私流健康づくり法**
- 修了後も**OBとして継続支援**
- **修了者による自主活動**で地域に拡大

### 背景

人口 209,087人 (H27.1.1 現在) 老年人口化割合 23.2% (H27.1.1 現在)

- 特別区の中でも男性の平均寿命が最下位、全国や東京都と比較して働き盛り世代の死亡率が高い。
- 健康増進計画(19～23年度)で、働き盛り世代の健康増進を目標に掲げ、事業を開始。

### 目的・ねらい

- 区民の誰もが生涯にわたって健康を保持し、充実した人生を送ることができる「生涯健康都市あらかわ」の実現を目指す。
- 健康づくりに意欲がある働き盛り世代の区民が、生涯無理なく継続できる「私流の健康づくり」を獲得し、メタボリック症候群などの生活習慣病の予防や解消を実現する。
- 参加者が家族や地域、職場など身近な人に体験を伝え、自身の健康意識を高めると同時に、周囲からの支援を受けるきっかけを得る。そのことで、周囲に健康意識が波及する効果を狙う。

### 実施体制

- 主管部署:職員によるプロジェクトチームを編成(医師1人、保健師9人、栄養士2人、歯科衛生士1人、検査技師2人、事務1名)
- 連携団体:当事業の修了者の会(コアメンバー約7名)

### メインターゲット

- 20～64歳の働き盛り世代。区内在住・在勤・在学

### 補助金利用等

国の健康増進事業費

### メインターゲットへの周知

- チラシ配布、ポスター掲示
  - ・「小学生向け」及び「一般向け」の2種類のチラシを配布(P20、21 参照)。
  - ・小学生向けのチラシは、全区立全小学生約8,200人に毎年度配布。
  - ・「一般向け」のチラシ・ポスターは、区内公共施設や健康情報提供店(スーパー、公共交通機関等)に掲示依頼。
- 区報、ホームページ(電子申請)、あらかわケーブルテレビ、修了者に周知の協力を依頼。

### 事業内容

- 期間:5～11月の6ヶ月間 ○定員80名 ○参加費:無料
- プログラム:開会式、基礎講座、ステップアップ講座、修了式(P21 参照)  
※開会式と基礎講座は、平日と日曜日に同内容を実施し、どちらかを選択。

### 担当者からひとこと

仕事や家事・育児で多忙な中、暑さや寒さ、甘い物やお酒の誘惑など、様々な壁に直面しながら健康づくりに奮闘する参加者と、半年間、じっくり向き合う中で、参加者から学ぶことが多いです。減量などの目標達成以外にも、「就活できた」「趣味が広がった」「家族や職場での人間関係が深まった」という喜びの声も数多く聞かれ、スタッフ自身が達成感を得ながら楽しく取り組んでいます。

## 留意点・工夫

○参加者のモチベーションの維持向上を重視して支援する。

### ①プログラムの工夫

- ・開会式で、半年間の目標と取り組み方を仲間と計画し、なりたい自分のイメージを明確にするグループワークをする。
- ・運動と食生活の基本を学ぶ講座を早期に開催し、生活習改善を具体的に促す。(自己流による怪我や事故防止)
- ・開会式、講座、修了式は、同じ年代及び性別で編成したグループによる交流を多く取り入れ、グループダイナミクスを図る。

### ②日常的な支援

- ・メルマガの配信(週1回の生活習慣改善のワンポイントアドバイス、仲間の様子等)、通信の郵送、個別相談。
- ・体重や食事内容などを記載する日誌の提供。
- ・歩数計や禁煙に関する本の貸し出し。

③中間期に取組と結果・成果を振り返るレポートを提出してもらい、個別にアドバイスを返信。

④参加者の有志に、取り組みを依頼し、毎月区ホームページに掲載。

○リーダーとなる人材を発掘・育成し、自主グループ化する。結成後は、財政面を含めた活動支援を行う。

○インセンティブ:歩数計等の貸出し、通信の郵送、メルマガ配信、区内共通お買い物券の提供。

## 効果(事業実績)

○平成20～26年度までに621名が応募し、423名が修了。

○30～40代が最も多く、男女比はほぼ1対1。夫婦、親子の参加もあり。修了者からの紹介で友人等も参加。

○修了時には、参加者のほとんどが肥満を解消。平均の体重減少は約3～4kg(図1)、腹囲減少は約4cm。

○健診データ改善や、高血糖・高血圧などが改善したという声もあり。

○健康的な生活習慣を獲得し(図2、3)、多くの参加者が修了後(4か月)も私流健康法を継続実施。(図4)

○修了者の自主グループが、平成24年度に結成され、地域で健康講座や交流会などの自主的活動を開始。結成当初、定期的に連絡会を開催し、活動支援を行った。

○平成26年度に、これまでの参加者の取り組みのノウハウをまとめた健康情報誌「30代からの食う・寝る・動く ヒント集」(P21 参照)(ダイジェスト版・冊子・PDF版・スマホ版)を、参加者及び自主グループと協働で制作し、35～39歳健診事業で活用。

図1

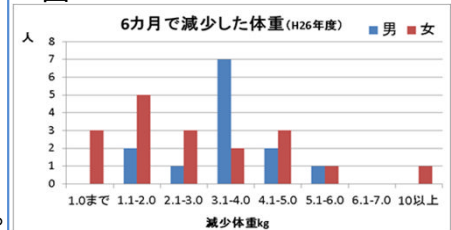


図2

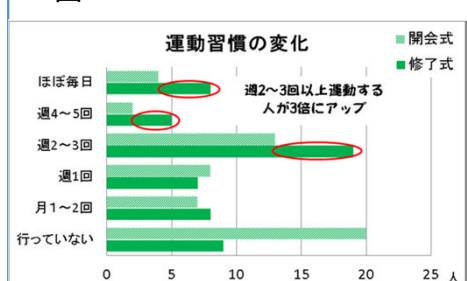


図4

**修了後の様子** (修了4か月アンケート H25年度参加者 30名)

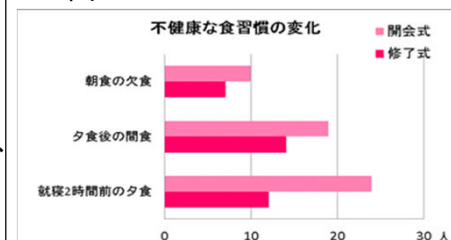
### \* 継続して取り組んでいる割合 97%

運動、歩数計の活用、生活の中で動く、塩分・お酒を控える、野菜を多めに摂る、野菜から食べる、揚げ物を控える、体重・血圧測定、測定の記録、ストレスをためない 等

### \* 取組を追加した割合 63%

### \* 中断した取組がある割合 21% 理由:仕事が多忙、天候、腰痛等

図3



## 課題と対策

○中断者の発生防止

→担当保健師の関わり等の個別支援の充実。

○修了者のフォロー(リバウンド防止など)

→OB講座開催やメール配信など支援の継続。

→自主グループの育成支援。

## 今後の目標・展開

○糖尿病対策の一環として、参加者のうち糖尿病及び予備群をターゲットにしたプログラムへの応用。

○自主グループの自立支援と、新たな修了者の会の立ち上げ(ソーシャルキャピタルの醸成)。

○健康情報誌を活用した普及啓発。

# (資料) あらかわNO!メタボチャレンジャー

★平成27年度「一般向け」のチラシ 区内公共施設や健康情報提供店に掲示依頼、区ホームページに掲載等

## 昨年度 あらかわNO!メタボチャレンジャーの声

※ニックネーム、年代、性別

**しばん**  
【30代・女性】



<取り組んだこと>

- 良く寝る、きちんとお腹を空かす
- 可能な限り、マンションの階段を登る
- 子どもの集団登校時にジョギングをする
- 野菜を意識して、献立し食べる
- 就寝して、生活にメリハリをつける

半年間チャレンジして、「食べたら体重に反映する」「運動したら体が軽くなる、体重が増えにくくなる」自分の体が分かりました。取り組みの中で、前向きになれる自分を褒め、毎日が楽しくなり、色々な事が良い方向に向かっていったと思います。仲間の活動もとても参考になり、「私も頑張ろう」という気持ちになりました。

**メー坊**  
【50代・男性】



<取り組んだこと>

- 食事の際は、よく噛む
- 寝る前3時間前は食・物を口に入れないようにする
- アルコールは糖質・カロリーゼロにする

半年間で身につけた「食事の管理」は食後のコントロールの仕方、「運動」は楽しみながら続けることがコツです。糖尿病などの生活習慣病の予防や改善には、このような工夫を、何度失敗しても、あきらめないで続けることがなによりも大切だと実感しました。

**さとし**  
【30代・男性】



<取り組んだこと>

- 朝ランニングをする
- 食べたもの、運動量、朝と夜の体重を記録する
- お酒を減らす
- 夜食は、栄養満点のメニューに変更する

「何のために痩せるのか」明確にしてください。本当に健康を願うならそれでもよし、婚活の中で、もっときれいになりたいならそれでもよし。痩せた人生が変わると思います。1か月で良いので、夢をみて食欲に取り組みてください。そして結果が出れば、もっと欲が出ます。そのうち楽しくなります。

**血糖値が高い方向けのスペシャル講座  
血糖値改善プログラム!**

気づかぬうちに静かに進行し、サイレントキラーと言われる糖尿病。自覚症状がないから、まずは知ることが大切です。そこで、血糖値がやや高い方向けのスペシャル講座を行います。

<参加者の声>

- 血糖値の測定結果にビックリ!
- 食べたら、運動が必要だと実感。
- 参加したことで、生活習慣を改善しなければならぬ理由と、今後実を付けることが分かりました。

電子申請、申込書のダウンロードはこちらから  
あらかわ チャレンジャー 募集

“やせたい!”  
と思っている あなた  
6ヶ月プログラムで  
今年こそ!!!

## あらかわNO!メタボチャレンジャー募集!!!

～血糖値改善プログラムあり～

自分にあったプログラムを作成し、  
栄養や運動の講座を受けながら実践します。  
生活の中で無理なく続けられる

**第8期生**

【私流健康づくり法】を  
6ヶ月間かけて見つけていきます。  
仲間と一緒に健康を手に入れましょう!

**無料**  
**定員 80名**  
応募締め切り:平成27年4月20日(月)

★平成27年度「小学生向けのチラシ」 区立全小学生約8,200人に毎年度配布

保護者の方へ “やせたい!”と  
思っている あなた  
6ヶ月プログラムで  
今年こそ!!!

## あらかわNO!メタボチャレンジャー募集!!!

～血糖値改善プログラムあり～

自分にあったプログラムを作成し、  
栄養や運動の講座を受けながら実践します。  
生活の中で無理なく続けられる

【私流健康づくり法】を  
6ヶ月間かけて見つけていきます。  
仲間と一緒に健康を手に入れましょう!

**無料**  
**定員 80名**  
応募締め切り:平成27年4月20日(月)

## あらかわNO!メタボチャレンジャー募集

小学生のキミ! おうちの大人にわたしてね!

おとながいそげいかく おとな  
大人改造計画! 大人たちをメタボから救え!

ねえねえ! 見て!  
キミのお父さんや、お母さん、  
お腹が出ていたり、タバコを  
吸ったりしていないかな?

このままでは「糖尿病」  
「高血圧」「がん」などの  
病気になっちゃうかも!

荒川区でやっている  
「あらかわNO!メタボチャレンジャー」  
に参加すれば、仲間と一緒にがんばる  
んだって!

NO!メタボチャレンジャーに  
なるとすること

ウォーキング 体操  
食事の勉強 ぐっすり睡眠

わぁ! ステキになったおとみなのお父さん、  
お母さんを見て、いつまでも若くて健康な  
大人に改造しちゃおう!

小学3年生のおもたちの声

わたしのお父さんはNO!メタボチャレンジャーに参加して  
5ヶ月やせました。お母さんもお父さんにすすめられて、わた  
しの神ったお洋服で申し込みました。お母さんは  
いつも食べていた餃子のはんのあとのデザートを買ったり、  
お友達と一緒に運動をして、半年で5kgやせました。わたし  
も一緒にお母さんと走ったり、とても楽しいです。

小学4年生のおもたちの声

お父さんは健康診断でメタボを原因でと  
まっていた。このチャレンジャーをしたお  
かげで、これからは運動や食事に気を付け  
てリバウンドしないでください。  
でも、ぼくはメタボにはならないよ。

★ 平成27年度「申込書」「一般向け」「小学生向け」のチラシの裏面

### 平成27年度 あらかわ NO1メタボチャレンジャー申込書

※本枠内のすべてに記入及び、該当するものに○をして下さい。 記入日:平成 年 月 日

ふりがな 氏名	性別 1 男・2 女	生年月日 1 昭和 2 平成 年 月 日 ( 歳 )	
住所 荒川区長ではなく、荒川区に在勤・在学の場合、勤務先または学校名			
電話番号 携帯電話			
メールアドレス *メルマガや専用誌との連絡等、継続的に健康づくりをサポートさせていただくため、空欄にて記入ください。注:「英字のO」と「0」の区別→数字の「0」は「小文字のエル1」と「数字のイチ1」、「h (エイチ)」と「n (エス)」の区別、「f」(ハイファン)と「f」(アンダーバー)に注意!			
申込みの動機 (例: 健康で太りすぎと言われたから。仲間がいると一緒に続けられそうだから。)			
身長	cm	体重	kg
喫煙習慣	①現在吸っている ⇒1日( )本 ( 歳~現在) 合計: 年 ②吸っていたがやめた ⇒喫煙していた日( )本 ( ~ 歳) 合計: 年 ③吸ったことがない		
現在、治療中・服薬中の病気	1 なし 2 糖尿病 3 高血圧 4 その他( ) * 脳血管疾患、心臓病にかかったことがある方はご応募いただけません。		
過去にかかった病気	1 なし 2 糖尿病 3 高血圧 4 その他( ) * 脳血管疾患、心臓病にかかったことがある方はご応募いただけません。		
希望の日程どちらかに○をつけてください。 *いずれも平日・休日は同じ内容です。	◇ 開 会 式 … ( ) 5月11日(月) ( ) 5月17日(日) ◇ 運 動 講 座 … ( ) 5月21日(木) ( ) 5月24日(日) ◇ 栄 養 講 座 … ( ) 6月7日(日) ( ) 6月8日(月)		
申込んだきつけに○をしてください。			
申込先	区長事務所	がん予防・健康づくりセンター (乳がん検診、がん検診、母親学級・両親学級)	
	区役所	ひろば館・ふれあい館	スーパーマーケット 病院 小学校 駅 健康情報誌 (LIFESTYLE UPDATE)
	紹介 (家族・チャレンジャーOB・知人)	その他( )	

申込み・問合せ先 荒川区保健所 健康推進課 チャレンジャー事務局  
〒116-8507 荒川区荒川 2-11-1 がん予防・健康づくりセンター内  
TEL 03-3802-3111 内線432・434  
FAX 03-3806-0364 IP: http://www.city.arakawa.tokyo.jp

※お申し込みいただいた際の個人情報については、区で厳重に管理をし、事前のご了解なく他の目的で利用および提供を行うことはありません

◆ 期 間 ◆ 5月11日(月)または5月17日(日)~11月8日(日)の6ヶ月間

◆ 対 象 ◆ 20~64歳で区内在住または在勤・在学の方  
※医師から運動制限の指示がある方、脳血管疾患・心臓病の方はご応募いただけません。

◆ 申込み方法 ◆ 申込書に記入の上、持参・郵送・メール・FAXでお申込みください。  
区ホームページから電子申請、申込書のダウンロードもできます。  
※申込み締切り: **平成27年4月20日(月) 必着**  
4月下旬に、選考結果をお送りします。

◆ チャレンジャーの特典 ◆

- ◆ 講 座 運動講座や、栄養講座で無理なく正しくダイエット!
- ◆ グ ッ ズ ダイエットや健康づくりに役立つグッズを配布、貸し出します。
- ◆ メルマガ配信 メールマガジンを週1回配信します。(健康情報や仲間の取組みなど)
- ◆ 仲間との交流 一緒に取り組む仲間と交流 & 情報交換でやる気アップ
- ◆ 通信の郵送 講座の振り返りや、仲間の頑張りを通信にてお届けします。
- ◆ 副 賞 最後まで取り組んだ方には、副賞を差し上げます!

◆ プログラムの内容 ◆

- ◆ 場 所 保健所又は区内施設 (詳細は決定者に通知します。)
- ◆ 講座時間 開会式と修了式は12:30~16:00  
その他の講座は13:30~16:00

講 座	日 程	内 容
参加必須	開会式	6月11日(月) 6月17日(日) これから6ヶ月間取り組むための、測定等と、具体的な行動目標を立てます。
	運動講座	6月21日(木) 6月24日(日) 効果的で安全な、ウォーキング方法と筋トレを、運動指導士から学びます。
	栄養講座	6月 7日(日) 6月 8日(月) 日頃の疑問を解決!メタボ改善のための食生活の基礎を学びます。(試食あり)
ステップアップ講座	運動講座①	7月5日(日) 楽しく継続できるウォーキングと簡単な筋トレを学びます。
	運動講座②	9月6日(日) 運動講座で学んだことを、保健師と一緒に復習します。
	栄養講座	10月4日(日) 今までの食生活を振り返り、今後に向けて再プランニングを行います。(試食あり)
修了式	11月8日(日)	私流健康づくり体験発表会です。修了証書と副賞の授与を行います。

◆ 必 須 ◆ レポート (8月採用紙配布予定) チャレンジの経過をレポート提出していただきます。スタッフから応援メッセージをお届けします。

修了後の健康づくりは…  
-修了者向けの健康講座に参加  
-OB会で仲間と継続!

★ 「健康情報誌」

PDF版を荒川区HP(下記のURL参照)で掲載しています。  
([http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kurashi/kenko/topics/li\\_festyleupdate.files/sassi2.pdf](http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kurashi/kenko/topics/li_festyleupdate.files/sassi2.pdf))

★ 開会式のグループワーク

★ 修了式のグループ発表

21

## としま健康チャレンジ！

(開始:平成21年度)

担当部署 :保健福祉部地域保健課  
住 所 :豊島区東池袋1-20-9  
池袋保健所4階  
電 話 : 03-3987-4660  
ホームページ:  
<https://www.city.toshima.lg.jp/kenko/kenko/kenkochallenge/index.html>

### キーワード

- いつでも、だれでも、どこでも
  - ポイントためて、賞品をゲット
  - 企業等を巻き込み
- 地域全体で楽しい健康づくり**

### 背景

- 人口 275,507 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 20.40 % (H27.1.1 現在)
- 健康づくりリーダー養成事業の卒業生の活動する場が見つけにくいなど、事業の見直しが必要な時期に、卒業生との座談会で、健康づくり事業に対する意見をもらい、ポイント制のヒントを得る。
  - 企業との協働事業を積極的に行う区の方針や区長の健康づくり事業への後押しがあった。

### 目的・ねらい

- 生活習慣改善をしたくてもなかなか行動をおこせない、知識を持っていない人の健康への意識向上や少しの行動変容のためのきっかけづくりを目指す。
- 「健康チャレンジ応援団」(※)による地域全体の健康意識の向上。

### ※ 健康チャレンジ応援団

- 「としま健康チャレンジ！」を応援する協賛企業、団体、グループ。74団体(平成27年1月現在)
- 事業の計画、実施に参加。
  - 区内民間のフィットネスやリラクゼーション施設の利用はチャレンジ応援団の施設を活用。
  - 応援団企画プログラムの計画・実施、抽選会賞品の提供等。

### 実施体制

- 主管部署:保健福祉部地域保健課保健事業グループ(栄養士1名、保健師1名、事務8名 計10名)
- 協力部署:健康関連事業実施のすべての関係部署
- 連携団体:健康チャレンジ応援団(民間企業、地域団体、健康づくり養成事業の修了者)

### メインターゲット

- 20～74歳の区内に在住、在勤、通学者で健康意識が低く、なかなか生活習慣改善に取り組めない方

### 補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

### メインターゲットへの周知

- 年2回、特大号として広報を実施。区報(約11万部)の全面を使用した特大号を発行(P24 参照)
- 複数の研修会の案内冊子を年3回発行し区施設等に配布(P25 参照)
- ホームページ、メールマガジン(健チャレニュース)

### 事業内容

- 期 間:平成26年6月1日～平成27年3月6日
- 場 所:各プログラム会場
- 参加費:多くは無料。(民間スポーツ施設の利用、応援団主催プログラムは有料もあり)
- 申込方法:電話、窓口、FAX・はがき、パソコン、携帯電話(バーコードからアクセス)
- 内 容:健康チャレンジ!のプログラム等に参加しポイントを獲得。
  - ・「知ってチャレンジ」:各種講座用に参加、イベントにてパネルを見ながらクイズに挑戦
  - ・「やってチャレンジ」:スポーツ施設の利用、測定会、マイペースチャレンジ※に参加※マイペースチャレンジは自分で実施(健診の実施・体重管理・食事バランス・運動記録等)

## 留意点・工夫

### ○ポイント制やプログラムについて

- ・「知ってチャレンジ」と「やってチャレンジ」の知識と実技の両方にバランスよく参加する仕組みで、参加者がそれまでに不足していた部分を補足することで、意欲の変化や行動変容につなげる。
- ・若い世代に参加してもらうために、土、日曜日、平日の夜間に開催。
- ・実施会場に出向かなくても参加できる「マイペースチャレンジ」のプログラムは日常生活で気軽に取り組み、人気がある。また、事業すべてを自治体主導で実施するより職員の負担も軽減される。
- ・抽選会を盛り上げるために、健康チャレンジ区民団体、企業と協働して企画を計画、実施している。

### ○「健康チャレンジ応援団」の募集

- ・参加企業は保健所に入出入りしている身近な業者から声をかけて開拓。
- ・応援団募集時の説明は必ず訪問を心がけ、応援団参加メリットを具体的に伝える。(応援団実績等)
- ・「応援団」に参加するメリット(ホームページや広報等で企業名を公表してイメージアップ、フィットネス施設の集客や宣伝効果等)に理解を得られる企業を獲得。区内の企業に限定しない。
- ・区内に本社がない場合は、本社への問い合わせも密に実施。本社は東京都内なら訪問し、交渉。
- ・地元区民への広報で、企業イメージが向上する旨を訴える。
- ・最近では、既にチャレンジ応援団になっている企業からの紹介も増加中。



★運動プログラムの様子



★民間キッチンスタジオでの食育講座



★抽選会の様子

## 担当者からひとこと

わざわざ足を運んでまで聴きたくなる講習会の企画や、若い世代(30~40歳代)の取り込みを意識した「演題のネーミング」「チラシのデザインの工夫」など、常に区民の立場に立って考えることを係全員で意識しました。今後は、健康行動を継続し続けたいという仕組みづくりが必要です。

## 効果(事業実績)

- 開始から平成26年度現在までのカード発行数延約8千人、総参加者数4万人を超えた。参加者はロコミ等で年々増加傾向にあり、30歳代の若年世代の参加も増加。
- チャレンジの認知度は26年3月実施区民健康意識調査では、18%の住民に認知されている。特に60歳女性では25%を越えており、4人に1人は、チャレンジ事業を認知。
- チャレンジ講習会時アンケートより、「この1年で健康診断を受けた者」は89%で、区民意識調査の同質問79.3%を上回っており、チャレンジ参加者の健康行動実践力の高さが伺える。

## 課題

- 本事業を知らない方(特に若い世代)への周知方法。
- コンビニ等、区民にとって身近な企業、団体等の「健康チャレンジ応援団」への参加。
- 会場に出向かなくとも自分で気軽に取り組むプログラム(マイペースチャレンジ)の項目追加。
- 健康行動をし続けるための仕組みの再編成。

## 今後の目標・展開

- 今後の健康課題にあわせ、生活習慣病の重症化対策としての位置づけを勘案し、健康習慣の維持継続できる区民を増やすことを目的とした仕組みの導入を予定。
- 地域づくり(ソーシャルキャピタルの醸成)を目指し、地域店舗、企業を巻き込んだ健康づくりの展開と新たな地域振興の要素をアピール。





# 足立区 ～もっと笑顔、もっと長寿 あだち元気プロジェクト～

健康増進事業 **足立区糖尿病対策アクションプラン** (開始:平成25年度)

担当部署: 足立区衛生部  
こころとからだの健康づくり課  
住所: 足立区中央本町1-17-1  
電話: 03-3880-5433  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/kokoro/fukushi-kenko/kenko/diabetes.html>

## キーワード

- 「**糖尿病対策**」に重点化
- **庁内連携**による推進体制
- **地域全体のつながり**の強化

## 背景

人口 674,111人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 24.15% (H27.1.1 現在)

- 平成13年度の健康増進計画「健康あだち21行動計画」の取組は健康づくり推進員(以下、「推進員」という)の増加やさまざまな団体・機関と連携した活動が進んだが、区民の健康状態を本質的に改善するには至らなかった。
- 平成25年度「健康あだち21(第二次)行動計画」策定の際に、過去10年間の健康状態や健康に対する意識を改めて精査した結果以下の事態を把握した。①国民健康保険の医療費では「糖尿病」・「腎不全」が毎年上位②糖尿病の一人当たりの医療費が23区で最も高い③糖尿病の腎透析に至る割合が特別区・東京都を上回っている④健康無関心層が少なからず存在し、糖尿病が重症化するまで放置

## 目的・ねらい

- 糖尿病対策に重点を絞り、以下の3点を基本方針として対策を講じ、区民の生活の質(QOL)を向上させるとともに、「健康寿命の延伸」と「医療費の抑制」を目指す。①野菜を食べること、野菜から食べることを推進②幼児期からの良い生活習慣の定着を推進③糖尿病を重症化させない取組を推進

## 実施体制

- 主管部署:こころとからだの健康づくり課(保健師1人、事務4人、その他3人)、各保健センター保健師66人
- 連携団体:各住区センター・保健センターの健康づくり推進員、医師会、歯科医師会、飲食店等

## メインターゲット

- 幼児期から50歳代までの区民

## 補助金利用等

国の「健康的な生活習慣づくり重点化事業」

## メインターゲットへの周知

- 広報室シティプロモーション課と協働し、ターゲット別の効果的なチラシ、冊子等啓発媒体を作成。

## 事業内容(25・26年度)

- 野菜を食べやすい環境づくり (健康応援部会を年4回開催:政策経営部・産業経済部等で構成する庁内横断的組織)  
「野菜を食べる、野菜から食べる」の普及啓発を民間企業・団体との協働による仕組みづくり  
・普及啓発の協力店「あだちベジタライフ協力店」(八百屋、スーパーマーケット、飲食店等)の登録の拡大。「ベジファーストメニュー」「野菜たっぷりメニュー」の提供。ステッカーやのぼりを目印にしたPR。  
・若い人への周知として、子ども向けのイベント等で医師会等の協力により保護者の簡易血糖検査の実施及びチラシの配布。また、区内大学と協働で野菜からよく噛んで食べる「かむカムランチ」を実施。  
・北足立市場・北足立市場協会と覚書を締結。定期的に野菜の販売や「旬の野菜情報」のメール配信。
- 子ども・家庭の生活習慣づくり(こども部会を年3回開催:福祉部、学校教育部、子ども家庭部等)  
・幼児期から中学生までの健診等の統計資料の分析  
・区の「おいしい給食」の中に「野菜の日」を設け、野菜に親んでもらうと共に、子どもたちに野菜を食べる効果等を伝える機会を設けている。  
・乳児健診や就学時健診で保護者に簡易血糖検査の実施。
- 糖尿病重症化予防対策(重症化予防部会を年6回開催:区民部、医師会、歯科医師会等)  
・国保特定健診の40～59歳の受診者でHbA1cが7%以上で糖尿病未治療者への家庭訪問指導を実施。  
・糖尿病対策への共通理解のために、医師会と共催で医師会会員への説明・研修会を実施。
- 推進員の活動:区長委嘱329名。  
・地域住民の代表として、区長から委嘱を受け、選出母体での活動を通じて地域の健康づくりや糖尿病対策を推進し、地域全域に浸透させる中心的な役割を担い活動している。

## 担当者からひとこと

「健康課題は区のボトルネック的課題」と位置づけられ、衛生部だけでなく様々な所管が「健康」や「ベジタベライフ」の視点を取り入れ、各事業に取り組んでいる。今後も各所管が健康や糖尿病対策を意識して取り組んでもらえるよう進めたい。



## 留意点・工夫

- 区では重要課題解決のために庁内を横串にした取り組み体制を構築している。  
区の重要課題の一つである糖尿病対策でも庁内横断的に3つの基本方針別の部会を設置し、活動を実施している。
- 過去の国保医療費データを分析し課題を明確にした基本方針と対策を講じている。
- 300人以上の健康づくり推進員が糖尿病対策に重点的に取り組むことで、地域に広く波及できる。
- 糖尿病予防や野菜摂取増加の普及啓発は区の広報室シティプロモーション課のアドバイスを参考に、区民の関心を高めるようインパクトのある内容にしている。
- 健康に関心の無い区民も足立区で生活していれば、野菜摂取量が自然と増え、野菜から食べられるような環境づくりを進めるために、区内の飲食店や中小企業などとの協働を広げることを目指している。
- 「糖尿病を悪化させないためにはHbA1cを7%未満に保つことが必要」であることを医師、患者等の共通認識にするために、ポスター等の資料を作成し、医療機関等に掲示を依頼している。

### ★健康づくり推進員研修【活動発表交流会】



### ★区民まつりでのPR



## 効果(事業実績)

- 具体的な成果指標と目標数値を設定し、中間評価、最終評価を実施予定。
- ベジタベライフ協力店が600店以上に増えたことで、区の中でベジタベマーク(右図)を見かける機会が多くなった。
- 保育園等で「野菜から食べよう」の声かけを繰り返し行うことで、子どもから家庭に広がっている様子が見られる。
- 健康づくり推進員の活動に糖尿病対策が意識付けられてきた。



## 課題

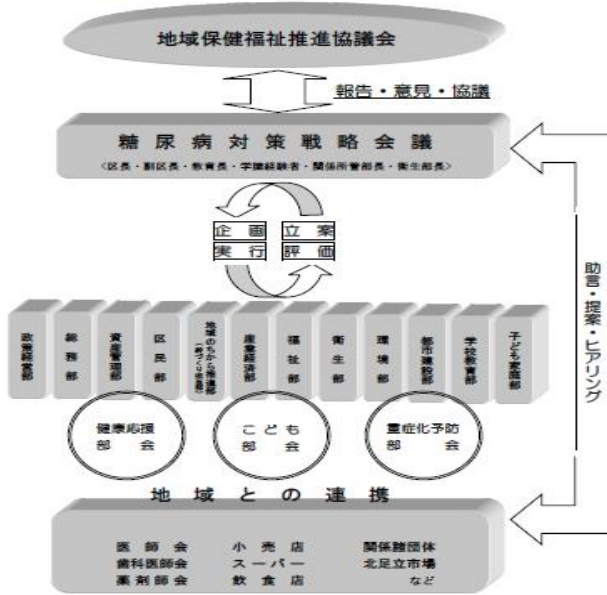
- 庁内横断的な取り組み継続のために、成果をわかりやすく区民や庁内に示していくことが必要。
- 健康無関心層へ向けた環境整備の強化。
- 健康づくり推進員が高齢化しているため、今後若い年代への働きかけについては工夫が必要。

## 今後の目標・展開

- 区内地域間での健康格差の縮小。
- 区民の1日あたりの野菜摂取量の増加。
- 野菜から食べることに糖尿病予防効果があることを知っている区民の増加。
- 小児生活習慣病予防健診の有所見者の減少。
- むし歯がある子の割合の減少。
- HbA1c 7%以上の区民の割合の減少。

# (資料) 健康増進事業 足立区糖尿病対策アクションプラン

## ★足立区糖尿病対策アクションプランの推進体制



13

## ★アクションプランは指標を精査し、26年9月に改定

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/kokoro/fukushi-kenko/kenko/documents/action-plan-up.pdf>



## ★将来の生活習慣病リスクを抑えるために「歯科口腔保健対策編」も策定

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/kokoro/fukushi-kenko/kenko/documents/action-plan-shika.pdf>



## ★あだち広報

H25年度東京都広報紙コンクール  
「最優秀賞を受賞」



## ★健康あだち21フォーラムにて健康ブースを担当する「健康づくり推進員」



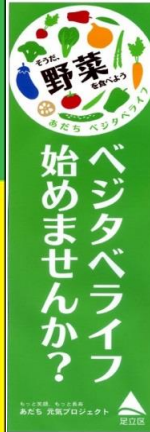
## ★医師会会員向けに区の糖尿病対策の説明会を実施

★ベジタベライフ協力店へはのぼりやステッカーを提供し、店頭でPR

★協力店貼付用ステッカー



★のぼり



足立区の特産品、小松菜マークが目印です!

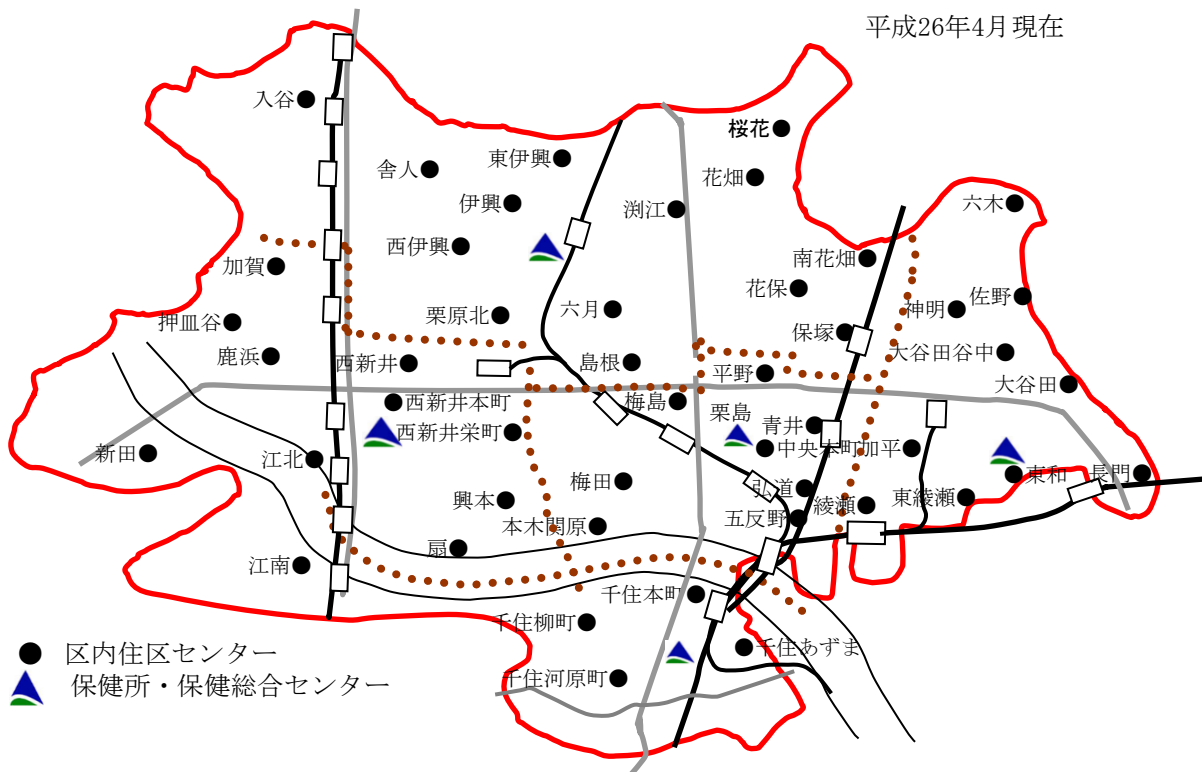


早うま!かんたんベジレシピ(およそ10分以内に作れるレシピ)



★簡単野菜レシピ(ホームページ掲載) 79レシピを掲載(平成26年2月末) 「100円以内」、「10分以内」など、目的によって検索しやすく工夫。

★健康づくり推進員マップ(活動拠点)



## 健康大学しながわ

(開始:平成21年度)

担当部署:品川区保健所品川保健センター  
 住所:品川区北品川3-11-22  
 電話:03-3474-2225  
 ホームページ:  
<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/menu000008500/hpg000008408.htm>

## キーワード

- 全17回4分野のカリキュラム
- 健康探求講座で成果発表
- 卒業後に地域で自主活動

## 背景

人口 372,077 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 21.04 % (H27.1.1 現在)

- 区内全3保健センター開催の各種病態別健康教室には、主に高齢の女性が各センターで参加していた現状を踏まえ、ポピュレーションアプローチとしての健康教室を合同開催とした。
- 若年層や男性を増員することで、年齢や性別に偏らない幅広い住民が、地域の健康づくりに主体的に取り組む仕組みづくりを目指した。
- 区内町会・自治会等から推薦される「健康づくり推進委員」を補佐し、地域に根差した柔軟な健康づくり活動を目指した。

## 目的・ねらい

- 「区民健康づくりプラン品川」では、健康寿命の延伸を図るために、区民一人ひとりが主体的・自発的に取り組む健康づくり活動を支援している。活動に必要な知識と技術を学び、卒業後には自主グループ活動や出張健康学習の実施等を通じて地域で多様な健康づくり活動を行う人材を育成する。

## 実施体制

- 主管部署:保健センター3か所。事務局は品川保健センター(事務2名、保健師3名、栄養士1名)  
 実施には他20名以上の職員(栄養士、保健師、歯科衛生士、健康運動指導士、理学療法士)が関わる。
- 連携団体:企画委員として、卒業生約20名と共同運営。

## メインターゲット

- おおむね20～60代の区内在住在勤の方

## 補助金利用等

国の健康増進事業

## メインターゲットへの周知

- 広報しながわ、地域・文化センター、図書館等でポスター掲示、ちらしや申込用紙の配布など。  
 健康大学卒業生や健康づくり推進委員へメインターゲットへの勧奨依頼の通知を送付。

## 事業内容

- 募集方法:申込様式に記入、品川保健センターへの持参か郵送受付
- 定員:40名下記の全てにあてはまる人
  - ①70歳未満のかた。②医師に運動を制限されていない
  - ③地域の健康づくり活動に関心がある。
- 費用:5,000円
- 講座:6～12月全17回 平日夜間や土曜日に主に開催
- カリキュラム:4分野
  - ①運動講座(全6回) ②健康探求講座(全4回 テーマ別に5グループ活動)
  - ③コミュニケーション講座(全2回) ④公開講座(全5回)
- 卒業後予定:企画運営委員活動:次年度の大学運営に参加  
 地域健康づくり研究グループ:地域での健康づくりについて考え、出張型健康学習等を実践し自主的に活動していく

## 担当者からひとこと

ヘルスプロモーションの立場から、区民が自らの健康改善に取り組む主体的な健康づくり活動の支援を意識した。

## 留意点・工夫

- 地域の健康づくりのリーダーでなく、ファシリテーターとしての育成。  
既存の健康づくり推進委員と棲み分け、多様で自主的な活動を目指す。
- 町内会・自治会からだけでなく、地域の実情を考え全ての地域住民が参加しやすい仕組みをつくった。
- 若年者の参加増をねらい、主に平日夜間、土曜日にプログラムを開催。
- 受講料は施設使用料であり回数券となるので、大学終了後の運動継続のツールにもなっている。  
有料の方が、参加者の意欲や継続率が高くなる傾向があると考えます。
- 仲間づくりや卒業後の自主グループ活動を狙って、テーマ別研究のグループ活動、卒業式にテーマ別発表会を設けている。
- しながわ健康大学学長は区長で卒業式に出席するなど区で取り組むことで士気を上げていく。



★健康大学しながわ 入学式



★卒業生の紙芝居による活動

## 効果(事業実績)

○H21～24年度は定員を上回る応募があり、卒業者は200名を越えている。卒業者は企画運営委員会に参加し、健康大学しながわの運営の支援や、「しながわすまいるネット」による情報発信を行った。

<http://genki365.net/gnks16/mypage/index.php?gid=G0000484>

年度	定員	応募者数	入学者数	卒業者数	実施回数	受講者(延べ)
21	40	172	56	50	22	1,740
22	40	51	51	44	22	1,078
23	40	54	51	44	23	1,207
24	40	53	51	45	22	1,311
25	40	35	30	28	22	1,131
計		365	239	211	111	6,467

## 課題

- H25・26年度の大学入学希望者の減少。
- 卒後の地域活動へのスムーズな移行や自立化の体制や仕組み作りの工夫が必要。
- 卒業生の活動は、卒後の自主グループによる健康教育の回数や受講者のみを実績としてみるだけでなく、卒後すでに地域で活動している方々の状況を把握し、評価することが必要。

## 今後の目標・展開


- 応募者減に対する周知方法の見直し。
- 卒後の自主グループ活動を支援していくための体制づくり。
- 卒業生の活動の一つとして地域健康づくり推進委員としての活動につなげていきたい。

# (資料) 健康大学しながわ

## ★平成26年度 品川大学の概要と流れ

### 学長ご挨拶

子どもから高齢者まで区民がいいきいきと暮らし、地域が活力を維持していくためには、健康が不可欠です。品川区では、平成15年に「区民健康づくりプラン品川」を策定し、健康づくり関係団体の代表による「品川区民健康づくり推進協議会」と13地域センターごとの「地区健康づくり推進委員会」を組織し健康づくり活動を展開してきました。平成21年に策定した「品川区長期基本計画」において、地域における健康づくりの推進体制をさらに充実させるために「健康大学しながわ」を開設しました。区民の皆様が健康について学び、地域での健康づくり活動に役立て、将来の健康なまちづくりの推進役となられることを願っています。




健康大学しながわ学長  
品川区長 濱野 健

### 健康大学しながわとは

「健康大学しながわ」は、区民の方が健康について総合的に学び、それをもとに地域で様々な健康づくり活動が出来ることを目的に21年度より開設しました。「公開講座」「健康探求講座」「コミュニケーション講座」「運動講座」の4つの講座から、地域で健康づくり活動を展開するために必要な知識を系統的に学びます。選りすぐりの講師陣が丁寧な講義を行います。大学卒業後は卒業生が自主的に、地域活動を行います。

### 入学までの流れ

- ① 4月21日より募集要項・入学申込書配布  
(品川・大井・荏原保健センター、区役所健康課、地域センター、文化センター、図書館)  
☆区のホームページからもダウンロードできます。
- ↓
- (開き方) 品川区→健康・福祉→健康づくり→健康大学しながわ
- ② 5月30日(金)17:00までに、品川保健センターに入学申込書を持参または郵送(必着)  
(郵送の場合は、記入内容の確認のためにお電話をすることがあります)
- ↓
- ③ 6月初旬に受講者決定(応募多数の場合は、選考を行います)
- ↓
- ④ 6月中旬までに結果通知(選考結果に関わらず、封書にて通知します)
- ↓
- ⑤ 6月21日(土)開校式(受講料5,000円は後日納めていただきます)



### 対象

(定員 40名)  
 ☆20歳～69歳以下で区内在住・在勤の方  
 ☆医師に運動を制限されていない方  
 ☆地域の健康づくり活動に関心のある方  
 ☆ボランティア活動に理解と関心のある方

### 持ち物・服装

筆記用具 (必要資料は当日配布します)  
 「運動講座」では、運動のできる服装・靴・タオル・飲み物等を持参して下さい。

### 卒業要件

カリキュラム全24回のうち、17回以上出席された方に卒業証書を授与します。

### 費用

受講料 5,000円  
 (品川健康わたり利用券11回分です。納めていただいた受講料はお返してできません。)

## ★平成26年度 募集ちらし

## ★平成26年度 健康探求講座の発表の様子

## 健康大学しながわ 2014 第6期 学生募集!

\* 健康づくりに必要な最新情報や運動を学び、仲間とともに地域で健康の輪を拡げてみませんか \*

### ◆講座

① 公開講座	(全5回)
② 運動講座	(全8回)
③ コミュニケーション講座	(全3回)
④ 健康探求講座	(全6回)

### ◆対象 定員40名(在勤可)

- ✓ 20歳～69歳以下
- ✓ 医師に運動を制限されていない方
- ✓ 品川区の健康づくり活動に関心のある方

### ◆日程 平成26年6月～12月

- ・水曜日/金曜日 19時00分～ 講座①②
- ・土曜日 13時30分～ 講座③④ (例外有)

### ◆会場

品川保健センター、荏原保健センター、区役所第3庁舎講堂、きゅりあなど

### ◆応募

募集要項・申込書は保健センター・健康課・文化センター・図書館等にあります。詳細は以下をご覧ください。

- > 広報しながわ 4月21日号
- > 品川区ホームページ 健康・福祉 → 健康づくり → 健康大学しながわ

### ◆問合せ先

品川保健センター 03-3474-2225

Copyright©健康大学しながわ卒業生



★平成26年度  
カリキュラムと卒後

**健康大学  
しながわ  
2014**

**各講座のカリキュラム**

**公開講座（全5回）**  
大学等と連携して最新の健康情報を学びます。「地域の健康づくり」、「口腔」、「栄養」、「運動」、「生活習慣病予防」など幅広い分野から、健康に関する知識を深める講座です。  
\* 受講生以外の区民の方も受講可。

**運動講座（全8回）**  
地域で健康づくり活動をするのに必要な運動の知識と方法を学びます。機能解剖学・運動生理学を産学で学びながら、実際に運動の体験もする講座です。

**コミュニケーション講座（全3回）**  
健康課題の解決の鍵といわれている「関係性」の回復を図るために必要な、コミュニケーションスキルを学ぶ体験型の講座です。

**健康探求講座（全6回）**  
グループワークで、保健センター医療専門職と一緒に、関心のある健康テーマについて学習・探求をします。卒業式には、探求成果の発表をします。  
例  
石口の健康、転倒・腰痛予防体操、ウォーキング、ヘルスプロモーション、健康的な生活習慣、食生活など

**卒後の予定**

- 企画運営委員活動  
より良い「健康大学しながわ」にするために、反省点や改善点を踏まえ、次年度の大学運営に企画運営委員として参加、活躍していただきます。
- 地域健康づくり研究グループ活動  
地域での健康づくりについて考え、活動していくためのグループです。地域に出て自主的に、活動していくことを目指します。

**前年度卒業生の声**

今回、健康大学の学びを通し健康、運動、コミュニケーションの取り方など、多くのことを学びました。この学びは私にとって新たな気づきや発見、また同級生や卒業生、スタッフの皆さんとの出会いなど、貴重な半年間となりました。今後は学んだことを家族、友人達に伝えるだけでなく地域にも貢献していきたいです。



★卒業生の自主グループ

健康大学しながわ企画
グループ名 <b>企画運営委員会</b>
活動日 毎月第1火曜日（定例会） 随時、講座実施日
活動場所 品川保健センター講座実施会場
メンバー 21人
会費
その他
(1)健康大学講座実施サポート (2)公開講座、卒業生による地域活動の広報（通信発行、しながわずまいるネットHP） (3)委員親睦会の実施

健康大学しながわ 地域健康づくり研究グループ
グループ名 <b>ShinagawaH2(Happy&amp;Health)</b>
活動日 原則 毎月第4水曜日(定例会)
活動場所 集会所など希望の場所
メンバー 9人
会費
その他 随時メンバー募集中 メタバとロコモを予防しよう！ いつでもどこでも「品がら体操」始めてみませんか？

健康大学しながわ 地域健康づくり研究グループ
グループ名 <b>品川口楽線</b>
活動日 原則毎月第2土曜日
活動場所 集会所など
メンバー 8人
会費 1000円/年
その他 随時メンバー募集中。平日日中の活動が可能で大歓迎。 食べる、飲む、笑う、寝る、歌う、小顔になるetc.、口は、「健康の源」、口から元気で美しくのご様を大切にしています。ウイークデーに活動可能な方、大歓迎。

健康大学しながわ 地域健康づくり自主グループ
グループ名 <b>ロコモネット</b>
活動日 月前金第3火曜日/随時親睦会/社会貢献行事
活動場所 第5地域センター・きゅりあん3階他
メンバー 5人
会費 1000円/年
その他 随時メンバー募集中 「いつでも、元気なようね！」が合言葉。音楽に合わせ楽しいロコトレを一緒に…。

健康大学しながわ 地域健康づくり研究グループ
グループ名 <b>紙芝居グループ</b>
活動日 お声を掛けて頂けたら何時でも
活動場所 何処へでも参ります。
メンバー 9人
会費
その他 所要時間は10分～15分です。 加齢に負けないで、健康な楽しい生活の提案を手づくり紙芝居を使い、パフォーマンス致します。

健康大学しながわ 地域健康づくり研究グループ
グループ名 <b>ここからスマイル</b>
活動日 随時
活動場所 依頼者の希望の場所
メンバー 12人
会費
その他 どこでも出前可 生活習慣のバランスチェックで「健康寿命」を伸ばし、指体操と一緒にやっ「いきいき脳」を鍛えましょう！

健康大学しながわ 地域健康づくり自主グループ
グループ名 <b>楽食隊</b>
活動日 毎週火曜日・金曜日 11:00から15:30
活動場所 大井町楽食亭
メンバー 6人
会費
その他 2日前までに参加連絡要 ゆづりした時間と軽食を提供致します。また、一緒に調理したい方は、早めに来店下さい。スローガンは、協調理・供食です。

健康大学しながわ 地域健康づくり自主グループ
グループ名 <b>もったいない塾</b>
活動日 手袋＆会費：第2、4金曜日、午前中活動、年約20回のうち都合の良い日
活動場所 手袋＆会費：ワエルカムセンター1階 活動場所：小学校すまいるスクール
メンバー 10人
会費 研修費3000円（以降活動は有償）
その他 27年度は研修後メンバー登録 助成金を活用した活動です。この活動を、別団体、別資金で運営する事も可能です。独自に始めたい人、内容を覚えて活動を開発したい人にも、研修でknow-howを提供します。

★健康な身体づくりのため「品がら体操」を実施



★脳を鍛える指体操



# 立川市 ～地域密着型、健康の輪を広げよう～

地区健康活動推進事業（地区健康フェア・健康づくり推進員）（開始：平成2年度）

担当部署：立川市福祉保健部健康推進課  
住所：立川市高松町3-22-9 健康会館内  
電話：042-527-3272  
ホームページ：  
<http://www.city.tachikawa.lg.jp/kenko/iryo/kenkozukuri/fair/index.html>

## キーワード

- 地縁を活かして**全地区で健康フェア**
- 身近な会場**で開催
- 事業者の協賛参加**

## 背景

人口 179,090 人（H27.1.1 現在） 老年人口割合 22.97%（H27.1.1 現在）

- 市主催で年1回「健康のつどい」を実施していたが、「健やかたちかわ21プラン」の目標のひとつである地域に根ざした健康づくりを進めるため、平成2年度から地域が主体となる「地区健康フェア」を支援。開始当初の1地区での開催から、他の地区に拡大。市担当者も地域の実行委員会に参加し、住民と共に企画・運営を進めてきた。
- 市と地域をつなぐパイプ役として、平成19年度からボランティア「健康づくり推進員」を募集、活動を支援している。平成26年度には6期生を募集。

## 目的・ねらい

- 「自分の健康は自分で守る」という地域住民の健康意識を高め、自発的な健康づくり活動が行われるようにする。

## 実施体制

- 主管課：立川市福祉保健部健康推進課（保健師17人、栄養士1人、事務25人、その他5人）
- 地区健康フェア
  - ・市内12地区で、自治会連合会各支部が主体となり、子ども会や体育会等と実行委員会を編成。
  - ・平成23年度より市で協賛事業者を募集。平成26年度は7事業者が登録し、12地区全てに1～2事業者が参加。
- 健康づくり推進員
  - ・全員で30名（男6.7% 女93.3%） ・年齢構成：50代2人、60代13人、70代14人、80代1人
  - ・健康づくりに関する活動を自ら企画・実施するボランティア。市民を公募。平成26年8月現在30人が登録し、3地区に分かれ活動している。

## メインターゲット

- 幅広い年齢層が対象

## 補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

## メインターゲットへの周知

- 地区健康フェアのPR：自治会回覧板、広報、市ホームページ、ポスター、ちらし、看板、広報車等
- 健康づくり推進員：応募は市ホームページ、市報

## 活動内容

- 地区健康フェア
  - 自治会連合会の各支部を単位とした地区（12地区）ごとに年1回開催。
  - （実施内容）地域の小学校の体育館等で、身体・体力測定、健康相談等を実施。地域により医師の講演会や健康体操も実施。
  - （市支援）企画内容の助言、健康相談等の職員派遣、測定器具の貸与、補助金の交付、協賛事業者の募集等。
- 健康づくり推進員
  - ①3地区に分かれ、広く市民に呼びかけて健康づくりの催しを開催。  
ヨガ、ウォーキング、健康体操、食育等。
  - ②年4回の全体会で各グループと市との情報交換、連絡・調整、活動発表会を実施。
  - ③地区健康フェアに参加してアンケート収集・啓発活動を実施

## 担当者からひとこと

地域主体で開催する健康づくりの催しであるため、地域の意向を尊重しつつ、行政の施策を地域と連携して進めることが大切と感じます。

## 留意点・工夫

### ○地区健康フェア

- ・子ども会や老人会等の団体の参加、子ども体力測定の実施等により、3世代交流として幅広い世代が参加している地域もある。
- ・各地域の実行委員が主体で開催するため、地域性を尊重している。
- ・協賛事業者の募集、参加により催しの活性化を図っている。
- ・地域包括支援センター、薬物乱用防止推進立川市協議会、赤十字血液センター、赤十字奉仕団等、様々な団体が参加し地域と連携する場となっている。

### ○健康づくり推進員の活動

- ・地域の要望やニーズを吸い上げた主体的な取り組みを支援。
- ・広く市民に呼びかけて、なるべく継続性のある催しを実施するように支援している。
- ・健康づくり活動から派生した自主グループ作りを支援している。



★地区健康フェア  
「健康体操」



★健康づくり推進員  
「健康づくり活動」

## 効果（事業実績）

### ○地区健康フェア

- ・実施地区数と参加者数（平成20～25年度）右表参照
- ・地区来場者アンケート結果（平成25年度）（P36 参照）

	H20	H21	H22	H23	H24	H25
地区数	12	11	12	12	12	12
来場者	4718人	4193人	4,337人	3,645人	3,555人	3,460人

### ○健康づくり推進員活動

- ・催しの実施：平成25年度 10回、平成24年度 13回、平成23年度 11回  
平成22年度 4回、平成21年度以前はウォーキングマップ作りを中心に実施

## 課題

### ○地区健康フェア

- ・幅広い世代の住民参加の促進。
- ・活性化のため民間事業者等との連携。

### ○健康づくり推進員

- ・推進員の登録数の増加。
- ・市の施策と健康づくり推進員の健康づくり活動との関連付け。

## 今後の目標・展開

### ○今後の目標・展開

#### ○地区健康フェア

- ・幅広い世代の住民参加が促進されるよう、3世代交流などで成果のある地区の事例を他の地区にも紹介する。
- ・民間事業者の登録数を増やし、地域の実行委員会に事業の参加を提案する。
- ・道具を使わない体力測定を提案する。

#### ○健康づくり推進員

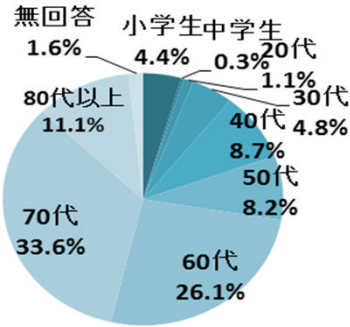
- ・推進員企画の催しを他事業開催時に紹介する等、周知に努める。
- ・市の施策への理解を深めてもらい、企画する催しに反映。また、スポーツ振興課の事業への協力等、庁内連携を進める。

# (資料) 地区健康活動推進事業 (地区健康フェア・健康づくり推進員)

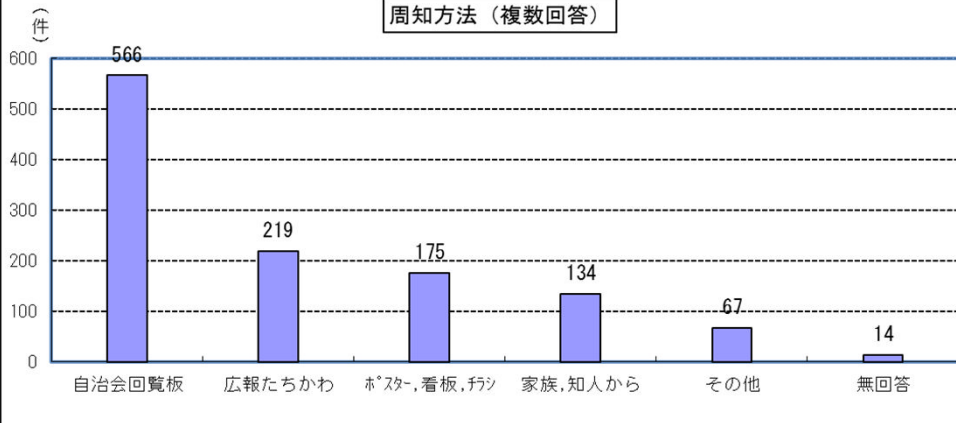
★「平成25年度 地区健康フェア来場者アンケート結果」  
 実施期間:平成25年6月16日～平成26年2月23日  
 有効回答 996件



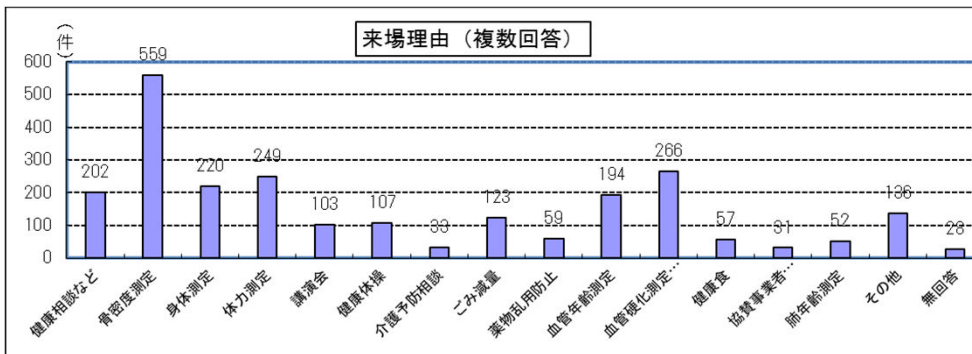
## ◆参加者年代



周知方法 (複数回答)

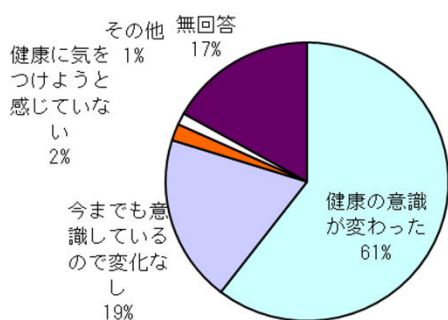


来場理由 (複数回答)

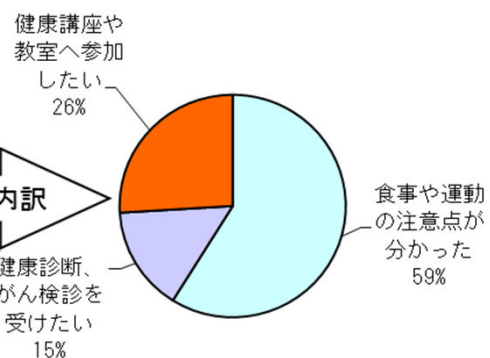


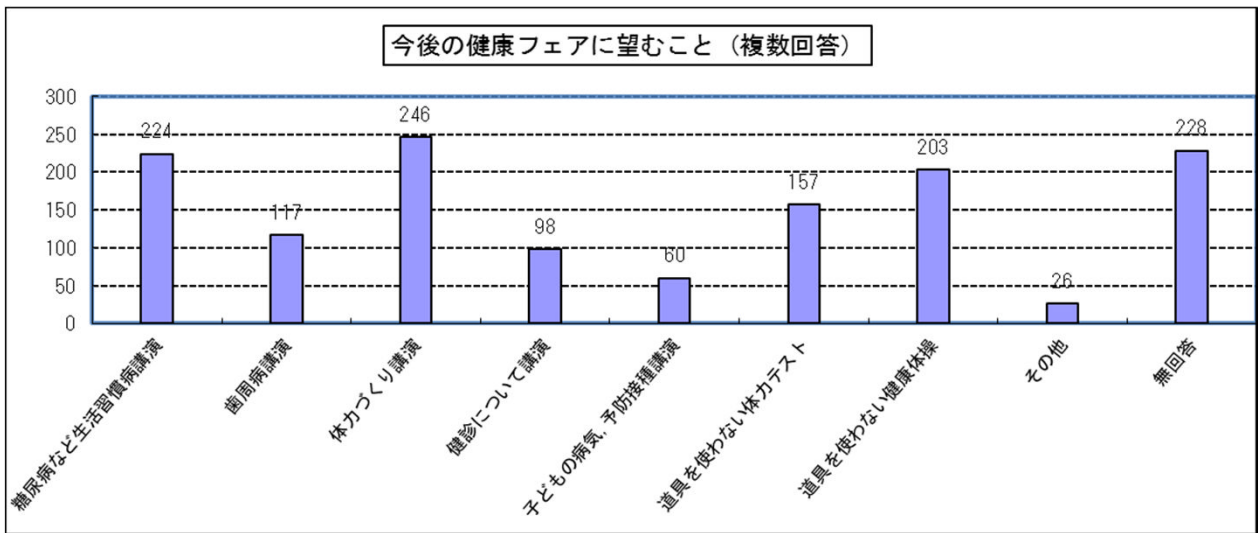
血管年齢、血管老化判定、講演会、体操教室、協賛事業者、肺年齢測定、については全ての会場で実施しているものではありません

## 参加により健康意識が変化しましたか？



## 「変化した」方の内訳





★「健康づくり推進員活動」

○健康づくり推進員への主な市支援

- ・健康づくり活動や講習会等の企画・運営への助言
- ・会場づくりや講習会講師への対応
- ・活動場所の提供
- ・広報や市ホームページへの掲載 等

健康づくり推進員が作成した「ウォーキングマップ」



「ゆったりヨガの講習会」



「笑いヨガ」  
ライオンの笑いのポーズ

## 調布市民健康づくり始める会 (開始:平成17年度)

担当部署: 調布市福祉健康部健康推進課  
 住所: 調布市小島町2-33-1  
 文化会館たづくり西館4階  
 電話: 042-441-6100  
 ホームページ: <http://chofu-healthnet.jp/>

## キーワード

- 市民による **自主的な健康づくり活動**
- 楽しい企画で、**参加者多数**
- **心身のリフレッシュと仲間づくり**

## 背景

- 人口 224,191 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 20.98 % (H27.1.1 現在)
- 市内に3つの大学があり、15～64歳の生産年齢人口は66.9%と学生や働く世代の一人世帯割合が多く、人口の約10%が転入出と流動性も高いため、自治会からの取組を行うことが難しい。
  - 「調布市民健康づくりプラン」(平成17年3月作成)に基づき、市の健康づくり事業の参加者に声をかけ、準備会を発足。居住地域に合わせてグループを作り、地域別の4つのウォーキングマップを作成。発足時は健康日本21の6分野に合わせて、活動の幅を徐々に広げていった。

## 目的・ねらい

- 市の健康増進計画に基づき、市民の立場から「健康づくり 始める、続ける、楽しんで」をキャッチフレーズに健康づくりを推進し、健康づくりの仲間を増やす。

## 実施体制

- 主管部署: 調布市福祉健康部健康推進課支援係(管理栄養士2名、保健師4名)  
 会議の企画・運営の補助。総会やイベントで市の健康課題等の情報提供。
- 調布市民健康づくり始める会  
 会則に基づき、役員(会長1、副会長2名、会計1名、各部会の運営委員6名、会計監査1名)等を置き、会議の運営、会報の作成・発送等を行う。  
 会全体に係るイベントの企画・運営は年6回の運営委員会で決定。各部会のイベントは月1回の各部会の定例会で決定。会費・参加費等の収入で、会報の発送、イベントの運営等を行う。

## メインターゲット

- 幅広い年齢層の市民

## 補助金利用等

区市町村食育推進活動支援事業

## メインターゲットへの周知

- イベントの案内: 毎月市報、ツイッターやケーブルテレビ等。会ホームページにイベントの案内等掲載。
- 会員の募集はイベント時に随時行い、その他、年1回 市報に掲載。

## 活動内容

- 会員数: 244名(平成27年1月20日現在): 平均年齢約73歳。7割が女性。年間50名程度入替り。
- 会費: 年間1,000円(個人)、2,500円(団体)
- 〈各部会等の活動〉
- 運動部会
  - ・「健康づくりのきっかけづくり」を目的に月1回市内近郊にて「ヘルシーウォーキング」を開催。オリジナルウォーキングマップを作成。毎月6～8kmを目安に市内外の史跡や公園を訪れる。
  - ・月2回、市内2か所の地域福祉センターにて健康体操を実施。
- 食楽・食育の会
  - ・市内の企業とも連携を図りながら、年に3～4回地場野菜を使用した料理教室を開催。
  - ・地域で収穫される旬の野菜や果物を紹介する「食育カレンダー」を作成し、小学校や保育園、直売所等160か所に配布。1年分のイラストをまとめた冊子版を市のイベント時に販売。
- こころの健康づくり部会: 年4回、フラワーアレンジメント講座を開催。
- 歯と口腔の健康づくり部会: 年1回、歯と口腔の健康づくりに関する講演会を開催。
- 市民健康塾: 年1回、その年のトピックスにちなんだ市民健康塾を開催。
- その他: 年1回総会を開催 ○会報(年4回発行)を会員へ送付: 会員によるイベントの報告を掲載。

## 担当者からひとこと

市民の会という事で、行政の主導にならないように支援をどこまですべきか意識をしている。  
会の発足から10年目を迎え、運営スタッフの高齢化が進んできているため、若い世代の会員が運営に参加いただけるような工夫を一緒に考えていきたい。

## 留意点・工夫

- 会の前身となる準備会の立ち上げ時に、市の健康づくり事業に参加していた健康意識の高い住民に働きかけ、継続的な参加につながるお誘いや横のつながりを意識した声掛けを行っていった。
- 市民ニーズの高い、「運動(体を動かすこと)」を中心に、身近な地域で参加できるような活動を企画・実施した。
- 市外在住者でも、在勤者や友人が会員など、興味のある方は誰でも入会可能としている。
- イベント当日に入会すればその場で会員扱いとなり、当日の参加費が割引になる。別途、年会費1,000円は必要。
- 会員のインセンティブ: ①健康づくり始める会の会報(イベント情報便り)年4回送付  
②イベント参加費が非会員より安く、優先的に申し込みができる。

### ★「ヘルシーウォーキング」の様子



## 効果(事業実績)

- 会員数:平成23年191人、平成24年218人、平成25年236人、平成26年240人。(いずれも4月1日現在)
- 市民が中心となって企画・運営しており、活動が地域に浸透し、健康づくりに貢献していると感じている。
- イベントに多くの参加者が集まる。特に「ヘルシーウォーキング」に毎回100名程度の参加があり、それを機に入会する市民も多い。
- イベント参加者同士が顔なじみになると、お互いに声を掛け合い、月に1回会わないと心配になるなど、地域の絆づくりにも貢献している。

## 課題

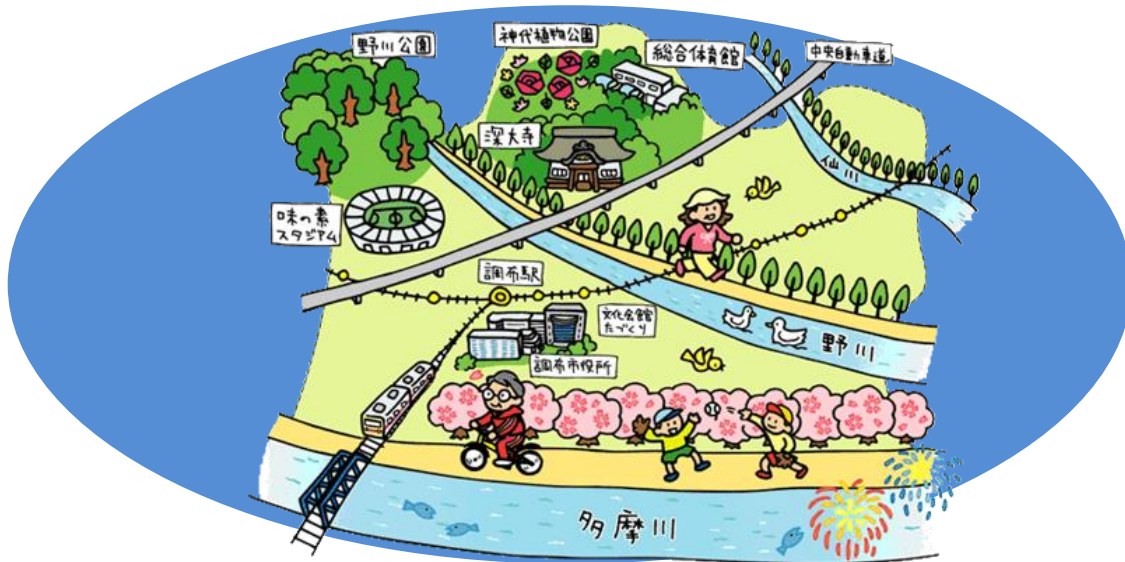
- 活動の効果を客観的に評価すること。
- 運営メンバーの高齢化。
- 市内企業とイベントを共催するなど、他機関との連携。

## 今後の目標・展開

- 平成27年度は会の発足10周年を迎えることから、会員に健康づくりに関する意識調査を行う予定。
- 元気な高齢者を増やす。
  - ・生活習慣病の一次予防と重症化予防
  - ・要介護期間を短くする
  - ・地域の絆づくり

## (資料) 調布市民健康づくり始める会

### ★調布市の概要



### ★調布市民健康づくり始める会 入会案内

#### 調布市民健康づくり始める会 入会希望の皆さまへ

平成24年4月1日

#### 「調布市民健康づくり始める会」とは？

自分(家族)の健康づくりについて考え、楽しみながら実現していく会です。一緒に取り組む仲間が増えるよう、市民の立場からできる事を考え取り組んでいきます。調布市にはそんな活動を側面からサポートしていただけるよう依頼しています。

平成17年3月に『調布市民健康づくりプラン』が策定され、これまで調布市民健康づくり始める会準備会(以下、準備会)として、定期的に会議をおこなってきました。

準備会では、「身近なところで健康づくりを始めるには、何が必要か? みんなで楽しめることは何か?」と考え、手始めに野川沿いのウォーキングマップを作成しました。これから、調布市民健康づくり始める会として「調布市民健康づくりプラン」に基づいた6つの分野の活動を一緒に考えていきましょう。



#### ・この会は地区別にグループを設けています。

ウォーキング等のイベントの受付はグループごとに行っています。

わかばの会 (染地・多摩川)

オレンジ (小島町・富士見町・上石原・下石原・飛田給・野水)

青葉の会 (深大寺・柴崎・調布ヶ丘・国領・布田・佐須・八雲台)

つつじ会 (緑が丘・仙川・若葉町・入間町・つつじが丘・菊野台)

#### ・現在、各専門部会がイベントを企画しています。

運動部会、食楽食育の会(食部会)、こころの健康部会などが、各テーマについてイベントを企画しています。この会は、参加者一人ひとりが出来ることを手助けし合って、活動を進めていきますので、ご協力をお願いいたします。

また、イベント当日にお手伝いして下さる方、会の企画・運営にご協力いただける方を募集しています。興味のある方は、お声をかけください。

#### ・年会費は1,000円です。(会費等の返金はいたしませんのでご了承ください)

寄付はいつでもお待ちしております。

入会申込書の個人情報については、この会の活動以外には利用はいたしません。

#### ・調理実習やウォーキング等の活動にあたり、レクリエーション保険に加入をしています。(その際は別途保険料を徴収させていただきます。)

問合せ 調布市民健康づくり始める会  
調布市健康推進課 (042) 441-6100



地域の健康ときずなづくり **健康づくり推進員の活動** (開始:平成13年度)

担当部署: 町田市いきいき健康部  
保健企画課・健康課  
住 所: 町田市森野2-2-22  
電 話 042-725-5127(健康課)  
ホームページ:  
<http://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/hokenjo/jouhou/suishinin/index.html>

キーワード

- 「**自分の健康は自分で守る**」意識の向上
- 地域の**自発的な健康づくり**
- 地域と**"つながる" "つなげる"**

背景

- 人口 426,648人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 24.75 % (H27.1.1 現在)
- 健康づくり推進員(以下、推進員という。)の活動の歴史は長く、昭和30年に市の保健師と栄養士が生活改善の普及として実施した調理実習が始まり。
  - 平成12年の保健医療計画の改定により健康づくり推進員(以下、推進員と言う。)は市と協力しながら「自分の健康は自分で守る」という自身や市民の意識の向上や「みんなで支えあう健康づくりの推進員」「健康で楽しく暮らすことのできるまちづくり」を目標とした市民の自発的な健康づくりの推進を担っている。現在、第4次保健医療計画の推進に向け市民の中核として活動。

目的・ねらい

- 健康づくりを通して人と人の絆やネットワークを深め、住み慣れた場所でその人らしくいきいきと生活することができる地域づくりを進める。

実施体制

- 主管部署:町田市いきいき健康部 保健企画課・健康課
  - ・保健企画課(保健師1名、事務1名)総会、研修会、情報交換会、活動報告会の開催、活動のPR等
  - ・健康課:保健相談係(地区担当保健師15人、栄養士2人)地区の打合せ会での支援・協働、活動の企画・実施、市イベントに協働参加、情報提供。
- 連携団体:6地区の推進員は主に、町内会自治会等約300団体のうち156団体から推薦され、推進員数221名(平成27年1月現在)。男女比は4対6。任期は2年であるが、自治会等の事情もあり毎年半数程度の入替わりあり。「町田市健康づくり推進委員設置要綱」を規定。

メインターゲット

- 幅広い年齢層の市民

補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

メインターゲットへの周知

- 「健康づくり推進員だより」(P44 参照)ホームページからダウンロード可能
- ホームページ掲載「町田市健康づくり推進員 地区活動の紹介」
- 広報誌「いきいき健康だより」に活動を紹介

活動内容

- 健康づくり推進員全体の活動
  - ・総会(年1回):委嘱状伝達式、活動計画、活動紹介、講演 等
  - ・研修(年2回):体験できる内容を提供  
「自分のからだを知り、楽しくウォーキング」、「こころの健康づくり(ストレスとの付き合い方)」等
  - ・総合健康づくりフェア(年1回):健康づくりに関する測定、体験、展示、相談、販売等のイベント
  - ・情報交換会(年2回):各地区の活動報告・情報交換、市からの提供
  - ・活動報告会(年1回):活動報告
- 6地区に分かれての健康づくり推進員の「地区活動」
  - ・打ち合わせ会(6地区年5回程度)
  - ・地区全体の活動  
親睦会(クッキング、ウォーキング、牛乳うどん作り)、講演会、健康チェック、ラジオ体操 等
  - ・町内会自治会単位での活動

## 担当者からひとこと

健康課～推進員さんが身近に暮らす地域の中で、自分たちでどんな健康づくりが出来るのかしら？と推進員さん自身の意思を尊重しながら取り組んでいます。  
保健企画課～推進員さんが、地域の活動に役立てられる実践的な研修会を企画、開催しています。

## 留意点・工夫

- 行政側の押し付けにならないように推進員自らが健康に対してきっかけづくりを行い推進員の健康に対する「思い」を大切にして活動のテーマを選ぶ。
- 推進員との打合せ会では、同じ土俵で考える姿勢で臨み、健康に関する地区別の活動の企画支援や、協働実施をしている。
- 「健康づくり推進員ハンドブック」(A5版)を作成し、共通の理念や認識、情報をもって活動している。
- 推薦する団体の長に対して、健康づくり推進員だよりを発行し、推進員の活動に理解を深めてもらい、活動しやすい体制を整備している。



★地区活動 ウォーキングの様子



★健康チェック(体組成計、骨密度等の測定)は人気メニュー(地区活動の様子)

## 効果(事業実績)

- 推進員の活動に対して町内会・自治会等の協力を得ることで、地域で人と人とのつながりのある活動ができている。
- 打ち合わせ会や全体の活動を通して知識の習得や情報交換を図り、地域に根付いた定期的な活動や自主的な活動につながっている。
- 「地区活動」への市民参加者が多い。(P45 参照 平成25年度実績 延べ4,772人)
- 地区活動の中で推進員の「自主的な健康づくり活動」の市民参加者割合が多い。(平成25年実績延べ2,944人)

## 課題

- 全町内会自治会に推薦依頼をしているが、推進員を選出できない自治会もあり、気軽に活動できる体制づくりが必要。
- 実際活動できていない推進員がいるため、活動しやすい環境整備が必要。

## 今後の目標・展開

- 事業終了後の自主グループ化への支援や既存の健康づくりに関するグループ活動を支援する。
- 多種多様な分野との連携を推進するとともに、内容のさらなる充実を図るなど発展・継続させる。
- 多くの市民が健康づくり活動を通して、健康づくりの意識を高める。

## (資料) 地域の健康ときずなづくり 健康づくり推進員の活動

### ★「健康づくり推進員だより」

地域の活動についてや健康づくりに関する情報などを不定期で健康づくり推進員・推進員を選出している町内会・自治会長、自主グループ代表者宛に発行しています

<http://www.city.machida.tokyo.jp/iryu/hokenjo/jouhou/suishinin/kennkoudukurisuisinninn.html>

2015年2月 第5号

# 健康づくり推進員だより

2014年度  
町田市健康づくり推進員第2回  
情報交換会が開催されました！



2015年1月22日(木)、町田市役所市民協働おうえん広場において、2014年度町田市健康づくり推進員第2回情報交換会が開催されました。情報交換会へは各地区から選出された方にご出席いただき、活発な意見交換が行われました。情報交換会の様子をご報告いたします。

#### 【出席者紹介】


町田地区 玉  
南地区 玉  
鶴川地区 原  
忠生地区 広  
小山地区 鶴  
相原地区 矢  
相

#### 【情報交換：今年度の 各地区の活動状況は】

2014年8月 第2号

# 健康づくり推進員だより

2014年度 町田市健康づくり推進員  
第1回研修会が開催されました!!



2014年6月24日(火)及び7月4日(金)、町田市役所2階の市民協働おうえん広場において、2014年度町田市健康づくり推進員第1回研修会が開催されました。今回のテーマは「保健衛生の基礎知識」で、地域での健康づくり活動をするにあたって、皆様にぜひ知っていただきたい内容を取り上げました。研修会には、2日間で合計112名の健康づくり推進員さんが出席されました。研修会の内容をご報告いたします。


(会場の様子です)

### 1. 健康測定機器の使用方法について

第1部では健康課職員から健康測定機器の使用方法についてお話ししました。

【要旨】

- 健康課では健康測定機器等12種類の物品を貸出しています。
- 健康測定機器は以下を目的に貸出しています。
  - ①地域の集いなどで使用することで、地域住民に健康に関心をもってもらい、自分の生活の見直しや振り返りをするきっかけとなる
  - ②地域住民への測定を通して、推進員と住民が話しをするきっかけとなる
- 貸出しの際には、使用方法やデータの設定方法、数値の見方などが記載されたパネルも一緒にお渡しします。貸出し物品の一覧及び機器の説明は「健康づくり推進員ハンドブック(以下ハンドブック)」P.23に掲載してあります。
- 「ハンドブック」P.23に掲載されている12種類の貸出物品については推進員ご自身でお取り扱いできますが、「ハンドブック」P.34に掲載されている骨密度測定は、資格を持った職員(保健師・栄養士)が地域に向いて測定を行う必要があります。そのため、実施期間や回数に制限を設けています。
- 貸出物品及び骨密度測定の申込・お問い合わせは地区担当保健師までお願いします。また、骨密度測定につきましても、総会時配布チラシ『「骨密度測定」を取り入れた健康づくり活動してみませんか?』もご参照ください。



健康づくり推進員  
ただ今活動中!  
第7回

お問い合わせ  
健康課 保健相談第二係  
☎042-725-5127

## 地域住民の方々のサポートをする 忠生地区健康づくり推進員

町田市内中部に位置する忠生地区では長年、「ファミリー体育祭」「エンジョイウォーキング」「わいわい健康づくり」などのイベントで、推進員さんを中心に健康づくりの活動が実施されてきました。

まず、2014年10月12日には忠生小学校で行われた忠生地区町内会・自治会連合会主催のイベント「忠生地区防災競技会」(ファミリー体育祭から改名)にて、忠生地区推進員のブースを設営し健康チェックを実施。握力や棒反応、肌水分、体脂肪などの健康チェックに170人が参加。推進員さんによれば「当日は競技を応援しながら測定することができました。地域の方と交流できるのが一番なので、とても楽しい一日でした」とのことでした。

続いて行われた『エンジョイ

ウォーキング・木曾史跡めぐり』では推進員さんがコース選定や史跡の説明役も担いました。忠生地区の史跡をめぐりながらのウォーキングはあいにくの雨天。それでも推進員同士の親睦も深まり地域の歴史に触れることができました。

11月に教育センターで開催した『わいわい健康づくり』では、歯科衛生士による講話や健康チェックなどを実施。多くの地域の方々がより健康志向を高めたようです。



▲11月に開催された「わいわい健康づくり」の光景

★「地区活動」が活発(平成26年度町田市保健所事業概要より)

地区活動状況 (参考資料)

	推進員数	地区全体活動 (回)	町内会自治会 単位の活動 (回)	合計 (回)	参加者数 (延べ)
町田	62	2	12	14	495
南	47	3	16	19	1,174
鶴川	40	1	20	21	1,785
忠生	45	2	11	13	586
堺小山	18	4	1	5	313
堺相原	14	3	1	4	419
合計	226	15	61	76	4,772

健康課資料

## 健康づくり支援事業

(開始:平成17年度)

担当部署: 武蔵野市健康福祉部健康課  
(公財)武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター  
住所: 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10  
電話: 0422-51-0793  
ホームページ: <http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

### キーワード

- 健康づくりの3本柱  
**【健康づくり推進員】【健康づくり人材バンク】**  
**【健康づくりはつらつメンバー】**
- 合言葉は「**自分の健康は自分で守ろう!**」

### 背景

- 人口 142,138 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 21.55% (H27.1.1 現在)
- 市内に町内会はなく、平成14年、条例制定により地域ぐるみの市民生活の向上を目指す開かれた活動の場として、コミュニティセンターを整備。現在19カ所の各施設は市民による管理運営等を行っている。
  - 市の健康福祉総合計画・健康推進計画の重点的取組みのひとつに「地域の力を活かした健康づくり」を掲げ、行政ではできないような、市民を中心とした弾力的できめ細やかな幅広い健康づくりを行っていくために、平成21年10月から健康づくり支援事業を(公財)武蔵野健康づくり事業団に委託。

### 目的・ねらい

- 市民一人ひとりが、住み慣れた地域でいつまでも健康に過ごせるまちづくりのために、健康づくりの3本柱により、市民等の健康づくりを専門的かつ地域との連携によりサポートすることで、市民等の主体的で継続的な健康増進活動を支援している。

### 実施体制

- 主管部署: 武蔵野市健康福祉部健康課 庁内連携: 高齢者支援課、総合体育館等
- 委託先: 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団(平成21年度～) 健康づくり支援係に保健師、管理栄養士、健康運動指導士を各1名配置

### メインターゲット

- 子どもから高齢者までの全市民

### 補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

### メインターゲットへの周知

- 主催事業、地域の講座等で健康づくり推進員による事業PR、掲示板利用・ポスティング等実施
- 健康づくり情報発信協力パートナー店等による協力 ○健康づくり広報誌の発行(全戸配布年1回他)
- 健康づくり活動情報誌(市関連施設の健康づくり事業及び健康づくり活動団体等の掲載)約3,000部
- 市報(月2回)、毎号事業案内を掲載 ○J:COMチャンネル武蔵野三鷹:①ストレッチ、筋力トレーニング等 ②高齢者向けオリジナル体操 ③親子でできるオリジナル体操
- ローカルFM: 各種検診や相談、健康づくりに関する情報提供。○ホームページ、フェイスブック

### 活動内容

- 【健康づくり推進員】 市民公募。18名。市内の3地区を各6名で担当。月10日(1日3時間)程度活動。月2回全体会、回数任意の地区会あり。①健康づくり情報の発信 ②地域ニーズを集約し、健康づくり事業に反映 ③健康づくり講座の企画運営 ④地域団体等との関係づくり。
- 【健康づくり人材バンク】 保健師・管理栄養士等の健康づくりの専門家の登録制度。74名。  
①出前講座等プログラム作成実施(講師) ②健康づくりアドバイザー・オリジナル体操リーダー  
③健康づくり人材バンク紹介事業 ④健康づくり仲間づくりへの協力
- 【健康づくりはつらつメンバー】「自分の健康は自分で守ろう」を合言葉に自ら健康づくりを実践する市民を応援する登録制度。口コミで家族や周辺の人への波及も目指す。登録数約2,500人(H27.2現在)
- 支援センターの実施事業・参加型(申込制・自由来所制)、出前型、自宅型(通信制)、民間スポーツクラブの活用などバラエティ豊富なメニューを提供。(P48, 49 参照)  
・会場は保健センター、市内19カ所のコミュニティセンター、情報発信協力パートナー店等を利用。  
・事業に配置する人材バンクの調整及び推進員の地区活動をサポート。

## 担当者からひとこと

2025年問題を踏まえ、市民が継続的に健康づくりに取り組めるしくみや新たな参加者を誘い出すしくみの構築のために、市民・地域・民間・行政のネットワークが必要であり、健康づくり推進員の役割はますます重要です。健康づくり推進員がより円滑に活動できる体制づくりに取り組んでいきます。

## 留意点・工夫

- 「健康づくり情報発信協力パートナー制度」:市内の店舗・企業・団体等でのポスター掲示等のほか、推進員の開拓によって協賛等での健康づくり講座の実施の協力体制を推進。
- 「健康づくり活動情報誌の発行」:市民向けに毎年4月に更新。推進員が講座等で掲載活動団体について紹介。
- 「健康づくりはつらつメンバー」への支援:限定の講座や測定等実施。推進員企画により各地区で行う。仲間づくり等の継続支援への働きかけやニーズ調査も実施。
- 「出前講座」:健康づくりのきっかけづくりを目的として、市民グループ等に対する健康づくりの講座を希望の場所・日時等で実施。講師に人材バンク派遣、推進員がスタッフとして出向く。
- 健康づくりイメージキャラクター「ムサシDANくん」:グッズの配布、市内イベント等の出演。ケーブルテレビによるオリジナル体操(高齢者向け・親子向け)の普及にも活躍。食育3講座の体験プログラムを独自に開発。親子で楽しみながら参加。募集や出前で実施。
- 来所型講座に参加が難しい方を対象とした事業メニューの工夫。通信制講座「日本縦断KKC」(ウォーキング)、「食事♡診断」実施。

★はつらつメンバー限定の講座  
「はつらつ8」(毎月8日に開催)



★ムサシDANくんと一緒にオリジナル体操



ムサシDANくん

## 効果

- 健康づくり推進員による、10年にわたる地域への継続的な働きかけにより、地域住民やコミュニティセンター等の地域各団体から健康づくりに関する要望が様々な形で寄せられるようになり、健康づくりの共催事業も増えるなど、推進員の活動が地域に浸透し、地域が健康づくりに向かって進んでいる。
- 健康づくり推進員の活動は多岐にわたり負担も少なくないが、これまで推進員として培われてきた経験・能力・地域との関係づくり等がますます生かされ、やりがいを持って意欲的に活動を継続している。
- 事業内容やPR方法の工夫により、参加者が高齢者ばかりというイメージを払拭し、30~40代の若い世代の参加者が徐々に増えてきている。

## 課題

- 健康づくりはつらつメンバー登録制度の活性化。
- 地域における健康づくりの仲間づくり(健康づくり活動の自主グループ立ち上げ支援)。
- 男性参加者を増やす。
- 推進員活動及び成果の一般市民等への周知。
- 当事業団付属診療所を活用した健診等受診後の健康づくりへの連携。

## 今後の目標・展開

- 健康づくりはつらつメンバー(健康づくり普及)の特徴を生かしたポイント制度の特典導入による活性化。
- 健康づくり推進員OB・OGの活動による地域支援拡大の仕組みづくり。
- 地域と連携した健康づくり事業の更なる充実等。

# (資料) 健康づくり支援事業

健康づくりの集い 実技指導

## 綺麗に☆カッコよく歩く!!

～1日たったの300歩！  
質の高い歩きで  
身体も心もどんどん変わる～

講師：小野寺 MARIKO 氏  
チューク更家公認  
ウォーキングスタイリスト

「どれだけ歩くのが良いか、どう歩くのがベスト、でも、歩かなくてはいけない歩法など、歩きの基本を教わってほしい」「歩きの基本を教わってほしい」「歩きの基本を教わってほしい」

歩法が良くなることで、肩が長く軽くなる、腰が痛くなくなる、姿勢がよくなることで、健康や美容の効果が期待できる。歩法の基本を教わってほしい。健康や美容の効果が期待できる。歩法の基本を教わってほしい。

対象：武蔵野市在住、在園の小学生  
定員：30名（申込順）  
参加費：無料  
申込期間：11月20日（月）～11月25日（土）  
申込方法：申込書に記入の上、電話またはメールでお申し込みください。  
申込先：武蔵野市健康づくり支援センター（〒200-8583 武蔵野市吉祥寺北町4-1-10（市庁舎隣センター1階））  
TEL: 011-0793 FAX: 011-0793  
http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html  
https://www.facebook.com/kenkoudankun

平成27年2月15日(日)午前10時～正午  
(9時30分開場)  
武蔵野総合体育館 2階サブアリーナ  
(武蔵野市吉祥寺北町 5-11-20)

★「健康づくりの集い」年1回  
著名人や専門家による講演会

さあ始めようウォーキング  
参加費無料

## スタイルアップ ウォーキング

～腰筋インナーマッスル強化で理想のボディを手に入れる～

協賛 SEASONS  
健康づくり情報発信力パートナーズ「シーズン」(5周年)による「スマイルウォーク(米国)」夏下駄履き＆プレゼント

### 参加者募集

お申し込みはいつでもOK!  
9月16日(火) 井の頭公園 三角広場  
(三鷹市井の頭3-1)

10月21日(火) 小金井公園 いこいの広場  
(小金井市関町1-13-1)

午前10時～11時45分(受付9時45分)

◆大腰筋を使用  
◆お腹の脂肪を燃焼しながらインナーマッスル呼吸法で歩く  
◆有酸素運動で全身のシェイプアップ効果  
◆履きのゆがみを整えながら短時間でも効果的なウォーキング

対象・定員 市内在住の20～50代の女性 各25名  
(申込順、定員になり次第締め)

講師 健康づくり人材バンク 高橋由美子氏  
パーソナルトレーナー

申込方法 9月1日(月)から、電話か直接健康づくり支援センターへ。(平日のみ受付)  
ご希望の日にちをお返ください。  
※雨天中止。動ける服装・靴・帽子、水分補給用の飲み物等ご持参ください。

協賛 Otsuka 大塚製薬  
健康づくり情報発信力パートナーズによる「スマイルウォーク」夏下駄履き＆プレゼント

(公財) 武蔵野健康づくり事業部 健康づくり支援センター  
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (武蔵野市庁舎隣センター1階)  
TEL: 011-0793 FAX: 011-0793  
http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html  
https://www.facebook.com/kenkoudankun



★「ウォーキング教室」  
年11回  
4～5Kmコースを集団  
で歩きます。  
協賛企業のプレゼント等  
の特別企画あり。



★「親子食育ウォーキング教室」



★「食べカのびのび教室」  
体験型の講座。親子参加。

## 平成26年度 健康づくり支援センター事業一覧 <H26.12.19現在>

健康づくり支援センターは「自分の健康は自分で守ろう！」をモットーに、  
市民の皆さまのあらゆるライフステージに応じた健康づくりを応援しています！！

対象(年代)	区分	事業名	内容・特徴	日時・時間	定員	費用	会場	
市内在住・在園の3歳～就学前の子どもとその親	情報誌	1 親子いっしょに！けんこう★からだづくり	子どもとその親の健康づくりに役立つ情報誌。クイズ当選者にDANKんストラップをプレゼント！	年3回発行		無料	(配布場所) 保育園ほか市関連施設等	
	参加型	2 けんこう★からだづくりイベント	子どもとその親の健康づくりに役立つ講演会。今年度は16歳までの育ちの中で大切な運動	年1回	親子30組60名	無料	スイングホール	
子どもと保護者	参加型：個人で利用	3 チャレンジキッズ教室	子どものみで料理をつくり保護者と試食。保護者は運動講座に参加。	参加型・年1回 出前型：随時受付	親子12組24名	1組600円	参加型：保健センター 出前型：申請者が会場確保	
		4 親子食育ウォーキング	健康づくり人材バンク栄養士・運動指導士による、畑見学と自分で選んだおやつを教材にした食育講座、運動指導を含んだウォーキング。	参加型・年1回 出前型：随時受付	親子10組20名	買い物ゲーム 実費200円	参加型：市内 出前型：申請者が会場確保	
		5 食べカのびのび教室	食事バランスコマを利用した人材バンク栄養士による講座とバターづくり等の体験型食育講座。	参加型・年1回 出前型：随時受付	親子15組30名	無料	参加型：アトレ吉祥寺 出前型：申請者が会場確保	
対象	施設・グループ等	6 「リズムでDANDAN！forキッズ」デモンストレーション	保育園や地域のイベント等に、ムサシDANKんを呼んで一緒に体操もできます☆	随時受付 (夏季の日中屋外イベントは不可)		無料	市内(申請者が会場確保)	
		7 「リズムでDANDAN！forキッズ」DVD	発育発達に応じた動きを盛り込んだ食育歌詞つきオリジナル体操(3分半)	家族の好きな時間に親子そろって運動習慣をつけよう！	はつらつメンバー登録保護者へ、キャンペーン時に希望者に配布。		無料	自宅で！
		8 「リズムでDANDAN！forキッズ」ケーブルテレビ	土日にJ・COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11ch)で放送。映像を見ながら親子そろって自宅で健康づくり！		土日(1日4回) ①8:55～9:00②12:25～12:30③15:25～15:30④17:25～17:30		無料	自宅で！
市内在住・在園の5歳～6年生	参加型	9 絵画コンテスト お絵かきイベント	家族で「健康づくり」について考え、絵を描いて応募。参加賞・入賞者へ副賞あり。応募作品を描くお絵かきイベントを開催。	年1回 (毎年7/1～8/31受付)		無料	お絵かきイベント：プレイス	

対象(年代)	区分	事業名	内容・特徴	日時・時間	定員	費用	会場	
市民10名以上のグループ	出前型	10 健康づくり出前講座	市民10名以上のグループの希望の日時・場所に講座を出前で実施。(運動・栄養・保健・歯科・薬に関する60種類以上のプログラム)	1グループ年3回以内(各種類から1回まで)	なし	無料	市内(会場は申請団体が確保)	
施設・グループ等	自宅で	11 「だんだん活カアップ体操」DVD *ビデオテープもあり	衰えた筋力を「だんだん」と回復させ、筋力向上を目指すオリジナル体操(3分半)。施設やグループでは是非活用ください!	団体・グループ等へ申請に応じて随時配布。	なし	無料	自宅で!	
個人で利用	参加型	12 健康体操教室	事前申し込みなしで参加出来る無料の体操教室。曜日別に強度の異なる内容で実施。月に1度、全く運動経験のない方へ「入門クラス」あり。	週4回(月・水・金:13:30~14:45、火:9:30~10:45)	40名(水30名)	無料	保健センター(増進室)	
		13 インボディ測定会	体脂肪率・部位別筋肉量・基礎代謝量・姿勢バランスを測定。専門家による結果説明と食目標を決める栄養講座あり。	月1回(8月は休み) *測定後1年未満は不可	16名	無料	保健センター(増進室、講座室)	
		14 健康づくりの集い	「自分の健康は自分で守る」市民が増えることを目指して、著名人や専門家による講演会等を開催。今年度は「デューク更家公認ウォーキングスタylist小野寺氏」による実技指導!!	年1回	100名予定	無料	総合体育館(2階サブアリーナ)	
		15 ウォーキング教室	季節感のある4~5kmのコースを集団で歩く。靴の履き方、歩き方の講習あり。年代を絞った企画、協賛企業のプレゼント等の特別企画あり。(年数回ノルディックウォーキング)	年11回(夏季はお休み)	30名前後	無料	市内および武蔵野市周辺	
		16 生活習慣改善教室	生活習慣病予防のために運動・栄養・保健の各分野からテーマを決めて講座を開催。今年度は「糖尿病」に焦点を当てた栄養と運動の講座を1日ずつ開催。	年2回 (①11/18②11/27)	①30名 ②40名	①実費負担あり ②無料	①七福 ②プレイス	
		17 腰痛予防 背骨コンディショニング教室	腰痛で日常生活に支障をきたす可能性の高い方に対し、腰痛の緩和及び予防につながる筋力の維持向上のための知識の提供及び運動の実技指導を行う。	3回コース年2回 (①9/29、10/6、20 ②2/2、16、3/2)	30名	無料	保健センター(増進室)	
		18 健康づくり作文コンテスト	健康に生活するための体験談や今年挑戦したいことなどを綴る大人の作文コンテスト。自分の生活を振り返り健康について改めて考える機会に!参加賞・入賞者へ賞品あり。	年1回 (毎年1/1~1/31受付)		無料	自宅で!	
		19 日本縦断KKC (健康健脚チャレンジ)	自宅で自分のペースで健康づくり。歩数計を使用した3ヶ月間の通信講座。地図上で日本縦断を目指します!参加賞あり。希望者には食事診断、3ヶ月延長(特典付き)あり。	随時受付 3ヶ月コース(希望者は3ヶ月延長可)	毎月16名	無料(郵送料実費)	自宅で!	
		20 食事ハート診断	自分や家族や友達のを写メ。メールのやり取りだけで、栄養バランス(総カロリー、コレステロール、塩分など)、食品群別摂取割合などを診断。管理栄養士のアドバイス☆	随時受付 (1人年間3回まで)	なし(3歳以上)	無料	自宅で!	
		21 「むさしの健康もぎたて情報」FMラジオ	健康づくり事業団から健康づくりに役立つ旬な事業を紹介。市民ならではのお得な情報満載です!※むさしのFM78.2MHz	月~金10:35~10:40 *金:特別編(健康づくり推進員・人材バンク出演)		無料	自宅で!	
	22 「だんだん活カアップ体操」ケーブルテレビ	衰えた筋力を「だんだん」と回復させ、筋力向上を目指すオリジナル体操(3分半)。	映像を見ながら自宅で筋力アップ。 ※J-COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11ch)	月~金(1日2回) ①8:50~9:00 ②19:50~20:00		無料	自宅で!	
	23 「だんだん活カアップ体操」FMラジオ	衰えた筋力を「だんだん」と回復させ、筋力向上を目指すオリジナル体操(3分半)。	※むさしのFM(78.2MHz)	日曜日8:25~8:30		無料	自宅で!	
	情報誌	24 健康づくり応援ニュース	「自分の健康は自分で守れる市民を増やす」ため、生活習慣病予防の情報等を紹介。	年4回		無料	(配布場所)市関連施設等	
		25 フェイスブックページ「健康ナビゲータームサンDANKくん」	「健康づくり」に関する旬な情報を、カラー写真と共にお届けします。DANKくんイベント出演情報や講座で話してお役立ち情報など、掲載に載らない貴重な情報満載★	随時更新		無料	<a href="https://www.facebook.com/kenkoudankun">https://www.facebook.com/kenkoudankun</a>	
		26 健康づくりはつらつメンバー	「自分の健康は自分で守ろう」を実践する市民の登録制度。家族や友達にも健康づくりの輪を広げようという方大歓迎!メンバー限定の講座など様々な特典あり☆	随時受付		無料		
	はつらつメンバー	参加型	27 はつらつ8	【はつらつメンバー特典事業】毎月1回「健康づくり出前講座」の60種類以上あるメニューの中から、運動・栄養・保健・歯科・薬に関する講座をご紹介します。	毎月8日 (8日が日曜日の場合は翌平日、8月は休み)	40名	無料	保健センター(講座室または増進室)
			28 はつらつメンバーの集い	【はつらつメンバー特典事業】地区のニーズに応じて健康づくり推進員が健康づくりに役立つイベントを企画、身近な場所で実施します。年齢別や託児付きの即日満員御礼の人気イベントも続出☆	東・中央・西地区ごとに年3~4回開催。 (どの地区でも参加可能)	会場ごとに設定	無料	市内コミセン、商工会館、プレイス、スイングなど
		自宅で	29 「だんだん活カアップ体操」DVD	衰えた筋力を「だんだん」と回復させ、筋力向上を目指すオリジナル体操(3分半)。自宅で好きな時間に筋力アップ。	はつらつメンバー登録者へ、キャンペーン時に希望者に配布。		無料	自宅で!
	40歳以上の市民	情報誌	30 活動情報誌	生活習慣病予防のための健康づくりに役立つ情報を掲載。市内で活動しているグループや市関連施設の事業をご紹介します。	年1回発行		無料	(配布場所)市関連施設等
65歳以上の市民	参加型	31 ころばぬコース	転んだ経験のある方、転ぶことを怖く感じている方を対象とした、転倒予防のための筋力アップ教室。(要介護1~5の方は不可)	木曜日/各週1回全12回3ヶ月/年3期	各期35名	無料	保健センター(増進室)	
		32 にこにこ運動教室	筋力の衰えを感じる高齢者を対象とした、民間スポーツクラブを活用した運動教室。	筋力アップと関節の動きを楽にする体操など。	火曜日コース・木曜日コース(10:30~正午)/各コース週1回全12回3ヶ月/年3期	各クラス25名	3,000円/全12回	コナミススポーツクラブ 武蔵境支店
		33 健康積立預筋体操教室	筋力やバランス力を向上させるための運動など。	月曜日クラス(14:00~15:30)・水曜クラス(8:30~10:00)/各コース週1回全12回3ヶ月/年3期	各クラス30名	3,000円/全12回	スポーツクラブNAS 吉祥寺	

市内事業所	出前型	34 健康づくり人材バンク 講師紹介事業	市内の企業・団体等が、健康づくりに関する研修等を実施する場合に、希望の内容・講師謝礼予定額に応じて、希望の場所・日時に講師として健康づくり人材バンクを紹介。	随時受付(年間利用回数の制限なし) *平成26年7月1日開始の新規事業		講師謝礼、会場確保は申請事業所が行う	市内
企業・店舗	登録制度	35 情報発信協力パートナー登録制度	健康づくり支援センター事業の主旨に賛同した企業・店舗による、チラシ・ポスターによるPR協力、物品や会場の提供等を行うための登録制度。	随時受付			チラシ配布協力:各店舗内等
運動・保健・栄養・歯科・薬等の専門家	登録制度	36 健康づくり人材バンク登録制度	「健康なまちづくりを支える3本柱」の1つ。健康運動指導士・管理栄養士・栄養士・歯科医師・歯科衛生士・保健師・薬剤師・理学療法士・ウォーキング指導者等が登録し、健康づくり出前講座の講師等として活躍。	年1回募集		活動に応じて報酬あり	市内
健康づくり活動への意識が高い市民	非常勤職員	37 健康づくり推進員	「健康なまちづくりを支える3本柱」の1つ。市民の健康づくりの為の情報収集や事業の企画。市民と行政を繋ぐパイプ役。	欠員に応じて募集	定数18名	月額報酬あり	市内

- 情報誌...健康づくり支援センターが作成した、健康づくり情報が掲載された冊子・リーフレット等
- 参加型...健康づくり支援センターが設定した日時・場所に集まって頂いて参加するもの。
- 出前型...自分たちのグループ等で日時を決め場所を確保して、そこに講師が出向いて講座を行うもの。
- 自宅で...自宅に居ながら自分のペースでできるもの。
- 登録制度...「自分の健康は自分で守ろう!」を実践する市民を増やすために活動する人・企業・店舗等を登録する制度。

自分の健康は自分で守ろう

ムサンDANKくん

- ...運動分野
- ...保健分野
- ...食育分野
- ...参加賞等あり
- ...ムサンDANKくんに会える!

# あきる野市 ～日々の生活の中で健康を育もう～

～ふれあい・いきがい・元気なまち～ あきる野市健康づくり市民推進委員会 (開始:平成8年度)

担当部署: あきる野市健康福祉部健康課

住 所: あきる野市二宮350番地

電 話: 042-558-1111

ホームページ:

[https://www.city.akiruno.tokyo.jp/soshiki/5-6-0-0-0\\_1.html](https://www.city.akiruno.tokyo.jp/soshiki/5-6-0-0-0_1.html)

## キーワード

- 健康づくりは**市民が主役**
- 市民に身近なところで**健康づくり活動を展開
- 健康増進計画への**市民参画と協働**
- 知らせる・調べる・つなげる・支える**

## 背景

人口 81,697 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 27.02 % (H27.1.1 現在)

- 平成7年9月に秋川市と五日町の合併によりあきる野市が誕生し、翌平成8年市内各町内会・自治会から推薦を受けた委員で「あきる野市健康づくり市民推進委員会」として活動を始める。
- 市民・関係機関・行政が協働して策定された「めざせ健康あきる野21」(市健康増進計画・19年3月完成)に策定段階から参画し、その後も健康づくり推進委員(以下、「推進委員」という。)は、地域における健康づくりの担い手の中心となって活動している。

## 目的・ねらい

- 地域における健康づくり事業を総合的に推進し、市民の健康づくりを図る。
- 健康増進計画「めざせ健康あきる野21」全体目標「ふれあい、いきがい、元気なまち」～日々の生活の中で健康を育もう～をめざして①知らせる②調べる③つなげる④支えるを委員の役割として活動を展開。

## 実施体制

- 推進委員:各町内会・自治会長の推薦を受けて市長から委嘱し委員会を組織。  
平成25年度末現在133人(69町会・自治会)、会長・副会長、委員長の下12ブロックに編成。  
任期2年、再任可。女性割合9割。平均年齢59歳、年齢構成30～70代。
- 主管部署:あきる野市健康福祉部健康課健康づくり係(保健師4人、栄養士2人、事務4人)
- 支援内容(財政面)ユニフォーム、広報紙、健康づくり活動費、研修会の講師、委員報償費等。  
(活動内容)「活動の手引」の作成、地区活動しやすい区分に編成(12ブロック)、事業の評価等。  
(育成支援・情報提供)委員研修会の実施、全体活動における情報交換、地区担当保健師他職員によるサポート。
- 連携団体:町内会・自治会連合会、ふれあい福祉委員会、民生・児童委員協議会 他。
- 庁内他部署との協働:代表者が健康づくり推進協議会委員・地域保健福祉計画策定委員他イベント実行委員を担う。市の大きな行事への参加(あきる野夏まつり 主催:観光商工課)、(スポーツレクリエーション大会 主催:生涯 スポーツ課)。

## メインターゲット

- 市民全体。特に高齢者世代に向けた活動が多い。

## 補助金利用等

国の健康増進法事業  
東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

## メインターゲットへの周知

- 広報紙「健康づくり」は推進委員が編集し、新聞折込で27,000部発行。市行事等に参加し周知。

## 活動内容

- 身近な地域における健康づくり活動  
町内会・自治会単位及びブロック活動(近隣をまとめた12ブロック)において、体操、ウォーキング等の運動、食生活の講習、健康相談、交流活動等の実施。
- 世代を超えたふれあいや介護予防をねらいとした「地域イキイキ元気づくり事業」により、地域ぐるみの健康づくりを推進(高齢者支援課と協働で概ね月1回市内49箇所、各町内会館等施設で実施)
- 「健康のつどい」は、毎年10月実施。推進委員は運営委員となって企画・運営に携わる(測定・相談、展示・いきい、活動発表、子育て、PR等、各コーナーに分かれて運営)(P53 参照)
- 会議:全体会、理事会、ブロック連絡会、委員会(広報誌の企画・発行6回、委員研修の企画・運営、健康増進計画推進活動への参加)
- 研修:3回(知識・技術の習得)
- 普及啓発・PR活動:スポーツレクリエーション大会やあきる野夏まつりで、リズム体操や流し踊りに参加。

## 担当者からひとこと

‘ふれあい いきがい 元気なまち’は、各地域で活躍する推進委員の皆さんの笑顔でつくられていると実感しています！

あきる野市のまちの魅力、人の力を健康づくりの資源として、様々な活動を展開していきます。

## 留意点・工夫

- 活動目的の共有:「活動の手引き」の作成、連絡会や研修会の開催、できるだけ職員が話し合いに参加。
- 委員が主体的に活動し、市民の視点で幅広い健康づくり活動を、楽しく実施できるよう活動をサポート。(例えば、「市内の医師による講演会」「男の料理講習会」「子ども楽しめる交流イベント」等を実施。)
- 地域の身近な会場で事業を実施することで、一般市民が参加しやすく、継続参加にもつながり、参加者と委員双方の励みになる。(定期的実施している地域イキイキ元気づくり事業等)
- 事業終了時に市民対象のアンケートや推進員との振り返りを行い、次につながる評価を行う。  
また、毎年報告書を作成することで、共に成果や達成感を得られるようにする。
- 推進員の「負担感」と「やりがい」の、バランスを考えた事業等の実施を心がける。
- 地域の関係団体等との連携:町内会・自治会、ふれあい福祉委員会、民生・児童委員協議会、医師会、めざせ健康あきる野21推進市民ボランティア他、関係団体の活動との協力体制がとれるよう関係づくりをすすめ、地域ぐるみの健康づくり気運を高める。
- 行政の他部署との連携・協力体制:庁内の関係部署に事業の協働、事業周知への協力等積極的に巻き込んでいく。

★毎年好例の「男の料理教室」(町内会・自治会単位の健康づくり活動)

★世代を超えた交流にもなった健康づくり活動



## 効果

- 各活動へ多数の市民の参加が得られている。
  - ・平成25年度実績:推進委員の企画・実施事業数1,072回 延べ参加者18,600人、
  - ・地域イキイキ元気づくり事業500回 延べ参加者6,700人
- 推進委員として地域での役割を持つことで、委員自身のやりがい・生きがいになっている。
- 終了後も地域の様々な活動で活躍している人が出てきている。
- 行政の一方的な住民への働きかけよりも住民のロコミや牽引力が効果的  
(健診勧奨、活動への参加呼びかけ等)
  - ・東京都算出65歳健康寿命(要支援1) 都内第一位(平成24年)
  - ・都内 前期高齢者及び70歳以上高齢者一人当たり医療費が一番少ない(平成24年度)
  - ・都内 がん検診受診率総合1位(平成24年)
  - ・特定健診受診率が増加傾向(平成23年:44.6%→24年度:46.6%)

## 課題

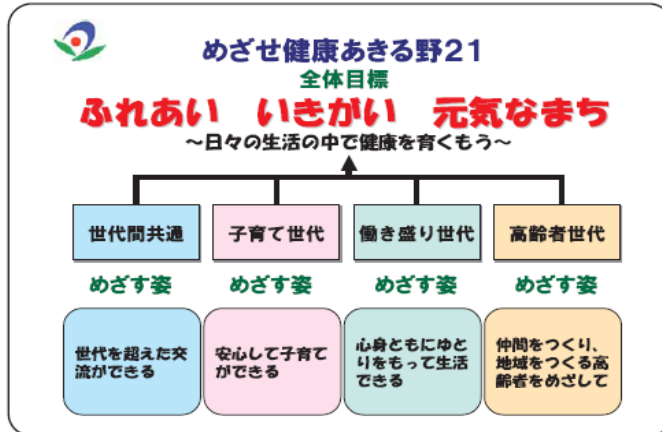
- 新たな推進員の育成や、地区により活動のばらつきがあるため、全体の底上げが必要
- 推進委員の負担感と、やりがいのバランスを考えた事業の実施が重要。  
(より委員が活動しやすいように工夫する)

## 今後の目標・展開

- 推進委員が「主体的に」「楽しく」市民に身近な健康づくり活動ができるよう、委員会組織の基盤をかためるとともに、活動へのサポート体制、情報提供をすすめる。

★市民・関係機関・行政が協働して策定  
あきる野市 健康増進計画「めざせ健康あきる野21」の抜粋

健康づくりの目標



各世代の目標

世代	目標 (めざす姿を達成するための条件)
世代間共通	健康づくり支援のための環境整備をすすめる
子育て世代	1. 心身ともに健康な親子が増える 2. 夫婦・親子・地域や職場で安心してつながる子育てができる
働き盛り世代	1. 身体 自分は健康だと思える人を増やす 2. 精神 ストレスを感じている人を減らす 3. 生活習慣 健康的な生活習慣を持つ人を増やす
高齢者世代	1. 信頼できる仲間を持つ高齢者を増やす 2. 地域で役割を持つ高齢者を増やす 3. 元気な高齢者を増やす

目標に向けて、市民一人ひとりの取組みが必要です。

具体的に何をするかは、このページを開いてみましょう！



あきる野市民のめざす姿

子育て世代

安心して子育てができる

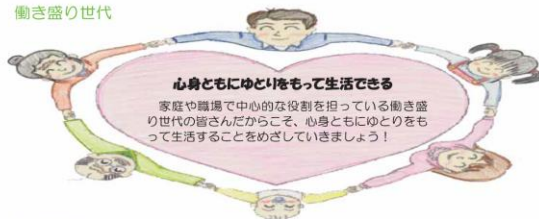
「あーそうなんだ・・・」  
「いいんだよ」  
時には言いたいこと  
言い合っちゃおう！  
子育てをともに  
感じることに  
出来る人がいる  
その人に安心してつながれる  
人に 時間に 空間に  
そして未来につながる



働き盛り世代

心身ともにゆとりをもって生活できる

家庭や職場で中心的な役割を担っている働き盛り世代の皆さんだからこそ、心身ともにゆとりをもって生活することをめざしていきましょう！



高齢者世代

仲間をつくり 地域をつくる 高齢者をめざして

健康であるためには、仲間を持つことや、地域の皆さんとのかわりを持つことが大切ではないでしょうか。

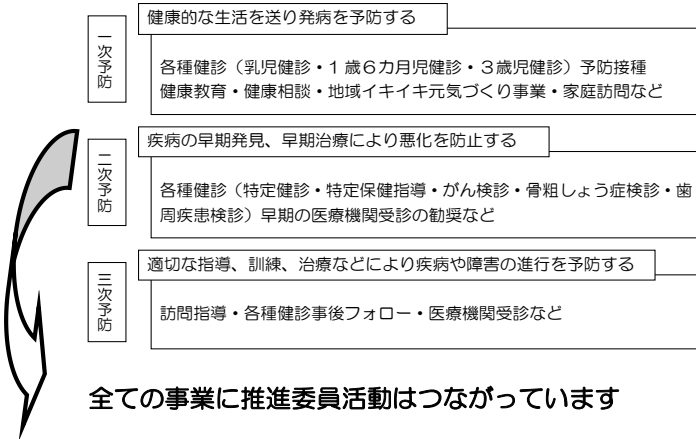
小さな仲間（友人・近所の人）づくりから、大きな仲間（地域）づくりへと活動を広げていきましょう。



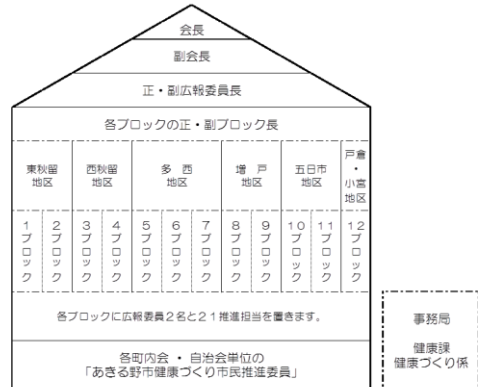
★推進員の役割(「あきる野市健康づくり市民推進委員会 活動の手引き」より)

- 1) **知らせる**：健康に関する情報を市民に提供します。地域の課題を行政に伝えます。
- 2) **調べる**：色々な場に参加し、市民の健康問題や課題などを見つけていきます。
- 3) **つなげる**：交流の場づくり、人とのつながりをすすめます。
- 4) **支える**：市民の健康を支え、市民が互いに支えあえるまちづくりを推進します。

●市民の健康づくりを進めるための事業



★推進委員会の組織  
(「あきる野市健康づくり市民推進委員会 活動の手引き」より)



★身近な地域における健康づくり活動  
推進委員が企画、実施。ちらしの作成・配布を行う

回覧

町内会健康づくり推進委員会

## 好評 “男の料理教室” 第2弾のおしらせ

男にも簡単に出来ておいしくいただける料理がつかれるの？  
という声にお応えし、町内会健康づくりでは、昨年好評だった話題の「男の料理教室」を今年も開催します。今年のレシピも盛りだくさんです。皆さんとワイワイ楽しみながら料理をつくってみると意外と達成感も味わえます。奥さんを驚かせるのが今がチャンスです。

是非皆様お問い合わせの上ご参加ください。

記  
日時：7月5日(金) 午前10時～12時30分  
場所：秋川ふれあいセンター調理室  
持参するもの：エプロン、手拭い又は三角巾  
参加費：500円  
申し込み：6月22日締め切り

\* 直接以下の推進委員にお電話でお申し込みください

町内会健康づくり市民推進委員

★「健康のつどい」  
推進委員は運営委員となって企画・運営に携わる

日々の生活の中で楽しく身体を動かそう

第18回 あきる野市 **健康のつどい**  
10月19日(土)10時～16時 あきる野ルピア・林留野広場

るのバスを臨時運行します!  
※時刻・コースは通常どおり

展示・観覧  
★健康づくり市民推進委員活動紹介パネル  
★めざせ健康あきる野21活動紹介  
★選別ごしでの情報パネル  
★麦茶あります! 休憩コーナー

あつまれ!! こどもたち♪  
★ちびっこチャレンジコーナー(フラフープ・なわとび・紅白玉入れ) お玉すくいスラローム・ほか  
★スタンプラリー 全部あつめて景品ゲット!  
★ポップコーン  
★お菓子すくい  
★ふうせんプレゼント

測定・相談  
10:00～15:30  
★骨密度(整理券配布)  
★血管年齢  
★筋肉量測定  
★脂肪量測定  
★相談コーナー(保健・栄養・歯 業・こころ)

骨密度測定の整理券(配布場所:あきる野ルピア) 4階展示室前  
1回目 9:30～180枚  
2回目 13:00～220枚

健康野広場  
★栗の湯  
★栗の湯「足湯」  
★栗野の湯PRグッズ配布  
★栗野の湯PRグッズ配布  
★「るのサブレー」限定販売  
★スポーツ相談コーナー  
★転倒予防の「足指力測定」

ステージ  
13:30～15:30  
★プラスレンド  
★太鼓  
★ラジオ体操  
★ダンス  
★リズム体操

講演  
★10:30～11:30 「のぞこう! いくつになっても聞けるからだ」  
★13:30～14:30 「めざせ! 8020」 「歯科医社による ワンポイントブラッシング」  
★14:40～15:30 「がん検診はいつ受けるの? 今でしょ!」

〈問合せ〉  
あきる野市健康福祉部健康課  
電話 (042) 558-1183  
問合せ時間: 平日 8:30～17:15  
<当日の都合せよ>  
080-8872-8978

♪新聞折込チラシが10月16日(水)に入りますので、そちらもご覧ください♪  
主催 第18回あきる野市健康のつどい運営委員会 あきる野市

健康・生きがい・支えあい まちの保健推進員の活動 (開始:平成14年度)

担当部署: 東村山市健康福祉部健康課  
住 所: 東村山市本町1-2-3  
電 話: 042-393-5111  
ホームページ:  
<http://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/kenko/kenko/kenko/index.html>

キーワード

- **自身が楽しめる**活動にする
- **一声かけて**、地域交流を促進
- **各団体と連携**を図る
- **リタイア後の男性の仲間づくり**

背景

- 人口 151,412 人(H27.1.1 現在) 老年人口割合 24.93%(H27.1.1 現在)
- 平成元年と平成4年に各1町をモデル地区として保健推進員(以下、推進員とする。)会が設置され、健康づくり活動を実施。残りの11町に推進員を配置するため、モデル地区の有志が推進員活動について話し合いを重ね、「保健推進員の手引き」を作成。
  - 平成14年度に保健推進員の活動を市と協働で積極的に行うため、必要な事項を規則として定めて基盤を整備し、10町が発足。平成16年度に残り1町が発足し、全市化した。任期2年。
  - 平成18年度からは、「健康ひがしむらやま21」の計画の策定や推進活動に参画している。

目的・ねらい

- 推進員自身を含めた地域住民の健康水準向上のため、地域の健康に関するニーズの把握に努め、推進員と連携をとりながら健康づくりの推進を担う活動をしている。

実施体制

- 主管部署: 東村山市健康福祉部健康課の保健師5人と事務職7人で地区を分担。  
(経費の支援)
- ・13町の年間活動費として一定額を支援 ・普及啓発備品の貸出等 ・広報やチラシの印刷 等。  
(技術、運営等の支援)
- ・職員から健康活動(各種測定会、健康のつどいの担当コーナー等)の事前のレクチャーを実施。
- ・個別相談の実施: ①年2回推進員とその家族を対象に、体成分分析測定と食事診断を実施し、健康管理を促す。②各町の血管年齢測定会や骨密度測定会等の実施と結果説明 等。
- ・活動事業の企画・運営の参加、事業評価、会場の確保。  
(育成支援)
- ・保健推進員養成講座(新規の方に4回コースで実施)。推進員合同研修会(全員を対象に年1回実施)。  
推進員研修(適宜実施)。
- ・推進員連絡会(年3回): 各町の会長、副会長の情報交換、市の情報提供による活動方針の一本化。

メインターゲット

- 市民全般

補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

メインターゲットへの周知

- 市ホームページへの掲載、各町で広報誌・チラシ作成し回覧、掲示、推進員による口コミ

活動内容

- (大目標)健康でいつまでも安心して暮らせるまち  
(活動の3本柱)健康、生きがい、支えあい
- 地域住民の健康づくりへの啓発: 共通活動として、生活習慣病予防に関する活動  
(健康講座、ウォーキング等)
- 市が行う地域での健康づくり関係の行事に対する参加及び協力: 市民健康のつどい、健康講座
- 健康づくり活動における個人又は団体間の交流促進: 他団体との共催活動、他町活動見学
- 健康づくりに関する市との情報交換: 保健推進員連絡会等
- ・13町で会則あり、会長、副会長、会計、監査、広報、書記。各町にて会計監査実施
- ・13町それぞれで企画、運営、実施。(血管年齢・骨密度等の測定会、講習会等)

## 担当者からひとこと

**あっぱれ市民力！！**

推進員自身が活動を楽しみ、自身の健康づくりに役立ち、健康だと感じるようになる。

## 留意点・工夫

- 健康づくりに特化せず「地域づくり」の活動の基礎構築を目指し、市民スポーツ課や生活福祉課等庁内の他部署と合意体制を図った。
- 当事業が最優先であることを事務職を含め課内で合意体制をとった。
- 地区医師会・歯科医師会・薬剤師会の協力体制を確保し、推進員自身が直接講師依頼できるようにしている。
- 日頃から推進員と交流を持ち、各町の活動の相談にのり、地域の特性に合わせたやる気を出す企画を一緒に考える。
- 町の成熟度に合わせ自立した企画運営ができるように、チラシや広報誌の作成、自治会等への配布、当日の運営をお願いしている。保健師が黒子役に徹した育成を行っている。
- 町の活動に、推進員の得意とする楽しいテーマを取り入れる(バンド演奏会、推進員自身が講師、お祭り応援参加等)
- 推進員の登録は、①老人クラブ連合会、②体力づくり推進委員会、③民生委員協議会、④福祉協力員会、⑤自治会から推薦を受けた者、健康づくりに関心あるもの。  
(平成26年度推進員数289人。男女比4:6。60、70歳代が7割強占める。任期改選時70名程度交替。)



★市民健康のつどい  
保健推進による 親父ビッグバンド演奏

## 効果(事業実績)

- 推進員会活動アンケートを平成13年度から実施。推進員の任期終了時に実施。  
(アンケートの回答)
- ・推進員になって地域のネットワークの必要性を感じ、横の繋がりが深まった。
- ・自分や家族の健康を見直す機会になった。
- ・楽しかった。メンバーに会えるのが楽しみになった。
- ・行政と住民の役割があることに気づいた。
- ・最初はやらされていると感じていた推進員が、年数を重ね行政と活動と一緒にする回数が増えることで、パイプ役になることができたと感じる方が増えた。

## 課題

- 自主的に活動している団体と相互に理解を深め、地域社会のネットワークを健康づくりに活用していく必要がある。

## 今後の目標・展開

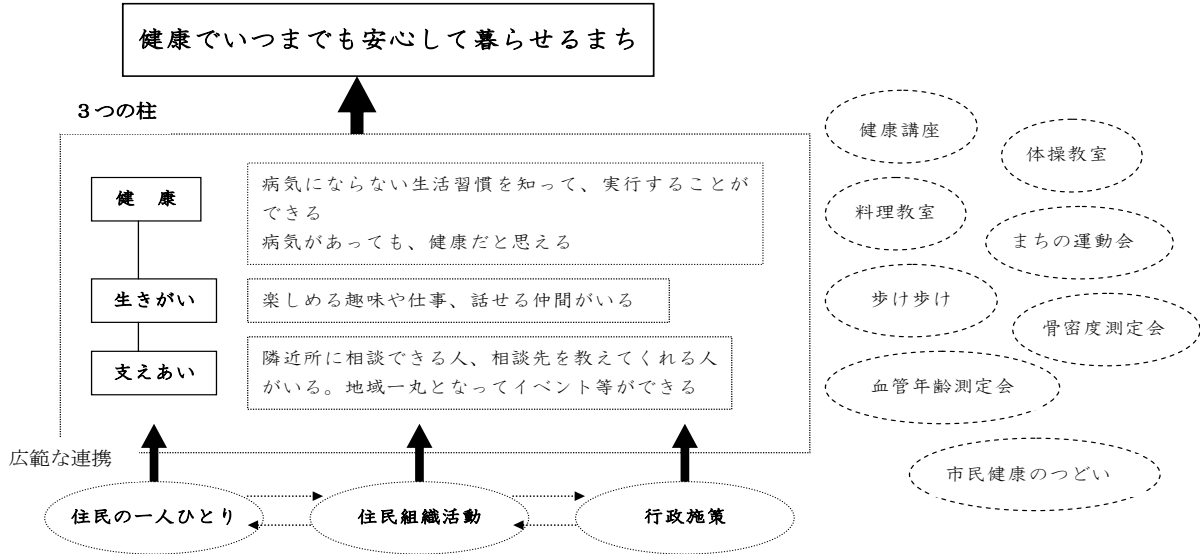
- 推進員のマンパワーを充足し継続できる活動を目指す。
- 特にリタイア後の男性の仲間作りの場として運営し、市の活動の他分野でも活躍する人材の育成を目指す。
- 災害時等の有事の協力体制に活かす。
- 健康なまちづくりに向けた一次予防活動を実践し、結果的に「介護予防」に繋がるという意識で行う。

# (資料) 健康・生きがい・支えあい まちの保健推進員の活動

★保健推進員の目標と活動内容・構成組織(「保健推進員の手引き」より)

何のために活動するの？

<大目標>



## 保健推進員はどんな活動をするの？(活動内容)

### 地域の健康づくりを推進

楽しめる健康活動・・・栄養・運動・健康に関する学習会等を企画立案し、多くの人に知識を広げていきます。

### 地域交流を促進

講習会等の集まりを通して、隣近所や地域団体が交流する場づくり、人とのつながりをすすめます。

### 行政とのパイプ役(情報提供)

市民健康のつどいへの参加・「健康ひがしむらやま 21」の計画推進等、行政が行う健康づくりの活動に参加することで、市と協働して取り組んでいます。

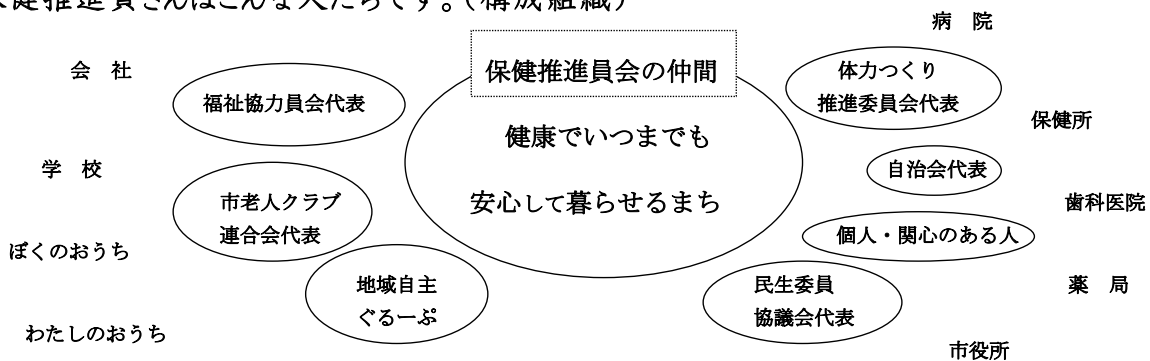
### 保健推進員さんは地域の健康博士

「保健推進員養成講座」・「保健推進員合同研修会」や「体成分分析測定」等に参加することで、自分自身や家族の健康づくりに役立てることができます。

### 【3つの柱】

- 1 健康
- 2 生きがい
- 3 支えあい

## 保健推進員さんはこんな人たちです。(構成組織)



★養成講座のチラシ

保健推進員研修

ラジオ体操・みんなの体操講習会

ラジオ体操は、全身の筋肉がくまなく動かせるという、大変科学的に構成された究極の全身運動で、消費カロリーは速いペースのウォーキングとほぼ同じです。みんなの体操は、ストレッチ体操を中心とした体操です。ラジオ体操を知っている方は多いですが、効果的な方法で出来ている人は少ないといわれています。「ラジオ体操」・「みんなの体操」を正しく習得して、驚きの効果を体験してください。

■日時 7月26日(土) 10:00~12:00

■会場 東村山市立中央公民館4階  
レクリエーションルーム

■定員 70人

■講師 長野 信一 先生(元NHKラジオ体操指導者)



講師：長野 信一 先生



アシスタント：田村 恵美さん

■申込み 不要。直接会場にお越しください。

■持ち物 体操ができる服装・飲み物・タオル

問合せ先  
東村山市役所 健康課 地域保健第1係  
☎393-5111(代)

★全町の推進員の代表が健康のつどい実行委員会に参加をしている。

第30回 東村山市 11/8(土) 9(日) 10:00~15:30  
東村山市役所 いきいきプラザ

# 健康のつどい

## 見つけよう！ 自分にあった健康法

- 骨密度測定会  
骨からわかる！あなたの健康！人気のコーナー★
- 各種健康相談  
いま気になる健康のこと相談でスッキリ★
- 栄養コーナー  
朝ごはんのバランスチェックも試食もあります★
- 子育てコーナー  
子育て相談★親子ふれあい講座★絵本読み聞かせ★
- 運動体験コーナー  
さぁスポーツの秋！体をうごかしてリフレッシュ★

主催 市民健康のつどい実行委員会  
問い合わせ 東村山市 健康福祉部 健康課  
東京都 東村山市 本町 1-2-3 ☎ 042-393-5111(代表)



★保健推進員合同研修会

「笑いヨガ教室」 毎回人気の講座で、多くの推進員が参加している

# 多摩小平保健所 健康づくり推進員等の底力の活性化！

## 健康づくり推進員等交流会（開始：平成16年度）

担当部署：多摩小平保健所企画調整課  
企画調整係

住 所：小平市花小金井1-31-24

電 話：042-450-3111

ホームページ：

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/index.html>

### キーワード

- 他市との交流会
- 実践的なヒント、やる気をもらえる
- 広域で地域のつながりの醸成

### 背景

人口 727,505 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 24.62 % (H27.1.1 現在)

○北多摩北部保健医療圏の管内5市(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)で活動している健康づくり推進員等の活動の報告及び交流を深める場として、平成16年度から「交流会」を年1回開催、平成19年度から「実践報告集」を作成。

### 目的・ねらい

○圏域5市の健康づくり推進員等が、お互いの活動を共有することで、効果的な実践の方法やヒント等を学び、より一層の健康づくりの推進を図ることを目的としている。

### 実施体制

○主管部署：多摩小平保健所企画調整課 企画調整係

○連携団体：圏域5市の保健衛生主管課健康づくり担当者及び健康づくり推進員等の代表者

### メインターゲット

○圏域5市の健康づくり推進員等

### 補助金利用等

なし

### メインターゲットへの周知

○市担当者及び健康推進員等の代表者を通じて周知。

### 事業内容

〈平成26年度のプログラム〉

○各市からの報告「健康づくり推進員等の活動について」

①活動体制について報告(各市担当者1名3分程度)

②実践報告(各市の健康づくり推進員等の代表者1名5分程度)

・今年度の主な活動を中心に発表

③都(健康推進課)からの情報提供

○グループワーク(1グループ10名程度で7グループに分かれて情報交換等)

①自己紹介 ②健康推進員等の中から司会、発表、記録を決める。

③情報交換・意見交換 テーマ「住み慣れたこの町でいつまでも生活するために」

○まとめ 各グループの発表

### 担当者からひとこと

交流会を企画するにあたり、各市の担当者及び健康づくり推進員等代表者の方に集まっていたいただき、どのような交流会にしていこうか、話し合いをするなど、一緒に作ることを大切に考えました。

当日は参加者の笑顔が多くみられ、「また来ます！」との声もいただき、参加者の皆様から元気をいただきました。

## 留意点・工夫

- 交流会の企画の段階から、市の担当者だけでなく、健康づくり推進員等の代表者にも参加していただき、住民の視点での意見を企画に反映できるようにしている。
- 健康づくり推進員等の活動発表やグループワークでの情報交換を通じて、お互いの活動が地域の健康づくりにとって重要な役割を果たしていることを確認するなど、次の活動につなげられるよう工夫している。
- 交流会では、参加者の力を活かして、グループワーク等における司会進行等を職員ではなく参加者が行うこととし、同じ立場で情報交換や交流が出来るように工夫している。
- 交流会を通じて、圏域の健康づくり推進員等同士の気持ちがつながり、他市の活動を見学する等、活動が充実できるようにしている。
- 圏域5市の健康づくり推進員等は、毎年積極的にこの事業に参加していることから、マンネリ化を防止するために、グループの編成や、テーマについて検討するなど工夫をしている。



★小平市のオリジナル体操(こだ健体操)を元気に披露

★グループワーク 80分以上活発な情報交換

## 効果(事業実績)

- 平成26年度の参加者:健康づくり推進員等42名・職員12名
- 実践報告として、各市が今年がんばったポイントを発表。その後、グループワークにおいて、他市の健康づくり推進員等との情報・意見を交換することができ、各市の健康推進員等の活動の活性化につながる。
- 【活動をしていく上での工夫】(グループワーク意見から一部紹介)
  - ・市内13町それぞれに会があり、町別の各健康づくり活動について情報交換や、交流を行うことで活性化を図っている。
  - ・自治会に対して、推進員活動のPRなどを行うことで、地域に浸透することを目指している。
  - ・市の担当部署の役割も越えて、その他の団体と連携することで人脈ができ、点が線となり、面となる町づくりを行っている。例)学童クラブの子供たちの送迎。高齢者の見守り。防災への協力。
  - ・地域での健康づくり活動では、集客のために血管年齢の測定会等を実施している。
  - ・活動対象を高齢者だけでなく、子供にも広げ健康づくりを実施。禁煙教育について、何度も学校に出向き説明。学校でのキーパーソン(養護教諭)を見つけるまでは苦労した。
  - ・ともに活動をしていたPTAのメンバーを、若手の後継者として健康推進員等の活動に巻き込んで育成した。
  - ・自治会や地域の他団体へ地道に声をかけ、連携をすることで効果的な活動を広く展開している。
  - ・イベント等でオリジナルの体操を実施して、地域の中に入る工夫をしている。

### 【困っていること】

- ・推進員の高齢化、固定化
- ・男性の関心が少ない
- ・地域になかなか入っていけない

## 課題

- 市ごとに活動体制や内容が異なるため、交流会の持ち方等について、検討していく必要がある。
- 地域包括ケアの考え方から、すべての人が住み慣れた町で暮し続けるために、この活動がうまく連動できるとよい。

## 今後の目標・展開

- 保健所として、各地域で行われている様々な良い取組「ストレングスモデル」を紹介する機会は必要であり、引き続き、このような交流会を開催していく。
- 5市と一緒に実施することを大切にしていく。

## (資料) 健康づくり推進員等交流会

### 各市の健康づくり推進員の主な活動 (東村山市:P54~57 参照)

#### 東久留米市

★「わくわく健康プラン東久留米」の健康づくり推進員活動の一つとして「禁煙キャラバンわくわく」を主に小学4年生を対象に市内全学校で実施。担任の先生や養護教諭と協力しながら、紙芝居とグループワークをしている  
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/kensaku/health/kenkou/wakuwakukenkoupuran/index.html>



#### 清瀬市

★健康づくり推進員活動 6部会に分かれて活動中。  
ハイキング、体操教室、サロンなどの活動を行っている

ふれあいグリーンサロン



のびやか体操自主グループ



健やかクラブ

## 小平市

★オリジナル体操「こだ健体操」(平成26年度開始)の普及啓発は小平市地域健康づくり推進員の主な活動の一つ



こだレンジャーと踊る「こだ健体操」

## 西東京市

★オリジナル体操「西東京しゃきしゃき体操」の普及啓発は推進リーダーにより行われている



### ★ 健康づくり推進員等の交流会の変遷

実施年月日	内容等	参加者
平成 16 年 12 月 17 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■基調講演「健康づくり推進員等の役割」 講師：東京都福祉保健局技監 梶山純一</li> <li>■実践報告会</li> </ul>	70 名
平成 19 年 1 月 31 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■グループワーク 「健康とは」 「住民が目指す健康づくり」</li> <li>■実践報告会</li> </ul>	51 名
平成 22 年 3 月 2 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■講演「みんなで考えよう！これからの健康づくり推進員等の活動 ～他の地域の取り組みを参考に～」 講師：(社) 地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 安藤実里 研究員 (保健師)</li> <li>■情報交換 各市の取り組み報告 (資料展示と情報交換)</li> </ul>	45 名
平成 23 年 3 月 10 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■活動報告</li> <li>■全体交流</li> <li>■グループワーク 「他の市はどんな活動をしているの？」</li> </ul>	45 名
平成 24 年 3 月 14 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■各市の活動報告</li> <li>■グループ交流 「地域の健康づくりについて語り合おう！」</li> </ul>	47 名
平成 25 年 2 月 25 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■講演「健康づくり推進員の活動を地域に定着させるために」 講師：順天堂大学名誉教授、日本フェルデンクライス協会会長 武井正子氏</li> <li>■グループ交流 各市の健康づくり推進員の活動等について</li> </ul>	56 名
平成 26 年 2 月 21 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■各市からの報告 「健康づくり推進員等の活動について」</li> <li>■グループワーク 各市の健康づくり推進員の活動についての情報交換・意見交換</li> </ul>	53 名
平成 27 年 3 月 10 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■各市からの活動報告 「健康づくり推進員等の活動について」</li> <li>■グループワーク 「住み慣れたこの町で、いつまでも健康に生活するために」</li> </ul>	53 名



平成27年3月発行

健康づくり事業事例集

発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課  
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話 03(5320)4356

ちよつと実行、  
ずつと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

