

# 第3 健康づくり事業



## 1 健康づくり推進事業

個人の主体的な健康づくりを支援し、生活習慣病などの健康に関する教室を広く開催し、健康に関する知識の普及・啓発を図る。また、主体的に健康づくりに取り組むことができる環境を整備するために、市民・関係機関・団体・行政を有機的に結び付けるネットワークを構築し、健康長寿のまちづくりを推進していく。

### (1) 健康づくりマネージャー養成講座

#### ア 目的

健康づくりネットワーク構築のため、新たに地域の健康づくり活動の核となる人材を発掘し、養成すると共に、本事業修了者で新たな健康づくり活動団体を設立することを目的とする。

#### イ 根拠・関連法令

健康増進法

#### ウ 対象

健康づくりに関心があり、企画・運営などを行ってみたい方

#### エ 対応者

健康福祉課職員、外部講師

#### オ 内容

全4回の講座

講師による講義、グループワークなど

#### カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加延べ人数
26		実施なし	—
27		27	78

#### キ 事業の経過

平成16年度から開催し、平成19年度からは、健康づくりネットワークの構築を目指し、市内を6地区に分け、それぞれの地区に健康づくりネットワーク組織を立ち上げるべく、その中心となる人材の育成のため、年次的に各地区で「健康づくりマネージャー養成講座」を実施しました。

平成19年度は、モデル地区として宮寺・二本木地区にて開催しました。平成20年度は、宮寺・二本木地区の活動を強く推進するため、当事業の実施を見合わせました。平成21年度に東金子地区、平成22年度に西武地区、平成23年度に金子地区、平成24年度に藤沢地区、平成25年度は豊岡地区で開催しました。平成25年度に全6地区の実施が終了しました。平成27年度は活動休止中の東金子地区の活動再開に向け、東金子地区包括支援センターと協力して実施しました。

ク まとめ

平成19年度の講座修了者の宮寺・二本木地区「元気な宮・二すけっと隊」、平成22年度の講座修了者の「健康西武サポート会」、平成23年度の講座修了者の「金子根通り健康づくりサポート会」、平成24年度の講座修了者の「いるま健康ふじの会」、平成25年度の講座修了者の「豊岡地区健康づくりサポート会」が継続して活動しています。新たに平成27年度の東金子地区における講座修了者によって、休止中の東金子地区の活動に向けた準備がされています。

今後も、各地区における健康づくりネットワーク構築に向けた活動を継続的に支援していきます。

(2) 健康づくりマネージャー全体研修会

ア 目的

各地区で活動する健康づくりマネージャーを対象に、研修会と情報交換を行い、今後の活動に生かしていただくことと、動機付けを目的とする。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

健康づくりマネージャー各地区団体会員

エ 対応者

健康福祉課職員、外部講師

オ 内容

外部講師による講演

グループワーク など

カ 実績

単位：人

区分		参加人数
年度		
26		27
27	7月	20
	1月	20

キ 事業の経過

健康づくりマネージャー各団体の活動を支援するために、平成26年度から事業を開始しました。健康づくりネットワーク構築に向けて、関係団体との連携を図るために平成26年度は一部の包括支援センターにも参加いただきました。平成27年度は講座中心の会と団体間の情報交換・交流目的の会に分けて実施しました。

ク まとめ

健康づくりマネージャーの活動を活発にしていく上で、各団体会員の健康意識の向上と活動に対する動機付けに良い機会となっています。また、各団体間の交流にも繋がることから、今後も定期的開催していく予定です。

### (3) 健康づくりネットワーク事業

#### ア 目的

健康づくりネットワーク構築のため、健康づくりマネージャー団体が各地区において様々な健康づくりに関する事業を実施するにあたり、各団体の活動を様々な形で支援することで、個人の健康づくりを推進し、市民の健康づくりに対する意識の向上を目的とする。

#### イ 根拠・関連法令

健康増進法

#### ウ 対象

市内在住の方

#### エ 対応者

健康福祉課職員

#### オ 内容

健康づくりマネージャー養成講座修了後に講座修了生によって各地区において発足した団体に対して活動支援。

#### カ 実績

単位：人

年度	区分	地区名	年間活動 延べ回数	事業参加 延べ人数
26		宮寺・二本木地区	37	951
		西武地区	20	401
		金子地区	42	511
		藤沢地区	17	163
		豊岡地区	20	51
		東金子地区	活動休止中	
27		宮寺・二本木地区	36	801
		西武地区	37	532
		金子地区	46	878
		藤沢地区	39	669
		豊岡地区	37	97
		東金子地区	1	8

#### キ 事業の経過

各地区における健康づくりマネージャー養成講座修了から、平成19年度から宮寺・二本木地区の元気な宮二すけっと隊、平成22年度から西武地区の健康西武サポート会、平成24年度から金子地区の金子根通り健康づくりサポート会、平成25年度から藤沢地区のいるま健康ふじの会、平成26年度から豊岡地区の豊岡地区健康づくりサポート会に対し、活動支援をしました。休止中の東金子地区については、平成27年度に活動準備支援を行いました。

ク まとめ

健康づくりネットワークの推進のため、健康づくりマネージャーの団体への支援は現時点において重要です。各団体が地域において活発に活動できるよう、今後も支援していきます。

(4) 測って改善！血管若返り教室

ア 目的

生活習慣を見つめ直し、生活習慣病の予防と改善を図るための知識と行動を身につけるとともに、検査値の改善を図ることを目的とする。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

市内在住で生活習慣病が気になる方

エ 対応者

医師、臨床検査技師

保健師、管理栄養士、栄養士、健康運動指導士、健康運動実践指導者

オ 内容

集団教室形式にて、年間3コース開催。

身体計測、血管年齢測定、頸動脈超音波検査、個別栄養相談、血液検査、健康講座、栄養講座、運動講座

期間は4か月間

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加延べ人数
26	1コース	24	170
	2コース	22	161
	3コース	20	148
27	1コース	21	139
	2コース	15	116
	3コース	14	92

キ 事業の経過

従来、保健センターにおいて、老人保健法に基づき健康教室を「高血圧予防」や「高脂血症予防」等の講座を疾患別に行ってきましたが、平成15年の健康福祉センター開設時にそれらを統合し、生活習慣病対策として食生活や運動などで予防、改善するような健康教室を「検査値改善コース」として開始しました。

より効果的な教室となるよう、実施期間、回数、名称等は年度毎で見直しています。平成18年度からは、生活改善の動機づけとしてコースの前後に血管年齢測定を取り入れました。

ク まとめ

参加者が自らの生活習慣を振り返る良い機会となりました。「教室に参加したことで生活習慣の重要性を再確認できた。」といった振り返りが多く、生活習慣を見直し改善に取り組むよいきっかけになっていると思われま

(5) 測って改善！血管若返り教室 修了者の集い

ア 目的

教室参加者が教室修了後1年以上経過した後、よい生活習慣を継続できているか把握し、事業評価につなげるとともに、参加者の健康意識の向上を目指し更なる動機づけを目的とする。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

前年度に実施した「測って改善！血管若返り教室」の参加者

エ 対応者

保健師、管理栄養士、健康運動指導士、健康運動実践指導者

オ 内容

事前に形態測定、血管年齢測定を実施。

その後、集いの日を設定し、健康講座やグループワークを実施。

カ 実績

単位：人

区分 年度	参加人数	延べ人数	参加率	備考
26	31	62	54.4%	平成25年度測って改善！ 血管若返り教室参加者
27	34	66	52.3%	平成26年度測って改善！ 血管若返り教室参加者

キ 事業の経過

平成19年度から、前年度の同教室参加者を対象とし、修了者の集いを開催しています。

ク まとめ

血管年齢等の測定をするだけでなく、健康講座やグループワークの機会を設けることで、生活習慣を振り返り、よい生活習慣の継続へのきっかけとなりました。参加者同士の話がお互いの刺激となり、一人ひとりの気付きの機会となりました。

(6) 生活習慣改善セミナー

ア 目的

ア) 生活習慣病に関する情報提供をし、知識の普及啓発を目的とする。

イ) 市民が自分の生活習慣を見直すきっかけとする。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

生活習慣病に関して興味のある方

エ 対応者

医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、健康運動実践指導者

オ 内容

生活習慣病（肥満、高血圧、脂質異常、高血糖等）をテーマに開催

カ 実績

単位：人

区分 年度	参加人数	計	内容
26	28	112	肝心かなめ！脂肪肝改善講座
	21		潤う！さわやか！お口講座
	63		納得・実践動脈硬化講座
27	21	82	減塩に挑戦！高血圧予防教室
	38		生活習慣を改善し動脈硬化を防ごう
	23		糖尿病を予防しよう

キ 事業の経過

平成16年度から事業を開始しました。血管若返り教室のような長期間の講座に参加できない方に対し、ポピュレーションアプローチとして半日の講座を開催しました。また、平成24年度からは事業名を変更しました。

内容は、それぞれの回でテーマを変え、生活習慣全般に関する知識の普及啓発を行っています。

ク まとめ

開催内容によって参加人数は異なるものの、多くの方が参加をしています。今年度も生活習慣に起因する話題に対しての講座を実施しました。また、「健康いるま21計画」推進のための講座の開催も行いました。今後もより多くの方に、生活習慣病やその予防についての知識の普及啓発ができるよう、内容や周知方法について、検討していきます。

(7) たばこ・アルコールに関する普及啓発事業

ア 目的

たばこ及びアルコールに関する健康被害への理解・知識の普及啓発等を図ることにより、市民の健康増進に資することを目的とする。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

市民

エ 対応者

健康福祉課職員

オ 内容

たばこ・アルコールが及ぼす健康への害についての普及啓発、たばこ・アルコールに関する相談窓口や指導の機会を設ける、禁煙と適正飲酒に関する普及啓発等。

カ 実績

内 容	区分
禁煙、アルコールに関する健康相談を実施。	たばこ アルコール
入間市公式ホームページや掲示物、健康づくりの教室（健康相談、講師派遣、健康教室等）において普及啓発。	たばこ アルコール
5月31日世界禁煙デーに併せて、広報いるま記事掲載及び掲示物を用いて普及啓発。	たばこ
アルコール関連問題啓発週間に併せて、掲示物を用いて普及啓発。	アルコール
健診キャンペーン（本庁）において、ポスター・パンフレット・旗による普及啓発及び健康相談、一酸化炭素濃度測定（国保連合会より借用）を実施。	たばこ アルコール
まるひろ百貨店（入間店）における生活習慣病予防キャンペーンにおいて、ポスター・パンフレット・旗による普及啓発及び健康相談実施。	たばこ アルコール

キ 事業の経過

これまでもたばこ・アルコールに関する取り組みは実施していましたが、健康いるま21計画のさらなる推進のため、重点的な取り組みを開始しました。

ク まとめ

普及啓発を中心に、健康相談や測定等を実施しました。世界禁煙デーやアルコール関連問題啓発週間、健康相談、講師派遣、健診キャンペーン等のあらゆる機会を捉えて実施することで、より多くの市民に、たばこやアルコールについて考えていただくきっかけとなりました。

健康いるま21計画の推進のため、今後またばこ・アルコールに関する知識の普及や、喫煙者の減少及び多量に飲酒する人の減少に向けての取り組みを実施していきます。

(8) 40・50歳代女性のための健康講座

ア 目的

- ア) 更年期の心身の変化（生活習慣病を含む）についての知識の普及啓発を行うことで、今後に向けた健康管理（セルフケア）が行えるようになること。
- イ) 参加者の交流を図ることで、更年期を快適に過ごしていくための情報交換の機会を提供すること。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条



ウ 対象

概ね40～50歳代の女性

エ 対応者

保健師、管理栄養士、健康運動指導士、外部講師

オ 内容

1コース全4回、年間1コース開催。

更年期の心身についての健康講座や栄養講座、調理実習、運動実践などを行い、最終日には、参加者たちがリフレッシュできるような講座（カルトナーージュ作り）を行いました。

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加延べ人数
26		35	117
27		8	22

キ 事業の経過

平成9年度より、更年期の教室として実施しています。より効果的な教室になるよう、回数や開催期間、内容を見直しながら実施しています。

ク まとめ

更年期になり、体が大きく変化する年代において、改めて自分の健康について見直す良い機会といえます。また、全4回同じグループで実技等を行うことで、参加者同士で交流がはかれました。多くの方に参加して頂けるよう、内容や周知方法について検討していきます。

## (9) 各種運動教室

ア 目的

市民自らの健康づくりのための身体活動・運動の必要性と知識の普及・啓発を図り、運動習慣獲得への動機付けを目的とする。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

教室の内容に合わせて設定

エ 対応者

健康運動指導士、健康運動実践指導者

オ 内容

単位：人

はじめてウォーキング教室				
対象者	ウォーキングをこれから始めようとしている方			
内容	ウォーキング実践と講義 (歩き方、靴の履き方、ウォーキングの運動効果など)			
年度 \ 区分		参加人数	参加延べ人数	備考
26	1コース	23	77	全4回
27	3コース	67	225	1コース全4回、 年間3コース開催

はじめての歩き方講座				
対象者	ウォーキングの基礎知識を学びたい方			
内容	1日講座、年間11回 ウォーキング実践と講義 (歩き方、靴の履き方、ウォーキングの運動効果など)			
年度 \ 区分		参加人数	参加延べ人数	備考
26	実施なし	—	—	
27	4月	21	172	産業文化センター
	5月	12		宮寺公民館
	6月	11		東藤沢公民館
	7月	7		健康福祉センター
	9月	25		東金子公民館
	10月	13		金子公民館
	11月	13		東町公民館
	12月	8		久保稲荷公民館
	1月	9		高倉公民館
	2月	17		藤沢公民館
	3月	36		西武公民館

散策ウォーキング				
対象者	3～4 kmのウォーキングに慣れている方			
内容	1コース全4回、年間1コース開催 ウォーキング実践およびウォーキング継続に関する話			
年度 \ 区分		参加人数	参加延べ人数	備考
26	1コース	23	76	宮寺公民館
27	実施なし	—	—	

軽～いジョギング&ウォーキング教室				
対象者	4～5 kmのウォーキングには慣れ、ジョギングは初心者の方			
内容	1コース全4回、年間1コース開催 ウォーキングとジョギングに関する講義と実践			
年度 \ 区分		参加人数	参加延べ人数	備考
26	1コース	11	34	市民体育館・彩の森公園
27	実施なし	—	—	

ストレッチ教室				
対象者	医師から運動を止められていない方			
内容	1コース全3回、年間2コース開催 ストレッチ体操の実践			
年度 \ 区分		参加人数	参加延べ人数	備考
26	1コース	44	120	
	2コース	36	94	
27	実施なし	—	—	

はじめての運動教室				
対象者	これから運動を始めようと考えている方			
内容	1コース全3回、年間1コース開催 運動実践（やさしいストレッチ、家でもできる体操など）			
年度 \ 区分		参加人数	参加延べ人数	備考
26	1コース	28	76	
27	実施なし	—	—	

男性の運動教室				
対象者	日頃運動不足を感じている男性			
内容	1コース全3回、年間1コース開催 運動を切り口とした生活習慣病予防の講座と実技			
年度 \ 区分		参加人数	参加延べ人数	備考
26	1コース	5	13	
27	実施なし	—	—	

効きめ実感！体幹トレーニング				
対象者	医師から運動を止められていない方			
内容	1コース全2回、年間2コース開催 体幹部の筋力トレーニングの実践			
年度 \ 区分		参加人数	参加延べ人数	備考
26	1コース	37	67	
	2コース	45	79	
27	実施なし	—	—	

#### カ 事業の経過

平成14年度に健康福祉課発足から運動専門職（健康運動指導士、健康運動実践指導者）によって実施しています。教室の需要や想定する対象に合わせて様々な教室を行っています。

#### キ まとめ

平成27年度からは健康いるま21計画のうち、運動課題の目標達成に向けウォーキング事業を軸に展開しました。

### (10) 健康相談

#### ア 目的

住民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、さらなる健康増進を図り、健康意識を高めることを目的とする。

#### イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

#### ウ 対象

市内在住の方

エ 対応者

保健師、管理栄養士、精神保健福祉士、健康運動指導士、健康運動実践指導者  
健康福祉課職員

オ 内容

月1回、各地区公民館にて実施。

簡易血管年齢測定、血圧測定、健康に関する相談を行う。

カ 実績

単位：人

年度	区分	会場	参加人数	計
26	4月	宮寺公民館	24	290
	5月	東藤沢公民館	20	
	6月	西武公民館	51	
	7月	東金子公民館	17	
	8月	黒須公民館	26	
	9月	金子公民館	21	
	10月	二本木公民館	8	
		東町公民館	13	
	11月	久保稲荷公民館	20	
	12月	藤の台公民館	25	
	1月	高倉公民館	14	
	2月	藤沢公民館	29	
	3月	扇町屋公民館	22	
	27	4月	宮寺公民館	
5月		東藤沢公民館	29	
6月		西武公民館	47	
7月		東金子公民館	20	
8月		黒須公民館	25	
9月		二本木公民館	10	
		金子公民館	24	
10月		東町公民館	19	
11月		久保稲荷公民館	28	
12月		藤の台公民館	24	
1月		高倉公民館	15	
2月		藤沢公民館	29	
3月		扇町屋公民館	16	

キ 事業の経過

以前より、健康相談という名称にて市民を対象に各地区公民館で実施をしていました。平成17年度に、名称を「生活習慣病予防相談」に変更をしました。

平成19年度から、来所人数の減少等により、各地区公民館で実施をするところを見合わせていました。

平成21年度に「健康相談」の名称で事業を再開し、各地区公民館にて実施しました。

ク まとめ

地区公民館で実施することで利便性が高く、健康相談を実施していることが浸透してきているため、多くの市民の利用があります。簡易血管年齢測定等や健康相談を気軽に出来る場として有効であると感じます。

(11) 健康フェア

ア 目的

民間企業と連携を図ることにより、さらに住民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、さらなる健康増進を図り、健康意識を高めることを目的とする。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

健康に関心のある方

エ 対応者

保健師、健康福祉課職員

オ 内容

まるひろ入間店で開催される「健康フェア」に参加し、血圧測定や簡易血管年齢測定、各種健康相談を行うほか、健（検）診受診PRなどを行う。

カ 実績

単位：人

年度	区分	日程	参加人数	計
26		7月16日(水)	65	946
		7月19日(土)	127	
		7月20日(日)	154	
		9月10日(水)	219	
		9月15日(月・祝)	219	
		9月16日(火)	162	
27		9月18日(金)	164	353
		9月19日(土)	189	

キ 事業の経過

平成25年度から民間企業の丸広百貨店と連携して、健康相談の一環として行いました。

ク まとめ

生活習慣病予防の周知や各種健診、がん検診の受診勧奨を進めていく上で、集客力のある民間企業と協力してのイベントの実施は、多くの市民へのPR効果が期待できるものです。実施にあたり、保険年金課と協力し、更に注目度をあげるべく「けんこう大使テオ」を活用しました。

今後も、柔軟な体制で健康相談を実施することにより、より多くの市民の健康意識の向上を図っていきます。

(12) 体力度測定

ア 目的

トレーニング室利用に伴い、事前に体力度測定を実施し、現在の体力状況を把握すると共に、生活習慣病に関する知識の普及・啓発を図ることを目的とする。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

トレーニング室利用希望で15歳以上（中学生を除く）の方

エ 対応者

業務委託スタッフ、健康運動指導士、健康運動実践指導者、保健師

オ 内容

問診、身体測定、血圧測定

体力度測定（全7種）、結果説明、トレーニング機器の利用説明

参加費 300円（65歳以上は200円）

定員 1回5人

カ 実績

単位：人

年度	区分	回数	参加人数		
			男性	女性	合計
26		305	550	543	1,093
27		294	522	518	1,040

※回数および参加人数には個別測定を含みます。

#### キ 事業の経過

平成15年、健康福祉センターの開設と同時に3階のトレーニング室の運営を開始しました。トレーニング室の利用希望者に対し、体力度測定を実施してからの利用としています。開設初年は希望者が多く、日曜日を除く毎日、1日3～4回の体力度測定を実施しました。その後、徐々に実施日を減らしましたが、平成25年度から体力度測定は業務委託スタッフが実施することで回数を増やし、現在は月に12日程度の実施としています。個別測定は保健師、健康運動指導士および健康運動実践指導者が担当をしています。

#### ク まとめ

体力度測定を業務委託スタッフが実施することで開催回数を増やすことができ、減少傾向だった参加者も平成25年度からは毎年1,000人を超えています。

### (13) トレーニング室

#### ア 目的

市民の主体的な健康づくりのため、個々の健康状態にあった運動処方を行い、運動の習得と習慣化を促進するため、総合的な健康づくりの場として設置した。

#### イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

#### ウ 対象

15歳以上（中学生を除く）でセンターが行う講習を修了した方

#### エ 対応者

業務委託スタッフ、健康運動指導士、健康運動実践指導者

#### オ 内容

##### 利用時間

月曜から土曜（祝日含む）午前9時から午後10時（受付終了午後9時）

日曜日 午前9時から午後5時（受付終了午後4時）

##### 使用料

	65歳未満	65歳以上
1回券	300円	200円
回数券（11枚綴り）	3,000円	2,000円
1か月定期	3,000円	2,000円
3か月定期	6,000円	4,000円

※市内、所沢市、飯能市、もしくは狭山市以外の地域にお住まいの方（市内に在勤又は在学する方を除く。）の使用料は倍額

※障害者手帳を有する方の使用料は免除



カ 実績 単位：人

年度	区分	利用延べ人数
26		85,699
27		87,384

キ 事業の経過

平成15年の健康福祉センター開館と同時にオープンして以来、多くの市民や近隣市の方々に利用していただいています。特に、高齢者の利用率が多くなっています。

オープン時から一部業務委託を実施してきましたが、平成20年度から完全に業務委託を実施しました。

ク まとめ

幅広い年代の方が健康の維持・増進のためにトレーニング室を利用して、主体的に健康づくりに取り組んでいます。年々利用者も増えていて、特に60歳以上の方が多く、その割合は増える傾向にあります。

(14) むし歯予防デー

ア 目的

歯の衛生に関する正しい知識を普及・啓発するとともに、歯科疾患の予防のために検診・相談を行い、併せてその早期発見をし、早期治療を勧めることにより、歯の寿命を延ばし健康の保持増進を図る。

イ 根拠・関連法令

歯と口の健康週間実施要領

ウ 対象者

入間市民

エ 対応者

入間市歯科医師会、歯科衛生士会狭山支部、親子支援課職員

オ 内容

歯科検診、歯科相談、ブラッシング指導、フッ素塗布（18歳未満の方）、口腔がん検診、8020よい歯のコンクール市長賞授与式

カ 実績

受診状況

単位：人

年度	区分	実施日	歯科検診	フッ素塗布	歯科相談	矯正相談	口腔がん検診
26		6月15日	491	302	114	40	—
27		6月21日	483	270	163	30	29

キ 事業の経過

歯の衛生週間の行事として、昭和62年度から実施しています。入間市歯科医師会、歯科衛生士会と共催で実施しています。

ク まとめ

「むし歯予防デー」が事業として定着し、家族での参加が多く見受けられます。

また、平成26年度からむし歯予防デーの開会式内で「8020よい歯のコンクール市長賞」の授与式を行いました。

平成27年度は入間市歯科医師会のご協力により口腔がん検診を実施し、より専門的な相談や検診を行うことができました。

(15) 講師依頼

ア 目的

生活習慣病に関する正しい情報を広めるため、保健師、健康運動指導士、管理栄養士などが各団体に出向き、様々な健康づくり活動を実施し、健康に対する意識の向上を図るとともに、生活習慣の改善に生かしてもらうことを目的とする。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

10名以上の市民の団体またはグループ（営利目的や宗教団体を除く）やイベント会場（公民館、博物館、憩いの家、その他）

エ 対応者

保健師、管理栄養士、健康運動指導士、健康運動実践指導者、精神保健福祉士など

オ 内容

簡易血管年齢測定、血圧測定

保健師による健康相談や健康講座

管理栄養士による栄養相談や栄養講座

健康運動指導士による運動講座や運動実践

精神保健福祉士によるこころの講座 など

カ 実績

単位：人

区分 年度	派遣先	内容	参加 人数	計
26	NPO法人子育て支援センターあいくる	運動	9	1,241
	やまゆり荘健康づくり講座（全4回）	運動	64	
	気ままくらぶ（全5回）	健康	56	
	ひなたぼっこ	健康	13	
	地域活動支援センターいぶき（全2回）	運動	25	
	J Aいるま野女性部藤沢支部	運動	21	
	東藤沢生涯学習大学ときめき学園（全5回）	栄養・運動・健康	147	
	男子厨房に入ろうやあ（全2回）	栄養	43	
	きまぐれ	運動・健康	9	
	子どもクッキング教室	栄養	8	
	お茶のみ広場	健康	41	
	わらべ歌の会	健康	9	
	社会福祉法人 創和（たばこの害）	健康	14	
	藤沢公民館 高齢者学級あじさい大学	運動	44	
	藤沢 婦人学級	運動・健康	13	
	入間市手話の会	運動	31	
	黒須地区こころの健康講座	精神	48	
	金子地区ふれあい会	健康	26	
	入間市赤十字奉仕団 西武分団	健康	27	
	若草会（西武地区老人会）	健康	57	
	J Aいるま野せせらぎの会（全2回）	運動	50	
	あんずの会	健康	33	
	シルバー人材センター	運動・健康	29	
	3世代交流 金子ふれあい村	健康	77	
	睦友会（西武地区老人会）	健康	46	
	小林病院まつり	運動・健康	165	
二葉会（西武地区老人会）	健康	43		
あけぼの会（西武地区老人会）	健康	30		
ボン・ボンヌ（サークル）	栄養	17		
豊岡第2支部 3世代交流	健康	46		

27	意思疎通支援者会議（3回）	運動	31	1,454
	気ままくらぶ（全5回）	健康	49	
	J Aいるま野 女性部宮寺支部	運動	36	
	東金子母子愛育会	運動	26	
	いきいき健康教室	健康	24	
	男子厨房に入ろうやあ（2回）	栄養	51	
	シルバー人材センター	健康・運動	29	
	高倉東自治会	健康	14	
	生活保護受給者の健康教室（2回）	健康・運動・こころ	17	
	地域活動センターいぶき（2回）	運動	17	
	ひなたぼっこ	健康	17	
	金子地区民生委員	健康	17	
	ケアマネサロン	健康	30	
	南峯地区健康セミナー	運動	37	
	ときめき学園（4回）	運動・栄養・健康	112	
	藤沢7区敬老会	健康	50	
	東金子地区健康教室	こころ	10	
	東藤沢50年ふれあいフェスタ	健康	94	
	根岸地区健康セミナー	運動	33	
	藤沢第4区もみじの会	健康	47	
	入間駅前プラザ たんぽぽの会	健康	40	
	金子母子愛育会	運動	46	
	元気くらぶ	健康・運動	10	
	小林病院祭り	健康・運動	128	
	J Aいるま野 せせらぎの会（3回）	運動	59	
	日赤奉仕団西武分団	健康	42	
	木蓮寺セミナー	健康	25	
	あじさい大学	運動	43	
	入間茶 みどり会	健康・運動	15	
	手話サークル友の会	運動	31	
	ワイワイ仲間	健康・運動	6	
	1丁目福寿会	健康・運動	20	
	豊岡第一地区ボランティアグループ	栄養	34	
彩の国いきがい大学 入間校学習会	健康	152		
母子愛育豊岡第二支部 ふれあい祭り	健康	56		
なでしこの会	運動	6		

#### キ 事業の経過

講師派遣は健康福祉課発足以来、各団体の依頼により、専門職によって実施しています。平成20年度から平成25年度までは、健康づくりネットワーク事業の一環として「健康チェック隊」を併せて実施しました。平成25年度には全地区の健康づくりマネージャー養成講座が終了したため健康チェック隊は終了し、講師派遣と名称を統一して、継続実施しています。

#### ク まとめ

依頼内容は各団体それぞれですが、埼玉県が実施する健康長寿サポーター、健康情報や食事、運動、こころの健康についての市民の主体的な健康づくりに関する取り組みに協力する良い機会となっています。今後も正しい知識の提供を行うとともに、職員が地域に出向く取り組みを続け地域住民と一体となって健康づくりに取り組んでいきます。

## 2 食育推進事業

食を取り巻く環境は核家族やライフスタイルの多様化に伴って大きく変化している。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる食育を推進していく。

### (1) 食生活改善推進員「リーダー研修会」

#### ア 目的

食生活改善推進員の活動に必要な情報の提供等を行い、食生活改善推進員の育成を図る。

#### イ 根拠・関連法令

食育基本法 食生活改善推進員の活動について（健医健発 51 平 7.6.19）

#### ウ 対象

食生活改善推進員協議会の支部長、副支部長等 30名程度

#### エ 対応者

食生活改善推進員役員、管理栄養士、健康福祉センター職員

#### オ 内容

月1回、テーマに沿った講義または実技、調理実習を実施。

	テーマ		テーマ
4月	春のおもてなし料理	10月	メタボ予防料理
5月	適塩料理	11月	お正月料理
6月	男性料理	12月	生涯骨太クッキング
7月	おやこ料理	1月	運動（ロコモ予防）
8月	運動（ウォーキング）	2月	センターまつり準備
9月	米粉料理	3月	高齢者の食生活

カ 実績

単位：人

区分 年度		参加人数	参加延べ人数
26	4月	29	323
	5月	28	
	6月	27	
	7月	26	
	9月	30	
	10月	31	
	11月	30	
	12月	29	
	1月	34	
	2月	30	
	3月	29	
	27	4月	
5月		24	
6月		24	
7月		24	
8月		19	
9月		22	
10月		23	
11月		26	
12月		25	
1月		15	
2月		26	
3月		25	

キ 事業の経過

平成15年度より、食生活改善推進員協議会と共催で実施しています。参加者がこの研修会で学んだことを各支部の定例会で伝達することにより、全会員に知識や情報が提供されています。

ク まとめ

健康福祉センター職員が本事業に関わることで、最新の健康づくり情報や健康福祉センターの情報を提供し、会員へ啓発することができました。食生活改善推進員協議会の活動が地域において活性化するよう支援方法を検討していく必要があります。

(2) 食生活改善推進員養成講座

ア 目的

地域における食生活改善の組織的活動を行う食生活改善推進員の養成および食生活改善事業の円滑な推進を図る。

イ 根拠・関連法令

食育基本法、婦人の健康づくり推進事業等実施要綱（健医発 883 平 6.8.2）  
国民の健康づくり地方推進事業の推進について（健医地発 53 平 10.6.22）

ウ 対象

市内に在住し、推進員の活動の目的に賛同し、自ら推進員となって、ボランティア活動を実践する意欲のある方

エ 対応者

管理栄養士、保健師、歯科衛生士、医師、食生活改善推進員役員、会員、保健所職員、外部講師

オ 内容

隔年で実施（前回は平成 23 年度）  
（旧）厚生省からの通達「婦人の健康づくり推進事業等実施要綱」（健医発 883 平 6.8.2）、「食生活改善推進員の養成にポイント制の導入と男子会員の加入について（通知）」（日食協発第 171 号）にそって実施

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加延べ人数
26		実施なし	—
27		116	15

キ 事業の経過

平成 11 年より隔年実施しています。広報「いるま」で募集した新規会員とすでに本会に入会している会員がそれぞれ半数あり、40 歳代の参加もありました。

平成 27 年度からポイント制の導入と、男性会員の参加を可能としました。

ク まとめ

健康づくりに関する様々な講座を受講する中で、知識の習得だけでなく、会の活動にも関心が出てきたように思われます。参加者同士が仲良くなり活動につながるよう、調理実習やグループワークを取り入れました。

参加者からは日数、内容ともに概ね好評で、講座終了後全員入会しました。