

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6回の講座

外部講師による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
25		11	51
26		実施なし	—

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年度で全6地区の実施が終了しました。

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

21年度の講座修了者の「東金子健康サポーター茶んこ隊」、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「ふじさわ健康会」、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。

今後は、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

「メンテナンス体操」 講師：菅野 隆氏（株式会社健康創研）

健康長寿サポーター養成講座

グループワーク

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	備考
25			
26		27	新規事業

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。

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) 健康づくり講演会

ア 目的

健康づくりに関する知識の普及・啓発を図ると共に、健康づくりネットワーク構築事業に伴う地域住民への健康づくりの動機付けを図ることを目的とする。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

地域住民

エ 対応者

健康福祉課職員、外部講師

オ 内容

平成25年度「主役は『わたし』いきいきしなやかライフの秘訣」
～健康長寿のコツ教えます～

講師：星 旦二氏

(首都大学東京 都市環境学部 教授)

平成26年度 実施なし

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	備考
25		60	中央公民館で開催
26		実施なし	—

キ 事業の経過

平成18年度は健康づくりに関する知識の普及・啓発を図ることを目的として健康福祉センターで開催しました。健康づくりネットワーク構築事業の一環として平成19年度に宮寺・二本木地区、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年度に豊岡地区で開催しました。平成25年度で全6地区での実施が終了しました。

ク まとめ

健康づくりネットワーク構築事業を推進していく上で、重点地区の健康機運を盛り立て、健康づくり事業への積極的参加を促すために実施していました。平成25年度に豊岡地区で健康づくりマネージャー養成講座を実施し、入間市全6地区での実施が終了し、健康づくりマネージャー全体会の実施へ移行したために、平成26年度からは講演会を実施せず、今後は各地区の健康づくりマネージャーの団体支援と会員を通じた地域住民への働きかけを継続していきます。

(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・栄養・運動講座

期間 4か月間

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加延べ人数
25	1コース	24	181
	2コース	20	142
	3コース	16	119
26	1コース	24	170
	2コース	22	161
	3コース	20	148

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、疾患別に行ってききましたが、平成15年、健康福祉センターの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す。

(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	参加率	備考
25	25	41.0%	平成24年度測って改善！血管若返り教室参加者
26	31	54.4%	平成25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、生活習慣の振り返り、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

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	備考
25	27	140	リラックス講座	久保稲荷公民館で開催
	31		大腸がん予防講座	
	82		メタボリックシンドローム(血管年齢)	
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	

キ 事業の経過

平成16年度から事業を開始しました。生活習慣改善コース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) 禁煙チャレンジコース

ア 目的

喫煙が及ぼす健康への影響についての知識の普及啓発を図り、適切な禁煙方法と対処法により禁煙へと導き禁煙の継続を支援すること、喫煙による疾患の発症を低下させ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

現在タバコを吸っているが、タバコをやめたいと思っている方

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

全7回、年間1コース開催

禁煙の心構えや、禁煙後の離脱症状などグループワーク形式での学習

身体計測、ニコチン依存度チェック（尿検査）を毎回実施

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加延べ人数
25		4	15
26		実施なし	—

キ 事業の経過

市民向けの禁煙サポート事業を開催するにあたり、平成16年に市職員に対してプレ事業を実施して、事業内容を検討しました。平成17年度から正式に健康づくり推進事業として開催しました。

禁煙後の肥満予防の観点から管理栄養士による栄養指導、健康運動指導士・健康運動実践指導者による運動実践の講座を取り入れるなど、内容を一部変更しながら実施しました。

ク まとめ

禁煙成功率は年度によって多少の違いはあるものの、教室に参加することでたばこ向き合うきっかけのひとつとすることができました。

禁煙補助剤や医療機関での禁煙治療の普及により、自力で禁煙する場合に比べて「比較的楽に」「より確実に」「あまりお金をかけずに」たばこをやめることができるため、平成25年度で教室を終了しました。今後はたばこが及ぼす健康被害の普及啓発や禁煙治療の普及啓発等により、たばこ対策の推進に力を入れていきます。

(8) 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に禁煙・アルコールに関する記事を作成・掲載。	たばこ アルコール
たばこ、アルコールに関する掲示物を作成・掲示（健康相談（出張）、講師派遣、健康教室等）。	たばこ アルコール
禁煙推進のための旗を作成・掲示。	たばこ
ニコチン依存度チェックとして、ニコチェック（尿中ニコチン代謝物濃度測定のための発色試験紙）を用いた検査及び相談・指導を実施。 実績：16名	たばこ
入間地区医師会へ、埼玉県全面禁煙・空間分煙実施施設認証制度の普及啓発を実施。	たばこ
広報いるまに、世界禁煙デー（5月31日）に関する記事を掲載。	たばこ
春の健康アップキャンペーン、夏の健康アップキャンペーン（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）春期及び秋期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
健康福祉センター中庭の喫煙場所の撤去。	たばこ

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、健康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、今後もたばこ・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。

(9) 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を取り入れました。

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加延べ人数
25		24	90
26		35	117

キ 事業の経過

平成9年度より、更年期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、参加者同士で仲間づくりをすることもできました。40・50歳代の女性と対象を絞っていることで教室の目的や内容を明確に示すことができ、参加者同士も情報交換をしやすい状況となっていました。コース最終日にはけんこう大使テオも参加し、けんこう大使のPRも兼ねることができました。今後も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。

(10) 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

次頁参照

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	1コース全4回、年間1コース開催 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
25	1コース	29	107	
26	1コース	23	77	

散策ウォーキング				
対象者	3～4km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
25	1コース	30	107	産業文化センター
26	1コース	23	76	宮寺公民館

軽～いジョギング&ウォーキング教室				
対象者	4～5km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
25	1コース	14	51	市民体育館・彩の森公園
26	1コース	11	34	市民体育館・彩の森公園

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
25	1コース	44	117	
	2コース	39	105	
26	1コース	44	120	
	2コース	36	94	

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
25	1コース	16	38	
26	1コース	28	76	

空手健康体操 ～目指せ背中美人～				
対象者	医師から運動を止められていない方			
内容	平成25年度は1コース全3回、年間1コース開催 平成26年度は実施なし。 空手の動作を使った体操			
年度 \ 区分		参加人数	参加延べ人数	備考
25	1コース	24	60	
26	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			
区分 年度		参加人数	参加延べ人数	備考
25	1コース	20	51	
26	1コース	5	13	

はじめてのトレーニングジム講座				
対象者	65歳以上の方 ※医師から運動を止められていない方、要支援・要介護認定を受けていない方、トレーニングジムを利用していない方			
内容	平成25年度は1コース全3回、年間1コース開催 トレーニング機器の使用体験 ※高齢者福祉課が市内の民間トレーニング施設で行っている同事業の1施設として、共催事業として実施。 平成26年度は実施なし。			
区分 年度		参加人数	参加延べ人数	備考
25	1コース	17	48	高齢者福祉課と共催
26	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			
区分 年度		参加人数	参加延べ人数	備考
25	—	—	—	
26	1コース	37	67	
	2コース	45	79	

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

運動習慣の獲得、身体活動量の増加を狙い、各運動教室を実施しました。運動に対する動機付けとして、体力や年齢などに合わせ、様々な方が参加できる教室を開催しました。今後は、健康いるま21計画の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ていきます。

(11) 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

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
25	4月	宮寺公民館	20	302
	5月	東藤沢公民館	22	
	6月	西武公民館	41	
	7月	二本木公民館	11	
	8月	東金子公民館	13	
	9月	黒須公民館	33	
	10月	金子公民館	29	
	11月	東町公民館	15	
		久保稻荷公民館	15	
	12月	藤の台公民館	15	
	1月	高倉公民館	31	

		藤沢公民館	32	
	2月	扇町屋公民館	25	
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	
		黒須公民館	26	
	9月	金子公民館	21	
		二本木公民館	8	
	10月	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	

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

健康相談を実施していることが浸透してきたことに加え、簡易血管年齢を測定しているため多くの市民の利用があります。

(12) 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

区分 年度	日程	参加人数	計	備考
25	9月12日（木）	100	360	午後のみ
	9月14日（土）	260		
26	7月16日（水）	65	946	午後のみ
	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		

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

民間企業と連携を図ることにより、利用しやすい環境づくりを推進し、対象者の拡張を図っています。

市民がひとりでも多く健康意識が高まりセルフケアできるよう柔軟な体制で健康相談を実施していきます。

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。

また、実施にあたり、保険年金課にも協力いただき、更に注目度をあげるべく、けんこう大使テオを活用していきます。

(13) 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
25		298	512	527	1,039
26		305	550	543	1,093

※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年度から増加しました。

(14) 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
25		81,696
26		85,699

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歳以上の方が多く利用しています。1日あたり250人程度利用しています。

(15) 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）、

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
25	5月26日	464	259	154
26	6月15日	491	302	114

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。今後は、高齢者の方にも多く参加していただけるように取り組んでいきます。

(16) 講師依頼（健康チェック隊）

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

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

カ 実績（健康チェック隊）

単位：人

年度 \ 区分	派遣先	参加人数	計
25	母子愛育会豊岡第二支部	17	253
	地域活動支援センターいぶき	6	

	地域活動支援センターいぶき	4	
	ひなたぼっこ	11	
	母子愛育会金子支部根岸地区セミナー	36	
	母子愛育会金子支部木蓮寺地区セミナー	27	
	シルバー人材センター	40	
	日赤奉仕団	26	
	黒須体育協会	30	
	母子愛育会豊岡第二支部	18	
	高倉東自治会	24	
	なでしこ会	14	

カ 実績（講師派遣）

単位：人

区分 年度	派遣先	内容	参加 人数	計
25	気ままくらぶ（計5回、西武公民館主催）	健康・運動	50	841
	J Aいるま野（計5回）	健康・運動	124	
	ときめき学園（計2回 東藤沢公民館主催）	健康・運動	84	
	やまゆり健康づくり講座（計4回、やまゆり荘主催）	運動	61	
	食生活改善支援事業スキルアップ事業	健康・栄養	177	
	母子愛育会各支部（計4回）	運動	110	
	男子厨房に入ろうやあ（計2回）	健康・栄養	41	
	子どもクッキング教室	健康・栄養	11	
	石心会健康塾	健康	30	
	婦人学級（藤沢公民館主催）	健康・運動	16	
	あじさい大学（藤沢公民館主催）	運動	55	
	いきがい大学太極拳クラブ	健康	12	
	金子ふれあい村	健康	70	

カ 実績 (平成 26 年度)

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 2 4 1
	やまゆり荘健康づくり講座 (全4回)	運動	6 4	
	気ままくらぶ (全5回)	健康	5 6	
	ひなたぼっこ	健康	1 3	
	地域活動支援センターいぶき (全2回)	運動	2 5	
	J Aいるま野女性部藤沢支部	運動	2 1	
	東藤沢生涯学習大学ときめき学園 (全5回)	栄養・運 動・健康	1 4 7	
	男子厨房に入ろうやあ (全2回)	栄養	4 3	
	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	4 1	
	わらべ歌の会	健康	9	
	社会福祉法人 創和 (たばこの害)	健康	1 4	
	藤沢公民館 高齢者学級あじさい大学	運動	4 4	
	藤沢 婦人学級	運動・健康	1 3	
	入間市手話の会	運動	3 1	
	黒須地区こころの健康講座	精神	4 8	
	金子地区ふれあい会	健康	2 6	
	入間市赤十字奉仕団 西武分団	健康	2 7	
	26	若草会 (西武地区老人会)	健康	
J Aいるま野せせらぎの会 (全2回)		運動	5 0	
あんずの会		健康	3 3	
シルバー人材センター		運動・健康	2 9	
3世代交流 金子ふれあい村		健康	7 7	
睦友会 (西武地区老人会)		健康	4 6	
小林病院まつり		運動・健康	1 6 5	
二葉会 (西武地区老人会)		健康	4 3	
あけぼの会 (西武地区老人会)		健康	3 0	
ボン・ボンヌ (サークル)		栄養	1 7	
豊岡第2支部 3世代交流	健康	4 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。また、健康チェック隊は健康づくりネットワーク事業の一環として、宮寺・二本木地区の健康度をあげるため、平成20年度より事業を開始しました。平成25年度には全地区の健康づくりマネージャ養成講座が終了し活動が市内全域に広がったため、今後は講師派遣事業として広く市民の健康意識の向上を図ることとし取り組んでいきます。

ク まとめ

依頼内容は各団体それぞれですが、健康情報や食事、運動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（8月、10月は除く）、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	よい食生活をすすめる料理
7月	おやこ料理	1月	運動（ロコモ予防）

8月		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
25	4月	36	361
	5月	36	
	6月	35	
	7月	35	
	9月	36	
	10月	36	
	11月	36	
	12月	44	
	2月	34	
	3月	33	
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	

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) 食育推進講演会

ア 目的

市民を対象に、健全な食生活を実践できるよう食育に関する知識の普及・啓発を図る。

イ 根拠・関連法令

食育基本法

ウ 対象

地域住民

エ 対応者

健康福祉課職員、外部講師

オ 内容

区分 年度	テーマ	講師
26	「食で育てるこころとからだ」 ～子どもはかしこく大人は長生 きに～	医学博士・東京医療保健 大学客員教授・日本食育 協会理事 長野 美根氏

カ 実績 単位：人

区分 年度	参加人数
26	63

キ 事業の経過

平成23年9月に「元気な人間 食育推進計画」が策定され、食を通じて「元気な人間」を市民・地域・行政がそれぞれの役割を果たし一体となって食育に取り組んでいきます。取り組みの1つとして、講演会を実施しました。

ク まとめ

講演会を通じて、多くの市民に食育について伝えることができます。今後は、参加者を増やしたり、食育の関心が高まるような内容を検討したり、より効果的な講演会を検討していく必要があります。

(3) 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

市内に在住する女性で、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）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
25		25	177
26		実施なし	—

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。

前回、講座日数を減らして試みたところ1回当たりの内容、時間が目一杯となったため、講座日数を戻しゆとりを持たせて実施しました。

ク まとめ

講座の運営には既会員に携わってもらったり、既会員と参加者の交流を図れるプログラムを組み入れたり講座中から入会につながるよう工夫を凝らしてみました。また、実際に活動していくスキルを体験できるようグループワークや少人数での作業等を組み入れてみました。

参加者からは日数、内容ともに概ね好評で、新規の入会も有りある程度の効果を得られました。