

第3 健康づくり事業



1 健康づくりネットワーク推進事業

健康づくりネットワークの構築

市民が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、市民・関係機関・団体・行政を有機的に結びつ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きます。

(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します。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第3条

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

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
22	12	61
23	10	44

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」を実施しています。

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年度に金子地区で開催しました。

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」が継続して活動しています。平成23年度の講座修了者は「金子根通り健康づくりサポート会」を立ち上げ、今後の活動に向け話し合いを重ねています。

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支援していきます。

(2) 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します。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第3条

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22年度「楽しい健康づくり」～健康長寿と生涯現役～

講師：星 且二氏

(首都大学東京 都市環境学部 教授)

平成23年度「ポジティブ志向の健康づくり」～今こそ地域の力を～

講師：星 且二氏

(首都大学東京 都市環境学部 教授)

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	備考
22		77	西武公民館で開催
23		44	金子公民館で開催

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年度に金子地区で開催しました。

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、今後の健康づくり事業への積極的参加を促す一助となっています。講演会をきっかけに健康づくりマネージャーを受講される方もいて地域ぐるみでの健康づくり活動の取り組みにつながっています。

(3) 健康チェック隊

ア 目的

市民に対し、健康意識、健康情報等を広めるため、保健師、健康運動指導士、管理栄養士などにより健康チェック隊を結成、派遣することにより、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ります。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

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

健康福祉課職員

オ 内容

血管年齢測定、血圧測定、体脂肪測定

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

単位：人

区分 年度	派遣先	参加人数	計
2 2	金子中学校 PTA 家庭教育学級	3 1	4 7 8
	新久小学校 PTA 家庭教育学級	1 3	
	西武地区民生委員・児童委員協議会	3 3	
	新光かえで会	1 7	
	ふれあいサロン むさし藤沢台老人憩いの家	9	
	子育て支援センター あいくる	1 6	
	東町小学校 PTA 教養部	1 9	
	ポラリス 西武地区体育館	1 6	
	小林病院まつり	1 6 1	
	西武中学校 PTA 家庭教育学級	1 8	
	ヨガ教室 西武仏子ニュータウン集会所	1 8	
	ふれあいかたくりの会	1 5	
	金子ふれあい村	3 7	
	東金子小学校 PTA 成人教育部	1 0	
	すみれ会 やまゆり荘	2 7	
東金子地区老人会	3 8		
2 3	宮寺小学校 PTA 教養部	1 4	2 6 5
	小林病院まつり	1 2 1	
	ふれあいかたくりの会	1 4	
	金子ふれあい村	4 3	
	東金子小学校 PTA 成人教育部研修会	1 8	
	すみれ会	3 4	
	シーズガーデン武蔵藤沢子供会	2 1	

キ 事業の経過

健康づくりネットワーク事業の一環とし、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21年度からは対象を市内全域に広げ、広く市民の健康意識の向上を図ることとしました。

ク まとめ

市内の学校や地区の団体等に出向くことで、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。市内の学校や地区の団体等に出向くことが出来ました。今後も市民の主体的な健康づくりのきっかけとなるよう地域に出向く取り組みを続けて行きます。

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ます。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きます。

(1) 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 30名程度

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21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
23		23	178

キ 事業の経過

平成11年より隔年実施。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、20・30代と若い世代の参加もありました。事業時間が平成19年度から20時間程度に変更となりました。また、日数を1回減らして参加者の負担が軽減できるよう試みました。

ク まとめ

日数を減らしたことで講座が充実して点と時間一杯になってしまった点があり、今後の人数や時間配分について、実際に活動していくスキルが得られるようグループワークや少人数での作業等の組み入れ方など検討していきます。

当日の運営には既会員に携わってもらったり、交流を図れるプログラムを組み入れたりと入会につながるよう工夫を凝らしてみたところ、多数の入会がありました。

(2) 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ります。

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 36名程度

エ 対応者

食生活改善推進員役員、管理栄養士、その他の健康福祉センター職員

オ 内容

月1回（8月、1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	総会準備	10月	よい食生活をすすめる料理
5月	メタボ予防料理	11月	おせち料理
6月	骨粗鬆症予防料理	12月	米粉料理
7月	おやこ料理	2月	センターまつり準備
9月	空手の動きでエクササイズ みんなの食育 ～食育推進計画をふまえて 食生活改善推進員の役割～	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
2 2	4月	3 5	3 9 5
	5月	3 5	
	6月	3 5	
	7月	3 4	
	9月	7 8	
	1 0月	3 5	
	1 1月	3 6	
	1 2月	3 5	
	2月	3 6	
	3月	3 6	
2 3	4月	3 6	3 9 6
	5月	3 6	
	6月	3 6	
	7月	3 6	
	9月	7 5	
	1 0月	3 6	
	1 1月	3 5	
	1 2月	3 6	
	2月	3 6	
	3月	3 4	

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さらに活性化するような支援事業の検討が必要と思われます。

3 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、環境を整備するために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・啓発を図ります。

(1) 測って改善！血管若返り教室 ～戦え、メタボレンジャー～

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します。

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、看護師、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

下記の内容を集団教室形式にて、年間5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

区分 年度		参加人数	参加延べ人数	備考
22	1コース	28	187	
	2コース	16	117	西武公民館で開催
	3コース	21	153	
	4コース	25	177	
	5コース	19	125	
23	1コース	24	179	
	2コース	8	51	金子公民館で開催
	3コース	14	108	
	4コース	18	116	
	5コース	22	155	

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。

実施期間、回数等は年度ごとで見直し、平成18年からは参加者の生活改善の動機づけ支援の方法としてコースの前後に血管年齢測定を取り入れており、名称も「生活習慣改善コース」と変更しています。平成20年度からは、内容に大きな変更はありませんが、名称を「測って改善！血管若返り教室～戦えメタボレンジャー～」と変更をしました。

ク まとめ

事業成果としては参加者の検査データのうち、「体重」、「BMI」、「中性脂肪」、「LDLコレステロール」の値が改善しています。

また、検査データだけでなく、アンケートより必要な生活習慣が身についたという方が多くなっています。また、継続してよい生活習慣を送りたい、という方も多いです。しかし、教室を修了することにより、身についた生活習慣行動を継続しにくくなってしまいますが、記録をつけることで良い生活習慣を継続できるという方が多いため、継続できるよう工夫が必要だと思えます。

(2)「平成22年度 測って改善！血管若返り教室 ～戦え、メタボレンジャー～」

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します。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

平成22年度に実施した「測って改善！血管若返り教室～戦え、メタボレンジャー」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
22	45	50.6%	平成21年度測って改善！血管若返り教室～戦え、メタボレンジャーコース参加者
23	42	41.0%	平成22年度測って改善！血管若返り教室～戦え、メタボレンジャーコース参加者

キ 事業の経過

平成19年度から、前年度の「生活習慣改善コース」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や改善、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、1人1人の気付きの機会となりました。

(3) 生活習慣病ミニセミナー

ア 目的

- ア) 生活習慣病に関する情報提供をし、知識の普及及び啓発を目的としています。
- イ) 市民が自分の生活習慣を見直すきっかけとします。

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

保健師、管理栄養士、歯科衛生士、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	備考
22	25	93	メタボリックシンドローム	西武公民館で開催
	27		歯科講座、禁煙講座	
	23		リラックス講座	
	18		骨粗鬆症講座	
23	27	152	メタボリックシンドローム（肥満）	金子公民館で開催
	24		脂肪肝、アルコール	
	72		メタボリックシンドローム（血管年齢）	
	29		睡眠と入浴講座	

キ 事業の経過

平成16年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年4回、半日の講座として開催しました。

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。今年度もメタボリックシンドロームだけでなく、生活習慣を幅広く捉えた休養やアルコールについての講座を開催しました。また、「健康いるま21計画」の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。

(4) ヘルスアップ講座

ア 目的

生活習慣病予防のために、運動や栄養、生活習慣についての知識や実技を学んでもらい、生活に活かし、生活習慣の見直しを促すことを目的とする。

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、健康運動実践指導者

オ 内容

1コース全2回、年間1コース開催

健康・栄養・運動講座、運動実践、調理実習を行いました。

カ 実績

単位：人

区分 年度	参加人数	参加延べ人数	備考
23	11	21	

キ 事業の経過

新規事業として、平成23年度から開始しました。

ク まとめ

2日間のコースでしたが、参加しやすい回数であったとの声がありました。

講義だけではなく、運動実践や調理実習を行うことで、参加者がご自身の生活習慣を振り返りやすくなったようでした。

(5) 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します。

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

1コース全7回、年間2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
22	春コース	8	41
	秋コース	8	43
23	春コース	3	22
	秋コース	7	35

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ています。

平成21年度からは、開催期間を6か月、回数を7回と増やしました。

平成22年度からは、開催回数を年回2回とし、春と秋に実施しました。

また、昨年度から内容を一部変更し、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ています。

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、平成23年度は50%でした。

教室に参加してもなかなか禁煙できなかった方も多くいるため、今後修了者に対しての禁煙への意欲を継続するようなフォローを検討していく必要があります。

(6) 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と、更年期に向けた健康管理（セルフケア）が行えるようになること。

イ) 更年期を快適に過ごせるよう、参加者の交流や情報交換の場の提供をすること。

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5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
22		25	134
23		21	109

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。平成12年度から全6回（月1回、6か月間）で実施していましたが、平成17年度から全6回（月2回、3か月間）になりました。平成19年度には全5回（週1回）で実施し、平成20年度から名称を「40・50歳代女性のための健康講座」とし、全6回（週1回）実施しました。平成23年度は、全5回（週1回）で実施しています。

ク まとめ

毎回多くの方が参加をされていて、更年期になり、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、グループ形式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。

(7) 男の健康セミナー

ア 目的

日頃、健康づくりにかかわりにくい働き盛りの中老年男性を対象とし、より早い時期から生活習慣病予防の意識の普及・啓発を図ることを目的とします。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

男性

エ 対応者

健康運動指導士、保健師、管理栄養士

オ 内容

1コース全5回、年間1コース開催

回数	内容
1回目	血管年齢測定、オリエンテーション、ボール運動
2回目	メタボ講座、ストレッチ、筋トレ
3回目	調理実習（ヘルシーおつまみ作り）
4回目	健康講座、ボッチャ
5回目	フライングディスク、まとめ

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加述べ人数
22		14	43
23		12	60

キ 事業の経過

平成22年から健康づくりに関わりにくい働き盛りの中高年男性を対象とし、より早い時期から自己管理能力を高め、生活習慣病予防に取り組んでいただくために始めました。平成22年度は「おやじ改造計画2011」という名称で開催しました。

ク まとめ

男性のみの教室であり、メタボ対策や運動実践も男性向けの内容にしました。また、調理実習も行い、普段の食事にも興味をもってもらえるようにしました。

(8) おいしくたべよう0・1・2さい

ア 目的

子どもの望ましい食習慣を育てていくために、児童センターに集まった親子を対象に、食に関する情報、知識の普及・啓発を図ります。

イ 根拠・関連法令

健康増進法第17条、食育基本法 次世代育成支援行動計画

ウ 対象

児童センターの事業「みんなであそぼう0・1・2さい」に参加した親子

エ 対応者

管理栄養士、在宅栄養士、児童センター職員

オ 内容

毎月第2金曜日（8月は除く）に児童センター遊戯室にて実施しました。簡単な手遊びを交えながら野菜の紹介とその栄養価や調理法等の情報と知識の啓発を行いました。紹介した野菜を用いたレシピ（離乳食への展開等）と食にまつわる情報を盛り込んだ資料を配布しました。

カ 実績

単位：人

区分 年度		参加人数	計
22	4月	75	1,234
	5月	98	
	6月	134	
	7月	147	
	9月	141	
	10月	144	
	11月	102	
	12月	87	
	1月	87	
	2月	99	
	3月	120	
	23	4月	
5月		62	
6月		95	
7月		103	
9月		120	
10月		101	
11月		85	
12月		60	
1月		57	
2月		75	
3月		51	

キ 事業の経過

平成17年度より、児童センター職員と協議しながら運営し、在宅栄養士の協力を得て事業を実施しています。

ク まとめ

親子で手遊び等を楽しんで参加され、スタッフの解説を集中して聞いている様子が見られました。

資料の配布は定着してきており、ほとんどの参加者が受け取り、離乳食の相談を

その場でされて行かれる方もあります。短時間ではありますが、乳幼児期の子と親に直接働きかけられる場として有効に使っていきたいと考えます。

(9) 65歳からの楽々運動教室

ア 目的

高齢者の身体活動能力の向上を図るため、手軽に行える運動方法を身につけると共に、介護予防に関する知識の普及・啓発を図ることを目的とします。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

65歳以上の方

エ 対応者

健康運動指導士、保健師

オ 内容

1コース全3回、年間2コース開催。
介護予防に関する簡単な講義と運動実技

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加延べ人数	備考
22	1コース	15	41	
	2コース	22	61	黒須公民館で開催
23	1コース	26	65	
	2コース	27	67	

キ 事業の経過

高齢者が気軽に参加できる運動教室として、平成18年度から「お達者くらぶ」として開始しました。

平成20年からは、名称を「65歳からの楽々運動教室」として実施しています。

ク まとめ

高齢者に対し、健康的な生活を送るための講座と運動実践を実施しました。参加者が65才以上なので、高齢者に関連した機関・部署との連携が必要です。

(10) 運動嫌いな人のための運動教室

ア 目的

運動が嫌いな方、苦手な方を対象に身体活動・運動の必要性と知識の普及・啓発を図ります。また、楽しくからだを動かすことを通じて、運動の動機付けを図ることを目的とします。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

運動が嫌いな方、苦手な方

エ 対応者

健康運動指導士、健康運動実践指導者

オ 内容

1 コース全3回、年間1コース開催

運動実習（やさしいストレッチ、家でもできる体操、筋力トレーニング、ボールを使った体操）

カ 実績

単位：人

年度 \ 区分	参加人数	参加延べ人数
22	24	66
23	12	33

キ 事業の経過

平成19年度から実施し、平成20年度、平成21年度は年2コース開催をしましたが、他新規事業実施のため平成22年度は年1コース開催となりました。他の事業との兼ねあいで1コースもしくは2コース開催しています。平成23年度は1コース開催しました。

ク まとめ

今まであまり運動が好きではない方、運動が苦手と思っている方を対象に運動を紹介する教室であり、少しでも運動に対する意識を高め、運動習慣の獲得を目指しています。他の運動教室に比べ、参加するハードルが低く、参加者のご意見からも参加しやすい教室だと思うので、実施を継続していく予定です。

(11) はじめてウォーキング教室

ア 目的

地域住民を対象とし、初心者向けのウォーキング教室を開催し、運動の動機づけと運動習慣の獲得及び健康づくりを目的とします。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

医師に運動を止められていない40歳以上で、ウォーキングをこれから始めようとしている方

エ 対応者

健康運動指導士、健康運動実践指導者、教室終了者による自主グループの協力

オ 内容

1 コース全6回、年間1コースの開催

1回目	開校式、オリエンテーション、歩き方、靴の履き方、運動量と効果について
2回目	歩き方、心拍数の測り方、ウォーキング2 km
3回目	水分補給について、ウォーキング3 km
4回目	坂道の上り方・下り方、ウォーキング3. 5 km
5回目	ウォーキングの運動効果、ウォーキング4 km
6回目	ウォーキング4. 5 km、閉校式（修了証授与）

カ 実績

単位：人

区分 年度	参加人数	参加延べ人数
22	42	225
23	29	150

キ 事業の経過

平成15年度から健康福祉課で毎年春と秋の2コース実施していました。参加希望者が例年、定員数を上回っています。初心者向けのウォーキングを6年間行ってきたため、平成21年度からは、「はじめてウォーキング」は年1コースの開催となり、「散策ウォーキング」を秋に開催することとなりました。また、教室修了者の自主グループの方々に参加者の安全確保と動機付けを目的に教室の補助に入っただいています。

ク まとめ

ウォーキングの基礎を学び、個々のウォーキングへ役立てたいという方が依然増え続けています。日常生活の歩数の増加や身体活動量の向上へとつながるため、今後も、健康づくり教室の一環として続けていきます。

(12) 散策ウォーキング教室

ア 目的

ウォーキングに慣れてきた方を対象としたウォーキング教室を開催し、更なる運動への継続へのアプローチと運動に関する知識の普及・啓発を図ります。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

4 km程度のウォーキングが可能な人

エ 対応者

健康運動指導士、健康運動実践指導者

オ 内容

1コース全4回 年1コース開催

ウォーキング実践およびウォーキングに関する話

【テーマ】ウォーキングの健康百科、ウォーキングコース作成、
ウォーキング+αの楽しみ方など

カ 実績

単位：人

区分 年度	参加人数	参加延べ人数	備考
22	30	108	西武公民館で実施
23	37	114	金子公民館で実施

キ 事業の経過

はじめてウォーキング教室に対して、ウォーキング実践者向けに平成21年度から新規事業で始めました。その後、年1コース開催しています。

ク まとめ

すでにウォーキングをしている中級者向けの教室として開催しました。ウォーキングをするときの楽しみ方の紹介などを盛り込むことで、新たな動機付けとして運動継続を促すことができました。また、公民館で開催したため、開催地区住民が多く参加し、地区住民の交流にも役立ちました。

(13) 肩こり・腰痛・ひざ痛予防教室

ア 目的

身体の痛みを予防し、日常生活を快適に過ごすことを目的とします。身体の痛みの原因を理解し、自らの健康づくりのための運動を行うきっかけを作ります。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

40歳以上の方で、肩こり、腰痛、ひざ痛を予防したい、又は、運動不足や筋力低下、生活習慣等が原因で慢性的な痛みのある、医師から運動を止められていない方。ただし、脊椎や関節等の整形外科的疾患のある方を除く（頸椎損傷、ぎっくり腰、椎間板ヘルニア、半月板損傷など）。

エ 対応者

健康運動指導士、健康運動実践指導者

オ 内容

年間4コース開催

各回で、症状ごとの原因や予防・改善について簡単な講義の後、運動実技（ストレッチ、筋力運動）を行う。

カ 実績

単位：人

区分 年度		参加人数	参加延べ人数	備考
22	1コース(3回)	29	80	
	2コース(3回)	28	76	西武公民館で開催
23	1コース(1回)	6	6	肩こりのみ夜間
	2コース(3回)	26	74	黒須公民館で開催
	3コース(1回)	13	13	腰痛のみ
	4コース(3回)	49	127	

キ 事業の経過

健康福祉センター開設と同時に平成15年度から事業を開始しました。

ク まとめ

例年定員を上回る申し込みがあります。

教室の名称が対象者のニーズに合うようで、毎回一定の参加者を確保できています。公民館開催でも申し込みが多く、ニーズが高いため、より地域で展開しやすく参加しやすい教室にしていきます。

平成23年度は、単独内容で1日のみの開催も実施しました。また、夜間に開催しましたが、参加者は少なかったです。

(14) お試しトレーニング室利用

ア 目的

健康福祉センタートレーニング室の利用やトレーニング機器の利用に不安のある方を対象に、教室後もトレーニング室の継続的に利用していただけるよう不安を取り除くことを目的とします。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

トレーニング機器の利用に不安のある方

エ 対応者

健康運動指導士、健康運動実践指導者

オ 内容

年間4回開催

トレーニング機器の使用方法を詳しく学び、体験

カ 実績 単位：人

区分 年度	参加人数	参加延べ人数
22	20	20
23	16	16

キ 事業の経過

平成20年度より、トレーニング室利用者の開拓を目的に新規事業として実施しました。平成20年度および平成21年度は1コース2回で実施しましたが、平成22年度からは1回あたりの内容を集約して、平成23年度は年間4回実施しました。

ク まとめ

講座修了後、トレーニング室利用に必須の体力度測定受講率は高く、トレーニング室の利用にうまくつながっています。今後も、トレーニング室の利用を健康づくりの一つの方法として多くの方に利用しやすいよう努めていきます。また、内容を集約することで参加しやすい日程に変更しました。

(15) 軽—いジョギング&ウォーキング教室

ア 目的

ウォーキングに慣れてきた方々を対象に、ウォーキングだけでなくジョギングもとりまぜて行なうことにより、身体活動量の更なる増加を図ることを目的とします。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

4～5kmのウォーキングに慣れ、ジョギングは初心者の方

エ 対応者

健康運動指導士、外部講師（1日のみ）

オ 内容

回数	内容
1回目	ウォーキングとジョギングの効果とポイント、3～4kmのウォーキング&ジョギング
2回目	大澤陽祐氏（ホダ陸上競技部ヘッドコーチ）による講義と実技
3回目	膝痛・腰痛に注意、4～5kmのウォーキング&ジョギング
4回目	まとめ、5～6kmのウォーキング&ジョギング

カ 実績 単位：人

区分 年度	参加人数	参加延べ人数	備考
22	23	85	市民体育館、彩の森公園で実施
23	31	110	市民体育館、彩の森公園で実施

キ 事業の経過

平成15年度からウォーキング教室を年に2回開催し、ウォーキングに慣れてきた方も多くなってきました。そこで、ウォーキングの中に少しでもジョギングを取り入れていただくために始めました。平成22年度からウォーキングに慣れてきた方向けに実施しました。ニーズも高く、平成23年度は定員を大きく超える申し込みがありました。

ク まとめ

昨年度に引き続き2回目の事業であったが、申込み者数が定員を超え、高いニーズが伺えた。天候への対応、参加者の体力レベルへの配慮、参加者の最終的な目標をどの辺にするかなどが今後の課題となります。

(16) ストレッチ教室

ア 目的

いつでも、どこでも、誰でも簡単にできるストレッチ体操を通じて、身体活動量の増加を図り、運動の動機づけと生活習慣病の予防に関する知識の普及・啓発を図ります。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

市内在住で40歳以上の方

エ 対応者

健康運動指導士、健康運動実践指導者

オ 内容

1コース全3回、年間1～2コース開催
ストレッチ体操の実技

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加延べ人数	備考
22		24	60	黒須公民館で開催
23		30	80	健康福祉センターで開催
		27	69	黒須公民館で開催

キ 事業の経過

いつでも、どこでも、誰でも簡単に行えるストレッチを学んでいただくことを目的に実施しました。健康福祉センター外での教室開催の計画に加え、黒須公民館側の開催希望もあり、2年連続で黒須公民館での開催となりました。

ク まとめ

高齢者が多いが、40代の方も参加し、今まで運動経験の少ない方でも無理なく始めるには年齢に関係なく、良い内容です。運動の動機づけとして多くの市民のニ

ーズがあると感じます。

(17) 空手健康体操 ～目指せ背中美人～

ア 目的

空手を題材に、運動を行うことで強く柔軟な身体を目指し、日常生活を快適に過ごすことを目的とする。また、教室を通じて身体活動量と健康づくりの意識の向上を図る。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

市内在住の医師から運動を止められていない方

エ 対応者

健康運動実践指導者

オ 内容

1コース全3回、年間1コース開催

運動実践（空手の突きや蹴り、移動動作など）

カ 実績

単位：人

区分 年度	参加人数	参加延べ人数	備考
23	20	55	

キ 事業の経過

新規事業として平成23年度から開催しました。

ク まとめ

健康福祉課の健康教室全般に高齢者の参加が多いため、若い世代の方の参加を狙って開催したところ、20代～40代の方に多く参加していただきました。若い世代の方にもこの様な教室をきっかけに、その他の教室への参加や健康づくりの意識の向上を促しました。

(18) 目指せ！きれいママ

ア 目的

女性の壮年期は出産・育児などにより身体活動が低下しており、身体活動に対する意識の向上及び体力増進、育児に係るストレス解消を図る。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

2才未満の子どもを持つ母とその子

エ 対応者

健康運動指導士

オ 内容

1 コース全 3 回、年間 1 コース開催

運動実践（骨盤体操、腰痛体操、骨盤底筋群トレーニング）

カ 実績

単位：人

区分 年度	参加人数	参加延べ人数	備考
23	38	98	

※平成 23 年度の参加人数および参加延べ人数には子を含みます。

キ 事業の経過

新規事業として平成 23 年度から開始しました。

ク まとめ

子ども連れの運動教室で人気があり、申し込みが多かった。出産後の女性の身体活動を向上し、体を動かすことでストレス解消につながりました。

(19) 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します。

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、社会福祉士、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。

血管年齢測定、血圧測定、健康に関する相談を実施。

カ 実績

単位：人

年度 \ 区分		会場	参加人数	計
22	4月	宮寺公民館	14	256
	5月	二本木公民館	1	
	6月	東金子公民館	14	
	7月	黒須公民館	35	
	8月	宮寺公民館	20	
	9月	二本木公民館	8	
	10月	東金子公民館	28	
	11月	西武公民館	52	
	12月	宮寺公民館	19	
	1月	二本木公民館	16	
	2月	東金子公民館	20	
	3月	西武公民館	29	
	23	4月	黒須公民館	
5月		宮寺公民館	14	
6月		久保稲荷公民館	22	
7月		東藤沢公民館	11	
8月		東町公民館	6	
9月		西武公民館	33	
10月		東金子公民館	11	
11月		藤の台公民館	20	
12月		高倉公民館	29	
1月		金子公民館	33	
2月		藤沢公民館	36	
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ことを見合わせていました。

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

ク まとめ

平成21年度から再開し、同年度は3地区公民館のみの実施でした。22年度は健康づくりネットワークを実施している地区を中心とした事業開催となりました。

23年度はより多くの方に来ていただくため開催公民館を増やし、二本木公民館を除く各地区公民館で実施いたしました。

(20) 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します。

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

健康運動指導士、健康運動実践指導者、保健師、管理栄養士

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
22		291	520	535	1,055
23		255	458	446	904

※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、現在は月に8日実施しています。

ク まとめ

参加者数は年々減少しています。今後、トレーニング室利用希望者が大きく増加することは考えにくいいため、トレーニング室の利用を希望する方にとって、より参加しやすい形態にしていくことが今後の課題です。

(21) 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ました。

イ 根拠・関連法令

入間市健康福祉センター条例

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

カ 実績

単位：人

年度	区分	利用延べ数
22		76,187
23		76,547

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きています。

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

トレーニング室では、毎日、朝9時の利用開始から多くの方が、主体的に健康づくりに取り組んでいます。特に60歳以上の方の利用が多い傾向にあります。

今後も幅広い年代の方が、健康の維持・増進を實踐できる場として管理運営を行っていきます。

(22) 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ります。

イ 根拠・関連法令

歯の衛生週間実施要領

ウ 対応者

入間市歯科医師会、歯科衛生士会狭山支部、入間市健康福祉センター職員

エ 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予備健診

オ 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
22		5月30日	640	444	34
23		5月29日	607	396	94

カ 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。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。

キ 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。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。

