

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

外部講師、健康福祉課職員

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

区分	参加人数	参加延べ人数
20		
21	10	56

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年度は、東金子地区で開催しました。

ク まとめ

平成19年度の講座修了者である宮寺・二本木地区「元気な宮・二すけ

つと隊」が、継続して活動しています。平成21年度の講座修了者は東金子健康サポーター「茶んこ隊」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、両会の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

健康づくり推進担当

オ 内容

平成21年度「お口は体の小宇宙」～意外と知らないお口の神秘～

講師：石川 晴美氏（歯科衛生士）

カ 実績

単位：人

区分 年度	参加人数	備考
20		
21	75	東金子公民館

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。

平成19年度より、健康づくりネットワーク構築事業の一環として実施しています。

平成20年度は、健康づくりネットワーク構築事業の進捗状況に合わせ実施しませんでした。

平成21年度は健康づくりネットワーク構築事業の実施地区である東金子地区（東金子公民館）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

機運を盛り立てて、今後の健康づくり事業への積極的参加を促すきっかけとなっています。

今後も講演会という多くの市民を集められる機会をうまく利用し、市民の健康づくりに対する意識の向上に努めます。

(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

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	内容	参加人数
20	小林病院まつり	血管年齢測定	42
		血流チェック	60
		ストレッチ体操	40
	二本木・狭山台地区文化祭	血管年齢測定	57
21	ふれあい広場 むさし藤沢台老人憩いの家	血管年齢測定	19
	東金子小学校家庭教育学級	血管年齢測定 腰痛・肩こり体操	21

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、より多くの場へ出向けるよう、周知していく必要があります。

(4) 健康なまちづくり講座修了者の集い

ア 目的

参加者間の交流を図り、宮寺・二本木地区の健康度を向上させると共に、参加者の所属している団体へ、健康づくりのアプローチを行うことを目的とする。また、元気な宮・二すけっと隊のPRと、宮寺・二本木地区組織構築のための連携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

平成20年度「健康なまちづくり講座参加者34名」のうち希望者27名

エ 対応

健康福祉課職員、元気な宮・二すけっと隊

オ 内容

血管年齢測定、肩こり・腰痛・膝痛予防体操、茶話会や元気な宮・二すけっと隊のPRなど。

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	備考
21		12	二本木公民館

キ 事業の経過

平成20年度に「健康なまちづくり講座」を開催し、ワークショップを開催しました。宮寺・二本木地区の様々な団体に参加していただき地域の現状について考えるきっかけとなりました。

今後の宮寺・二本木地区の健康づくりの核となる『元気な宮・二すけっと隊』のPRと、更なる連携を図るため修了者の方に対し開催したものです。

ク まとめ

「健康なまちづくり講座」に参加した方を対象としたため、当日の参加者は少なくなっていました。元気な宮・二すけっと隊のPRにはなりま

したが、その後、各団体へつなげることができず、大きな反省点となりました。

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、自ら推進員となつて、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19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)にそつて実施。

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加人数	参加延べ人数
21		29	214

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でほぼ定員の参加となりました。

事業時間が平成19年度から20時間程度に変更となり、参加者からは日数、内容共に概ね好評でした。

ク まとめ

入会后、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などを組み入れたり、講義内容にも工夫を今後も検討していきます。講座の運営に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したところ、多数の入会があり効果を得られました。

(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 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等

オ 内容

月1回（8月、1月は除く）、健康福祉センターにて各回テーマに沿った講義または実技と、調理実習を実施。

	テーマ		テーマ
4月	総会準備	10月	男性料理
5月	骨粗鬆症予防	11月	よい食生活をすすめる料理
6月	夏バテ予防	12月	おせち料理
7月	おやこ料理	2月	センターまつり準備
9月	栄養成分算出法	3月	高齢者の食生活

カ 実績

単位：人

年度	区分	参加延べ人数
20		368
21		373

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。内容は会長と協議により決めています。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

総会や健康福祉センターまつりといった会全体で関わっていくことを研修会のテーマに挙げて、役員以外にも広く携われるよう試みました。

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育成につながる事業については、引き続き検討する必要があります。

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、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
20	1コース	24	184	
	2コース	23	164	
	3コース	13	99	東金子公民館にて開催
	4コース	14	102	
	5コース	20	128	

区分 年度		参加人数	参加延べ人数	備考
21	1コース	24	173	
	2コース	25	177	
	3コース	6	44	東金子公民館にて開催
	4コース	21	158	
	5コース	20	137	

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平均値で評価すると、「体重」、「BMI」、「コレステロール」、「血糖値」の値が改善しています。

また、検査データだけでなく、アンケートにより、実際の生活習慣行動も改善しているという結果になっています。しかし、教室が終了することにより、身についた生活習慣行動が継続しにくくなっているため、継続していただくための工夫が必要と思われれます。

(2) 「平成20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

教室参加者が終了後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

平成20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」に参加をされていた方

エ 対応者

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

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行った。

カ 実績

単位：人

区分 年度	参加人数	参加率	備考
20	57	47.9%	平成19年度生活習慣改善コース 参加者
21	50	54.9%	平成20年度測って改善！血管若返り 教室～戦え、メタボレンジャー参加者

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たことで、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。

(3) 生活習慣病ミニセミナー

ア 目的

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る。また、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

保健師、医師、健康運動指導士・健康運動実践指導者、管理栄養士等

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

年度	区分	参加人数	備考
20		51	第1回 「動脈硬化講座」
		17	第2回 「肥満予防・解消講座」
		16	第3回 「肥満講座」
		59	第4回 「動脈硬化講座」
21		8	第1回 「メタボリックシンドローム」
		24	第2回 「メタボリックシンドローム」
		55	第3回 「動脈硬化講座」
		25	第4回 「睡眠」

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。平成21年度は、メタボリックシンドロームに関する内容が多かったため、広い視野で生活習慣病を捉えた内容を考えていき、より多くの方が参加できるように、内容及び周知方法を検討していく必要があります。

(4) 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を目的とする。また、喫煙による疾患の発症を低下させる。

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

オ 内容

1コース全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
20	9	43
21	3	20

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当たり、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。

ク まとめ

年度によって多少の違いはあるものの、全体的な禁煙成功率は、教室終
 了時に40%程度であり、良い結果ではあると言えます。

今後は参加者の増加のためのPRの方法の検討や禁煙に対するアプロ
 ーチ事業も展開していく必要があります。

(5) 40・50歳代女性のための健康講座

ア 目的

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、老年期に向けた健康管理（セルフケア）が行えるようにし、
 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。

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、栄養士、運動実践指導士

オ 内容

1コース全6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
 入れた。

カ 実績

単位：人

年度 \ 区分	参加人数	参加延べ人数
20	36	167
21	36	187

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年度より全6回（月1回、6か月間）のコースとし、平成14年度も内容を若干変更したものの頻度・回数は同様にて実施しております。平成17年度から、回数は6回のまま3か月でのコースに変更しました。平成19年度には、回数を5回に減らして実施しています。平成20年度には、回数を6回に増やし、実施いたしました。

ク まとめ

毎回多くの方が参加をしています。更年期になってきて、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、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。

(6) 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んでいくために、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・啓発を図る。

イ 根拠・関連法令

健康増進法、食育基本法 次世代育成支援行動計画

ウ 対象

児童センターで実施している「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。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う。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

カ 実績 単位：人

年度 \ 区分	参加延べ人数
20	937
21	876

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、事業を実施しています。

ク まとめ

天候により参加状況に差が生じていることや、本年は秋季から新型インフルエンザの流行が影響したこともあり、参加者数が減りました。

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うかがえました。

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っていきます。

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。

(7) 夏休み親子減量大作戦

ア 目的

生活習慣病の大きな原因となる肥満を、夏休みを利用して親子で健康に関する知識を習得し、家族ぐるみの健康づくりに取り組むことで改善を目指す。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

小学3年生から6年生の児童とその保護者

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3回、年間1コース開催。

健康的な生活を送るために、生活習慣、食生活、運動習慣についての講義と実技。

宿題、課題を通して、親子で一緒に生活習慣の改善に取り組む。

カ 実績 単位：人

年度 \ 区分	参加人数	参加延べ人数
21	12 (5組)	30

キ 事業の経過

平成21年度新規事業として開催しました。

ク まとめ

近年、社会的にも問題視されている、子どもの肥満に焦点を絞って実施しましたが、十分な参加者を募ることが出来ませんでした。しかし、問題としては取り組む必要のある課題だと思うので、多くの方に参加していただけるよう、内容及び周知方法を検討していく必要があります。

(8) 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する。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条、介護保険法

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
20	1コース	15	38	1コース4回
	2コース	27	77	
21	1コース	42	111	1コース3回
	2コース	38	104	

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

健康づくりを推進する上で、高齢者の健康づくりは欠かせないものとなっています。参加対象者をあえて65歳以上に絞り、回数を減らし参加しやすくしました。平成21年度の参加者数は増え、参加者のニーズが伺えます。

(9) 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・啓発を図る。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する。

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

オ 内容

1コース全3回、年間2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）

カ 実績

単位：人

年度 \ 区分		参加人数	参加延べ人数
20	1コース	16	39
	2コース	25	66
21	1コース	17	44
	2コース	11	27

キ 事業の経過

平成19年度に新規事業として実施しました。おおむね好評を得たため、平成20年度から年間2コース開催をしています。

ク まとめ

今回参加できなかった方や運動に対してまだ苦手と思っている方がいることから、今後教室を続けていくことで運動嫌い・苦手克服者を増やしていく必要性があります。平成21年度は前年より若干参加者が減少しま

したので、今後はさらに多くの人に参加してもらえるようPRをしていきたいと思えます。

(10) 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する。

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、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回の開催

回数	内容
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2km
3回目	水分補給について、ウォーキング3km
4回目	坂道の上り方・下り方、ウォーキング3.5km
5回目	ウォーキングの運動効果、ウォーキング4km
6回目	ウォーキング4.5km、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	備考
20	春開催	20	87	
	秋開催	23	118	東金子公民館
21	春開催	51	270	

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が、参加希望者が例年、定員数を大幅に上回っています。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。

ク まとめ

高齢化が進むにつれ、手軽なウォーキングを行いたいという人は依然増え続けています。初心者の方へのアプローチも重要ですが、継続へのアプローチとしてウォーキングに少し慣れてきた方を対象とした「散策ウォーキング教室」を行っています。

今後も各地域などで開催し、自主グループ化を念頭におき継続へとつなげます。

(11) 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人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・啓発を図ること。

イ 根拠・関連法令

健康増進法 第17条

ウ 対象

4km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 年間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

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
21	37	120

キ 事業の経過

平成21年度から新規事業で始めました。

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みながら、健康づくりの一環として運動継続を促すことができました。

(12) 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する。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る。

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

1コース全3回、年間2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実技（ストレッチ、筋力運動）を行う。

回数	内容
1回目	肩こり（ストレッチ、筋力運動）
2回目	ひざ痛（ストレッチ、筋力運動）
3回目	腰痛（ストレッチ、筋力運動）

カ 実績

単位：人

区分 年度		参加人数	参加延べ人数	備考
20	1コース	28	67	東金子公民館で開催
	2コース	30	85	
21	1コース	27	71	
	1コース	21	53	東金子公民館で開催

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。年間2コース開催しています。

ク まとめ

公民館での開催では定員を下回ることがありますが、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。

しかし、自身の症状に合った回のみ参加したいという声もあり、また今後地域で実施していくことを考え、参加しやすい形を検討していきます。

(13) 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、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する。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

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

1コース全2回、年間3コース開催

トレーニング機器の使用方法を詳しく学び、体験する。

カ 実績

単位：人

区分 年度		参加人数	参加延べ人数
20	1コース	17	32
	2コース	11	19
	3コース	7	12
21	1コース	14	25
	2コース	9	17
	3コース	10	19

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。

ク まとめ

実際に使用してみることで、初めて機器を使う人の不安を解消することができました。参加者のその後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。

(14) 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、社会福祉士、事務職

オ 内容

月1回、各地区公民館にて実施。

平成21年度は、宮寺公民館、二本木公民館、東金子公民館にて実施。

血管年齢測定、血圧測定、健康に関する相談を行う。

カ 実績

単位：人

年度 \ 区分	実施回数	参加延べ人数
21	3回	64

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22年1月からの再開であったため、3地区公民館のみの実施でした。今後、実施公民館の拡大を図っていくとともに、多くの方に来所していただけるよう、周知を図っていきます。

(15) 体力測定

ア 目的

トレーニング室利用に伴い、事前に体力測定を実施し、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

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8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（回）	参加人数		
			男性	女性	合計
20		155	563	665	1,228
21		256	572	564	1,136

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

参加人数が20年度と比べて若干減少しました。新規の利用者獲得・増加に向けて、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。

(16) 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

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）	3000円	2000円
1か月定期	3000円	2000円
3か月定期	6000円	4000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	参加延べ数
20	73,849
21	77,258

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

多くの方の健康づくりの場として役立っており、利用者同士のコミュニケーションの場としても貢献しています。安全に行っていただくために、疾患の状態によっては医師と連携を取りながらトレーニングメニューを作成しています。

今後も健康づくりのきっかけとして多くの市民が利用しやすい物となるよう充実させていきます。

(17) 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
20		5月25日	627	429	28
21		5月24日	602	420	34

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、参加者の数も年々増加しています。

