

第3 健康づくり事業



1 健康づくり推進事業

市民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開催することにより、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・行政が連携し、健康長寿のまちづくりを推進していく。

(1) 健康づくりボランティア養成講座

ア 目的

市民が主体的に健康づくりに取り組んでいけるよう、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。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

健康づくりに興味、関心があり、企画・運営などを行いたい方

エ 対応者

地域保健課職員、健康づくりボランティア会員

オ 内容

市健康づくり施策について、ボランティア概要、各地区ボランティア団体の活動内容について、グループワークなど、修了後は各地区ボランティア団体へ入会推奨

カ 実績

単位：人

年度 \ 区分	参加人数	参加延べ人数
30	13	48
29	11	38
対比	2	10

キ 事業の経過

平成16年度、全市対象「健康づくりマネージャー養成講座」

平成19年度、宮寺・二本木地区にて開催

平成21年度、東金子地区にて開催

平成22年度、西武地区にて開催

平成23年度、金子地区にて開催

平成24年度、藤沢地区にて開催

平成25年度、豊岡地区にて開催

平成27年度、東金子地区にて開催

平成28年度、事業名「健康づくりボランティア」に変更（全市対象）

ク まとめ

平成19年度から平成27年度までは講座修了後に各地区で活動するボランティア団体が設立された。現在は、「元気な宮・二すけっと隊」、「健康西武サポート会」、

「金子根通り健康づくりサポート会」、「いるま健康ふじの会」、「東金子元気になんべえ会」が活動中で、豊岡地区は休会中である。平成28年度からは講座修了後に各地区ボランティア団体へ入会をすすめている。今後も地域で活動するボランティアの支援と人材育成を行う。

(2) 健康づくりボランティア全体研修会

ア 目的

健康づくりボランティアの地区活動をさらに推進するためのスキルアップ、団体間の情報交換を行い交流を図る。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

各地区健康づくりボランティア会員

エ 対応者

地域保健課職員、外部講師

オ 内容

市健康づくり施策の講座、外部講師による講演、各団体活動紹介、グループワークなど

カ 実績

単位：人

年度 \ 区分		参加人数
30	7月	11
	3月	87
29	7月	24
	1月	19
対比	7月	-13
	1月・3月	68

キ 事業の経過

平成26年度、事業の開始

平成28年度、「健康づくりマネージャー」を「健康づくりボランティア」へ変更

ク まとめ

平成30年度は、7月に健康づくりボランティア会員と職員による交流会を行った。お互いが感じている地区の特徴を共有し、ボランティア活動や地域診断に活かせるようにした。3月は、講演会を実施。健康づくりボランティアだけでなく、一般市民の参加を募った。人とのつながりが健康増進につながるという内容であり、地域活性化につながるという内容であり、今後も健康づくりボランティアのニーズに答えながら、研修の内容を検討したい。

(3) 健康づくりネットワーク事業

ア 目的

地域の団体と協力して各地区健康づくりボランティアが地域のニーズに合った健康づくり事業を展開できるよう支援し、市民の健康づくりに対する意識の向上を目指す。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

市民

エ 対応者

地域保健課職員

オ 内容

健康づくりボランティアの活動支援

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
30		宮寺・二本木地区	34	762
		西武地区	15	269
		金子地区	45	1,514
		藤沢地区	42	823
		豊岡地区	4	21
		東金子地区	15	568
29		宮寺・二本木地区	35	695
		西武地区	23	346
		金子地区	46	1,112
		藤沢地区	45	758
		豊岡地区	70	918
		東金子地区	12	371
対比		宮寺・二本木地区	-1	67
		西武地区	-8	-77
		金子地区	-1	402
		藤沢地区	-3	65
		豊岡地区	-66	-897
		東金子地区	3	197

キ 事業の経過

平成19年度、各地区ボランティアの活動支援

平成28年度、健康づくりネットワーク構築事業計画サブプラン「健康づくりボランティア活動推進プラン」作成

平成30年度 豊岡地区休会

ク まとめ

各地区健康づくりボランティアへの支援を行い、今後も地域診断の結果から地区の特性や健康課題を踏まえ、地域のニーズにあわせた事業展開が活発にできるよう支援する。

(4) 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及び知識の普及啓発を行う。

(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

ウ 対象

市民

エ 対応者

医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士

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	内容	参加人数 (延べ)	計
30	知っていますか？慢性腎臓病	56	71
	健康長寿サポーター養成講座	15	
29	骨粗しょう症の予防と最新の治療について	81	128
	健康長寿サポーター養成講座	14	
	HAPPY プログラム～生涯美味しいお酒が飲めるために～（2回開催）	9	
	生活習慣を見直し動脈硬化を防ごう	24	
対比			-57

キ 事業の経過

平成16年度、事業開始

各回でテーマを変えながら、生活習慣に関する知識の普及啓発を行っている。

ク まとめ

平成30年度は、生活習慣に起因し動脈硬化を進行させることにより、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めると言われている慢性腎臓病についての講座を実施した。今後も幅広い世代の方に、生活習慣病やその予防について普及啓発ができるよう、内容や開催日時などを工夫していきたい。

(5) 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・知識の普及啓発を行い、市民の健康増進を図る。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

市民

エ 対応者

地域保健課職員

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
健康レベル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

キ 事業の経過

平成25年度以前も、たばこ・アルコールに関する取り組みを実施していたが、「第2次健康いるま21計画」のさらなる推進のため、重点的に取り組みを行っている。

ク まとめ

世界禁煙デー、アルコール関連問題啓発週間では、普及啓発のスペースを設けて展示物やポスター掲示、資料の配布などで市民の方が意識する機会を設けた。入間

市民はアルコールの多量飲酒が多いため、特に一日の適量について見本を用いてPRを行った。また、乳幼児健診時に、喫煙をしている保護者へ禁煙のパンフレットを配布した。「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く。

(6) 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行う。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

市民

エ 対応者

健康運動指導士

オ 内容

単位：人

はじめてウォーキング				
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	ウォーキングの実践と講義 (歩き方、靴の履き方、ウォーキングの運動効果など)			
区分 年度		参加人数	参加延べ人数	備考
—	—	—	—	実施せず
29	3コース	24	64	1コース全4回、 年間3コース開催

単位：人

地域ウォーキング活動				
対象者	高齢者、低体力者、引きこもりがちな方			
内容	低体力者向けウォーキング30分程度(1-2km)、体操			
区分 年度		向原団地	グリーンヒル	東金子ハイネス
30	回数	6	4	4
	人数(延べ)	137	42	48

カ 事業の経過

平成14年度、各種運動教室実施

キ まとめ

「第2次健康いるま21計画」における運動課題の目標達成に向け、ウォーキング事業にしぼり、低体力者及び初心者を対象とした事業に転換した。平成30年度は、地域包括支援センターと協力し、高齢化率が高く健康課題を抱えている人が多い地域でウォーキング事業を行った。

(7) お店で健康相談

ア 目的

市内商業施設と連携して健康相談を実施することにより、市民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、健康増進を図れるよう支援する。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

市民等

エ 対応者

地域保健課職員、健康管理課職員

オ 内容

商業施設を会場に、血圧測定や簡易血管年齢測定、健康相談、各種健診・がん検診受診のPRなどを行う。

カ 実績

単位：人

区分 年度	実施場所	日程	参加人数	計
30	セブンイレブン宮寺店	5月11日(金)	59	975
	スーパーバリュー 入間春日町店	5月15日(火)	100	
	ヤオコー仏子店	5月16日(水)	103	
	スーパーアルプス 入間店	5月23日(水)	75	
	マミーマート金子店	5月25日(金)	66	
	さえき小谷田食品館	5月29日(火)	122	
	コープ武蔵藤沢店	10月16日(火)	114	
	ベルク入間野田店	10月22日(月)	63	
	セブンイレブン宮寺店	10月25日(木)	55	
	スーパーバリュー 入間春日町店	11月5日(月)	76	
	さえき小谷田食品館	11月6日(火)	74	

	マミーマート金子店	11月8日(木)	68	
29	さえき小谷田食品館	5月23日(火)	66	725
	マミーマート金子店	6月13日(火)	111	
	イオン入間店	6月15日(木)	77	
	ベルク野田店	6月30日(金)	53	
	コープ武蔵藤沢店	10月11日(水)	93	
	スーパーバリュー 入間春日町店	10月26日(木)	67	
	さえき小谷田食品館	10月24日(火)	79	
	ヤオコー仏子店	11月13日(月)	98	
	マミーマート金子店	11月20日(火)	81	
	対比			

キ 事業の経過

平成25年度、丸広百貨店と連携して、「健康フェア」を実施

平成28年度以降、会場を増やして実施

平成29年度、各地区で春・秋の2回実施

ク まとめ

平成30年度は、春と秋に全地区にて実施。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うえで、集客力のある商業施設を会場とした健康相談の実施は、多くの市民へのPR効果が期待できる。今後も、柔軟な体制で健康相談を実施することで、より多くの市民の健康意識の向上に努める。

(8) 体力度測定

ア 目的

トレーニング室の利用に向け、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ともに、生活習慣病に関する知識の普及・啓発を図る。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

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、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
30		267	518	502	1,020
29		268	500	491	991
対比		-1	18	11	29

※回数及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年度、トレーニング室開設、体力度測定開始

毎日（日曜日を除く）1日3～4回実施

個別測定は健康運動指導士、保健師が対応

平成16年度以降、初回申込者数の減少に伴い、体力度測定実施日を削減

平成25年度、業務委託スタッフによる実施

ク まとめ

業務委託スタッフが体力度測定を実施し、毎年概ね1,000人が受講。必要時、医療機関からの診療情報提供書の提出により、既往歴のある利用者が安全に利用できるよう地域保健課職員が対応している。

(9) 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わせた運動処方を行い、運動の習得と習慣化を促進することを目的とし、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

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か月定期券	3,000円	2,000円
3か月定期券	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
30		98,153
29		92,366
	対比	5,787

キ 事業の経過

平成15年度、トレーニング室開設、一部運営の業務委託

平成20年度、業務委託スタッフによる運営開始（日中の体力度測定は職員対応）

平成25年度以降、完全業務委託

ク まとめ

利用者は年々増加傾向にあり、急速な高齢化に比例し、高齢者の利用が多く、高齢者の健康増進・介護予防、生きがい活動の推進の一助となっている。また、生活習慣病の普及啓発の場として情報を発信し、重症化予防・医療費抑制を担っている。さらに、障害者の利用も多く、障害者の社会参加とノーマライゼーションの推進となっている。今後も保健・医療・福祉を包括的に捉え、市民の健康増進を図っていく。

(10) 歯と口腔の健康フェア ～むし歯予防デー～

ア 目的

「歯と口の健康週間」の行事として、歯と口腔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健診・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

入間市歯と口腔の健康づくり推進条例

ウ 対象者

市民

エ 対応者

入間市歯科医師会、歯科衛生士会狭山支部、地域保健課職員

オ 内容

歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布（18歳未満の方）、歯並び相談、
義歯相談、口腔がん検診、歯科相談、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

区分 年度	実施日	歯科健診	フッ素塗布	歯科相談	矯正相談	口腔がん 検診
30	6月10日	359	170	44	10	61
29	6月11日	361	176	46	21	89
対比		-2	-6	-2	-11	-28

キ 事業の経過

昭和62年度、「むし歯予防デー」として実施開始

平成27年度、口腔がん検診の導入

平成28年度、タイトルを「歯と口腔の健康フェア」に変更

ク まとめ

平成28年度からタイトルが「歯と口腔の健康フェア」になり、幅広い世代に対し、歯と口腔の健康に対する知識を普及啓発するものである。近年、学齢期の受診者が減少傾向にある。

その一方で平成27年度から、入間市歯科医師会の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が行えており、成人や高齢者の受診が増えている。

(11) 講師派遣

ア 目的

専門職が地域へ出向き、各団体の講師として健康に関する正しい知識を提供することにより、市民の健康に対する意識の向上と生活習慣の改善を図る。

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又はグループ（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、歯科衛生士、健康運動指導士、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、歯科衛生士によるお口の健康講座、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
30	お茶のみ広場 2回	健康・歯科	43	1,731
	東金子20区自治会 2回	健康・運動	38	
	男子厨房に入ろうやあ 2回	栄養	55	
	ボン ボンヌ	栄養	17	
	いっ茶お (イースト)	運動	20	
	加治丘陵山林管理グループ	運動	30	
	ひまわり (サロン) 2回	健康	134	
	子育てサロン わいわい 2回	その他	28	
	いるまファミリー・サポート・センター講習会 2回	その他	17	
	子育て支援センターあけぼの	その他	48	
	意思疎通支援者養成講習会	運動	10	
	茶々子育て支援センター 2回	その他	33	
	二本木保育所 2回	運動・健康	25	
	こどものくに保育園 3回	その他	51	
	ふれあい健康サロン 3回	健康	76	
	子育て支援センター あおぞら 3回	その他・歯科	51	
	入間市豊岡第二地区民生・児童委員協議会	栄養	34	
	お茶飲みサロン	こころ	22	
	東藤沢生涯学習大学 ときめき学園 いきがいコース	健康	15	
	母子愛育会金子支部 健康セミナー (三ツ木台地区)	健康・こころ	26	
	あけぼの保育園 3回	その他・歯科	50	
	東金子中PTA 成人家庭教育部	健康・運動	15	
	黒須団地自治会	栄養	30	
	母子愛育会金子支部 健康セミナー (寺竹地区)	栄養	27	
	藤沢第七区自治会	健康	40	
	母子愛育会金子支部健康セミナー (上・下谷ヶ貫地区)	運動	29	
	いるま子育て応援講座	その他	27	
	シルバー人材センター	運動	22	
	母子愛育会藤沢支部	運動	54	
	サロン 山ちゃんち	健康	17	
ぴあサークル	運動	7		

	みどり会 (西武グリーンヒル)	健康	1 5	
	金子小学校 5年生	その他	1 2 5	
	母子愛育会豊岡第1支部 おしゃべり広場	運動	3 4	
	母子愛育会藤沢支部 文化祭	健康	7 7	
	西武健康サポート会	運動	2 1	
	入間市商工会 西武支部	健康	6 4	
	ぶしニュータウンお茶のみサロン	運動	2 0	
	社会福祉協議会 黒須事業所	栄養	1 0	
	ゆっくり歩く会	運動	1 3	
	いきいき根通りサロン	運動	2 1	
	給食調理員 採用試験	運動・健康	8	
	元気な宮二すけっと隊 すみれ会 3回	運動・栄養	5 4	
	コープみらい	健康	1 2	
	東藤沢生涯学習大学 ときめき学園 健康増進コース	運動・健康 栄養	9 1	
	いこいこクラブ	健康	2 0	
	ささえーる プルミエール	健康	1 5	
	ノンビリ子育てまつり	健康	4 0	
2 9	西武地区第3区お茶のみ広場 2回	健康・運動	5 0	1, 6 2 9
	わいわい仲間	健康・栄養	2 8	
	ちびっこスマイル事業 (母子愛育西武子育て支援)	運動	4 0	
	男子厨房に入ろうやあ 2回	栄養	4 3	
	グリーンヒルみどり会 2回	健康・運動	2 8	
	四葉会	運動	2 7	
	おおぎ保育園子育て支援センター 2回	健康・運動	4 5	
	いるまファミリーサポートセンター講習会	健康	1 5	
	子育てサロンわいわい 2回	その他	3 9	
	ほのぼの南サロン 3回	健康・栄養 運動	6 1	
	「あけぼの」子育て支援センター	健康	4 2	
	J Aいるま野 入間女性部 宮寺支部	健康・栄養	3 0	
	J Aいるま野 せせらぎの会 宮寺	運動	1 2	
	豊岡第2民生・児童委員協議会	健康	3 2	
	ガーデンハイツ入間自治会	運動	1 9	
	埼玉土建主婦の会学習会	健康	1 3	

	シルバー人材センター	健康・運動	23	
	入間扇町屋団地第4住宅自治会	栄養	38	
	ぴあサークル	健康・運動	7	
	サロン山ちゃんち	健康	16	
	ふれあいかたくりの会	健康	15	
	いっ茶おクラブ	運動	24	
	わいわい仲間	運動	38	
	ロックいきいきサロン	健康	28	
	入間ヒルズ サロン陽だまり（高齢者）	健康	12	
	童謡の会	健康	35	
	豊岡健康サポート会 3回	栄養・歯科 こころ	64	
	藤沢4区敬老会	健康	56	
	母子愛育会藤沢支部	健康・運動	37	
	いるま子育て応援講座	健康	11	
	藤沢16区自治会	健康	18	
	J Aいるま野 せせらぎの会 藤沢	運動	23	
	こどものくに 子育て支援センター	健康	60	
	防災交 I N西武地区	健康	130	
	入間わかき学園高校	健康	49	
	けやき会	栄養	46	
	J Aいるま野 せせらぎの会 高倉	運動	12	
	小林病院まつり	健康	100	
	いるま健康サポート会	運動	25	
	元気な宮・二すけっと隊	運動	12	
	東藤沢 ときめき学園 3回	健康・栄養 運動	93	
	悠友会	健康・運動	23	
	ひなたぼっこ	健康	15	
	藤沢 あじさい大学	運動	50	
	J Aいるま野 せせらぎの会 東金子	運動	17	
	子育てほっとルーム	栄養	20	
	早稲田イーライフむさし藤沢	こころ	8	
対比				102

キ 事業の経過

平成15年度、各団体の依頼により実施

平成20～24年度、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

平成25年度、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

平成29年度、保健師地区担当制になり、各地区で依頼を受け実施

ク まとめ

子育て支援から高齢者まで幅広く講師派遣ができるようになった。各団体の要望に合わせた講座を行うとともに、埼玉県が実施する「健康長寿サポーター養成講座」を実施し、生活習慣病予防に関する知識の普及啓発に努めており、講師派遣の利用は増加傾向にある。

今後は地域診断に基づき、地域の健康課題を地域保健課から発信し、専門職が地域に出向き地域住民に講座内容を提案していく。また、普段健康講座を利用しない方へも情報提供をしていきたい。

(12) 健康マイレージ推進事業

ア 目的

市民が歩数計を使ってポイントを貯めながら楽しくウォーキングを続けることにより、健康づくりを進められるよう支援する。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

市内在住又は在勤の18歳以上の方

エ 対応者

県健康マイレージ事務局、地域保健課職員

オ 内容

専用歩数計、スマートフォン又はウェアラブルを使用して歩数を計測
タブレット端末（リーダー）設置

カ 実績 単位：人

年度 \ 区分	新規参加人数
30	798
29	234
対比	564

キ 事業の経過

平成29年度、事業の開始

ク まとめ

歩数によりポイントを貯めて抽選で賞品に交換ができ、楽しみながらウォーキングを実践する事業であり、平成30年度は歩数計をその場で渡す、現地申込み会を開催した。部内で連携を図り様々な機会にPRし、事業の周知をすることにより、多くの申込みがあった。市内にタブレット端末（リーダー）を整備し、事業の紹介とともに市民の運動習慣獲得のため普及啓発に努めた。

(13) 健康アップ教室

ア 目的

市民が自らの健康状態を自覚し、生活習慣改善のための取り組みを継続的に計画し実践することができるよう支援する。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

市民

エ 対応者

保健師、管理栄養士、健康運動指導士、精神保健福祉士

オ 内容

簡易血管年齢測定、生活習慣改善についての健康講座、運動実践

カ 実績

単位：人

年度	区分	新規参加人数
30		116

キ 事業の経過

平成30年度、事業の開始

ク まとめ

健診結果や血管年齢から市民が自らの健康状態を知り、健康づくりに役立つポイントを伝える講座を春、秋、冬に計15回実施した。講座終了後、自身の健診結果について話をされる方が多く、個別相談のニーズが高いことが分かった。

(14) トレーニング室ミニ講座

ア 目的

トレーニング室において保健分野に関する運動講座を実施することにより、健康づくりの普及啓発や情報提供を行い、トレーニング室利用者の健康増進を目指す。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

トレーニング室利用者、市民

エ 対応者

健康運動指導士

オ 内容

運動講座・実技

カ 実績

単位：人

	内容	参加延べ人数		計
		午前	午後	
12月	膝痛予防	13	16	116
1月	生活習慣病の運動療法	19	13	
2月	ロコモティブシンドローム予防	15	12	
3月	サルコペニア予防	16	12	

キ 事業の経過

平成30年度、事業の開始

ク まとめ

市の健康づくりの取り組みや健康課題に関わる運動の情報を発信することができ、市民の健康意識の向上が図られた。今後は保健師や管理栄養士による保健分野の内容も実施していきたい。

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、健康運動指導士

オ 内容

月1回、テーマに沿った講義又は実技、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	米粉料理	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（サルコペニア予防）
8月	運動（ウォーキング）	2月	センターまつり準備
9月	高齢者の食生活	3月	適塩料理

カ 実績

単位：人

区分 年度		参加人数	参加延べ人数
30	4月	21	226
	5月	21	
	6月	24	
	7月	21	
	8月	15	
	9月	22	
	10月	24	
	11月	16	
	12月	18	
	1月	12	
	2月	16	
	3月	16	
29	4月	18	241
	5月	21	
	6月	20	
	7月	24	
	8月	20	
	9月	23	
	10月	18	
	11月	24	
	12月	18	
	1月	16	
	2月	21	
	3月	18	
対比			-15

キ 事業の経過

平成15年度以降、入間市食生活改善推進員協議会と共催で実施

ク まとめ

研修会参加者が講座や実習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を提供している。地域保健課職員から会員へ最新の健康づくり情報等を提供し、普及することができた。しかし、平成30年度も会員数の減少により、支部ごとの研修会への参加者数は減少傾向である。入間市食生活改善推進員協議会の地域における活動活性化のため、今後も支援の継続をしていくとともに活動紹介など、会のPRに力を入れていく必要がある。

(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及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（健医健発53平10. 6. 22）

ウ 対象

市内に在住し、食生活改善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、健康運動指導士、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

（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
30		実施なし	—
29		10	67
対比			

キ 事業の経過

平成11年度以降、隔年実施

平成27年度、ポイント制の導入、男性の参加申込受付開始

ク まとめ

隔年実施のため平成30年度は未実施であった。講座を通して、知識・技術習得の他、参加者同士の親睦が深まっている。

食生活改善推進員協議会の会員数は年々減少傾向であり、今後は講座のPRだけでなく、会の活動周知・支援の検討が必要である。

(3) 食育講演会

ア 目的

食育に関する情報や知識の普及啓発を行うことにより、食育の推進を図る。

イ 根拠・関連法令

食育基本法

第2次元気な人間 食育推進計画

ウ 対象

市民

エ 対応者

地域保健課職員、外部講師

オ 内容・実績

平成29年度は子育て世代を対象とし、平成30年度は大人を対象に開催した。

区分 年度	開催日	内容	参加者数 (人)
30	12月7日(金)	【講演】台所でやさしさをつくる～どこからだって、出発できる！毎日を生き生きと暮らすためのおいしいごはん～	48
29	11月8日(水)	【講演】ママもパパもラクになる♪ しあわせごはんの作り方	36
対比			12

カ 事業の経過

平成25年度、平成27年度に食育講演会実施

平成29年度、「第2次元気な人間 食育推進計画」策定に伴い、取り組みの1つとして事業実施

キ まとめ

平成30年度、大人を対象に開催したところ、当日参加者は60歳代以上が大半を占めた。講演内容は概ね好評だった。参加者のうち若い世代から子育て世代を対象とした講演会開催の希望が聞かれたため、今後も食育推進のため、効果的かつ需要のある内容を検討し、継続していきたい。