

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、修了者に各地区ボランティア団体へ入会推奨

カ 実績

単位：人

区分		参加人数
年度		
R 6	2月	31
R 5	1月	23
対比		8

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」を実施

平成28年度 事業名を「健康づくりボランティア養成講座」に変更

令和3年度 感染拡大防止のため中止

令和4年度以降 ボランティア全体研修会と同時開催

ク まとめ

令和6年度は「いるま健康づくりサポート会」、「元気な宮・二すけっと隊」、「健康西武サポート会」が活動を行った。会員の高齢化に伴い、会員数が減少していることや、新型コロナによる活動の縮小化により、活動継続が難しくなっている。令和6年度末には、やまゆり荘閉館に伴い「元気な宮・二すけっと隊」が終了した。今後の状況に合わせて、既存の健康づくりボランティアを支援していく必要がある。

(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、市民

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

区分		参加人数
年度		
R 6	2 月	3 1
R 5	1 月	2 3
対比		8

キ 事業の経過

平成 2 6 年度 事業開始

平成 2 8 年度 事業名を「健康づくりマネージャー」から「健康づくりボランティア」へ変更

令和 4 年度 ボランティア養成講座と同時開催

ク まとめ

令和 6 年度は、高齢者支援課の介護予防ボランティア団体にも周知した。研修会終了後、健康づくりボランティア団体、介護予防ボランティア団体に興味のある参加者は 9 名いた。新しい健康づくりボランティアを養成することが難しい状況が続いているため、既存のボランティア団体へつなぐことで、会員増加を図ることができた。

(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

区分 年度	地区名	年間活動 延べ回数	事業参加 延べ人数
R 6	宮寺・二本木地区	9	4 2
	西武地区	1 3	1 6 8
	金子地区	—	—
	藤沢地区	—	—
	豊岡地区	—	—
	東金子地区	—	—
R 5	宮寺・二本木地区	1 2	8 5
	西武地区	1 1	1 1 6
	金子地区	1 1	7 5
	藤沢地区	—	—
	豊岡地区	—	—
	東金子地区	—	—
対比	宮寺・二本木地区	— 3	— 4 3
	西武地区	2	5 2
	金子地区	— 1 1	— 7 5
	藤沢地区	—	—
	豊岡地区	—	—
	東金子地区	—	—

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を実施

平成30年度 豊岡地区休会、東金子地区休会、藤沢地区休会

令和6年度 金子地区休会

ク まとめ

令和6年度末に活動場所の閉館で活動継続が難しい地区があった。休会中の地区で新たなボランティア団体の立ち上げが課題である。

(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

オ 内容

生活習慣病（肥満、高血圧、脂質異常、高血糖、慢性腎臓病等）をテーマに講師を招いて開催

カ 実績

単位：人

区分 年度	内容	参加人数 (延べ)	動画配信 参加人数	計
R 6	血糖が高いとどうなるの？ ～専門医が教える糖尿病の正しい知識～	6 6	2 2	8 8
R 5	生活習慣病対策 ～高血圧について考えよう～	4 6	1 2	5 8
対比		2 0	1 0	3 0

キ 事業の経過

平成16年度 事業開始

令和5年度 動画配信と対面講演会のハイブリッド形式で実施

ク まとめ

昨年同様、会場での開催に加え、後日動画配信を実施した。専門医による糖尿病をテーマとした講義は、参加した市民の関心が高かった。来年度も市民の興味関心のある、生活習慣病に関する情報提供などの場として開催していく。

(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
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）、乳幼児健診時においてチラシ配布、たばこ・アルコールに関する動画配信による普及啓発	たばこ アルコール
4月「受動喫煙防止対策について」を市公式ホームページに掲載	たばこ
5月31日世界禁煙デーに併せて、市公式 SNS 及び FM チャッピーにて普及啓発。5月13日～24日には本庁の市民ギャラリーにおいて、5月27日～6月30日には健康福祉センターにおいてポスター・パンフレット・旗による普及啓発を実施。	たばこ
11月10日～16日のアルコール関連問題啓発週間に併せて、市公式 SNS 及び FM チャッピーにて普及啓発。11月8日～15日には本庁の市民ギャラリーにおいて、11月15日～29日には健康福祉センターにおいてポスター・パンフレット・旗による普及啓発を実施。	アルコール

キ 事業の経過

平成25年度以前からたばこ・アルコールに関する取り組みを実施していたが、「第4次健康いるま21計画」の推進のため、重点的に取り組みを行っている。

ク まとめ

令和6年度は、お酒に含まれる糖質やアルコールの量を示した掲示物を新たに作成し、展示した。今後も知識の普及や、喫煙者及び多量飲酒の減少に向けての取り組みを実施していく。

(6) 運動教室等

ア 目的

市民自らの健康づくりのための身体活動・運動の必要性和知識の普及・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

ほぐストレッチ教室		
年度	回数	参加延べ人数
R 6	3	8 1
R 5	3	6 0
対比	0	2 1

筋トレウォーキング教室		
年度	回数	参加延べ人数
R 6	3	5 3
R 5	3	8 7
対比	0	－ 3 4

地域ウォーキング活動立ち上げ、支援等			
年度	回数	団体数等	参加延べ人数
R 6	8	5	1 0 7
R 5	7	5	1 1 4
対比	1	0	－ 7

カ 事業の経過

平成14年度 各種運動教室を実施

令和元年度 ほぐストレッチ教室の実施開始

令和3年度 筋トレウォーキング教室の実施開始

キ まとめ

「第4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、ウォーキング活動の立ち上げ及び支援と、参加しやすい運動プログラムの提供を実施した。令和6年度は、高倉地区でウォーキングの自主グループ立ち上げ支援を行い新たな自主グループが立ち上がった。

(7) 出張！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、国保医療課

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
R 6	セブンイレブン入間店	6月19日（水）	15	473
	ベルク野田店	6月19日（水）	80	
	JA いるとこ直売所	6月20日（木）	48	
	ふれあいマルシェいるま	6月26日（水）	37	
	入間市役所	9月30日（月）	21	
	フーズマーケット さえき小谷田店	10月1日（火）	58	
	ヤオコー仏子店	10月1日（火）	63	
	彩の森入間公園	10月2日（水）	50	
	金子地区センター	10月3日（木）	35	
	武蔵藤沢駅	10月3日（木）	35	
	ゴープラ入間店	10月4日（金）	31	
R 5	彩の森公園	7月13日（木）	50	428
	フーズマーケット さえき小谷田店	7月14日（金）	60	
	ベルク入間野田店	10月17日（火）	74	
	いるとこ農産物直売所	10月19日（木）	32	
	マミーマート金子店	10月26日（木）	21	
	いなげや入間春日町店	11月1日（水）	46	
	コープ武蔵藤沢店	11月7日（火）	26	
	三井アウトレットパーク入間	12月9日（土）	119	
対比				45

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

令和6年度 国保医療課の健康レベルアップキャンペーンとタイアップし、市役所、地区センターでも実施。事業名を「お店で健康相談」から「出張！健康相談」に変更

ク まとめ

今後も、春と秋に成人保健事業を集中的に実施する「健康づくりWEEK」期間内にお店や公共施設に出向いて健康相談を実施することにより、多くの市民の健康意識の向上に努める。

(8) トレーニング室事業

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または個別対応を修了した方

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 午前9時から午後9時（受付終了午後8時）

日曜日・祝日 午前9時から午後5時（受付終了午後4時）

初回講習会

問診、身体測定、血圧測定

トレーニング機器の利用説明、トレーニング室利用における注意事項の説明

使用料

	料金
1回券	400円
回数券（11枚綴り）	4,000円
シャワー利用/1回	100円
超過料金/2時間	400円
障害者	100円

※市内、所沢市、狭山市、飯能市もしくは日高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

※令和6年4月1日から、65歳以上の区分を廃止。

カ 実績

初回講習会と年間利用者数

単位：人

区分 年度	講習会 回数	参加人数			年間延べ
		男性	女性	合計	利用者数
R 6	1 6 1	2 6 1	2 0 3	4 6 4	3 0, 7 9 3
R 5	1 5 1	1 7 0	1 6 1	3 3 1	3 3, 8 0 5
対比	1 0	9 1	4 2	1 3 3	- 3, 0 1 2

※回数及び参加人数には個別対応を含みます。

キ 事業の経過

平成15年度 トレーニング室開設、体力度測定を開始。一部業務委託開始
 平成20年度 業務委託による運営を開始（日中の体力度測定は職員対応）
 平成25年度以降 完全業務委託へ移行
 令和2年度 感染拡大防止のため「体力度測定」を「初回講習会」に変更
 令和5年度 利用料の改定（100 円の値上げ、シャワー利用料 100 円、障害者 100 円、定期券廃止）、運営時間の見直し
 令和6年度 利用料の 65 歳以上の区分廃止

ク まとめ

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。令和6年度からは、65 歳の利用区分を廃止。令和6年度は、「健康寿命をのばそう！アワード」にて厚生労働省より優良賞を受賞している。令和6年度は、初回講習会者数は増えたものの、延べ利用者数はやや減っている。今後も保健・医療・福祉を包括的に捉え、市民の健康増進の場として推進していく。

（9）歯と口腔の健康フェア

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、公益社団法人埼玉県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）、口腔がん検診（視診・触診のみ）、口臭相談、おとな・こどもの矯正相談、義歯相談、お口の心配ごと相談

カ 実績

受診状況

単位：人

区分 年度	実施日	歯科健診	ブラッシング指導	フッ素塗布	矯正相談	口腔がん検診
R 6	6月 9日	198	198	85	13	40
R 5※	6月11日	—	—	—	—	—

※令和5年度は講演会・相談会として実施：参加者数37人、相談人数8人

キ 事業の経過

昭和62年度 「むし歯予防デー」として事業開始

平成27年度 口腔がん検診を導入

平成28年度 タイトルを「歯と口腔の健康フェア」に変更

令和2年～4年度 感染拡大防止のため中止

令和5年度 講演会を2部制で実施し、併せて個別相談会実施

ク まとめ

令和6年度は、コロナ禍前と同様のイベントを実施した。再開したばかりのためか参加者は以前より半分の人数だったが、各種相談には時間をかけることができた。次年度は、別のイベントと重ならないよう開催日を調整しより多くの来場につなげられるようにしていく。

(10) 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子育てや健康づくり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、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、保健師による子どもや大人の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

	R 6		R 5		対比
	回数	人数	回数	人数	
子どもの健康	10	139	5	91	
おとなの健康	3	179	7	180	
高齢者の健康	12	235	21	407	
こころの健康	2	106	4	83	
栄養・食生活	20	326	21	326	
運動	25	461	22	549	
歯と口腔	37	1,467	38	1,124	
計		2,913		2,760	153

キ 事業の経過

平成15年度 各団体の依頼により実施

平成29年度 専門職が地区担当制となり、各地区で依頼を受け実施

ク まとめ

子育て支援センターから高齢者団体まで幅広い世代から依頼があり、各団体の要望に合わせた講座を行っている。講師派遣は専門職が地域に出向く良い機会のため、健康に関する知識の普及啓発とともに、健康福祉センターの周知も積極的に行っていく。また、派遣依頼のある団体が固定化しつつあるため、新たな団体からの依頼も増えるよう周知の工夫が必要である。

(11) 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

健康マイレージ事務局、地域保健課職員

オ 内容

コバトン ALK00 マイレージの周知（スマートフォンへアプリをダウンロード）
コバトン ALK00 マイレージアプリ講習会の開催（アプリの利用について説明等）
アプリを利用し、ウォーキングを実施。

カ 実績

区分 年度	健康マイレージ	講習会受講	
	参加人数	回数	参加人数
R 6	1, 5 8 7	1 1	2 1 9
R 5	4, 0 5 6	8	1 2 0
対比	—2, 4 6 9	3	9 9

キ 事業の経過

平成29年度 事業開始
令和2年度 「ウォーキングのすすめ」開始
令和3年度 老人クラブ連合会を対象に追加実施
令和5年度 埼玉県コバトン健康マイレージ事業終了
令和6年度 コバトン ALK00 マイレージ事業開始

ク まとめ

歩数によりポイントを貯めて楽しみながらウォーキングを行う「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」は、令和5年度で終了となった。令和6年度からはアプリを利用したウォーキング事業「コバトン ALK00 マイレージ事業」が新たにスタートした。スマートフォンへアプリをインストールすることが必須条件となっているため、各地域で講習会を行い個々へのサポートを行いながら参加者を募った。

(12) 健康長寿サポーター養成講座

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出来るよう支援する。

イ 根拠・関連法令

健康増進法
健康長寿サポーター事業補助金交付要綱

ウ 対象

市民

エ 対応者

保健師

オ 内容

血圧測定、簡易血管年齢測定、健康長寿サポーター養成講座

カ 実績

単位：人

	R 6	
	回数	養成人数
教室	2	2 5
講師派遣等※	5	1 5 4
計		1 7 9

※（１０）講師派遣の再掲

キ 事業の経過

- 平成３０年度 健康アップ教室名称で事業開始
- 令和元年度 健康アップ教室の実施方法を一部変更。健康マイレージ推進事業と同時開催
- 令和３年度 健康アップ教室を健康長寿サポーター養成講座のみの内容へ変更
感染拡大防止のため３回中止
- 令和４年度 健康長寿サポーター養成講座を講師派遣へ移行、事業廃止
- 令和６年度 健康長寿サポーター養成講座を事業再開

ク まとめ

これまで講師派遣等で埼玉県が実施する「健康長寿サポーター養成講座」を実施し、誰もが健康で生き生きと暮らせる健康長寿社会の実現を目指し、生活習慣病予防に関する知識の普及に努めていた。令和５年度保健情報誌『健康いるま』にて周知した所、個別受講希望があり、令和６年度から年２回事業を開始した。

今後、受講者自らの健康づくりの保持増進と周囲への普及啓発が出来るよう知識を得る機会を増やしていきたい。

（１３）健診結果の個別相談

ア 目的

健診受診者に対して、個別に健診の結果説明を行い、生活習慣の見直しや健康の保持増進を図る。

特定保健指導該当者には、対象者自身が特定健康診査の結果と生活習慣改善の必要性を理解し、行動目標を設定し、自己管理ができるようになることを目指す。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

市民

エ 対応者

保健師、管理栄養士

オ 内容

血圧測定、個別相談

カ 実績

単位：人

区分 年度	実施回数	個別相談数	
			特定保健指導 該当者(再掲)
R 6	1 2	7 7	2
R 5	1 1	3 1	4
対比	1	4 6	- 2

※特定保健指導該当者は、第5 2(2)の再掲

キ 事業の経過

令和元年度 事業開始

令和5年度 予約者がいなかったため、1回中止
積雪の影響で、電話対応で終了した回あり

令和6年度 医療機関にポスターの掲示を依頼し、事業を周知

ク まとめ

事業を周知した効果があり、個別相談件数が倍増した。今後も継続して事業の周知を図っていく。

(14) トレーニング室ミニデイサービス

ア 目的

住民主体通所型サービス事業のプログラムの一つとして、トレーニング室の機器を利用したプログラムを提供している。介護予防における運動を取り入れた事業を実施し、ロコモティブシンドロームやフレイル予防を目的とし健康増進及び介護予防に資することを目的とする。

イ 根拠・関連法令

介護保険法、健康増進法

ウ 対象

住民主体通所型サービス事業利用者

エ 対応者

住民主体通所型サービス事業運営スタッフ、健康運動指導士

オ 内容

トレーニング機器を利用したプログラムの提供

カ 実績

単位：人

年度	回数	参加人数
R 6	5	4 9
R 5	6	5 5
対比	- 1	- 6

キ 事業の経過

令和元年度 事業開始。感染拡大防止及び悪天候のため2回中止
 令和2年度 感染拡大防止のため4回中止
 令和3年度 感染拡大及び悪天候のため5回中止
 令和6年度 住民主体通所型サービス事業（シニアカレッジ）の解散

ク まとめ

トレーニング室における通所型介護予防事業の連携事業として、令和元年度から開始していたが、令和6年度でボランティアが解散となり終了となった。

しかし、参加者の中で、継続的にトレーニング室を利用している方もおり、健康づくりの推進だけでなく、介護予防に資する役割もトレーニング室として担っている。

(15) 食べて学ぼう！高血圧予防教室

ア 目的

生活習慣病の原因の一つである高血圧についての知識の普及啓発を行い、生活習慣病に関連する心臓病や脳血管疾患などの重症化予防につなげる。

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

オ 内容

血圧・簡易血管年齢測定。希望者に対し、みそ汁の塩分濃度測定。
 高血圧についての講話（高血圧症、栄養、運動など）、減塩料理の試食
 減塩料理のポイントについて講話

カ 実績

単位：人

年度 \ 区分	回数	参加人数
R 6	3	48
R 5	2	23
対比	1	25

キ 事業の経過

令和2年度 事業開始。感染拡大防止のため1回中止
 令和3年度 感染拡大防止のため6回中止
 令和4年度 参加者が集まらず1回中止
 令和5年度 減塩料理の試食と講話を実施

ク まとめ

令和5年度から減塩料理の試食を開始し2年目の開催となった。試食は大変好評であった。令和7年度も食べて学ぼう！はシリーズ化しテーマを変えて実施予定。

(16) 高血圧個別教室

ア 目的

特定健診の結果、血圧が高値の方に対して、生活習慣の改善を個別支援し、生活習慣病の予防につなげる。

イ 根拠・関連法令

健康増進法

ウ 対象

前年度の特定健診の結果、①または②に該当する方（40～64歳）

① 収縮期血圧130mmHg以上140mmHg未満かつ拡張期血圧が90mmHg未満

② 収縮期血圧140mmHg未満かつ拡張期血圧85mmHg以上90mmHg未満。

（血圧を下げる薬の服薬者、特定保健指導に該当する方は除く）

エ 対応者

保健師、管理栄養士

オ 内容

個別相談会を2回行う。

①個別相談会、尿検査、血圧測定

②①より約3か月後に個別相談会、尿検査、血圧測定、希望者に対しみそ汁の塩分濃度測定

カ 実績

単位：人

区分 年度	回数	参加延べ人数
R 6	6	24
R 5	6	38
対比	0	-14

キ 事業の経過

令和5年度 事業開始

ク まとめ

対象者281名に対して勧奨通知を行ったが、申し込みは伸びなかった。参加者は意識が高く、2回目の相談会では生活習慣の改善がみられた。今年度は国民健康保険の方のみ対象であったが、次年度は社会保険の方を対象に含め、対象を広げるとよい。また、2回目の内容を検討し、人気の高い運動プログラムを取り入れ、一般の方も同時に参加できる体制を整えるように見直していく。

(17) こころの健康教室～こころとからだのセルフケア～

ア 目的

社会生活の中でストレスを感じている市民が多く、ストレス対処に関する相談を受けることが増えている。そのなかで、ストレスに関する講話とセルフケア方法の演習を通し知識を深めることで、自身のメンタルヘルスの調整方法を学び、精神疾患の予防と健康増進を図る。

イ 根拠・関連法令

健康増進法、精神保健福祉法

ウ 対象

市民

エ 対応者

保健師、精神保健福祉士

オ 内容

講座 ストレスのメカニズムを知って対処法を学ぼう！

実践！一人でできるリラックス法

カ 実績

単位：人

区分 年度	回数	参加人数
R 6	4	4 1
R 5	4	3 0
対比	0	1 1

キ 事業の経過

令和5年度 事業開始

ク まとめ

令和5年度は、高血圧個別教室で教室の紹介をしたところ、参加者が増えた。令和6年度の感想では、自分でできるリラックス方法の実践が印象的だったとの声が多かった。今後も参加者が興味関心を高められるような体験型の講座を行っていく。

2 食育推進事業

食を取り巻く環境は核家族化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

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回程度、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
6月	高齢期の食事	11月	クリスマス料理
7月	おやこ料理	12月	お正月料理
9月	米料理	1月	運動と防災事業
10月	大人のためのやさしい栄養講座	2月	骨粗しょう症予防

カ 実績

単位：人

区分 年度	回数	参加延べ人数
R6	8	116
R5	12	182
対比	-4	-66

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
 令和3年度 感染拡大防止のため4回中止
 令和4年度 毎月第一水曜日に開催
 令和6年度 会員数の減少に伴い、回数を減らして実施

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。

食生活改善推進員協議会の地域活動活性化のため支援を継続し、新規会員獲得に向けて活動のPRや食生活改善推進員養成講座の開催周知等に力を入れていく。

(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

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
R 6	実施なし	—
R 5	5	39
対比	—	—

キ 事業の経過

平成11年度以降 隔年で実施

平成27年度 ポイント制を導入。男性の参加申込の受付を開始

ク まとめ

隔年実施のため、令和6年度は未実施であった。

食生活改善推進員協議会会員数は高齢化に伴い年々減少傾向であり、継続運営のためにも会の活動周知に力を入れ、養成講座による新規会員獲得を図る。

（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3次元気な入間 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

単位：人

区分 年度	内容	参加者数	オンライン 参加者数	計
R 6	【講演】野菜ソムリエに学ぶ 栄養満点！いるま野菜のすゝめ	6 9		6 9
R 5	【講演】目からウロコの野菜の話 知って食べよう！いるまの野菜	5 8	2 5	8 3
対比		1 1		－ 1 4

カ 事業の経過

平成 2 5 年度、平成 2 7 年度 食育講演会を実施

平成 2 9 年度 「第 2 次元気な入間 食育推進計画」策定に
伴い、取り組みの 1 つとして事業を実施

令和 2 年度、令和 3 年度 感染拡大防止のため中止

キ まとめ

令和 5 年度は会場開催と後日の動画配信にて行ったが、令和 6 年度はオンライン配信を行わなかった。会場では地場野菜の里芋の試食を行い、体験していただくことで地産地消の啓発を図った。今後もニーズに沿った方法で食育推進の取り組みの 1 つとして実施していく。