

地域に広げる、 健康の“わ”!

市と協力して、市民の健康づくり活動を行う団体です。
町内会長や自治会長から推薦を受けた地域の代表者で組織されており、現在、約120人で活動しています。
前身団体を含めると、あきる野市が誕生する以前(昭和56年)から活動しており、長い歴史があります。

活動内容

地域で行う、身近な健康づくり活動

「町内会・自治会単位活動」

健康体操や血圧等の測定会だけでなく、近隣住民を巻き込んだウォーキングや、交流イベントの開催などを、推進委員が主体となって行います。

「地区・ブロック活動」

複数の町内会・自治会が合同で行う活動です。健康に関するテーマの講演会や料理教室などが人気です。



自治会館で行う
体操教室

健康測定会の様子



市と協働して行う、地域イキイキ元気づくり事業
市が、健康づくりと介護予防を目的として、市民を対象に地区会館等50箇所で行う活動です。
推進委員は、進行や会場準備などを担います。



みかんネットを使った
手作りゲーム
「ポケネット」

初めての方でも
お気軽にご参加
ください!

初参加同士でもゲームを通じて

自然と会話が生まれます

一大イベント「健康のつどい」

毎年10月に開催している、推進委員会にとって最大の健康づくりイベントです。
推進委員が企画から当日運営まで行い、関係団体と協力して健康づくり活動の普及啓発を行います。



来場者は
毎年数千人!

測定・相談コーナーの様子

市と連携して行う、堅実な活動

- ・市内を6地区12ブロックに分け、それぞれ地域の身近な会場で活動を行います。
- ・年1回の全体会、年3回の役員会など、定期的に連絡会を開き、活動内容の検討や情報交換を行います。
- ・毎年活動報告書を作成し、事業評価をすることで次年度以降の活動に役立てています。
- ・推進委員の活動をしていく上で必要な知識を、「活動の手引き」や、市主催の研修会で習得します。



役員会の様子



栄養研修の様子

あきる野市健康づくり市民推進委員会組織図



町内会・自治体ごとに推進委員がいます！
(内、1名が活動の申請や報告を行う連絡係となっています。)

たくさんの市民の参加が得られています！



【あきる野市】

- ・各地域ごとに、自治会館などの多数の活動拠点があります。
- ・活動歴の長い推進委員が、各地域の身近な会場で活動を行うことにより、多くの市民の参加が得られています！

あきる野市の65歳健康寿命(※)は、都内でも上位にランクイン！

※65歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものです。

担当者または参加者からのコメント

推進委員からの声

町 内会で行われている行事で、リズム体操をしている推進委員の姿を見て、存在を知りました。その後、町内会長に誘われて、推進委員になりました。

自 分と地域の方々の健康のために、行政と地域とのパイプ役として、地域の団体とのつながりを大切にしながら、推進委員活動を続けていきたいと思えます。



ポイント

1

身近な地域で活発に活動を行うことで、市全域に健康づくり活動と市民同士のつながり「のび」を広げています！

ポイント

2

市と連携して、組織化された活動を行うことで、効果的・効率的な活動を実現しています！



あきる野市健康づくり市民推進委員会
(事務局：あきる野市健康課健康づくり係)

所在地：あきる野市二宮350

電話：042-558-1183



森っこサンちゃん