

# 立川市 ～地域密着型、健康の輪を広げよう～

地区健康活動推進事業（地区健康フェア・健康づくり推進員）（開始：平成2年度）

担当部署：立川市福祉保健部健康推進課  
住所：立川市高松町3-22-9 健康会館内  
電話：042-527-3272  
ホームページ：  
<http://www.city.tachikawa.lg.jp/kenko/iryo/kenkozukuri/fair/index.html>

## キーワード

- 地縁を活かして**全地区で健康フェア**
- 身近な会場**で開催
- 事業者の協賛参加**

## 背景

人口 179,090 人（H27.1.1 現在） 老年人口割合 22.97%（H27.1.1 現在）

- 市主催で年1回「健康のつどい」を実施していたが、「健やかたちかわ21プラン」の目標のひとつである地域に根ざした健康づくりを進めるため、平成2年度から地域が主体となる「地区健康フェア」を支援。開始当初の1地区での開催から、他の地区に拡大。市担当者も地域の実行委員会に参加し、住民と共に企画・運営を進めてきた。
- 市と地域をつなぐパイプ役として、平成19年度からボランティア「健康づくり推進員」を募集、活動を支援している。平成26年度には6期生を募集。

## 目的・ねらい

- 「自分の健康は自分で守る」という地域住民の健康意識を高め、自発的な健康づくり活動が行われるようにする。

## 実施体制

- 主管課：立川市福祉保健部健康推進課（保健師17人、栄養士1人、事務25人、その他5人）
- 地区健康フェア
  - ・市内12地区で、自治会連合会各支部が主体となり、子ども会や体育会等と実行委員会を編成。
  - ・平成23年度より市で協賛事業者を募集。平成26年度は7事業者が登録し、12地区全てに1～2事業者が参加。
- 健康づくり推進員
  - ・全員で30名（男6.7% 女93.3%） ・年齢構成：50代2人、60代13人、70代14人、80代1人
  - ・健康づくりに関する活動を自ら企画・実施するボランティア。市民を公募。平成26年8月現在30人が登録し、3地区に分かれ活動している。

## メインターゲット

- 幅広い年齢層が対象

## 補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

## メインターゲットへの周知

- 地区健康フェアのPR：自治会回覧板、広報、市ホームページ、ポスター、ちらし、看板、広報車等
- 健康づくり推進員：応募は市ホームページ、市報

## 活動内容

- 地区健康フェア
  - 自治会連合会の各支部を単位とした地区（12地区）ごとに年1回開催。
  - （実施内容）地域の小学校の体育館等で、身体・体力測定、健康相談等を実施。地域により医師の講演会や健康体操も実施。
  - （市支援）企画内容の助言、健康相談等の職員派遣、測定器具の貸与、補助金の交付、協賛事業者の募集等。
- 健康づくり推進員
  - ①3地区に分かれ、広く市民に呼びかけて健康づくりの催しを開催。  
ヨガ、ウォーキング、健康体操、食育等。
  - ②年4回の全体会で各グループと市との情報交換、連絡・調整、活動発表会を実施。
  - ③地区健康フェアに参加してアンケート収集・啓発活動を実施

## 担当者からひとこと

地域主体で開催する健康づくりの催しであるため、地域の意向を尊重しつつ、行政の施策を地域と連携して進めることが大切と感じます。

## 留意点・工夫

### ○地区健康フェア

- ・子ども会や老人会等の団体の参加、子ども体力測定の実施等により、3世代交流として幅広い世代が参加している地域もある。
- ・各地域の実行委員が主体で開催するため、地域性を尊重している。
- ・協賛事業者の募集、参加により催しの活性化を図っている。
- ・地域包括支援センター、薬物乱用防止推進立川市協議会、赤十字血液センター、赤十字奉仕団等、様々な団体が参加し地域と連携する場となっている。

### ○健康づくり推進員の活動

- ・地域の要望やニーズを吸い上げた主体的な取り組みを支援。
- ・広く市民に呼びかけて、なるべく継続性のある催しを実施するように支援している。
- ・健康づくり活動から派生した自主グループ作りを支援している。



★地区健康フェア  
「健康体操」



★健康づくり推進員  
「健康づくり活動」

## 効果（事業実績）

### ○地区健康フェア

- ・実施地区数と参加者数（平成20～25年度）右表参照
- ・地区来場者アンケート結果（平成25年度）（P36 参照）

	H20	H21	H22	H23	H24	H25
地区数	12	11	12	12	12	12
来場者	4718人	4193人	4,337人	3,645人	3,555人	3,460人

### ○健康づくり推進員活動

- ・催しの実施：平成25年度 10回、平成24年度 13回、平成23年度 11回  
平成22年度 4回、平成21年度以前はウォーキングマップ作りを中心に実施

## 課題

### ○地区健康フェア

- ・幅広い世代の住民参加の促進。
- ・活性化のため民間事業者等との連携。

### ○健康づくり推進員

- ・推進員の登録数の増加。
- ・市の施策と健康づくり推進員の健康づくり活動との関連付け。

## 今後の目標・展開

### ○今後の目標・展開

#### ○地区健康フェア

- ・幅広い世代の住民参加が促進されるよう、3世代交流などで成果のある地区の事例を他の地区にも紹介する。
- ・民間事業者の登録数を増やし、地域の実行委員会に事業の参加を提案する。
- ・道具を使わない体力測定を提案する。

#### ○健康づくり推進員

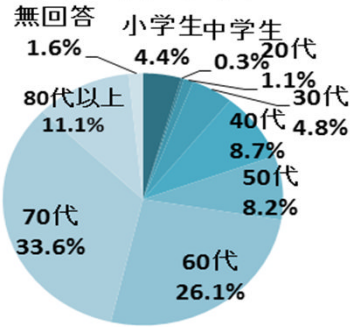
- ・推進員企画の催しを他事業開催時に紹介する等、周知に努める。
- ・市の施策への理解を深めてもらい、企画する催しに反映。また、スポーツ振興課の事業への協力等、庁内連携を進める。

# (資料) 地区健康活動推進事業 (地区健康フェア・健康づくり推進員)

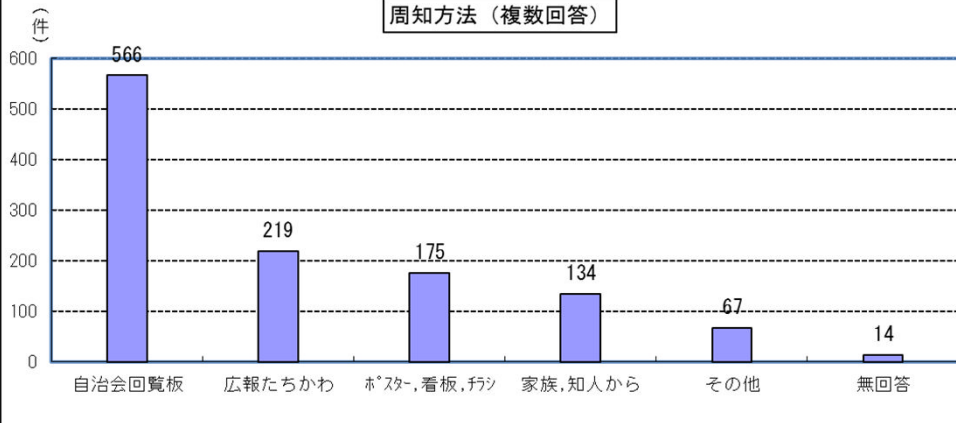
★「平成25年度 地区健康フェア来場者アンケート結果」  
 実施期間:平成25年6月16日～平成26年2月23日  
 有効回答 996件



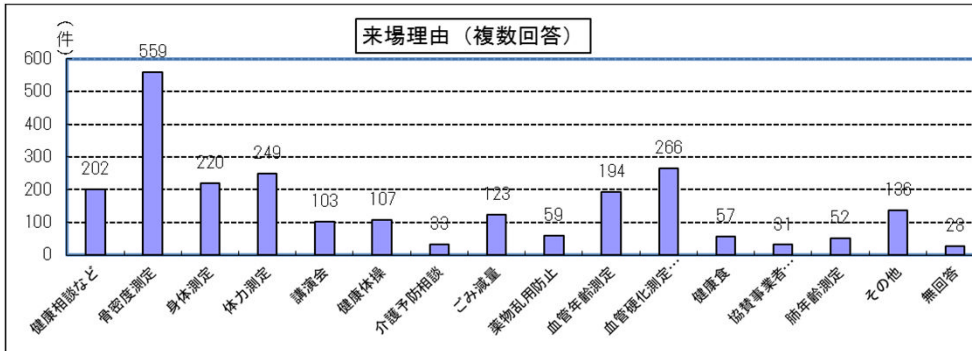
## ◆参加者年代



周知方法 (複数回答)

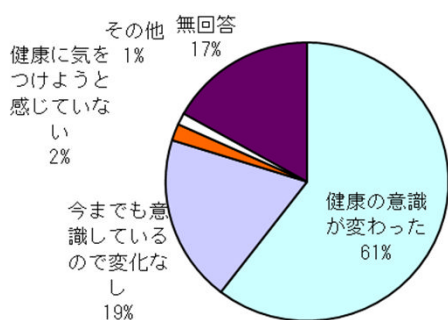


来場理由 (複数回答)

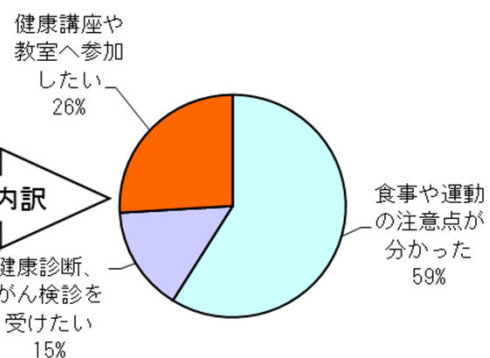


血管年齢、血管老化判定、講演会、体操教室、協賛事業者、肺年齢測定、については全ての会場で実施しているものではありません

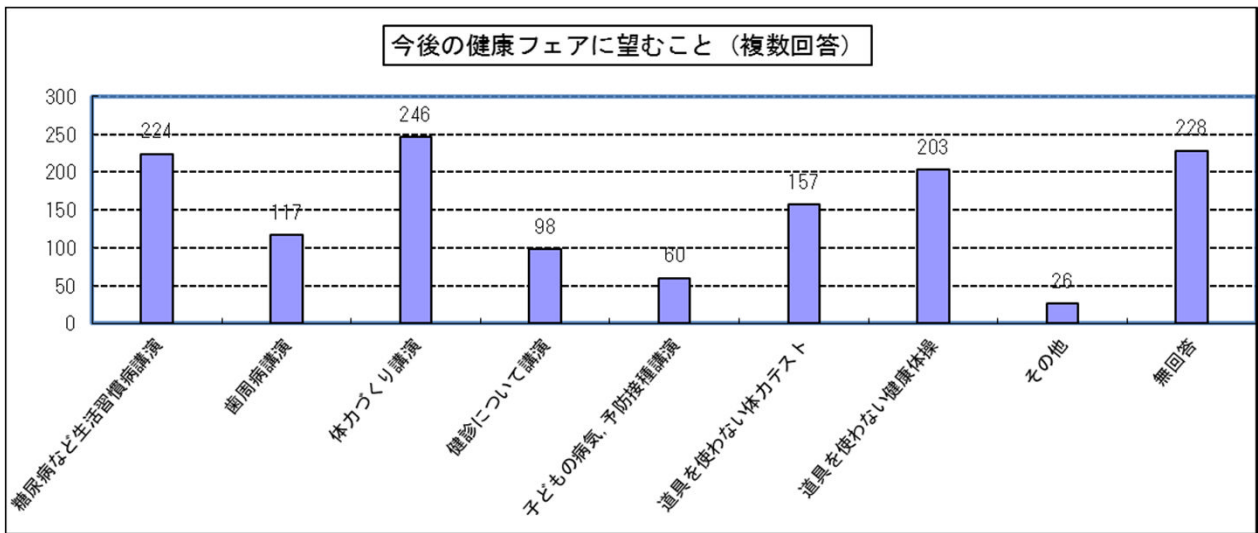
## 参加により健康意識が変化しましたか？



## 「変化した」方の内訳







★「健康づくり推進員活動」

○健康づくり推進員への主な市支援

- ・健康づくり活動や講習会等の企画・運営への助言
- ・会場づくりや講習会講師への対応
- ・活動場所の提供
- ・広報や市ホームページへの掲載 等

健康づくり推進員が作成した「ウォーキングマップ」



「ゆったりヨガの講習会」



「笑いヨガ」  
ライオンの笑いのポーズ

## 調布市民健康づくり始める会 (開始:平成17年度)

担当部署: 調布市福祉健康部健康推進課  
 住所: 調布市小島町2-33-1  
 文化会館たづくり西館4階  
 電話: 042-441-6100  
 ホームページ: <http://chofu-healthnet.jp/>

## キーワード

- 市民による **自主的な健康づくり活動**
- 楽しい企画で、**参加者多数**
- **心身のリフレッシュと仲間づくり**

## 背景

- 人口 224,191 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 20.98 % (H27.1.1 現在)
- 市内に3つの大学があり、15～64歳の生産年齢人口は66.9%と学生や働く世代の一人世帯割合が多く、人口の約10%が転入出と流動性も高いため、自治会からの取組を行うことが難しい。
  - 「調布市民健康づくりプラン」(平成17年3月作成)に基づき、市の健康づくり事業の参加者に声をかけ、準備会を発足。居住地域に合わせてグループを作り、地域別の4つのウォーキングマップを作成。発足時は健康日本21の6分野に合わせて、活動の幅を徐々に広げていった。

## 目的・ねらい

- 市の健康増進計画に基づき、市民の立場から「健康づくり 始める、続ける、楽しんで」をキャッチフレーズに健康づくりを推進し、健康づくりの仲間を増やす。

## 実施体制

- 主管部署: 調布市福祉健康部健康推進課支援係(管理栄養士2名、保健師4名)  
会議の企画・運営の補助。総会やイベントで市の健康課題等の情報提供。
- 調布市民健康づくり始める会  
会則に基づき、役員(会長1、副会長2名、会計1名、各部会の運営委員6名、会計監査1名)等を置き、会議の運営、会報の作成・発送等を行う。  
会全体に係るイベントの企画・運営は年6回の運営委員会で決定。各部会のイベントは月1回の各部会の定例会で決定。会費・参加費等の収入で、会報の発送、イベントの運営等を行う。

## メインターゲット

- 幅広い年齢層の市民

## 補助金利用等

区市町村食育推進活動支援事業

## メインターゲットへの周知

- イベントの案内: 毎月市報、ツイッターやケーブルテレビ等。会ホームページにイベントの案内等掲載。
- 会員の募集はイベント時に随時行い、その他、年1回 市報に掲載。

## 活動内容

- 会員数: 244名(平成27年1月20日現在): 平均年齢約73歳。7割が女性。年間50名程度入替り。
- 会費: 年間1,000円(個人)、2,500円(団体)
- 〈各部会等の活動〉
- 運動部会
  - ・「健康づくりのきっかけづくり」を目的に月1回市内近郊にて「ヘルシーウォーキング」を開催。オリジナルウォーキングマップを作成。毎月6～8kmを目安に市内外の史跡や公園を訪れる。
  - ・月2回、市内2か所の地域福祉センターにて健康体操を実施。
- 食楽・食育の会
  - ・市内の企業とも連携を図りながら、年に3～4回地場野菜を使用した料理教室を開催。
  - ・地域で収穫される旬の野菜や果物を紹介する「食育カレンダー」を作成し、小学校や保育園、直売所等160か所に配布。1年分のイラストをまとめた冊子版を市のイベント時に販売。
- こころの健康づくり部会: 年4回、フラワーアレンジメント講座を開催。
- 歯と口腔の健康づくり部会: 年1回、歯と口腔の健康づくりに関する講演会を開催。
- 市民健康塾: 年1回、その年のトピックスにちなんだ市民健康塾を開催。
- その他: 年1回総会を開催 ○会報(年4回発行)を会員へ送付: 会員によるイベントの報告を掲載。

## 担当者からひとこと

市民の会という事で、行政の主導にならないように支援をどこまですべきか意識をしている。  
会の発足から10年目を迎え、運営スタッフの高齢化が進んできているため、若い世代の会員が運営に参加いただけるような工夫を一緒に考えていきたい。

## 留意点・工夫

- 会の前身となる準備会の立ち上げ時に、市の健康づくり事業に参加していた健康意識の高い住民に働きかけ、継続的な参加につながるお誘いや横のつながりを意識した声掛けを行っていった。
- 市民ニーズの高い、「運動(体を動かすこと)」を中心に、身近な地域で参加できるような活動を企画・実施した。
- 市外在住者でも、在勤者や友人が会員など、興味のある方は誰でも入会可能としている。
- イベント当日に入会すればその場で会員扱いとなり、当日の参加費が割引になる。別途、年会費1,000円は必要。
- 会員のインセンティブ: ①健康づくり始める会の会報(イベント情報便り)年4回送付  
②イベント参加費が非会員より安く、優先的に申し込みができる。

### ★「ヘルシーウォーキング」の様子



## 効果(事業実績)

- 会員数:平成23年191人、平成24年218人、平成25年236人、平成26年240人。(いずれも4月1日現在)
- 市民が中心となって企画・運営しており、活動が地域に浸透し、健康づくりに貢献していると感じている。
- イベントに多くの参加者が集まる。特に「ヘルシーウォーキング」に毎回100名程度の参加があり、それを機に入会する市民も多い。
- イベント参加者同士が顔なじみになると、お互いに声を掛け合い、月に1回会わないと心配になるなど、地域の絆づくりにも貢献している。

## 課題

- 活動の効果を客観的に評価すること。
- 運営メンバーの高齢化。
- 市内企業とイベントを共催するなど、他機関との連携。

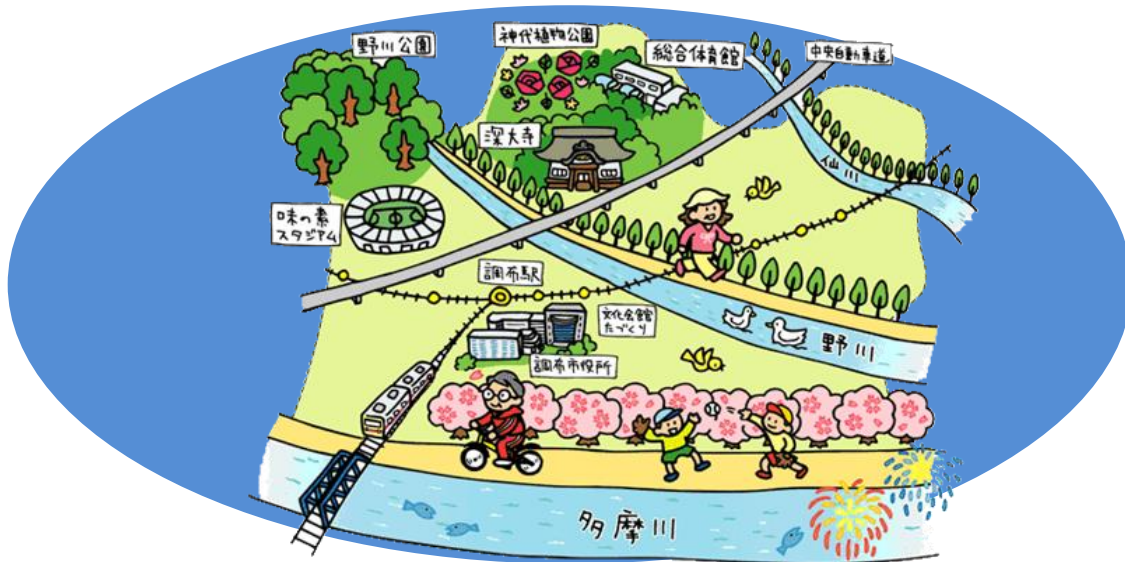
## 今後の目標・展開

- 平成27年度は会の発足10周年を迎えることから、会員に健康づくりに関する意識調査を行う予定。
- 元気な高齢者を増やす。
  - ・生活習慣病の一次予防と重症化予防
  - ・要介護期間を短くする
  - ・地域の絆づくり



## (資料) 調布市民健康づくり始める会

### ★調布市の概要



### ★調布市民健康づくり始める会 入会案内

#### 調布市民健康づくり始める会 入会希望の皆さまへ

平成24年4月1日

#### 「調布市民健康づくり始める会」とは？

自分(家族)の健康づくりについて考え、楽しみながら実現していく会です。一緒に取り組む仲間が増えるよう、市民の立場からできる事を考え取り組んでいきます。調布市にはそんな活動を側面からサポートしていただけるよう依頼しています。

平成17年3月に『調布市民健康づくりプラン』が策定され、これまで調布市民健康づくり始める会準備会(以下、準備会)として、定期的に会議をおこなってきました。

準備会では、「身近なところで健康づくりを始めるには、何が必要か?みんなで楽しめることは何か?」と考え、手始めに野川沿いのウォーキングマップを作成しました。これから、調布市民健康づくり始める会として「調布市民健康づくりプラン」に基づいた6つの分野の活動を一緒に考えていきましょう。



#### ・この会は地区別にグループを設けています。

ウォーキング等のイベントの受付はグループごとに行っています。

わかばの会 (染地・多摩川)

オレンジ (小島町・富士見町・上石原・下石原・飛田給・野水)

青葉の会 (深大寺・柴崎・調布ヶ丘・国領・布田・佐須・八雲台)

つつじ会 (緑が丘・仙川・若葉町・入間町・つつじが丘・菊野台)

#### ・現在、各専門部会がイベントを企画しています。

運動部会、食楽食育の会(食部会)、こころの健康部会などが、各テーマについてイベントを企画しています。この会は、参加者一人ひとりが出来ることを手助けし合って、活動を進めていきますので、ご協力をお願いいたします。

また、イベント当日にお手伝いして下さる方、会の企画・運営にご協力いただける方を募集しています。興味のある方は、お声をかけください。

#### ・年会費は1,000円です。(会費等の返金はいたしませんのでご了承ください)

寄付はいつでもお待ちしております。

入会申込書の個人情報については、この会の活動以外には利用はいたしません。

#### ・調理実習やウォーキング等の活動にあたり、レクリエーション保険に加入をしています。(その際は別途保険料を徴収させていただきます。)

問合せ 調布市民健康づくり始める会  
調布市健康推進課 (042) 441-6100

# 4月 さわやかな緑色の野菜 えんどう

えんどうは、世界最古の野菜といわれるくらい昔からある野菜。

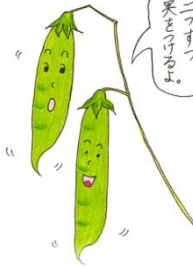
① 豆が大きくなる前に収穫して さやごと食べるのが、さやえんどう。



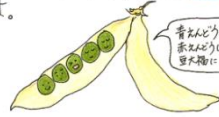
さやえんどうの別名は、<sup>きぬ</sup>絹さや。さやとさやがこずれ合う音が、衣類がこずれる音とにているから絹さやと呼ばれるようになったよ。



② さやの中の豆だけを食べるのが、グリーンピース。

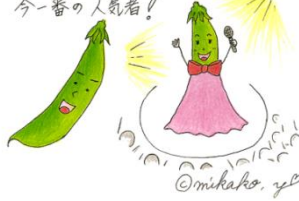


③ さらにしゅくし、かんそうすると、えんどう豆になるよ。



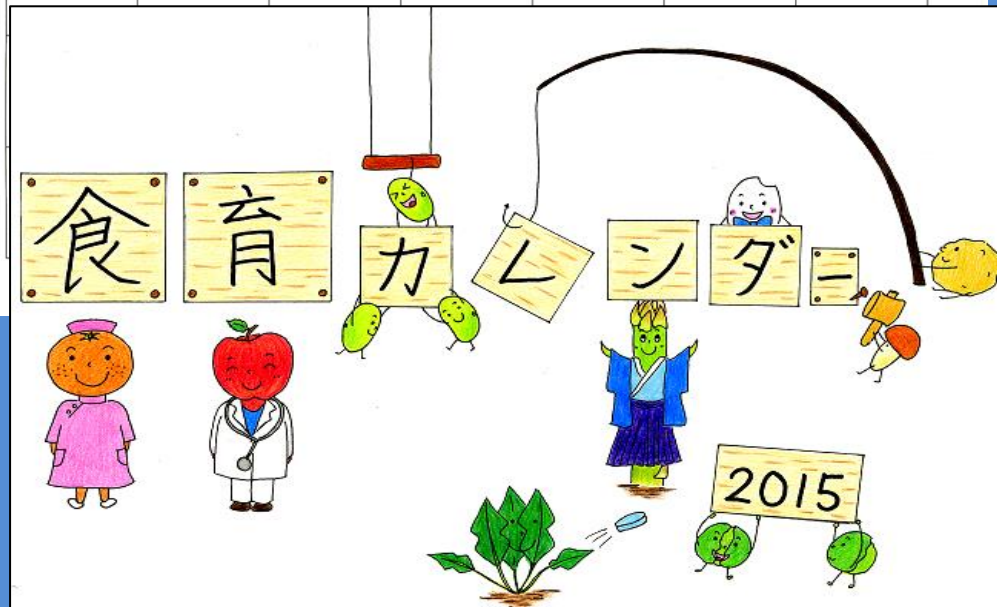
さやも豆も一緒に食べられる品種、スナップエンドウ。

甘みがつよくて栄養もいっぱい詰まっている。今一番の人気者！



## 4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4 大安
5	6	7	8	9	10 大安	11
12	13	14	15	16 大安	17	18





地域の健康ときずなづくり **健康づくり推進員の活動** (開始:平成13年度)

担当部署: 町田市いきいき健康部  
保健企画課・健康課  
住 所: 町田市森野2-2-22  
電 話 042-725-5127(健康課)  
ホームページ:  
<http://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/hokenjo/jouhou/suishinin/index.html>

キーワード

- 「**自分の健康は自分で守る**」意識の向上
- 地域の**自発的な健康づくり**
- 地域と**"つながる" "つなげる"**

背景

- 人口 426,648人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 24.75 % (H27.1.1 現在)
- 健康づくり推進員(以下、推進員という。)の活動の歴史は長く、昭和30年に市の保健師と栄養士が生活改善の普及として実施した調理実習が始まり。
  - 平成12年の保健医療計画の改定により健康づくり推進員(以下、推進員と言う。)は市と協力しながら「自分の健康は自分で守る」という自身や市民の意識の向上や「みんなで支えあう健康づくりの推進員」「健康で楽しく暮らすことのできるまちづくり」を目標とした市民の自発的な健康づくりの推進を担っている。現在、第4次保健医療計画の推進に向け市民の中核として活動。

目的・ねらい

- 健康づくりを通して人と人の絆やネットワークを深め、住み慣れた場所でその人らしくいきいきと生活することができる地域づくりを進める。

実施体制

- 主管部署:町田市いきいき健康部 保健企画課・健康課
  - ・保健企画課(保健師1名、事務1名)総会、研修会、情報交換会、活動報告会の開催、活動のPR等
  - ・健康課:保健相談係(地区担当保健師15人、栄養士2人)地区の打合せ会での支援・協働、活動の企画・実施、市イベントに協働参加、情報提供。
- 連携団体:6地区の推進員は主に、町内会自治会等約300団体のうち156団体から推薦され、推進員数221名(平成27年1月現在)。男女比は4対6。任期は2年であるが、自治会等の事情もあり毎年半数程度の入替わりあり。「町田市健康づくり推進委員設置要綱」を規定。

メインターゲット

- 幅広い年齢層の市民

補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

メインターゲットへの周知

- 「健康づくり推進員だより」(P44 参照)ホームページからダウンロード可能
- ホームページ掲載「町田市健康づくり推進員 地区活動の紹介」
- 広報誌「いきいき健康だより」に活動を紹介

活動内容

- 健康づくり推進員全体の活動
  - ・総会(年1回):委嘱状伝達式、活動計画、活動紹介、講演 等
  - ・研修(年2回):体験できる内容を提供
  - 「自分のからだを知り、楽しくウォーキング」、「こころの健康づくり(ストレスとの付き合い方)」等
  - ・総合健康づくりフェア(年1回):健康づくりに関する測定、体験、展示、相談、販売等のイベント
  - ・情報交換会(年2回):各地区の活動報告・情報交換、市からの提供
  - ・活動報告会(年1回):活動報告
- 6地区に分かれての健康づくり推進員の「地区活動」
  - ・打ち合わせ会(6地区年5回程度)
  - ・地区全体の活動
    - 親睦会(クッキング、ウォーキング、牛乳うどん作り)、講演会、健康チェック、ラジオ体操 等
  - ・町内会自治会単位での活動

## 担当者からひとこと

健康課～推進員さんが身近に暮らす地域の中で、自分たちでどんな健康づくりが出来るのかしら？と推進員さん自身の意思を尊重しながら取り組んでいます。  
保健企画課～推進員さんが、地域の活動に役立てられる実践的な研修会を企画、開催しています。

## 留意点・工夫

- 行政側の押し付けにならないように推進員自らが健康に対してきっかけづくりを行い推進員の健康に対する「思い」を大切にして活動のテーマを選ぶ。
- 推進員との打合せ会では、同じ土俵で考える姿勢で臨み、健康に関する地区別の活動の企画支援や、協働実施をしている。
- 「健康づくり推進員ハンドブック」(A5版)を作成し、共通の理念や認識、情報をもって活動している。
- 推薦する団体の長に対して、健康づくり推進員だよりを発行し、推進員の活動に理解を深めてもらい、活動しやすい体制を整備している。



★地区活動 ウォーキングの様子



★健康チェック(体組成計、骨密度等の測定)は人気メニュー(地区活動の様子)

## 効果(事業実績)

- 推進員の活動に対して町内会・自治会等の協力を得ることで、地域で人と人とのつながりのある活動ができている。
- 打ち合わせ会や全体の活動を通して知識の習得や情報交換を図り、地域に根付いた定期的な活動や自主的な活動につながっている。
- 「地区活動」への市民参加者が多い。(P45 参照 平成25年度実績 延べ4,772人)
- 地区活動の中で推進員の「自主的な健康づくり活動」の市民参加者割合が多い。(平成25年実績延べ2,944人)

## 課題

- 全町内会自治会に推薦依頼をしているが、推進員を選出できない自治会もあり、気軽に活動できる体制づくりが必要。
- 実際活動ができていない推進員がいるため、活動しやすい環境整備が必要。

## 今後の目標・展開

- 事業終了後の自主グループ化への支援や既存の健康づくりに関するグループ活動を支援する。
- 多種多様な分野との連携を推進するとともに、内容のさらなる充実を図るなど発展・継続させる。
- 多くの市民が健康づくり活動を通して、健康づくりの意識を高める。

## (資料) 地域の健康ときずなづくり 健康づくり推進員の活動

### ★「健康づくり推進員だより」

地域の活動についてや健康づくりに関する情報などを不定期で健康づくり推進員・推進員を選出している町内会・自治会長、自主グループ代表者宛に発行しています

<http://www.city.machida.tokyo.jp/iryu/hokenjo/jouhou/suishinin/kennkoudukurisuisinninn.html>

2015年2月 第5号

# 健康づくり推進員だより

2014年度  
町田市健康づくり推進員第2回  
情報交換会が開催されました！



2015年1月22日(木)、町田市役所市民協働おうえん広場において、2014年度町田市健康づくり推進員第2回情報交換会が開催されました。情報交換会へは各地区から選出された方にご出席いただき、活発な意見交換が行われました。情報交換会の様子をご報告いたします。

#### 【出席者紹介】


町田地区 玉  
南地区 玉  
鶴川地区 原  
忠生地区 広  
小山地区 鶴  
相原地区 矢  
相

#### 【情報交換：今年度の 各地区の活動状況は】

2014年8月 第2号

# 健康づくり推進員だより

2014年度 町田市健康づくり推進員  
第1回研修会が開催されました!!



2014年6月24日(火)及び7月4日(金)、町田市役所2階の市民協働おうえん広場において、2014年度町田市健康づくり推進員第1回研修会が開催されました。今回のテーマは「保健衛生の基礎知識」で、地域での健康づくり活動をするにあたって、皆様にぜひ知っていただきたい内容を取り上げました。研修会には、2日間で合計112名の健康づくり推進員さんが出席されました。研修会の内容をご報告いたします。


(会場の様子です)

### 1. 健康測定機器の使用方法について

第1部では健康課職員から健康測定機器の使用方法についてお話ししました。

【要旨】

- 健康課では健康測定機器等12種類の物品を貸出しています。
- 健康測定機器は以下を目的に貸出しています。
  - ①地域の集いなどで使用することで、地域住民に健康に関心をもってもらい、自分の生活の見直しや振り返りをするきっかけとなる
  - ②地域住民への測定を通して、推進員と住民が話しをするきっかけとなる
- 貸出しの際には、使用方法やデータの設定方法、数値の見方などが記載されたパネルもお渡しします。貸出し物品の一覧及び機器の説明は「健康づくり推進員ハンドブック(以下ハンドブック)」P.23に掲載してあります。
- 「ハンドブック」P.23に掲載されている12種類の貸出物品については推進員ご自身でお取り扱いできますが、「ハンドブック」P.34に掲載されている骨密度測定は、資格を持った職員(保健師・栄養士)が地域に向いて測定を行う必要があります。そのため、実施期間や回数に制限を設けています。
- 貸出物品及び骨密度測定の申込・お問い合わせは地区担当保健師までお願いします。また、骨密度測定につきましては、総会時配布チラシ『「骨密度測定」を取り入れた健康づくり活動してみませんか?』もご参照ください。





健康づくり推進員  
ただ今、活動中!  
第7回

お問い合わせ  
健康課 保健相談第二係  
☎042-725-5127

## 地域住民の方々のサポートをする 忠生地区健康づくり推進員

町田市内中部に位置する忠生地区では長年、「ファミリー体育祭」「エンジョイウォーキング」「わいわい健康づくり」などのイベントで、推進員さんを中心に健康づくりの活動が実施されてきました。

まず、2014年10月12日には忠生小学校で行われた忠生地区町内会・自治会連合会主催のイベント「忠生地区防災競技会」(ファミリー体育祭から改名)にて、忠生地区推進員のブースを設営し健康チェックを実施。握力や棒反応、肌水分、体脂肪などの健康チェックに170人が参加。推進員さんによれば「当日は競技を応援しながら測定することができました。地域の方と交流できるのが一番なので、とても楽しい一日でした」とのことでした。

続いて行われた『エンジョイ

ウォーキング・木曾史跡めぐり』では推進員さんがコース選定や史跡の説明役も担いました。忠生地区の史跡をめぐりながらのウォーキングはあいにくの雨天。それでも推進員同士の親睦も深まり地域の歴史に触れることができました。

11月に教育センターで開催した『わいわい健康づくり』では、歯科衛生士による講話や健康チェックなどを実施。多くの地域の方々がより健康志向を高めたようです。



▲11月に開催された「わいわい健康づくり」の光景

★「地区活動」が活発(平成26年度町田市保健所事業概要より)

地区活動状況(参考資料)

	推進員数	地区全体活動 (回)	町内会自治会 単位の活動 (回)	合計 (回)	参加者数 (延べ)
町田	62	2	12	14	495
南	47	3	16	19	1,174
鶴川	40	1	20	21	1,785
忠生	45	2	11	13	586
堺小山	18	4	1	5	313
堺相原	14	3	1	4	419
合計	226	15	61	76	4,772

健康課資料

## 健康づくり支援事業

(開始:平成17年度)

担当部署: 武蔵野市健康福祉部健康課  
(公財)武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター  
住 所: 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10  
電 話: 0422-51-0793  
ホームページ: <http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

### キーワード

- 健康づくりの3本柱  
**【健康づくり推進員】【健康づくり人材バンク】**  
**【健康づくりはつらつメンバー】**
- 合言葉は「**自分の健康は自分で守ろう!**」

### 背景

- 人口 142,138 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 21.55% (H27.1.1 現在)
- 市内に町内会はなく、平成14年、条例制定により地域ぐるみの市民生活の向上を目指す開かれた活動の場として、コミュニティセンターを整備。現在19カ所の各施設は市民による管理運営等を行っている。
  - 市の健康福祉総合計画・健康推進計画の重点的取組みのひとつに「地域の力を活かした健康づくり」を掲げ、行政ではできないような、市民を中心とした弾力的できめ細やかな幅広い健康づくりを行っていくために、平成21年10月から健康づくり支援事業を(公財)武蔵野健康づくり事業団に委託。

### 目的・ねらい

- 市民一人ひとりが、住み慣れた地域でいつまでも健康に過ごせるまちづくりのために、健康づくりの3本柱により、市民等の健康づくりを専門的かつ地域との連携によりサポートすることで、市民等の主体的で継続的な健康増進活動を支援している。

### 実施体制

- 主管部署: 武蔵野市健康福祉部健康課 庁内連携: 高齢者支援課、総合体育館等
- 委託先: 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団(平成21年度～) 健康づくり支援係に保健師、管理栄養士、健康運動指導士を各1名配置

### メインターゲット

- 子どもから高齢者までの全市民

### 補助金利用等

- 東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

### メインターゲットへの周知

- 主催事業、地域の講座等で健康づくり推進員による事業PR、掲示板利用・ポスティング等実施
- 健康づくり情報発信協力パートナー店等による協力 ○健康づくり広報誌の発行(全戸配布年1回他)
- 健康づくり活動情報誌(市関連施設の健康づくり事業及び健康づくり活動団体等の掲載)約3,000部
- 市報(月2回)、毎月事業案内を掲載 ○J:COMチャンネル武蔵野三鷹:①ストレッチ、筋力トレーニング等 ②高齢者向けオリジナル体操 ③親子でできるオリジナル体操
- ローカルFM: 各種検診や相談、健康づくりに関する情報提供。○ホームページ、フェイスブック

### 活動内容

- 【健康づくり推進員】 市民公募。18名。市内の3地区を各6名で担当。月10日(1日3時間)程度活動。月2回全体会、回数任意の地区会あり。①健康づくり情報の発信 ②地域ニーズを集約し、健康づくり事業に反映 ③健康づくり講座の企画運営 ④地域団体等との関係づくり。
- 【健康づくり人材バンク】 保健師・管理栄養士等の健康づくりの専門家の登録制度。74名。  
①出前講座等プログラム作成実施(講師) ②健康づくりアドバイザー・オリジナル体操リーダー  
③健康づくり人材バンク紹介事業 ④健康づくり仲間づくりへの協力
- 【健康づくりはつらつメンバー】「自分の健康は自分で守ろう」を合言葉に自ら健康づくりを実践する市民を応援する登録制度。口コミで家族や周辺の人への波及も目指す。登録数約2,500人(H27.2現在)
- 支援センターの実施事業・参加型(申込制・自由来所制)、出前型、自宅型(通信制)、民間スポーツクラブの活用などバラエティ豊富なメニューを提供。(P48, 49 参照)  
・会場は保健センター、市内19カ所のコミュニティセンター、情報発信協力パートナー店等を利用。  
・事業に配置する人材バンクの調整及び推進員の地区活動をサポート。

## 担当者からひとこと

2025年問題を踏まえ、市民が継続的に健康づくりに取り組めるしくみや新たな参加者を誘い出すしくみの構築のために、市民・地域・民間・行政のネットワークが必要であり、健康づくり推進員の役割はますます重要です。健康づくり推進員がより円滑に活動できる体制づくりに取り組んでいきます。

## 留意点・工夫

- 「健康づくり情報発信協力パートナー制度」:市内の店舗・企業・団体等でのポスター掲示等のほか、推進員の開拓によって協賛等での健康づくり講座の実施の協力体制を推進。
- 「健康づくり活動情報誌の発行」:市民向けに毎年4月に更新。推進員が講座等で掲載活動団体について紹介。
- 「健康づくりはつらつメンバー」への支援:限定の講座や測定等実施。推進員企画により各地区で行う。仲間づくり等の継続支援への働きかけやニーズ調査も実施。
- 「出前講座」:健康づくりのきっかけづくりを目的として、市民グループ等に対する健康づくりの講座を希望の場所・日時等で実施。講師に人材バンク派遣、推進員がスタッフとして出向く。
- 健康づくりイメージキャラクター「ムサシDANくん」:グッズの配布、市内イベント等の出演。ケーブルテレビによるオリジナル体操(高齢者向け・親子向け)の普及にも活躍。食育3講座の体験プログラムを独自に開発。親子で楽しみながら参加。募集や出前で実施。
- 来所型講座に参加が難しい方を対象とした事業メニューの工夫。通信制講座「日本縦断KKC」(ウォーキング)、「食事♡診断」実施。

★はつらつメンバー限定の講座  
「はつらつ8」(毎月8日に開催)



★ムサシDANくんと一緒にオリジナル体操



ムサシDANくん

## 効果

- 健康づくり推進員による、10年にわたる地域への継続的な働きかけにより、地域住民やコミュニティセンター等の地域各団体から健康づくりに関する要望が様々な形で寄せられるようになり、健康づくりの共催事業も増えるなど、推進員の活動が地域に浸透し、地域が健康づくりに向かって進んでいる。
- 健康づくり推進員の活動は多岐にわたり負担も少なくないが、これまで推進員として培われてきた経験・能力・地域との関係づくり等がますます生かされ、やりがいを持って意欲的に活動を継続している。
- 事業内容やPR方法の工夫により、参加者が高齢者ばかりというイメージを払拭し、30~40代の若い世代の参加者が徐々に増えてきている。

## 課題

- 健康づくりはつらつメンバー登録制度の活性化。
- 地域における健康づくりの仲間づくり(健康づくり活動の自主グループ立ち上げ支援)。
- 男性参加者を増やす。
- 推進員活動及び成果の一般市民等への周知。
- 当事業団付属診療所を活用した健診等受診後の健康づくりへの連携。

## 今後の目標・展開

- 健康づくりはつらつメンバー(健康づくり普及)の特徴を生かしたポイント制度の特典導入による活性化。
- 健康づくり推進員OB・OGの活動による地域支援拡大の仕組みづくり。
- 地域と連携した健康づくり事業の更なる充実等。





対象(年代)	区分	事業名	内容・特徴	日時・時間	定員	費用	会場	
市民10名以上のグループ	出前型	10 健康づくり出前講座	市民10名以上のグループの希望の日時・場所に講座を出前で実施。(運動・栄養・保健・歯科・薬に関する60種類以上のプログラム)	1グループ年3回以内(各種類から1回まで)	なし	無料	市内(会場は申請団体が確保)	
施設・グループ等	自宅で	11 「だんだん活カアップ体操」DVD *ビデオテープもあり	衰えた筋力を「だんだん」と回復させ、筋力向上を目指すオリジナル体操(3分半)。施設やグループでは是非活用ください!	団体・グループ等へ申請に応じて随時配布。	なし	無料	自宅で!	
個人で利用	参加型	12 健康体操教室	事前申し込みなしで参加出来る無料の体操教室。曜日別に強度の異なる内容で実施。月に1度、全く運動経験のない方へ「入門クラス」あり。	週4回(月・水・金:13:30~14:45、火:9:30~10:45)	40名(水30名)	無料	保健センター(増進室)	
		13 インボディ測定会	体脂肪率・部位別筋肉量・基礎代謝量・姿勢バランスを測定。専門家による結果説明と食目標を決める栄養講座あり。	月1回(8月は休み) *測定後1年未満は不可	16名	無料	保健センター(増進室、講座室)	
		14 健康づくりの集い	「自分の健康は自分で守る」市民が増えることを目指して、著名人や専門家による講演会等を開催。今年度は「デューク更家公認ウォーキングスタイルスト小野寺氏」による実技指導!!	年1回	100名予定	無料	総合体育館(2階サブアリーナ)	
		15 ウォーキング教室	季節感のある4~5kmのコースを集団で歩く。靴の履き方、歩き方の講習あり。年代を絞った企画、協賛企業のプレゼント等の特別企画あり。(年数回ノルディックウォーキング)	年11回(夏季はお休み)	30名前後	無料	市内および武蔵野市周辺	
		16 生活習慣改善教室	生活習慣病予防のために運動・栄養・保健の各分野からテーマを決めて講座を開催。今年度は「糖尿病」に焦点を当てた栄養と運動の講座を1日ずつ開催。	年2回 (①11/18②11/27)	①30名 ②40名	①実費負担あり ②無料	①七福 ②プレイス	
		17 腰痛予防 背骨コンディショニング教室	腰痛で日常生活に支障をきたす可能性の高い方に対し、腰痛の緩和及び予防につながる筋力の維持向上のための知識の提供及び運動の実技指導を行う。	3回コース年2回 (①9/29、10/6、20 ②2/2、16、3/2)	30名	無料	保健センター(増進室)	
		18 健康づくり作文コンテスト	健康に生活するための体験談や今年挑戦したいことなどを綴る大人の作文コンテスト。自分の生活を振り返り健康について改めて考える機会に!参加賞・入賞者へ賞品あり。	年1回 (毎年1/1~1/31受付)		無料	自宅で!	
		19 日本縦断KKC (健康健脚チャレンジ)	自宅で自分のペースで健康づくり。歩数計を使用した3ヶ月間の通信講座。地図上で日本縦断を目指します!参加賞あり。希望者には食事診断、3ヶ月延長(特典付き)あり。	随時受付 3ヶ月コース(希望者は3ヶ月延長可)	毎月16名	無料(郵送料実費)	自宅で!	
		20 食事ハート診断	自分や家族や友達のを写メ。メールのやり取りだけで、栄養バランス(総カロリー、コレステロール、塩分など)、食品群別摂取割合などを診断。管理栄養士のアドバイス☆	随時受付 (1年間3回まで)	なし(3歳以上)	無料	自宅で!	
		21 「むさしの健康もぎたて情報」FMラジオ	健康づくり事業団から健康づくりに役立つ旬な事業を紹介。市民ならではのお得な情報満載です!※むさしのFM78.2MHz	月~金10:35~10:40 *金:特別編(健康づくり推進員・人材バンク出演)		無料	自宅で!	
	22 「だんだん活カアップ体操」ケーブルテレビ	衰えた筋力を「だんだん」と回復させ、筋力向上を目指すオリジナル体操(3分半)。	映像を見ながら自宅で筋力アップ。 ※J-COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11ch)	月~金(1日2回) ①8:50~9:00 ②19:50~20:00		無料	自宅で!	
	23 「だんだん活カアップ体操」FMラジオ	衰えた筋力を「だんだん」と回復させ、筋力向上を目指すオリジナル体操(3分半)。	※むさしのFM(78.2MHz)	日曜日8:25~8:30		無料	自宅で!	
	情報誌	24 健康づくり応援ニュース	「自分の健康は自分で守れる市民を増やす」ため、生活習慣病予防の情報等を紹介。	年4回		無料	(配布場所)市関連施設等	
		25 フェイスブックページ「健康ナビゲータームサンDANKくん」	「健康づくり」に関する旬な情報を、カラー写真と共にお届けします。DANKくんイベント出演情報や講座で話してお役立ち情報など、載らない貴重な情報満載★	随時更新		無料	<a href="https://www.facebook.com/kenkoudankun">https://www.facebook.com/kenkoudankun</a>	
26 健康づくりはつらつメンバー		「自分の健康は自分で守ろう」を実践する市民の登録制度。家族や友達にも健康づくりの輪を広げようという方大歓迎!メンバー限定の講座など様々な特典あり☆	随時受付		無料			
はつらつメンバー	参加型	27 はつらつ8	【はつらつメンバー特典事業】毎月1回「健康づくり出前講座」の60種類以上あるメニューの中から、運動・栄養・保健・歯科・薬に関する講座をご紹介します。	毎月8日 (8日が日曜日の場合は翌平日、8月は休み)	40名	無料	保健センター(講座室または増進室)	
		28 はつらつメンバーの集い	【はつらつメンバー特典事業】地区のニーズに応じて健康づくり推進員が健康づくりに役立つイベントを企画、身近な場所で実施します。年齢別や託児付きの即日満員御礼の人気イベントも続出☆	東・中央・西地区ごとに年3~4回開催。 (どの地区でも参加可能)	会場ごとに設定	無料	市内コミセン、商工会館、プレイス、スイングなど	
	自宅で	29 「だんだん活カアップ体操」DVD	衰えた筋力を「だんだん」と回復させ、筋力向上を目指すオリジナル体操(3分半)。自宅で好きな時間に筋力アップ。	はつらつメンバー登録者へ、キャンペーン時に希望者に配布。		無料	自宅で!	
40歳以上の市民	情報誌	30 活動情報誌	生活習慣病予防のための健康づくりに役立つ情報を掲載。市内で活動しているグループや市関連施設の事業をご紹介します。	年1回発行		無料	(配布場所)市関連施設等	
65歳以上の市民	参加型	31 ころばぬコース	転んだ経験のある方、転ぶことを怖く感じている方を対象とした、転倒予防のための筋力アップ教室。(要介護1~5の方は不可)	木曜日/各週1回全12回3ヶ月/年3期	各期35名	無料	保健センター(増進室)	
		32 にこにこ運動教室	筋力の衰えを感じる高齢者を対象とした、民間スポーツクラブを活用した運動教室。	筋力アップと関節の動きを楽にする体操など。	火曜日コース・木曜日コース(10:30~正午)/各コース週1回全12回3ヶ月/年3期	各クラス25名	3,000円/全12回	コナミススポーツクラブ 武蔵境支店
		33 健康積立預筋体操教室	筋力やバランス力を向上させるための運動など。	月曜日クラス(14:00~15:30)・水曜クラス(8:30~10:00)/各コース週1回全12回3ヶ月/年3期	各クラス30名	3,000円/全12回	スポーツクラブNAS 吉祥寺	

市内事業所	出前型	34 健康づくり人材バンク 講師紹介事業	市内の企業・団体等が、健康づくりに関する研修等を実施する場合に、希望の内容・講師謝礼予定額に応じて、希望の場所・日時に講師として健康づくり人材バンクを紹介。	随時受付(年間利用回数の制限なし) *平成26年7月1日開始の新規事業		講師謝礼、会場確保は申請事業所が行う	市内
企業・店舗	登録制度	35 情報発信協力パートナー登録制度	健康づくり支援センター事業の主旨に賛同した企業・店舗による、チラシ・ポスターによるPR協力、物品や会場の提供等を行うための登録制度。	随時受付			チラシ配布協力:各店舗内等
運動・保健・栄養・歯科・薬等の専門家	登録制度	36 健康づくり人材バンク登録制度	「健康なまちづくりを支える3本柱」の1つ、健康運動指導士・管理栄養士・栄養士・歯科医師・歯科衛生士・保健師・薬剤師・理学療法士・ウォーキング指導者等が登録し、健康づくり出前講座の講師等として活躍。	年1回募集		活動に応じて報酬あり	市内
健康づくり活動への意識が高い市民	非常勤職員	37 健康づくり推進員	「健康なまちづくりを支える3本柱」の1つ、市民の健康づくりの為の情報収集や事業の企画。市民と行政を繋ぐパイプ役。	欠員に応じて募集	定数18名	月額報酬あり	市内

- 情報誌...健康づくり支援センターが作成した、健康づくり情報が掲載された冊子・リーフレット等
- 参加型...健康づくり支援センターが設定した日時・場所に集まって頂いて参加するもの。
- 出前型...自分たちのグループ等で日時を決め場所を確保して、そこに講師が出向いて講座を行うもの。
- 自宅で...自宅に居ながら自分のペースでできるもの。
- 登録制度...「自分の健康は自分で守ろう!」を実践する市民を増やすために活動する人・企業・店舗等を登録する制度。

自分の健康は自分で守ろう

- ...運動分
- ...保健分野
- ...食育分野
- ...参加賞等あり
- ...ムサンDANKくんに会える!



# あきる野市 ～日々の生活の中で健康を育もう～

～ふれあい・いきがい・元気なまち～ あきる野市健康づくり市民推進委員会（開始：平成8年度）

担当部署：あきる野市健康福祉部健康課

住所：あきる野市二宮350番地

電話：042-558-1111

ホームページ：

[https://www.city.akiruno.tokyo.jp/soshiki/5-6-0-0-0\\_1.html](https://www.city.akiruno.tokyo.jp/soshiki/5-6-0-0-0_1.html)

## キーワード

- 健康づくりは**市民が主役**
- 市民に身近なところで**健康づくり活動を展開
- 健康増進計画への**市民参画と協働**
- 知らせる・調べる・つなげる・支える**

## 背景

人口 81,697 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 27.02 % (H27.1.1 現在)

- 平成7年9月に秋川市と五日町の合併によりあきる野市が誕生し、翌平成8年市内各町内会・自治会から推薦を受けた委員で「あきる野市健康づくり市民推進委員会」として活動を始める。
- 市民・関係機関・行政が協働して策定された「めざせ健康あきる野21」（市健康増進計画・19年3月完成）に策定段階から参画し、その後も健康づくり推進委員（以下、「推進委員」という。）は、地域における健康づくりの担い手の中心となって活動している。

## 目的・ねらい

- 地域における健康づくり事業を総合的に推進し、市民の健康づくりを図る。
- 健康増進計画「めざせ健康あきる野21」全体目標「ふれあい、いきがい、元気なまち」～日々の生活の中で健康を育もう～をめざして①知らせる②調べる③つなげる④支えるを委員の役割として活動を展開。

## 実施体制

- 推進委員：各町内会・自治会長の推薦を受けて市長から委嘱し委員会を組織。  
平成25年度末現在133人（69町会・自治会）、会長・副会長、委員長の下12ブロックに編成。  
任期2年、再任可。女性割合9割。平均年齢59歳、年齢構成30～70代。
- 主管部署：あきる野市健康福祉部健康課健康づくり係（保健師4人、栄養士2人、事務4人）
- 支援内容（財政面）ユニフォーム、広報紙、健康づくり活動費、研修会の講師、委員報償費等。  
（活動内容）「活動の手引」の作成、地区活動しやすい区分に編成（12ブロック）、事業の評価等。  
（育成支援・情報提供）委員研修会の実施、全体活動における情報交換、地区担当保健師他職員によるサポート。
- 連携団体：町内会・自治会連合会、ふれあい福祉委員会、民生・児童委員協議会 他。
- 庁内他部署との協働：代表者が健康づくり推進協議会委員・地域保健福祉計画策定委員他イベント実行委員を担う。市の大きな行事への参加（あきる野夏まつり 主催：観光商工課）、（スポーツレクリエーション大会 主催：生涯スポーツ課）。

## メインターゲット

- 市民全体。特に高齢者世代に向けた活動が多い。

## 補助金利用等

国の健康増進法事業  
東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

## メインターゲットへの周知

- 広報紙「健康づくり」は推進委員が編集し、新聞折込で27,000部発行。市行事等に参加し周知。

## 活動内容

- 身近な地域における健康づくり活動  
町内会・自治会単位及びブロック活動（近隣をまとめた12ブロック）において、体操、ウォーキング等の運動、食生活の講習、健康相談、交流活動等の実施。
- 世代を超えたふれあいや介護予防をねらいとした「地域イキイキ元気づくり事業」により、地域ぐるみの健康づくりを推進（高齢者支援課と協働で概ね月1回市内49箇所、各町内会館等施設で実施）
- 「健康のつどい」は、毎年10月実施。推進委員は運営委員となって企画・運営に携わる（測定・相談、展示・いきい、活動発表、子育て、PR等、各コーナーに分かれて運営）（P53 参照）
- 会議：全体会、理事会、ブロック連絡会、委員会（広報誌の企画・発行6回、委員研修の企画・運営、健康増進計画推進活動への参加）
- 研修：3回（知識・技術の習得）
- 普及啓発・PR活動：スポーツレクリエーション大会やあきる野夏まつりで、リズム体操や流し踊りに参加。



## 担当者からひとこと

‘ふれあい いきがい 元気なまち’は、各地域で活躍する推進委員の皆さんの笑顔でつくられていると実感しています！

あきる野市のまちの魅力、人の力を健康づくりの資源として、様々な活動を展開していきます。

## 留意点・工夫

- 活動目的の共有:「活動の手引き」の作成、連絡会や研修会の開催、できるだけ職員が話し合いに参加。
- 委員が主体的に活動し、市民の視点で幅広い健康づくり活動を、楽しく実施できるよう活動をサポート。(例えば、「市内の医師による講演会」「男の料理講習会」「子ども楽しめる交流イベント」等を実施。)
- 地域の身近な会場で事業を実施することで、一般市民が参加しやすく、継続参加にもつながり、参加者と委員双方の励みになる。(定期的実施している地域イキイキ元気づくり事業等)
- 事業終了時に市民対象のアンケートや推進員との振り返りを行い、次につながる評価を行う。  
また、毎年報告書を作成することで、共に成果や達成感を得られるようにする。
- 推進員の「負担感」と「やりがい」の、バランスを考えた事業等の実施を心がける。
- 地域の関係団体等との連携:町内会・自治会、ふれあい福祉委員会、民生・児童委員協議会、医師会、めざせ健康あきる野21推進市民ボランティア他、関係団体の活動との協力体制がとれるよう関係づくりをすすめ、地域ぐるみの健康づくり気運を高める。
- 行政の他部署との連携・協力体制:庁内の関係部署に事業の協働、事業周知への協力等積極的に巻き込んでいく。

★毎年好例の「男の料理教室」(町内会・自治会単位の健康づくり活動)

★世代を超えた交流にもなった健康づくり活動



## 効果

- 各活動へ多数の市民の参加が得られている。
  - ・平成25年度実績:推進委員の企画・実施事業数1,072回 延べ参加者18,600人、
  - ・地域イキイキ元気づくり事業500回 延べ参加者6,700人
- 推進委員として地域での役割を持つことで、委員自身のやりがい・生きがいになっている。
- 終了後も地域の様々な活動で活躍している人が出てきている。
- 行政の一方的な住民への働きかけよりも住民のロコミや牽引力が効果的  
(健診勧奨、活動への参加呼びかけ等)
  - ・東京都算出65歳健康寿命(要支援1) 都内第一位(平成24年)
  - ・都内 前期高齢者及び70歳以上高齢者一人当たり医療費が一番少ない(平成24年度)
  - ・都内 がん検診受診率総合1位(平成24年)
  - ・特定健診受診率が増加傾向(平成23年:44.6%→24年度:46.6%)

## 課題

- 新たな推進員の育成や、地区により活動のばらつきがあるため、全体の底上げが必要
- 推進委員の負担感と、やりがいのバランスを考えた事業の実施が重要。  
(より委員が活動しやすいように工夫する)

## 今後の目標・展開

- 推進委員が「主体的に」「楽しく」市民に身近な健康づくり活動ができるよう、委員会組織の基盤をかためるとともに、活動へのサポート体制、情報提供をすすめる。

★市民・関係機関・行政が協働して策定  
あきる野市 健康増進計画「めざせ健康あきる野21」の抜粋

健康づくりの目標



各世代の目標

世代	目標（めざす姿を達成するための条件）
世代間共通	健康づくり支援のための環境整備をすすめる
子育て世代	1. 心身ともに健康な親子が増える 2. 夫婦・親子・地域や職場で安心してつながる子育てができる
働き盛り世代	1. 身体 自分は健康だと思える人を増やす 2. 精神 ストレスを感じている人を減らす 3. 生活習慣 健康的な生活習慣を持つ人を増やす
高齢者世代	1. 信頼できる仲間を持つ高齢者を増やす 2. 地域で役割を持つ高齢者を増やす 3. 元気な高齢者を増やす

目標に向けて、市民一人ひとりの取り組みが必要です。

具体的に何をするかは、このページを開いてみましょう！



あきる野市民のめざす姿

子育て世代

安心して子育てができる

「あーそうなんだ・・・」  
「いいんだよ」  
時には言いたいこと  
言い合っちゃおう！  
子育てをともに  
感じるこのこと  
出来る人がいる  
その人に安心してつなげる  
人に 時間に 空間に  
そして未来につながる



働き盛り世代

心身ともにゆとりをもって生活できる

家庭や職場で中心的な役割を担っている働き盛り世代の皆さんだからこそ、心身ともにゆとりをもって生活することをめざしていきましょう！



高齢者世代

仲間をつくり 地域をつくる 高齢者をめざして

健康であるためには、仲間を持つことや、地域の皆さんとのかわりを持つことが大切ではないでしょうか。

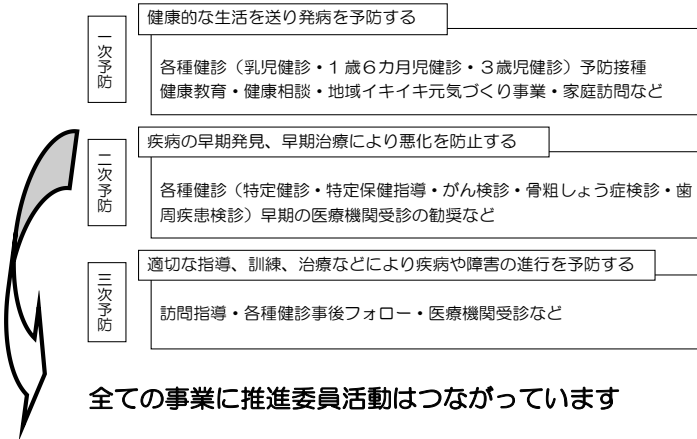
小さな仲間（友人・近所の人）づくりから、大きな仲間（地域）づくりへと活動を広げていきましょう。



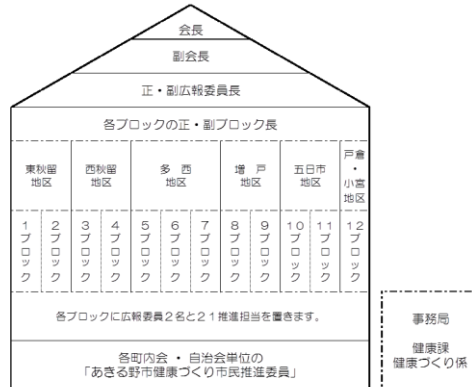
★推進員の役割(「あきる野市健康づくり市民推進委員会 活動の手引き」より)

- 1) **知らせる**：健康に関する情報を市民に提供します。地域の課題を行政に伝えます。
- 2) **調べる**：色々な場に参加し、市民の健康問題や課題などを見つけていきます。
- 3) **つなげる**：交流の場づくり、人とのつながりをすすめます。
- 4) **支える**：市民の健康を支え、市民が互いに支えあえるまちづくりを推進します。

●市民の健康づくりを進めるための事業



★推進委員会の組織  
(「あきる野市健康づくり市民推進委員会 活動の手引き」より)



★身近な地域における健康づくり活動  
推進委員が企画、実施。ちらしの作成・配布を行う

町内会健康づくり市民推進委員会  
好評 “男の料理教室” 第2弾のおしらせ  
男にも簡単に出来ておいしくいただける料理がつかれるの?  
という声にお応えし... 町内会健康づくりでは、昨年好評だった話題の“男の料理教室”を今年も開催します。今年のレシピも盛りだくさんです。皆さんとワイワイ楽しみながら料理をつくってみると意外と達成感も味わえます。奥さんを驚かせるのが今がチャンスです。  
是非皆様お誘い合わせの上ご参加ください。  
記  
日時：7月5日(金) 午前10時～12時30分  
場所：秋川ふれあいセンター調理室  
持参するもの：エプロン、手拭い又は三角巾  
参加費：500円  
申し込み：6月22日締め切り  
\* 直接以下の推進委員にお電話でお申し込みください  
町内会健康づくり市民推進委員

★「健康のつどい」  
推進委員は運営委員となって企画・運営に携わる

日々の生活の中で楽しく身体を動かそう  
第18回 あきる野市 健康のつどい  
10月19日(土)10時～16時 あきる野ルビア・秋留野広場  
妊婦子育て  
★日常生活体操(巨つまみなど)  
★赤ちゃん抱っこ体操  
★触ってみよう「乳がん検診モデル」  
ダンス  
★赤ちゃんと一緒に  
★触ってみよう「乳がん検診モデル」  
ステージ  
13:30～15:30  
★プラスレド  
★太極拳  
★ラジオ体操  
★ダンス  
★リズム体操  
あつまれ! こどもたち  
★ちびっこチャレンジコーナー(フラフープ・せわどび・紅白玉入れ) お玉すくいスラローム・ほか  
★スタンプラリー 全部あつめて景品ゲット!  
★ポップコーン  
★お菓子すくい  
★ふうせんプレゼント  
測定相談  
10:00～15:30  
★骨密度(整理券配布)  
★血管年齢  
★筋肉量測定  
★脂肪量測定  
★相談コーナー(保健・栄養・歯 業・こころ)  
講演  
★10:30～11:30 「おどろ! いってこなくても贈れるからだ」  
★13:30～14:30 「だせい! 8020」 「餅餅社社によるワンポイントブラッシング」  
★14:40～15:30 「がん検診はいつ受けるの? 今でしょ!」  
秋留野広場  
★家の扉「足湯」  
★瀬音の湯「足湯」  
★あきる野PRグッズ配布  
★あきる野PRグッズ配布  
★「るのサプー」限定販売  
★スポーツ相談コーナー  
★妊婦予防の「足指力測定」  
骨密度測定の整理券(配布場所：あきる野ルビア 4階展示室前) 1回目 9:30～180枚 2回目 13:00～220枚  
講演(問合せ) あきる野市健康福祉部健康課 電話 (042) 558-1183 問合せ時間：平日8:30～17:15 (当日の問合せ) 080-8872-8978  
新聞折込チラシが10月16日(水)に入りますので、そちらをご覧ください  
主催 第18回あきる野市健康のつどい運営委員会 あきる野市



健康・生きがい・支えあい まちの保健推進員の活動 (開始:平成14年度)

担当部署: 東村山市健康福祉部健康課

住 所: 東村山市本町1-2-3

電 話: 042-393-5111

ホームページ:

<http://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/kenko/kenko/kenko/index.html>

キーワード

- **自身が楽しめる**活動にする
- **一声かけて**、地域交流を促進
- **各団体と連携**を図る
- **リタイア後の男性の仲間づくり**

背景

人口 151,412 人(H27.1.1 現在) 老年人口割合 24.93%(H27.1.1 現在)

○平成元年と平成4年に各1町をモデル地区として保健推進員(以下、推進員とする。)会が設置され、健康づくり活動を実施。残りの11町に推進員を配置するため、モデル地区の有志が推進員活動について話し合いを重ね、「保健推進員の手引き」を作成。

○平成14年度に保健推進員の活動を市と協働で積極的に行うため、必要な事項を規則として定めて基盤を整備し、10町が発足。平成16年度に残り1町が発足し、全市化した。任期2年。

○平成18年度からは、「健康ひがしむらやま21」の計画の策定や推進活動に参画している。

目的・ねらい

○推進員自身を含めた地域住民の健康水準向上のため、地域の健康に関するニーズの把握に努め、推進員と連携をとりながら健康づくりの推進を担う活動をしている。

実施体制

○主管部署: 東村山市健康福祉部健康課の保健師5人と事務職7人で地区を分担。

(経費の支援)

・13町の年間活動費として一定額を支援 ・普及啓発備品の貸出等 ・広報やチラシの印刷 等。  
(技術、運営等の支援)

・職員から健康活動(各種測定会、健康のつどいの担当コーナー等)の事前のレクチャーを実施。

・個別相談の実施: ①年2回推進員とその家族を対象に、体成分分析測定と食事診断を実施し、健康管理を促す。②各町の血管年齢測定会や骨密度測定会等の実施と結果説明 等。

・活動事業の企画・運営の参加、事業評価、会場の確保。

(育成支援)

・保健推進員養成講座(新規の方に4回コースで実施)。推進員合同研修会(全員を対象に年1回実施)。推進員研修(適宜実施)。

・推進員連絡会(年3回): 各町の会長、副会長の情報交換、市の情報提供による活動方針の一本化。

メインターゲット

○市民全般

補助金利用等

東京都医療保健政策区市町村包括補助事業

メインターゲットへの周知

○市ホームページへの掲載、各町で広報誌・チラシ作成し回覧、掲示、推進員による口コミ

活動内容

(大目標)健康でいつまでも安心して暮せるまち

(活動の3本柱)健康、生きがい、支えあい

○地域住民の健康づくりへの啓発: 共通活動として、生活習慣病予防に関する活動  
(健康講座、ウォーキング等)

○市が行う地域での健康づくり関係の行事に対する参加及び協力: 市民健康のつどい、健康講座

○健康づくり活動における個人又は団体間の交流促進: 他団体との共催活動、他町活動見学

○健康づくりに関する市との情報交換: 保健推進員連絡会等

・13町で会則あり、会長、副会長、会計、監査、広報、書記。各町にて会計監査実施

・13町それぞれで企画、運営、実施。(血管年齢・骨密度等の測定会、講習会等)

## 担当者からひとこと

**あっぱれ市民力！！**

推進員自身が活動を楽しみ、自身の健康づくりに役立ち、健康だと感じるようになる。

## 留意点・工夫

- 健康づくりに特化せず「地域づくり」の活動の基礎構築を目指し、市民スポーツ課や生活福祉課等庁内の他部署と合意体制を図った。
- 当事業が最優先であることを事務職を含め課内で合意体制をとった。
- 地区医師会・歯科医師会・薬剤師会の協力体制を確保し、推進員自身が直接講師依頼できるようにしている。
- 日頃から推進員と交流を持ち、各町の活動の相談にのり、地域の特性に合わせたやる気を出す企画を一緒に考える。
- 町の成熟度に合わせ自立した企画運営ができるように、チラシや広報誌の作成、自治会等への配布、当日の運営をお願いしている。保健師が黒子役に徹した育成を行っている。
- 町の活動に、推進員の得意とする楽しいテーマを取り入れる(バンド演奏会、推進員自身が講師、お祭り応援参加等)
- 推進員の登録は、①老人クラブ連合会、②体力づくり推進委員会、③民生委員協議会、④福祉協力員会、⑤自治会から推薦を受けた者、健康づくりに関心あるもの。  
(平成26年度推進員数289人。男女比4:6。60、70歳代が7割強占める。任期改選時70名程度交替。)



★市民健康のつどい  
保健推進による 親父ビッグバンド演奏

## 効果(事業実績)

- 推進員会活動アンケートを平成13年度から実施。推進員の任期終了時に実施。  
(アンケートの回答)
- ・推進員になって地域のネットワークの必要性を感じ、横の繋がりが深まった。
- ・自分や家族の健康を見直す機会になった。
- ・楽しかった。メンバーに会えるのが楽しみになった。
- ・行政と住民の役割があることに気づいた。
- ・最初はやらされていると感じていた推進員が、年数を重ね行政と活動と一緒にする回数が増えることで、パイプ役になることができたと感じる方が増えた。

## 課題

- 自主的に活動している団体と相互に理解を深め、地域社会のネットワークを健康づくりに活用していく必要がある。

## 今後の目標・展開

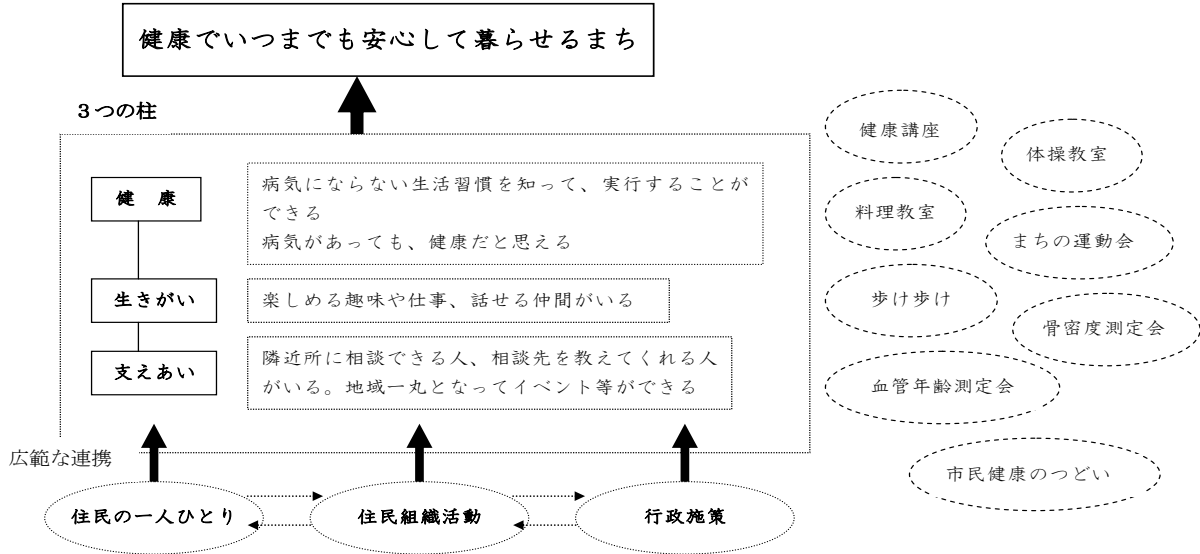
- 推進員のマンパワーを充足し継続できる活動を目指す。
- 特にリタイア後の男性の仲間作りの場として運営し、市の活動の他分野でも活躍する人材の育成を目指す。
- 災害時等の有事の協力体制に活かす。
- 健康なまちづくりに向けた一次予防活動を実践し、結果的に「介護予防」に繋がるという意識で行う。

# (資料) 健康・生きがい・支えあい まちの保健推進員の活動

★保健推進員の目標と活動内容・構成組織(「保健推進員の手引き」より)

何のために活動するの？

<大目標>



## 保健推進員はどんな活動をするの？(活動内容)

### 地域の健康づくりを推進

楽しめる健康活動…栄養・運動・健康に関する学習会等を企画立案し、多くの人に知識を広げていきます。

### 地域交流を促進

講習会等の集まりを通して、隣近所や地域団体が交流する場づくり、人とのつながりをすすめます。

### 行政とのパイプ役(情報提供)

市民健康のつどいへの参加・「健康ひがしむらやま 21」の計画推進等、行政が行う健康づくりの活動に参加することで、市と協働して取り組んでいます。

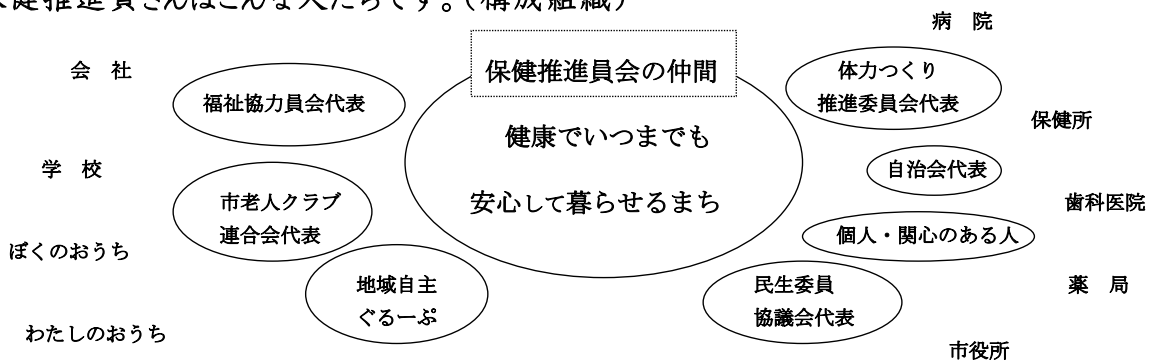
### 保健推進員さんは地域の健康博士

「保健推進員養成講座」・「保健推進員合同研修会」や「体成分分析測定」等に参加することで、自分自身や家族の健康づくりに役立てることができます。

### 【3つの柱】

- 1 健康
- 2 生きがい
- 3 支えあい

## 保健推進員さんはこんな人たちです。(構成組織)





★養成講座のチラシ

保健推進員研修

ラジオ体操・みんなの体操講習会

ラジオ体操は、全身の筋肉がくまなく動かせるという、大変科学的に構成された究極の全身運動で、消費カロリーは速いペースのウォーキングとほぼ同じです。みんなの体操は、ストレッチ体操を中心とした体操です。ラジオ体操を知っている方は多いですが、効果的な方法で出来ている人は少ないといわれています。「ラジオ体操」・「みんなの体操」を正しく習得して、驚きの効果を体験してください。

■日時 7月26日(土) 10:00~12:00

■会場 東村山市立中央公民館4階  
レクリエーションルーム

■定員 70人

■講師 長野 信一 先生(元NHKラジオ体操指導者)



講師：長野 信一 先生



アシスタント：田村 恵美さん

■申込み 不要。直接会場にお越しください。

■持ち物 体操ができる服装・飲み物・タオル

問合せ先  
東村山市役所 健康課 地域保健第1係  
☎393-5111(代)

★全町の推進員の代表が健康のつどい実行委員会に参加をしている。

第30回 東村山市 11/8(土) 9(日) 10:00~15:30 東村山市役所 いきいきプラザ

# 健康のつどい

## 見つけよう！ 自分にあった健康法

- 骨密度測定会  
骨からわかる！あなたの健康！人気のコーナー★
- 各種健康相談  
いま気になる健康のこと相談でスッキリ★
- 栄養コーナー  
朝ごはんのバランスチェックも試食もあります★
- 子育てコーナー  
子育て相談★親子ふれあい講座★絵本読み聞かせ★
- 運動体験コーナー  
さぁスポーツの秋！体をうごかしてリフレッシュ★

主催 市民健康のつどい実行委員会  
問い合わせ 東村山市 健康福祉部 健康課  
東京都 東村山市 本町 1-2-3 ☎ 042-393-5111(代表)



★保健推進員合同研修会

「笑いヨガ教室」 毎回人気の講座で、多くの推進員が参加している

# 多摩小平保健所 健康づくり推進員等の底力の活性化！

## 健康づくり推進員等交流会（開始：平成16年度）

担当部署：多摩小平保健所企画調整課  
企画調整係

住所：小平市花小金井1-31-24

電話：042-450-3111

ホームページ：

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/index.html>

### キーワード

- 他市との交流会
- 実践的なヒント、やる気をもらえる
- 広域で地域のつながりの醸成

### 背景

人口 727,505 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 24.62 % (H27.1.1 現在)

○北多摩北部保健医療圏の管内5市(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)で活動している健康づくり推進員等の活動の報告及び交流を深める場として、平成16年度から「交流会」を年1回開催、平成19年度から「実践報告集」を作成。

### 目的・ねらい

○圏域5市の健康づくり推進員等が、お互いの活動を共有することで、効果的な実践の方法やヒント等を学び、より一層の健康づくりの推進を図ることを目的としている。

### 実施体制

○主管部署：多摩小平保健所企画調整課 企画調整係

○連携団体：圏域5市の保健衛生主管課健康づくり担当者及び健康づくり推進員等の代表者

### メインターゲット

○圏域5市の健康づくり推進員等

### 補助金利用等

なし

### メインターゲットへの周知

○市担当者及び健康推進員等の代表者を通じて周知。

### 事業内容

〈平成26年度のプログラム〉

○各市からの報告「健康づくり推進員等の活動について」

①活動体制について報告(各市担当者1名3分程度)

②実践報告(各市の健康づくり推進員等の代表者1名5分程度)

・今年度の主な活動を中心に発表

③都(健康推進課)からの情報提供

○グループワーク(1グループ10名程度で7グループに分かれて情報交換等)

①自己紹介 ②健康推進員等の中から司会、発表、記録を決める。

③情報交換・意見交換 テーマ「住み慣れたこの町でいつまでも生活するために」

○まとめ 各グループの発表

### 担当者からひとこと

交流会を企画するにあたり、各市の担当者及び健康づくり推進員等代表者の方に集まっていたいただき、どのような交流会にしていこうか、話し合いをするなど、一緒に作ることを大切に考えました。

当日は参加者の笑顔が多くみられ、「また来ます！」との声もいただき、参加者の皆様から元気をいただきました。

## 留意点・工夫

- 交流会の企画の段階から、市の担当者だけでなく、健康づくり推進員等の代表者にも参加していただき、住民の視点での意見を企画に反映できるようにしている。
- 健康づくり推進員等の活動発表やグループワークでの情報交換を通じて、お互いの活動が地域の健康づくりにとって重要な役割を果たしていることを確認するなど、次の活動につなげられるよう工夫している。
- 交流会では、参加者の力を活かして、グループワーク等における司会進行等を職員ではなく参加者が行うこととし、同じ立場で情報交換や交流が出来るように工夫している。
- 交流会を通じて、圏域の健康づくり推進員等同士の気持ちがつながり、他市の活動を見学する等、活動が充実できるようにしている。
- 圏域5市の健康づくり推進員等は、毎年積極的にこの事業に参加していることから、マンネリ化を防止するために、グループの編成や、テーマについて検討するなど工夫をしている。



★小平市のオリジナル体操(こだ健体操)を元気に披露

★グループワーク 80分以上活発な情報交換

## 効果(事業実績)

- 平成26年度の参加者:健康づくり推進員等42名・職員12名
- 実践報告として、各市が今年がんばったポイントを発表。その後、グループワークにおいて、他市の健康づくり推進員等との情報・意見を交換することができ、各市の健康推進員等の活動の活性化につながる。
- 【活動をしていく上での工夫】(グループワーク意見から一部紹介)
  - ・市内13町それぞれに会があり、町別の各健康づくり活動について情報交換や、交流を行うことで活性化を図っている。
  - ・自治会に対して、推進員活動のPRなどを行うことで、地域に浸透することを目指している。
  - ・市の担当部署の役割も越えて、その他の団体と連携することで人脈ができ、点が線となり、面となる町づくりを行っている。例)学童クラブの子供たちの送迎。高齢者の見守り。防災への協力。
  - ・地域での健康づくり活動では、集客のために血管年齢の測定会等を実施している。
  - ・活動対象を高齢者だけでなく、子供にも広げ健康づくりを実施。禁煙教育について、何度も学校に出向き説明。学校でのキーパーソン(養護教諭)を見つけるまでは苦労した。
  - ・ともに活動をしていたPTAのメンバーを、若手の後継者として健康推進員等の活動に巻き込んで育成した。
  - ・自治会や地域の他団体へ地道に声をかけ、連携をすることで効果的な活動を広く展開している。
  - ・イベント等でオリジナルの体操を実施して、地域の中に入る工夫をしている。

### 【困っていること】

- ・推進員の高齢化、固定化
- ・男性の関心が少ない
- ・地域になかなか入っていけない

## 課題

- 市ごとに活動体制や内容が異なるため、交流会の持ち方等について、検討していく必要がある。
- 地域包括ケアの考え方から、すべての人が住み慣れた町で暮ら続けるために、この活動がうまく連動できるとよい。

## 今後の目標・展開

- 保健所として、各地域で行われている様々な良い取組「ストレングスモデル」を紹介する機会は必要であり、引き続き、このような交流会を開催していく。
- 5市と一緒に実施することを大切にしていく。



## (資料) 健康づくり推進員等交流会

### 各市の健康づくり推進員の主な活動 (東村山市:P54~57 参照)

#### 東久留米市

★「わくわく健康プラン東久留米」の健康づくり推進員活動の一つとして「禁煙キャラバンわくわく」を主に小学4年生を対象に市内全学校で実施。担任の先生や養護教諭と協力しながら、紙芝居とグループワークをしている  
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/kensaku/health/kenkou/wakuwakukenkoupuran/index.html>



#### 清瀬市

★健康づくり推進員活動 6部会に分かれて活動中。  
ハイキング、体操教室、サロンなどの活動を行っている

ふれあいグリーンサロン



のびやか体操自主グループ



健やかクラブ

## 小平市

★オリジナル体操「こだ健体操」(平成26年度開始)の普及啓発は小平市地域健康づくり推進員の主な活動の一つ



こだレンジャーと踊る「こだ健体操」

## 西東京市

★オリジナル体操「西東京しゃきしゃき体操」の普及啓発は推進リーダーにより行われている



### ★ 健康づくり推進員等の交流会の変遷

実施年月日	内容等	参加者
平成 16 年 12 月 17 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■基調講演「健康づくり推進員等の役割」 講師：東京都福祉保健局長 梶山純一</li> <li>■実践報告会</li> </ul>	70 名
平成 19 年 1 月 31 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■グループワーク 「健康とは」「住民が目指す健康づくり」</li> <li>■実践報告会</li> </ul>	51 名
平成 22 年 3 月 2 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■講演「みんなで考えよう！これからの健康づくり推進員等の活動～他の地域の取り組みを参考に～」 講師：(社) 地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 安藤実里 研究員 (保健師)</li> <li>■情報交換 各市の取り組み報告 (資料展示と情報交換)</li> </ul>	45 名
平成 23 年 3 月 10 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■活動報告</li> <li>■全体交流</li> <li>■グループワーク 「他の市はどんな活動をしているの？」</li> </ul>	45 名
平成 24 年 3 月 14 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■各市の活動報告</li> <li>■グループ交流 「地域の健康づくりについて語り合おう！」</li> </ul>	47 名
平成 25 年 2 月 25 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■講演「健康づくり推進員の活動を地域に定着させるために」 講師：順天堂大学名誉教授、日本フェルデンクライス協会会長 武井正子氏</li> <li>■グループ交流 各市の健康づくり推進員の活動等について</li> </ul>	56 名
平成 26 年 2 月 21 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■各市からの報告 「健康づくり推進員等の活動について」</li> <li>■グループワーク 各市の健康づくり推進員の活動についての情報交換・意見交換</li> </ul>	53 名
平成 27 年 3 月 10 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■各市からの活動報告 「健康づくり推進員等の活動について」</li> <li>■グループワーク 「住み慣れたこの町で、いつまでも健康に生活するために」</li> </ul>	53 名