

令和 5 年度 健康づくり推進事業について

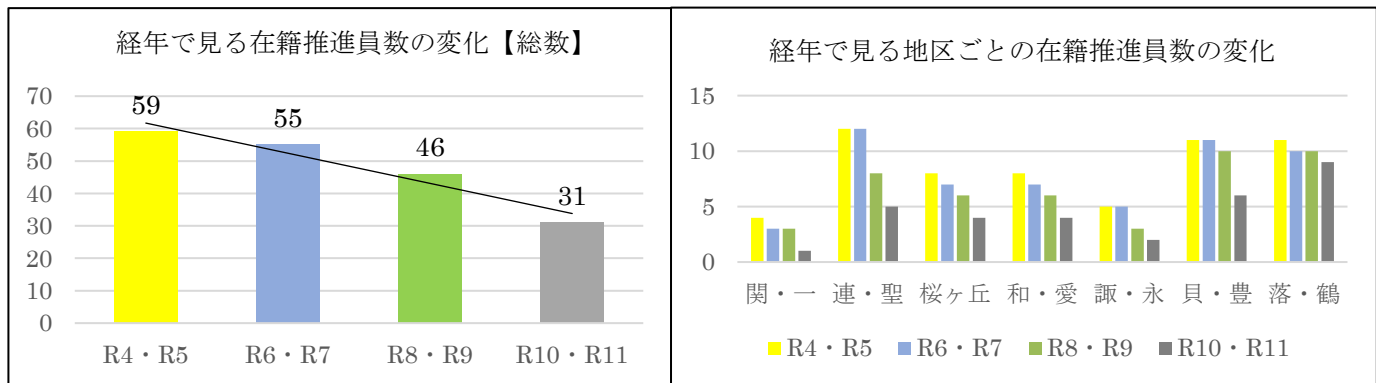
1. 今年度の活動実績(R5.4.1~R6.2.29)

	実施回数(回)	参加延べ人数(人)	備考
地区活動ウォーキング	14	240	要申し込み、市外コース含めたウォーキング
運動・体操	12	182	腰痛・膝痛予防体操、ヨガ、脳トレ体操、男の料理など
月例ウォーキング	20	786	市内 3 駅起着点、予約不要初心者向けウォーキング
多摩さわやかウォーキング大会	1	110	申し込み 118 名
コミセン祭り等への参加	7	769	骨密度測定、PR 活動など
計	54	2087	

2. 課題に対する検討経過

① 人材確保について

・健康づくり推進員の定数は全体で85名であるが、令和6年3月1日現在59名で充足率は69.4%。恒常的に定員を満たしておらず、安定した活動の継続に必要な人材確保が課題となっていた。



・上記の課題に対し、健康づくり推進員協議会で検討を重ね、R6.4.1 より、委嘱年齢上限を「77歳の誕生日を迎える年度末まで」に改め要綱の改正を行った。これにより退任時の年齢が全員一律となり、かつこれまで76歳で退任していた人は77歳までとなるため、委嘱年齢要件の1年引き上げとなる。また、地区の見直しも行い、関戸・一ノ宮地区と桜ヶ丘地区が R6.4.1 より関戸・一ノ宮・桜ヶ丘地区として合同で活動する。

② ウォーキング用ポールの利用について

・健康づくり推進員活動におけるウォーキングでは、集団で安全に参加者を引率する観点から、ウォーキング用ポールの使用を禁止している。一方で、ポールを使えば安心して歩けるとの声もあり、市民の健康づくりを応援する観点と安全との両立が課題となっていた。

・R5.7.31 には桐林 PT を講師として「用具を使ったウォーキング」についての研修を実施。協議会での検討を重ねる中で、R6.4.23 の地区活動ウォーキングにおいて、ポール使用者の参加を試行的に認めることとなった。

食育推進事業について

・市民が生涯にわたって健康で健全な食生活を営むため、また、市民一人ひとりが健康で幸せに過ごせる未来を目指すため、食育推進計画を策定しており、現在、R6.4 月を始期とする「第 4 次多摩市食育推進計画」を策定。

・R6.7.22(月)14:00~15:30 食育講演会「(仮)高齢者の元気は食事から～タンパク質の賢いとり方」を実施予定。