

令和3年度 健康づくり推進活動について

1. 健康づくり推進員の状況

関・一	連・聖	桜ヶ丘	和・愛	諏・永	貝・豊	落・鶴	計
7	13	9	6	5	10	8	58

男	女	50代	60代	70代	計
26	32	1	19	38	58

2. 地区活動

令和3年度中の活動については、新型コロナウイルス感染症予防のため、緊急事態宣言発令中は活動を中止し、まん延防止の際は実施することとした。

	実施回数 (回)	参加延べ人数 (人)	テーマ
ウォーキング	15	267	公園巡り、里山、多摩川、浅川等の市内外各ウォーキング
運動・体操	7	99	腰痛・膝痛体操、ヨガ、脳トレ等

3. 多摩さわやかウォーキング大会

新型コロナウイルスの影響により2年ぶりの開催。また、多摩川沿いから市内へコースを変更し、初めての開催となった。昼食を取らない、定員を設ける等の感染対策を講じながら5~8kmの距離を3コースに分け実施した。

参加延べ人数(人)	男(人)	女(人)
125	37	88

4. 今年度の取り組み

新型コロナウイルスの影響で2年間休止していた月例ウォーキングを4月より再開した。市内3か所を出発地とし、予約不要としている。地区活動に比べて参加がしやすく、1回30~40名程度の参加が見られている。また、参加者の8割は70代以上を占めている状況であるが、高齢者65歳以上でも状態像は様々であり、1時間半~2時間程度歩くことのできる高齢者が参加している。

新たな層への働きかけや、健康づくり推進活動の拡散等の課題に取り組みながら、引き続き健康二次被害予防の観点からも楽しく継続できる活動を目指している。

