

健康づくり推進事業について

令和 6 年 7 月 3 日

健康推進課資料

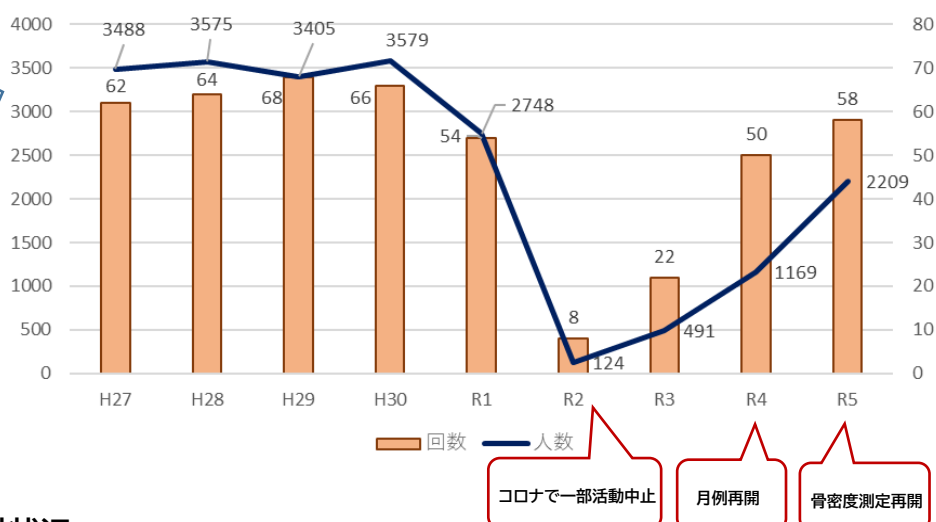
1. R5 年度の活動実績

	実施回数(回)	参加延べ人数(人)	備考
地区活動ウォーキング	16	278	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	22	870	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	58	2209	
参考(R4 値)	50	1169	さわやか中止、骨密度なし

【これまでの活動経過】

健康づくり活動の実施状況の推移

コロナ前に比べると人数は
完全には戻らない
(特に月例ウォーキング)が、
徐々に回復傾向にはある。
参加者は 70 代を中心に
60 代～80 代が多い。



2. ウォーキング用ポールの検討状況

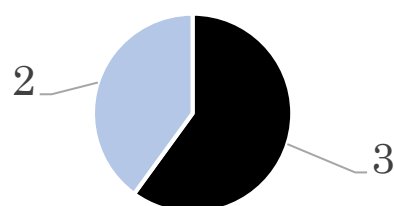
	項目	内容
R5	全体研修	用具を使ったウォーキングについて学ぶ
R5	協議事項	R6 年度の試行方針について検討
R6	ポール試行	4/23 地区活動でポール利用者を試行的に参加可能に

今後は 10 月以後の活動で
各地区の状況に応じて、
地区活動での
ポール試行を継続する。

【4/23 の試行結果】

・試行当日は 5 名の参加者がポールを利用。アンケートでは、「年齢と共にいいこと」「使用すると安全で楽」「今後もポール使用を自由として欲しい」「色々の方も参加出来て良いと思う」「使用者/不使用者を分ければ歩きやすい」等の意見があり、推進員活動へのポール持参者の参加について、全体的に肯定的な意見が多く聞かれた。

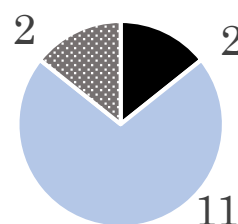
4/23 当日ポール利用者の感想



■ ア 使えて良かった

■ イ あっても無くても変わらなかった

4/23 ポール非利用者の感想



■ ア 気になった ■ イ 違和感は無かった ■ ウ その他

その他の意見
 ・使用者/不使用者を
 分ければ歩きやすい
 ・何とも言えない

3. 今後について

- ・推進員より、「健康を維持していくにあたり、ウォーキング等の有酸素運動だけでなく、筋力アップに繋がる活動も必要ではないか。活動計画を見直すうえで、まずは推進員の体力測定を実施出来ないか」と発議あり。

【経緯】

- ・継続して参加する市民も多く、今後、参加者の高齢化が懸念されている。
 - 今活動に来ている人たちを繋ぎとめる方法を考えたい、高齢支援課と健康推進課の狭間にいる人たちへの行動が出来ないか。ウォーキングに限らずゆくゆく筋力アップのための活動もできるとよいのではないか。
- ・まずは課題発見、今後の活動計画の見直しのために推進員の体力測定を全体研修等の機会を実施できないか。

【現在の検討状況】

- ・R7 の全体研修として推進員の体力測定を検討予定。
- ・スポーツ庁の体力測定の実施要領と、介護予防事業で行っている体力測定の間程度程度の測定・評価を検討しているが、詳細については今後推進員と検討していく。
 - 項目や評価方法についてアドバイスがあれば伺いたい。