

健康づくり推進事業について

1. 令和 7 年度の活動実績

【地区活動等実績】

種 別	実施回数(回)	参加延数(人)	備 考
地区活動ウォーキング	16	318	要申し込み、市外コース含めたウォーキング
運動・体操・調理	13	207	腰痛・膝痛予防体操、ヨガ、ストレッチ、男の料理
月例ウォーキング	20	698	市内 3 駅起着点、予約不要で初心者向け
多摩さわやかウォーキング大会	1	121	申込み150人
コミセン祭り等への参加	5	636	骨密度測定、PR 活動など
合計	55	1980	実績は前年並み
参考 R6年度実績	55	2,186	

○ウォーキング用ポールの使用について検討→令和8年度から、全面的に解禁することが決定。

ポールを使いつつも、安心して歩ける参加者を増やすことを目的に、ウォーキング用ポール勉強会を実施した。

参加者の状況や引率時の安全性等を総合的に検討した結果、使用を解禁。ただし、ノルディックポールは引き続き使用禁止。

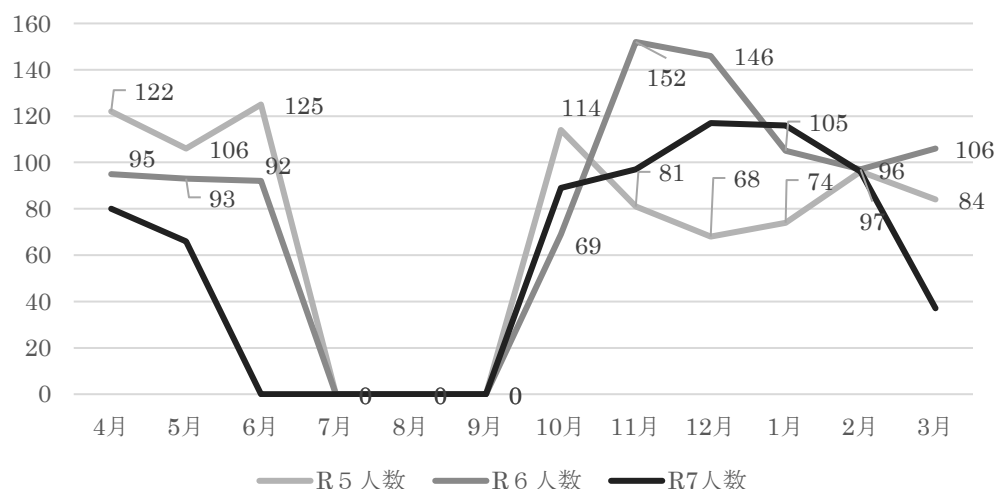
○休務制度を設定。

推進員が療養や介護でやむなく退任することを少しでも減らせないかという議論の中で、推進員の籍を残したまま治療や介護に専念できれば、早期離職の防止のつながると考えた。

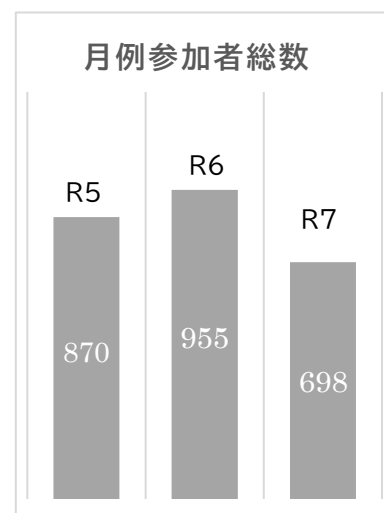
○人材確保のため、年2回の公募を実施。(7月に2名、1月に1名の応募あり)

○月例ウォーキングは猛暑により 6 月～9 月まで 4 か月実施できず、10 月の月例ウォーキングでは隊列が長くなるなど参加者の歩行の鈍りが感じられた。参加者も全体的に減少傾向。

月別参加者数遷移(3コース集計)



月例参加者総数



2. 令和8年度の活動予定

○6 月は、筋トレ月間として地区主催活動の筋トレ講座(4 回)を予定している。

○推進員全体研修として、「シニア世代の筋トレ」をテーマに、体幹バランスチェック・トレーニングを学ぶ。

○夏季ウォーキングの代替案として、安心して参加でき、体力・筋力維持につながる活動の実施。「夏季フレイル」の予防策の検討。

