

令和5年度の健康づくり事業（予定）について

1 ウォーキングの推進

(1) 県コバトン健康マイレージへの参加促進【継続】

- ・令和4年度実績を基に、賞品内容等を精査し、鶴ヶ島市民限定「てくてく大抽選会」を実施

(2) 定例健康ウォーク【拡充】

- ・健康ウォーキングマップを活用したウォーキング教室を全11回開催
- ・新コース「鶴ヶ島の古道をあるく」の回では、昼休憩時間に共食を実施

2 ラジオ体操の推進

(1) 地域ラジオ体操会の新規立ち上げ支援【継続】

- ・新規ラジオ体操会へラジオ体操CDの配布、音響機器の貸出、活動PR支援、講師派遣

(2) 既存団体支援【継続】

- ・既存ラジオ体操会へ講師派遣しラジオ体操講習会を開催、音響機器貸出

(3) ラジオ体操講習会【継続】

- ・小学生及び教職員対象の「ラジオ体操教室」を鶴ヶ島第二小学校で開催
- ・地域住民対象の「元気にラジオ体操教室！」を鶴ヶ島第二小学校で開催

3 食育の推進

(1) 食育講座

- ・野菜摂取を促進するための講座
- ・災害時の食事（パッキング体験を含む）についての講座

(2) 食生活改善推進員スキルアップ講座

- ・レシピ作成スキルアップ講座
- ・野菜の作りおきレシピ講座

(3) 食事バランス普及啓発事業（食生活改善推進員協議会委託事業）

- ・野菜摂取促進のための料理教室
- ・フレイル予防のための共食事業

(4) 減塩と野菜摂取推進事業【新規】

- ① 目的 減塩及びカリウム摂取の重要性を啓発し、鶴ヶ島市民の死因23.9%を占める心疾患及び脳血管疾患を予防することを目的とする。
- ② 対象 40代及び50代の市民50人

- ③ 手法 ア 尿中ナトリウムとカリウムの比率（以下「ナトカリ比」という）の1回目の検査を郵送により実施

イ 第1回ナトカリ比改善講座、市管理栄養士による個別相談

ウ 2回目のナトカリ比郵送検査、第2回ナトカリ比改善講座、個別相談

エ 検査結果及び行動変容の分析

(5) 女子栄養大学共催食育事業【継続】

- ・65歳以上を対象に、10食品群の記録・確認ができるスマホアプリを用いた栄養介入、アプリ導入前後のチェック・体力測定、軽運動教室を実施

4 高齢者の保健事業と介護予防、フレイル対策の一体的推進【拡充】

- ・市民フレイルサポーターによるフレイルチェック測定会（市役所、6市民センター）
- ・フレイルサポーターフォローアップ講習
- ・保健師、管理栄養士及び歯科衛生士による地域でのフレイル予防講座と健康相談
- ・歯科医師等による口腔フレイル予防講座
- ・75歳以上のフレイルハイリスク者や健康状態不明者を対象とした個別訪問
- ・介護予防教室等の実施、地域での介護予防の場の立ち上げ支援（介護保険 地域支援事業）

5 健康づくり習慣の推進

(1) 血管若返り講演会（隔年実施）【継続】

講師：高沢謙二先生（東京医科大学名誉教授、信濃坂クリニック院長）

(2) 禁煙及び受動喫煙防止の啓発【継続】

広報及びホームページによる啓発、街頭キャンペーン活動

6 デジタルの活用による健康づくりの支援

(1) 高齢者向けスマホ教室【拡充】

- ・スマホ及び健康関連アプリの活用支援（6市民センター・3クール）

(2) シルバーeスポーツの普及促進・スマホよろず相談【拡充】

- ・プロeスポーツ選手及びスタッフの派遣（老人福祉センター・4月～毎週水曜日）
- ・シルバーeスポーツ・デジタル支援員養成講座（15名）
- ・シルバーeスポーツ・デジタル支援員派遣（9月～市民センター、老人福祉センター、市役所）