

令和5年度の健康づくり事業について

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】

- ・11月を歩数強化月間とした鶴ヶ島市民限定「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回開催中
- ・11月23日に新コースを活用した特別イベント～長い距離に挑戦してみよう！！～を開催し、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、音響機器の貸出

(3) ラジオ体操講習会【拡充】

- ・7月8日、ジュニアリーダー養成講習会プログラムの中でラジオ体操第一を実施
- ・9月27日、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
- ・11月14日、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【継続】

- ・野菜摂取を推進するための講座「野菜の力で健康に～そのわけは？どう食べる？～」23人
講師：小澤啓子さん（女子栄養大学短期大学部准教授）
- ・8月23日、災害時の食事についての講座「いざというとき、時短で簡単！パッククッキング」
講師：久保彰子さん（女子栄養大学准教授）、危機管理課共催

(2) 食生活改善推進員スキルアップ講座【新規】

- ・講話と調理実習「野菜の作りおき料理のポイント」22人
- ・7月19日、講座「レシピ作成と料理写真のポイント」
講師：小川典子さん（料理教室N's Kitchen 主宰）

(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）【継続】

- ・6月29日、働く世代向け野菜の作りおき料理教室
- ・12月19日・22日、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】

- ・40代50代のためのおいしく適塩！たっぷり野菜プロジェクト 50人
- ・6月～10月、ナトカリ比郵送検査及び改善講座各2回、市管理栄養士による個別相談
- ・11月～12月、事後アンケート実施、事業検証、市ホームページで事業結果を発信

(5) 女子栄養大学共催食育事業【継続】

- ・3月～12月、「スマホアプリで食生活を見直そう！」57人

(6) 食育イベント【新規】

- ・6月19日（食育の日）、野菜充足度測定、野菜販売、食育月間展示（6月13日～20日）
- ・8月10日、栄養の日・栄養週間に係る日本栄養士会協賛品等の無料配布

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、つるがしま交流センター、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) 血管若返りの推進【拡充】

- ・健康づくり講演会「血管のアンチエイジングが寿命を決める！」275人
講師：高沢謙二さん（東京医科大学名誉教授）
- ・7月11日、講話と料理実習「血管若返り教室～運動と栄養で血管のアンチエイジング～」
講師：健康増進担当保健師、管理栄養士

(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（7・10・2月、6市民センター）

(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（5月～8月、21人）
- ・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）