

## 令和6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) コバトンALKOO（あるこう）マイレージへの参加促進【新規】

- ・アプリ登録者へ抽選でデジタルギフトを贈呈
- ・歩数強化期間の規定歩数達成者等に抽選で市産品等を贈呈

## (2) 定例健康ウォーク【継続】

- ・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開催 10回

## 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【継続】

- ・小学生及び教職員対象の「ラジオ体操教室」を新町小学校で開催
- ・地域住民対象の「元気にラジオ体操教室！」を長久保小学校で開催

## (4) 子どもへのラジオ体操普及【拡充】

- ・夏休みのラジオ体操に参加した子どもに「参加賞」として、つるゴン缶バッチを配布

## 3 食育の推進

## (1) 食育講座【継続】

- ・野菜摂取推進・腸活などをテーマとした講座 2回

## (2) 食生活改善推進員養成講座【隔年継続】

- ・講話、調理実習、レシピ作成など 全5～6回、定員10人

## (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】

- ・野菜の作りおき料理教室、パッキング、共食または郷土料理教室

## (4) 減塩と野菜摂取推進事業【拡充】

- ・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
- ・広報及び市ホームページでナトカリ比改善レシピ、事業結果を発信

## (5) 食育イベント【継続】

- ・6月（食育月間） 野菜充足度測定、野菜販売及び展示、野菜レシピ配布
- ・8月（栄養の日・栄養週間） フードモデルを使った食事バランスチェック、日本栄養士会協賛品等の無料配布
- ・8月～9月 災害時の食事をテーマとした展示（危機管理課共催）

## 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【継続】

- ・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
- ・フレイルサポーター養成講座
  - ※フレイルサポーターの養成及び育成に理学療法士を活用
- ・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、歯科衛生士等による口腔フレイルミニ講座
- ・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) 健康づくり講演会【継続】

- 口腔フレイル予防をテーマとした講演会

## (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

## (3) 熱中症予防の啓発【新規】

- 大塚製薬講師派遣による熱中症予防講座

## 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【継続】

- ・スマホ及び健康関連アプリの活用支援（6市民センター・7、10月・2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【継続】

- ・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・毎週水曜日）
- ・シルバーeスポーツ・デジタル支援員派遣（市民センター、老人福祉センター、市役所）
- ・シルバーeスポーツ・デジタル支援員フォローアップ研修
- ・市民団体を対象としたシルバーeスポーツ体験会

## 7 健康づくり計画・食育推進計画策定事業【新規】

- ・第3次計画（令和8年度から令和17年度）策定に向けた市民アンケート調査

## 8 鶴ヶ島駅周辺地区まちづくりによる健康づくり交流事業【新規】

- ・鶴ヶ丘児童公園等を健康づくりの場として活用するラジオ体操講習会やウォーキング交流事業