

令和6年度の健康づくり事業について

令和6年7月1日
健康部健康長寿課

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1, 0 0 0本を贈呈
- ・歩数強化期間の規定歩数達成者等に抽選で市産品等5 6 6本を贈呈

(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 1 0回開催中

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】

- ・10月25日、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
- ・11月14日、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】

- ・6月5日、野菜摂取を推進する講座「美味しく健康！知って得する野菜の魅力」3 2人
講師：林芙美さん（女子栄養大学准教授）
- ・12月11日、腸活をテーマとした講座

(2) 食生活改善推進員養成講座【隔年継続】

- ・9月～12月、講話、調理実習、レシピ作成など 全5～6回、定員1 0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】

- ・6月29日、カラダにもお財布にもやさしい野菜の作りおき料理教室、2 0人
- ・8月21日、パッククッキング教室 ・12月17日、地域の伝統食料理教室

(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 5 0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
- ・2月、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18日「野菜と果物をたくさん食べよう！」、野菜充足度測定1 4 8人、野菜販売、

レシピ配布、食育月間展示、保健センターによる大腸がんクイズラリー

- ・8月2日「夏の食生活を見直そう」、フードモデルを使った食事バランスチェック等

- ・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）

- ・10月～11月、フレイルサポーター養成講座

- ・1月～3月、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、歯科衛生士等による口腔フレイルミニ講座

- ・7 5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) 熱中症予防の啓発【新規】

- ・5月27日「今から備えて夏を制す！熱中症対策教室」3 7人

(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) 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

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, 1 0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・デジタル支援員等の配置（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（通年）

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1 7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】

- ・6月14日、効果的なウォーキング教室 2回、延べ5 4人

- ・10月7日、ラジオ体操・ウォーキング講習会

9 高齢者実態把握調査【新規】

- ・介護認定を受けていない7 5歳以上の高齢者を対象とした「いきいき健康調査」の実施等