

# 令和6年度 元気いっぱいサポート事業報告

資料4

【目的】元気いっぱいサポート事業の実施を通して、市民の健康づくりのきっかけとなる取組を目指す。また、企業や関係機関などの地域に根ざした活動と連携することにより、ソーシャルキャピタルの醸成を推進する

※ソーシャルキャピタルとは、人と人との絆や地域のつながりがもたらす力

## 1 元気いっぱいサポート事業

保健計画:基本方針4「新たな時代におけるソーシャルキャピタルの発展」

具体的取組(1)「元気いっぱいサポートーを中心に、健康づくりの環を広げる」

取組名	内容	実績
元気いっぱいサポートーリーダー養成講座	<p>元気いっぱいサポートーリーダーとして活動するために必要な基礎知識を学ぶ。</p> <p>全5日間 受講者:22人(男性5人、女性17人)</p> <p>【日時・内容・講師】</p> <p>①7月25日(木)午前10時～正午 市の健康づくり、地域で支え合うまちづくり活動 府中市社会福祉協議会職員、府中市立介護予防推進センター職、市職員</p> <p>②8月1日(木)午前10時～正午 府中市の食育推進について、バランスのよい食事について、ベジチェック 市職員、明治安田生命保険相互会社(ベジチェック借用)</p> <p>③8月8日(木)午前10時～正午 地域のつながりと健康づくり 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 藤原佳典氏</p> <p>④8月22日(木)午前10時～正午 ゲートキーパー研修 野の花メンタルクリニック 荒井澄子氏</p> <p>⑤8月29日(木)午前10時～正午 ノルディックウォーキング 全日本ノルディック・ウォーク連盟 芝田竜文氏</p>	 
元気いっぱいサポートーリーダー会	<p>元気いっぱいサポートー養成講座を受講済みのサポートーリーダーを対象に、健康づくりにつなげてもらえるよう、講座を実施し、普及啓発を行う。</p>	<p>日時:5月24日(金)午前9時半～正午 受講者:39人 講師:女子栄養大学生生涯学習講師 管理栄養士 新井 麻子氏 内容:①骨健康度測定 ②健康講座「あなたの骨は大丈夫? 骨から元気をキープしよう!」 骨の健康を維持するための栄養と食事についての講話 運動(ヨガ)の体験</p> 
元気いっぱいサポートー通信	<p>健康への意識を高めるために、自身及び身近な人や地域ぐるみでの健康づくりに役立つ情報をまとめたサポートー通信を作成し、元気いっぱいサポートーへ送付する。</p>	<p>発送時期 9月 発送数 1,248通</p>

## 2 自主グループ活動

### (1)ノルディックでつながる会

保健計画: 基本方針4「新たな時代におけるソーシャルキャピタルの発展」

具体的取組(1)「元気いっぱいサポートーーを中心に、健康づくりの環を広げる」

具体的取組(2)「団体や企業等の連携・協働を推進する」

内容	元気いっぱいサポートーーで構成された、市と協働して事業を実施する自主グループ。 ノルディックウォーキングイベントの運営やウォーキングマップの更新等、ノルディックウォーキングを通して健康づくりを実践する。 定例会または自主ウォークを実施(毎月第3水曜日) 会員: 18人(休会者5人含む)
市との協働	<p>1 健康応援ウォーキングマップの見直し2コース(押立体育館コース、栄町体育館コース) (つながる会役割)コースを実際に歩き、修正箇所の確認</p> <p>2 市制施行70周年記念「70日間チャレンジウォーキング」の実地イベント「1dayウォーキング」の運営サポートを実施 (日時)11月9日(土)9時~正午 (場所)府中公園 (参加人数)市民 315人、つながる会 10人 (ウォーキングマップ及びチラシ配布数)合計1, 117枚 (つながる会役割)市民の誘導・案内、ウォーキングマップの配架</p> 
自主活動	<p>1 自主ウォークを実施</p> <p>2 ウォーキングイベント「押立体育館周辺の良いとこ巡り」 (日時)11月29日 (金)午前10時~正午 (コース)健康応援ウォーキングマップの押立体育館コースをもとに一部修正したものを使用し、6kmコースと3kmコースに分かれてウォーキングする。(1グループ10人程度) (参加人数)市民 50人弱、つながる会 7人 (主催)市立介護予防推進センター いきいきプラザ</p>

### (2)おはなしブームラン(絵本の読み聞かせ)

保健計画: 基本方針4「新たな時代におけるソーシャルキャピタルの発展」

具体的取組(1)「元気いっぱいサポートーーを中心に、健康づくりの環を広げる」

具体的取組(2)「団体や企業等の連携・協働を推進する」

内容	元気いっぱいサポートーーのうち、「絵本の読み聞かせボランティア養成講座」修了者で構成された、市と協働して事業を実施する自主グループ。 絵本を読むことにより活動量を増加し、個人の健康保持増進を図るとともに、グループとしての読み聞かせ活動を通して、社会的活動を実践する。 定例会及び勉強会(毎月第1月曜日、第3火曜日) 会員: 10人
市との協働	<p>1 SOSの出し方教室での絵本の読み聞かせ (日時)2月15日(土)午前8時半~午前9時15分 (場所)市立府中第七小学校 (対象)小学6年生 (参加人数)2クラス、おはなしブームラン4人</p>  <p>2 ママとねんねの赤ちゃんの会(追加フォローアップ) (日時)5月24日(金)、5月29日(水)、7月5日(金)、8月27日(火) ※各日程午前10時~ (場所)子育て世代包括支援センター みらい (活動人数)おはなしブームラン12人(延べ数)</p> 

自主活動	<p><b>1 定例会・勉強会の開催</b>            (日時)定例会(毎月第1月曜日 午後1時半～3時半)、勉強会(毎月第3火曜日 午前9時半～正午)            (場所)保健センター3階 健康教育室            (勉強会講師)読み聞かせインストラクター熊谷裕紀子氏</p> <p><b>2 絵本の読み聞かせ自主活動</b>            ①市内保育所(キッズランド府中)            (日時)毎月第2火曜日 午後3時45分～ (令和6年4月～令和7年1月までで10日実施)            (対象)2、3、4、5歳児            (活動人数)おはなしブーメラン29人(延べ数)            ②市内デイサービス(デイサービスくるみ)            (日時)毎月1回 午後2時～ (令和6年4月～令和7年1月までで9日実施)            (対象)デイサービス利用者            (活動人数)おはなしブーメラン27人(延べ数)            ③きょうだいが生まれた！ママと赤ちゃんの会(男女共同参画センター「フチュール」)            (日時)11月29日(金)、12月6日(金)、12月13日(金) 各回午前10時～            (対象)0歳児と母親(各回10組ずつ)            (活動人数)おはなしブーメラン9人(延べ数)</p>

### (3)食育推進リーダー パプリカ

保健計画: 基本方針4「新たな時代におけるソーシャルキャピタルの発展」

具体的取組(1)「元気いっぱいサポートーを中心に、健康づくりの環を広げる」

具体的取組(2)「団体や企業等の連携・協働を推進する」

食育推進計画: 基本方針3「地域や関連機関との連携・協働による食育を推進する。」

具体的取組(2)「食育推進を担う人材を育成する」

元気いっぱいサポートーリーダーのうち、「食育推進リーダー養成講座」修了者で構成された、市と協働して事業を実施する自主グループ。

食生活の観点から生活習慣病予防をはじめとする健康づくりや食文化の継承等食育に係る普及啓発活動を行う。

■定例会(毎月20日前後)会員:21人(休会者5人含む)

市との協働	<p><b>【健康推進課】</b></p> <p><b>1 食生活応援講座</b>            (1)「食べて発見！五ツ星お米マイスターに聞く お米の魅力」            (日時)6月19日(水) 午後5時半～8時半            (場所)市民活動センター プラツツ 料理室            (内容)お米についての講話及び6種類のごはんの食べ比べ、具沢山みそ汁の試食            (参加人数)市民 13人、パプリカ 5人            (パプリカの役割)試食の準備等の講座運営補助、パプリカの活動紹介</p> <p>(2)「野菜ソムリエと府中の夏野菜でかんたんクッキング」            (日時)7月13日(土) 午前11時～午後2時            (場所)ルミエール府中 料理講習室            (内容)夏野菜についての講話及び調理実習、試食            (参加人数)市民 18人、パプリカ 4人            (パプリカの役割)調理実習準備等の講座運営補助、パプリカの活動紹介</p> 
	<p><b>2 食育講演会</b>            「備えいらずの防災食～いつもの食事を”もしも”の食事に～」            (日時)9月10日(火) 午後2時～午後4時半            (場所)保健センター 1階 第1・2母子保健室            (内容)災害時の食の備えやボリ袋クッキングについての講演、α化米の試食            (参加人数)市民 32人、パプリカ 6人            (パプリカの役割)会場の設営・片付け等の講座運営補助、パプリカの活動紹介</p> 
	<p><b>3 東京農工大学 食生活相談会</b>            (日時)①6月6日(木) ②12月9日(月) ①②とも午前11時半～午後1時半            (場所)東京農工大学食堂 2階            (内容)ベジチェック測定(野菜の推定摂取量測定)、個別食生活相談、食堂内に啓発POPの設置(野菜・食塩等)、啓発資料(「食とからだのチェックシート」、オンライン食生活相談の案内等)の配布            (人数)①個別相談 79人、資料配布 340部、パプリカ 3人 ②個別相談 57人、資料配布 333部、パプリカ 5人            (パプリカの役割)相談会場の設営及び誘導、相談会周知チラシの配布</p>
	<p><b>4 季節の野菜レシピ等のレシピ考案及び配架</b>            (発行頻度)年6回(奇数月)            (発行レシピ)電子レンジレシピ集、春・夏・秋・冬野菜レシピ集、フライパンレシピ、エコレシピ            (レシピ配架場所)郷土の森観光物産館、マイinzショップ西府店、マイinzショップ多磨店、特産品直売所、市立介護予防推進センター いきいきプラザ、保健センター等            (パプリカの役割)レシピの考案及び配架(レシピの入替・補充)</p>
	<p><b>5 市LINEアカウントにて配信するレシピ動画の作成</b>            (配信日)12月19日(木)※食育の日に合わせて配信            (動画テーマ)食文化の継承を目的とした簡単につくれる行事食(おせち)</p> 

	<p>(視聴回数)934回 ※令和7年2月28日現在 YouTubeにてカウント (パプリカの役割)上記テーマに基づいたレシピの提案、動画作成補助</p> <p><b>6 農業まつり</b> (日時)11月17日(日)午前11時～午後4時 (場所)けやき並木通り (内容)レシピ集「エコレシピでごみ削減～府中産食材をまるごと無駄なく、おいしく食べよう！～」の配布、レシピ集掲載「野菜たっぷりケークサレ」の試食配布、野菜の摂取量及び食品ロスに係る啓発 (人数)試食 624食、啓発資料配布 1,437部、パプリカ 7人 (パプリカの役割)レシピ集掲載のレシピ考案及び配布、野菜摂取及び食品ロスの啓発</p> <p><b>7 消費生活展</b> (日時)11月24日(日)午前10時～午後3時 (場所)ル・シーニュ6階 消費生活センター前 (人数)ベジチェック測定 131人、資料配布 442部、パプリカ 2人 (パプリカの役割)ベジチェック測定の誘導・補助、啓発資料の配布</p>	 
市との協働	<p><b>【子ども家庭支援課】</b></p> <p><b>1 お箸の持ち方講座「お箸じょうずにつかえるかな？(入門編)」</b> (日時)①6月19日(水) ②10月16日(水) 午後2時～午後4時 (場所)子育て世代包括支援センター みらい (内容)4～5歳児を対象にお箸の持ち方・練習方法を伝える (参加人数)①市民 19人、パプリカ 3人 ②市民 19人、パプリカ 1人 (パプリカの役割)食に関する絵本の読み聞かせ・お箸の練習サポート</p> <p><b>2 食育講座「知ろう！食べよう！旬の食べ物」</b> (日時)7月30日(火) 午前10時半～正午 午後2時～午後3時半 (場所)子育て世代包括支援センター みらい (内容)野菜・果物の旬について、旬の野菜を使った調理実習 (参加人数)市民 22人、パプリカ 4人 (パプリカの役割)調理実習補助 箱の中の野菜あてクイズ</p> <p><b>3 食育講座「知ろう！備えよう！災害時の食事」</b> (日時)9月7日(土) 午前10時半～正午 (場所)子育て世代包括支援センター みらい (内容)災害時の備えについて、備蓄できる食品を使った調理実習 (参加人数)市民 10人、パプリカ 2人 (パプリカの役割)調理実習補助 教室運営補助</p> <p><b>4 食育講座「知ろう！食べよう！日本の食事」</b> (日時)11月23日(土)午前10時半～正午 (場所)子育て世代包括支援センター みらい (内容)和食について(お米ができるまで・だし)の話 調理実習 (人数)市民 8人、パプリカ 2人 (パプリカの役割)だしの取り方の実演 調理実習補助</p> <p>□</p>	
自主活動	<p><b>1 市民協働まつりへの出展「たのしく学ぼう！やさいフェス」</b> (日時)11月23日(土)午前10時～午後4時 (場所)市民活動センター プラッツ (内容)明治安田生命保険相互会社・田辺薬品株式会社と連携して出展し、野菜摂取量の普及啓発を実施。 明治安田生命保険相互会社:ベジチェック測定 田辺薬品株式会社:管理栄養士による栄養相談 (パプリカの役割)野菜レシピの配布</p> <p><b>2 自治会連合会防災訓練(分梅町自治会連合会)</b> (日時)3月1日(土)午前9時半～午前11時 ※赤字:令和5年度 (場所)新田川分梅公園及び隣接の分梅公園 (内容)災害時への備え及びボリ袋クッキングの展示、災害時に野菜を摂取する方法についてのミニ講話、みそ玉を使った即席味噌汁の試食等実施。</p> <p><b>3 ふれあい食堂</b> (回数)毎月1回 (場所)市立介護予防推進センター いきいきプラザ (内容)65歳以上の市民を対象に、バランスのとれた昼食を提供し、地域の高齢者の会食や会食を通じた交流を実施する。会食時には、提供した昼食の献立の説明・栄養一口メモのミニ講話を実施。 (定員)15～20人 (協力)市立介護予防推進センター いきいきプラザ</p> <p><b>4 健康講座</b> (日時)3月26日(水)午前10時～正午 (場所)市立介護予防推進センター いきいきプラザ (内容)骨密度及びベジチェック測定、薬剤師・管理栄養士による講話、試食 (協力)田辺薬品株式会社、市立介護予防推進センター いきいきプラザ</p>	