

元気いっぱいサポート事業等 令和7年度実施報告及び令和8年度計画

資料 3-1

【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ターを中心に、健康づくりの環を広げる」

取組名	内容	令和8年度計画	令和7年度実施報告
元気いっぱいサポーターリーダー養成講座	元気いっぱいサポータ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。	全5日間 【定員】30人 【日時・内容・講師】 ①6月1日(月)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 藤原佳典氏 ②6月8日(月)午前10時～正午 ノルディックウォークの歴史 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認ウォーキングライフマイスター 芝田竜文氏 ほか ③6月15日(月)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員、市職員 ④6月22日(月)午前10時～正午 市の食育推進について、バランスのよい食事について 市職員 ⑤6月25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	全5日間 【受講者】19人 【日時・内容・講師】 ①5月30日(金)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 藤原佳典氏 ②6月6日(金)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員、 市職員 ③6月13日(金)午前10時～正午 市の食育推進、バランスのよい食事について 市職員 ④6月20日(金)午前10時～正午 ノルディックウォーク 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認ウォーキングライフマイスター 芝田竜文氏 ほか ⑤6月26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



取組名	内容	令和8年度計画	令和7年度実施報告
絵本の読み聞かせボランティア養成講座	絵本の読み聞かせボランティアとして活動するために必要な基礎知識を学ぶ。	全6日間 【定員】15人 【講師】シニアの絵本読み聞かせインストラクター、児童図書相談士 関根 ひとみ氏 【日時・内容】 ①10月6日(火)午後2時～4時 絵本の読み聞かせ講座の概要説明、絵本読み聞かせの意義を知る、今の子どもについて理解する ②10月13日(火)午後2時～4時 絵本の世界について知る、思い出の絵本を読む、読み聞かせをする際のポイントを学ぶ ③10月27日(火)午後2時～4時 絵本読み聞かせのための身体をつくる※柔軟体操を含む、読解・感情移入の方法と技術を学ぶ ④11月10日(火)午後2時～4時 絵本読み聞かせを実践する(個人発表)、インストラクターによる講評、グループ発表の準備 ⑤11月24日(火)午後2時～4時 絵本読み聞かせを実践する(グループ発表)、インストラクターによる講評、修了式 ⑥12月1日(火)午後2時～4時 フォローアップ講座	
サポーターリーダー会	元気いっぱいサポーター養成講座を受講済みのサポータ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。	【日時】9月頃 【受講者】元気いっぱいサポーターリーダー 【講師】未定 【内容】未定	【日時】12月4日(木)10時～11時30分 【受講者】18人 【講師】公益社団法人 東京都府中市歯科医師会 大槻 征久氏 【内容】「人生100年！歯と口を健康に！！」 歯周病と全身の関係、母子感染、口腔ケア 
サポーター通信	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ター通信を作成し、元気いっぱいサポーターへ送付する。	令和8年12月～令和9年1月にサポーター通信を送付予定	令和7年10月にアンケートを送付(1,292通)

2 自主グループ活動

自主グループ	ノルディックでつながる会	元気いっぱいサポーターリーダーで構成された、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) ※暑い時期を避け、積極的にウォーキングを実施する。 【市との協働】 ・新規マップ作製の実施 【自主活動】 ・自主ウォークの実施(第3水曜日以外も実施予定) ・いきいきプラザ ウォーキングイベント 未定	定例会または自主ウォークを実施(毎月第3水曜日) ※暑い時期を避け、積極的にウォーキングを実施する。 会員:15人 【市との協働】 ・既存のウォーキングマップのうち、3コースの見直しを実施(総合体育館コース、日吉体育館コース、白糸台体育館コース) ・来年度の新規マップ作製に向けて検討 【自主活動】 ・自主ウォークの実施(第3水曜日以外も実施予定) ・いきいきプラザ ウォーキングイベント
	おはなしブーメラン	元気いっぱいサポーターリーダーのうち、「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) 【市との協働】 ・SOSの出し方に関する教育の読み聞かせ(府中市立第七小学校) 【自主活動】 ・定例会及び勉強会 ・市内保育所1か所 ・市内デイサービス1か所 ・こども食堂1か所	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】 ・SOSの出し方に関する教育の読み聞かせ(府中市立府中第七小学校)1回 【自主活動】 ・勉強会講師:読み聞かせインストラクター 熊谷裕紀子氏 ・読み聞かせ実績:44日/活動人数(延べ)125人 ・活動場所: 市内保育所(キッズランド)11回 デイサービス11回 こども食堂(1か所)11回 きょうだいのいるママと赤ちゃんの会10回
	食育推進リーダーパブリカ	元気いっぱいサポーターリーダーのうち、「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) 【市との協働】 ・講座運営補助等の実施について調整中(健康推進課事業、子ども家庭支援課事業) 【自主活動】 ・試作調理実施予定 ・いきいきプラザ 栄養講座 ・いきいきプラザ 高齢者ふれあい食堂の実施 ・いきいきプラザ 夏祭り ・いきいきプラザ 防災訓練 ・自治会連合会防災訓練(分梅町自治会連合会) ・市民協働まつりへの出展	定例会(毎月20日前後) 会員:24人 【市との協働】 (講座運営補助) ・食育推進リーダー養成講座(活動紹介) 1回 ・東京農工大学 食生活相談会 1回 ・農業まつり 1回 ・お箸の持ち方講座(子ども家庭支援課) 4回 (レシピ考案) ・季節の野菜レシピ等のレシピ考案及び配架 通年 ・市LINEアカウントにて配信する動画レシピの考案 【自主活動】 ・市民協働まつりへの出展 ・自治会連合会防災訓練(分梅町自治会連合会) ・いきいきプラザ 高齢者ふれあい食堂 12回 ・いきいきプラザ 夏まつり ・いきいきプラザ 防災訓練 ・高齢者防災クッキング 白糸台文化センター ・健康講座

健康教育事業 令和7年度実施報告及び令和8年度計画

【目的】講座を通して、生活習慣病等についての正しい理解と予防を図る。また、生活習慣の改善や自らの健康づくりに取り組むきっかけとする。

取組名	内容	令和8年度計画	令和7年度実施報告
健康教育講演会	保健・栄養・歯科のそれぞれの視点から健康に関する知識を学び、自身の健康を見直す機会とするため、講演会及びオンライン配信を実施する。	【日時】 保健・栄養 合同で実施予定 歯科 令和9年2月6日(土)午前10時から正午まで 【テーマ・講師】 保健・栄養「検討中」 歯科「検討中」 【実施方法】 各専門分野の講師が会場にて講演する。なお、講演内容は収録し、後日配信を行う。	【日時】 保健 令和7年11月4日(火)午後3時半から5時半まで 栄養 令和7年11月5日(水)午前10時から正午まで 歯科 令和7年11月5日(水)午後2時から4時まで 【テーマ・講師】 保健「働く女性のためのメンタルケア」 東京大学大学院医学系研究科 デジタルメンタルヘルス講座 特任研究員 関屋裕希氏 栄養「はじめよう乳和食～ミルクで美味しく減塩＆栄養バランスアップ～」 料理家 管理栄養士 小山浩子氏 歯科「口腔がんをもっと知ろう！～自宅のできる自己観察のポイントについて」 東京都多摩総合医療センター 歯科口腔外科部長 重松司朗氏 【実施方法】 各専門分野の講師が会場にて講演する。なお、講演内容は収録し、後日配信を行う。