





令和4年度 元気いっぱいサポート事業実施報告

取組名	内容	令和4年度計画	実績	
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。	自主グループ同士の交流を通して、他グループの活動状況などの情報を知り、お互いの士気を高め、健康意識の向上や人と人とのつながりを広げるために、3つの自主グループの活動報告会を実施する。	2月下旬に開催予定。 【内容】 ①自主グループ発表・交流会 ノルディックでつながる会 ⇒活動紹介 おはなしブーメラン ⇒絵本の読み聞かせの実演 食育推進リーダーパブリカ ⇒活動紹介 ②学習会「測定を通して自身の健康づくりを振り返る」 ・骨密度測定 ・血管年齢測定	
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。	定例会及び自主ウォークの実施 新しいウォーキングマップの作成に向けてコースの検討等を行い、令和5年度に作成を目標とする。	当初計画の通りに活動できている。 新しいウォーキングマップの作成に向けて3コース程検討中。 
	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」受講者で構成された、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、読み聞かせ実施予定 (市内保育所1か所、ママとねんねの赤ちゃんの会)	当初計画の通りに活動できている。 1月から開始している「絵本の読み聞かせ養成講座」にもサポートとして参加予定。  
絵本の読み聞かせボランティア養成講座	社会的活動として「絵本の読み聞かせ」を行うための基本を学ぶ。	講座(全10回)+フォロー講座 講師:熊谷裕紀子氏、東京都健康長寿医療センター研究所スタッフ	本講座:1月6日~3月17日 全10回 フォロー講座:3月24日 申込者:24名 受講者:15名 (40歳代:1名、50歳代:5名、60~64歳:4名、65~69歳:5名 全て女性) 	

健康教育

『睡眠から生活を整えよう』

【目的】

令和元年度「健康と安全・安心な暮らし」に関するアンケートより、睡眠で休養がとれている人の割合は、高齢者で8割となっているのに対し、若年者・中年者が6割程度となっている。また、昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活リズムの変化やストレスの増強が考えられる。心身の健康を保つためには睡眠の重要性や良質な睡眠のとり方の啓発が重要と考える。そのため、保健・栄養・歯科の多方面から知識を学び、環境が変化しても熟睡間を得られる睡眠を実践し、自身の生活を整える機会とする。

【開催日】

令和5年1月14日

【講師】

保健:河村 葵氏

【医師-国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 リサーチフェロー】

栄養:新井 麻子氏

【管理栄養士-女子栄養大学生涯学習講師】

歯科:秀島 雅之氏

【歯科医師-東京医科歯科大学病院 歯系診療部門口腔機能系診療領域 義歯科(専)快眠歯科(いびき・無呼吸)外来】

【実施結果】

申込 219名

参加 111名

