

1 元気いっぱいサポート事業

取組名	内容	実績
<p>元気いっぱいサポーターリーダー養成講座</p>	<p>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。</p>	<p>全4日間 受講者:25人(男性2人、女性23人)</p> <p>【日時・内容・講師】 ①8月2日(水)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 ②8月9日(水)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 ③8月16日(水)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 ④8月23日(水)午前10時～正午 ノルディックウォーク 全日本ノルディック・ウォーク連盟 芝田竜文氏</p> 
<p>サポーターリーダー会</p>	<p>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。</p>	<p>日時:5月25日(木)午後2～4時 受講者:30人 講師:株式会社サンドラッグ 薬剤師 内容:漢方講座、脳活体験</p>  
<p>ノルディックでつながる会</p>	<p>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。</p>	<p>定例会または自主ウォークを実施(毎月第3水曜日) 会員:16人(休会者3名含む)</p> <ul style="list-style-type: none"> 引き続き3役をおき、より自主的に活動を行った。 自主ウォークを実施。 健康応援ウォーキングマップ No.8「東京砂利鉄道跡コース」を新たに作成。 
<p>自主グループ おはなしブーメラン</p>	<p>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。</p>	<p>定例会及び勉強会(毎月第1月曜日、第3火曜日) 会員:14人 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>読み聞かせ実績:24日/活動人数(延べ)74人 (令和5年4月～12月分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 活動場所:市内保育園2か所 ママとねんねの赤ちゃんの会(子ども家庭支援課) 健口まつり(府中市歯科医師会) 
<p>食育推進リーダー パプリカ</p>	<p>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の普及啓発活動を行う。</p>	<p>定例会(毎月20日前後) 会員:22人 (令和5年度養成講座修了者8人、休会者2人含む)</p> <ul style="list-style-type: none"> いきいきプラザ防災訓練 ポリ袋クッキングの実演等 自治会連合会防災訓練(分梅町自治会連合会) ポリ袋クッキングの展示、災害の備えの展示 いきいきプラザ「楽しく身につく栄養料理講座」 栄養に関する講座、調理実習等の講師 
<p>サポーター通信</p>	<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ター通信を作成し、元気いっぱいサポーターへ送付する。</p>	<p>令和5年12月にサポーター通信を送付(1,221通) 都立病院機構のコラム記事を掲載「健康維持のために自宅でできる運動」</p>

2 健康教育講演会

『朝が大事！～健康への近道～』

【目的】

昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大により、ライフスタイルに変化が生じている。その一例として、テレワーク等の働き方の変化による生活リズムの乱れやストレスの増強が挙げられる。心身の健康を保つためには、生活リズムを整えること等が重要であるため、具体的な取組のひとつとして、朝を有効に活用する「朝活」を取り入れることが有効だと考える。朝活には、生活リズムを整え、メンタルを安定させる等の効果があり、一日の活動の生産性を高めることができる。そこで、保健・栄養・歯科のそれぞれの視点から「朝活」を取り入れた生活を学び、自身の健康を見直す機会とする。

【開催日】

令和6年1月20日(土)

【時間・テーマ】

栄養分野 正午～午後1時「朝食で変わる健康寿命」

歯科分野 午後1時15分～2時15分「口臭対策は、朝の対策が基本です！」

保健分野 午後2時30分～3時30分「今日からはじめよう！～からだをほぐす朝の習慣～」

【講師】

栄養: 百合本 真弓氏【女子栄養大学生涯学習講師 管理栄養士】

歯科: 川口 陽子氏【東京医科歯科大学名誉教授、日本歯科医学会副会長 歯科医師】

保健: 糟谷 明範氏【株式会社シンクハピネス代表取締役 理学療法士】

【実施結果】

申込 会場: 93人、オンライン: 126人

参加 (栄養分野) 会場: 62人、オンライン: 51人

(歯科分野) 会場: 62人、オンライン: 49人

(保健分野) 会場: 57人、オンライン: 45人

府中市健康教育講演会
朝が大事!
～健康への近道～

栄養分野 正午～午後1時
『朝食で変わる健康寿命』
女子栄養大学生涯学習講師 管理栄養士 百合本 真弓氏

歯科分野 午後1時15分～2時15分
『口臭予防は、朝の対策が基本です!』
日本歯科医学会 副会長 東京医科歯科大学 名誉教授 川口 陽子氏

保健分野 午後2時30分～3時30分
『今日からはじめよう!～からだをほぐす朝の習慣～』
株式会社シンクハピネス 代表取締役 理学療法士 糟谷 明範氏

日時 令和6年1月20日(土)
正午～午後3時30分(開場午前11時30分)

会場 中央文化センターひばりホール150名(先着順)
オンライン配信300名

参加 無料

対象者 府中市民、市内在勤・在学
申込み 令和5年12月18日(月)から
申込方法 市ホームページから申込フォームに
アクセスし、お申し込みください。
(会場を希望する場合は、電話【042-368-6511(直)】申込み可)

府中市ホームページ>健康・福祉>健康>健康教育・相談
問合せ 府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 042-368-6511(直)

