

元気いっぱいサポート事業等 令和6年度計画

資料 3-1

1 元気いっぱいサポート事業

【目的】市民の健康づくりのきっかけとなり、自身だけでなく、家族や地域の方等の身近な方への普及啓発に繋げていく。また、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。

取組名	内容	令和6年度計画	(参考)令和5年度実績
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：40人 【日時・内容・講師】 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 ②8月1日(木)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 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 藤原佳典氏 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 ⑤8月29日(水)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	全4日間 受講者：25人(男性2人、女性23人) 【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30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 
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：5月24日(金)午前9時30分～正午(実施済み) 【受講者】39人 【講師】女子栄養大学生涯学習講師 新井麻子氏 【内容】骨健康度測定 講演『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)  	【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  

取組名		内容	令和6年度計画	(参考)令和5年度実績
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 ・既存のウォーキングマップのうち、2コースの見直しを実施	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) ・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。 
	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。 絵本を読むことで心身の活動量が増加し個人の健康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、世代間交流や地域活動交流を実践する。	・定例会及び勉強会 ・読み聞かせ活動予定 市内保育所1か所 ママとねんねの赤ちゃんの会、ママとはいはいの赤ちゃんの会(子ども家庭支援課) 市内デイサービス1か所	・定例会(毎月第1月曜日)及び勉強会(毎月第3火曜日) 会員:11人(令和6年3月時点) ・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:32日/活動人数(延べ)86人 (令和5年4月～令和6年3月) ・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) 
	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の普及啓発活動を行う。	・定例会及び試作調理実施予定 ・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 ・いきいきプラザでの高齢者ふれあい食堂の実施	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) ・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 
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。	実施予定	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」

2 健康教育事業

【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6年度計画	(参考)令和5年度実績
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。	『意外と知らない！？骨のはなし』 開催日：令和6年10月10日(木) 【時間・テーマ・講師】 ①歯科分野 午後1時～午後2時 「骨と歯の違い(仮)」 礪波健一氏 (明海大学保健医療学部口腔保健学科・教授 歯科医師) ②保健分野 午後2時15分～3時15分 「骨の役割と健康を維持する方法(仮)」 辰巳徹志氏 (東京都立多摩総合医療センター 整形外科部長 医師) ③栄養分野 午後3時30分～4時30分 「骨を強くする食事について(仮)」 藤原恵子氏 (社会福祉法人緑風会 緑風荘病院 栄養室 主任 管理栄養士) 【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。	『朝が大事！～健康への近道～』 開催日：令和6年1月20日(土) 【時間・テーマ・講師】 ①栄養分野 正午～午後1時 「朝食で変わる健康寿命」 百合本 真弓氏 (女子栄養大学生涯学習講師 管理栄養士) ②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！」 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) ③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～」 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、同時にオンライン配信を実施。