

元気いっぱいサポート事業等 令和7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ターを中心に、健康づくりの環を広げる」

取組名	内容	令和7年度計画	(参考)令和6年度実績
<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5日間 【定員】30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</p>	<p>全5日間 【受講者】22人(男性5人、女性17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 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) 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 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(木)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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

取組名	内容	令和7年度計画	(参考)令和6年度実績
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。	【日時】12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	<p>【日時】5月24日(金)9時30分～正午 【受講者】39人 【講師】女子栄養大学生涯学習講師 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> 
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7年8～9月にアンケートを送付予定 ※アンケート内容は、活動状況等を想定	令和6年9月にサポーター通信を送付(1, 248通)

2 自主グループ活動

<p>自主グループ</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) ※今年度は、暑い時期を避け、積極的にウォーキングを実施する。</p> <p>【市との協働】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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(総合体育館コース、日吉体育館コース) ・来年度の新規マップ作製に向けた検討 <p>【自主活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<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:13人</p> <p>【市との協働】 マップの見直し、イベント運営補助</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康応援ウォーキングマップの見直し5コース(四谷体育館コース、本宿体育館コース、栄町体育館コース、白糸台体育館コース、栄町体育館コース) ・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 1回 <p>【自主活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自主ウォークを実施 ・いきいきプラザ ウォーキングイベント「押立体育館周辺の良いとこ巡り」
<p>自主グループ</p> <p>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)</p> <p>【市との協働】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>【自主活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>定例会及び勉強会(毎月第1月曜日、第3火曜日) 会員:10人</p> <p>【市との協働】 絵本の読み聞かせを実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>【自主活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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:38日/活動人数(延べ)125人 ・活動場所:市内保育所(キッズランド)、デイサービス、こども食堂(1か所) ・ママとねんねの赤ちゃんの会 4回 ・ベテランママの会 8回 ・ママとはいはいの赤ちゃんの会 1回
<p>自主グループ</p> <p>食育推進リーダーパブリカ</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や食文化の継承等食育に係る普及啓発活動を行う。</p>	<p>定例会(毎月20日前後)</p> <p>【市との協働】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・例年と同様の予定で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) <p>【自主活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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(4月・5月実施済) ・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(6月28日予定/300食提供予定) ・いきいきプラザ 防災訓練(9月予定/ポリ袋クッキングの説明等) ・いきいきプラザ 高倉保育園(2歳児対象にエプロンシアターを予定) ・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 	<p>定例会(毎月20日前後) ※ふれあい食堂(自主活動)の運営開始に伴い衛生管理に関する研修会を実施 会員:16人</p> <p>【市との協働】(講座運営補助)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活応援講座 2回 ・食育講演会 1回 ・東京農工大学 食生活相談会 2回 ・農業まつり、消費生活展 各1回 ・お箸の持ち方講座(子ども家庭支援課) 2回 ・食育講座(子ども家庭支援課) 3回 <p>(レシピ考案)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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レシピ動画の作成打合せ 2回 <p>【自主活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市民協働まつりへの出展「たのしく学ぼう! やさいフェス」 ・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 10回 ・いきいきプラザ 夏まつり ・いきいきプラザ 防災訓練 ・健康講座

健康教育事業 令和7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7年度計画	(参考)令和6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。	<p>【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</p> <p>【テーマ・講師】 保健「女性の健康と働き方について(仮)」 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「減塩食の工夫・乳和食について(仮)」 料理家 管理栄養士 小山浩子氏 歯科「口腔がん等の粘膜の病気と口腔内観察(自己の気づき)について(仮)」 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</p> <p>【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。</p>	<p>『意外と知らない！？骨のはなし』 【日時】令和6年10月10日(木) 【人数】会場：257人、オンデマンド再生回数：213回 【時間・テーマ・講師】</p> <p>①歯科分野 午後1時～午後2時 「歯と骨の違いを知っていますか」 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)</p> <p>②保健分野 午後2時15分～3時15分 「骨の健康を守る：骨粗鬆症の理解と予防」 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)</p> <p>③栄養分野 午後3時30分～4時30分 「カルシウムだけじゃない！骨を強くする食事」 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)</p> <p>【実施方法】 各専門分野の講師が会場にて講演。なお、講演内容は収録し、後日配信を行った。</p>