

令和元年度（第Ⅱ期 2年目）健康づくり推進員活動実績

1) 学習会の開催

健康づくり推進員対象に“7つの生活習慣”に関連する学習会を行った。

5月 「たばこと COPD」講師：東久留米市医師会 山口 規夫先生
10月 ウォーキングマップ作成に向けて 講師：健康運動指導士

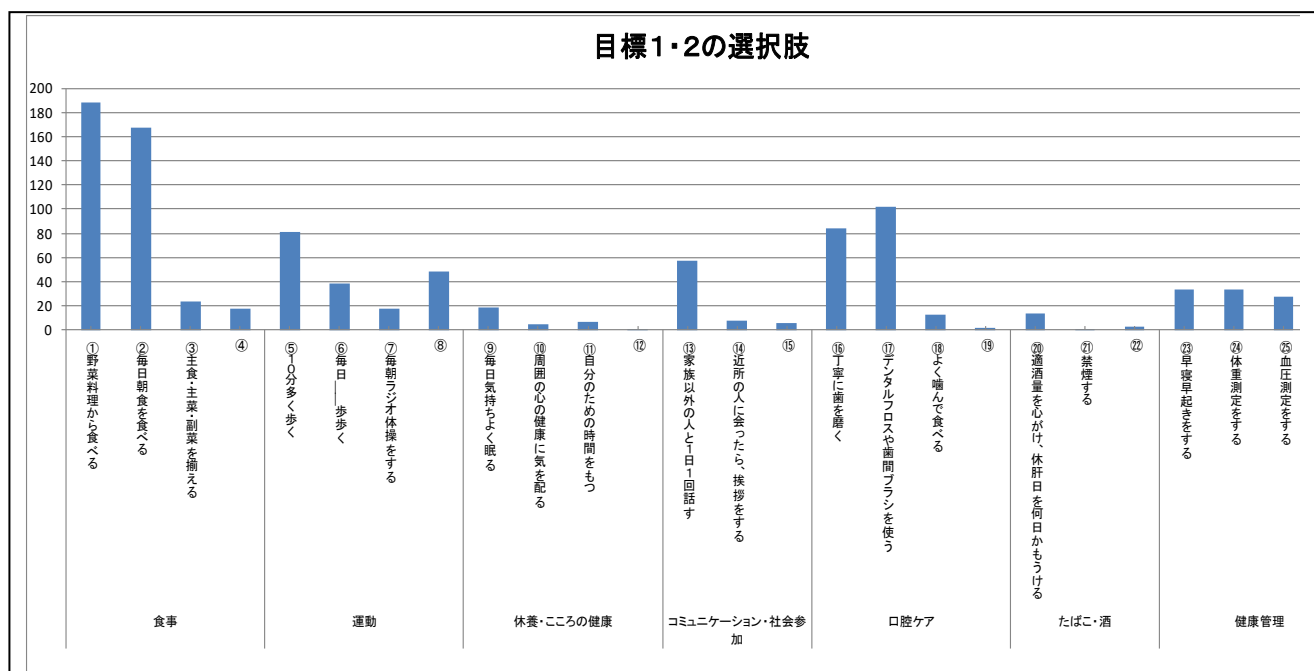
2) 「東くるめわくわく元気 plus+」の推進

①市民への周知活動：乳児健診、市民みんなのまつり、サークル等への周知等

②カード利用店への働きかけ：『元気 plus+たより』の発行

③実績：申請者数 504名

④東くるめわくわく元気 plus+ガイドブックの作成（店舗紹介・申請書・健康情報を合体）



3) ウォーキングマップのリニューアル版の作成について

<コンセプト>

- ・日々歩けることができる、2～3キロ程度のコース
- ・普段歩いていない人も、“ちょっと歩いてみよう！”と思えるコース

<マップ>・全域版 ・地区別（4種）

- ① 上の原コース&黒目川コース（桃色） ② 落合川コース&たての緑地コース（黄緑色）
③ 六仙公園コース&滝山コース（黄色） ④ 下里コース&柳窪コース（水色）

4) 禁煙キャラバンわくわく：市内13小学校 4年生 937名に実施

5) しおかるくるめスープ（適塩スープ）等の学習

6) 第Ⅱ期健康づくり推進員活動報告会（令和2年2月14日開催）

- ・講演会「あなたが主役元気になるめ幸せくるめ」東久留米市医師会長石橋幸滋先生
- ・第Ⅱ期健康づくり推進員活動の発表とパネル展示