

わくわく健康プラン東くるめ（第2次）

健康づくり

推進部会活動報告会

実施報告

タイトル：健幸なまち、主役はあなたです!!

～健康づくり推進員活動～

日時：令和2年2月14日（金）午後2時～4時

会場：東久留米市民プラザホール、ひろば

<第Ⅱ期 健康づくり推進員 活動報告会>

令和2年2月14日(金)開催!

13:00~16:00(受付13:30から)

場所: 市役所1階 市民プラザホール・屋内ひろば

けんこう
健幸なまち、主役はあなたです!!
~健康づくり推進員活動~



市民プラザホール(午後2時~4時)では

★「健康づくり講演会」

テーマ 「あなたが主役 元氣なくるめ 幸せくるめ」

講師 東久留米市医師会 会長 石橋 幸滋 先生

★健康づくり推進員による「健康づくり推進部会の活動報告」

各地区での推進員活動

市内小学校で実施している「禁煙キャラバン」

新しくなった「ウォーキングマップ」など



*詳細は市広報2月1日号をご確認ください

屋内ひろば(午後1時~4時15分)では

<健康づくり推進員活動の様子をパネルで展示♪>

★気軽に楽しくいつの間にか健康に! ★新ウォーキングマップ

健康とお得をゲット♪

『わくわく歩くるめマップ』

東くるめわくわく元氣plus+

★全小学校へ訪問授業

『禁煙キャラバン隊』



紙芝居で
伝えているよ



お誘いあわせの上、
ご来場ください!!



お気軽にお問合せください♪

お問合せ: 東久留米市福祉保健部健康課 042-477-0022

【目的】

- 健康づくりの発信(講演会)
- 健康づくり推進員活動の周知
- 健康づくり推進員の募集

当日のプログラム

- ◆プラザホール:
講演会、報告会
- ◆屋内ひろば:
パネル展示

講演会

【テーマ】「あなたが主役 元気なくるめ 幸せくるめ」

【講師】東久留米市医師会 会長 石橋 幸滋先生



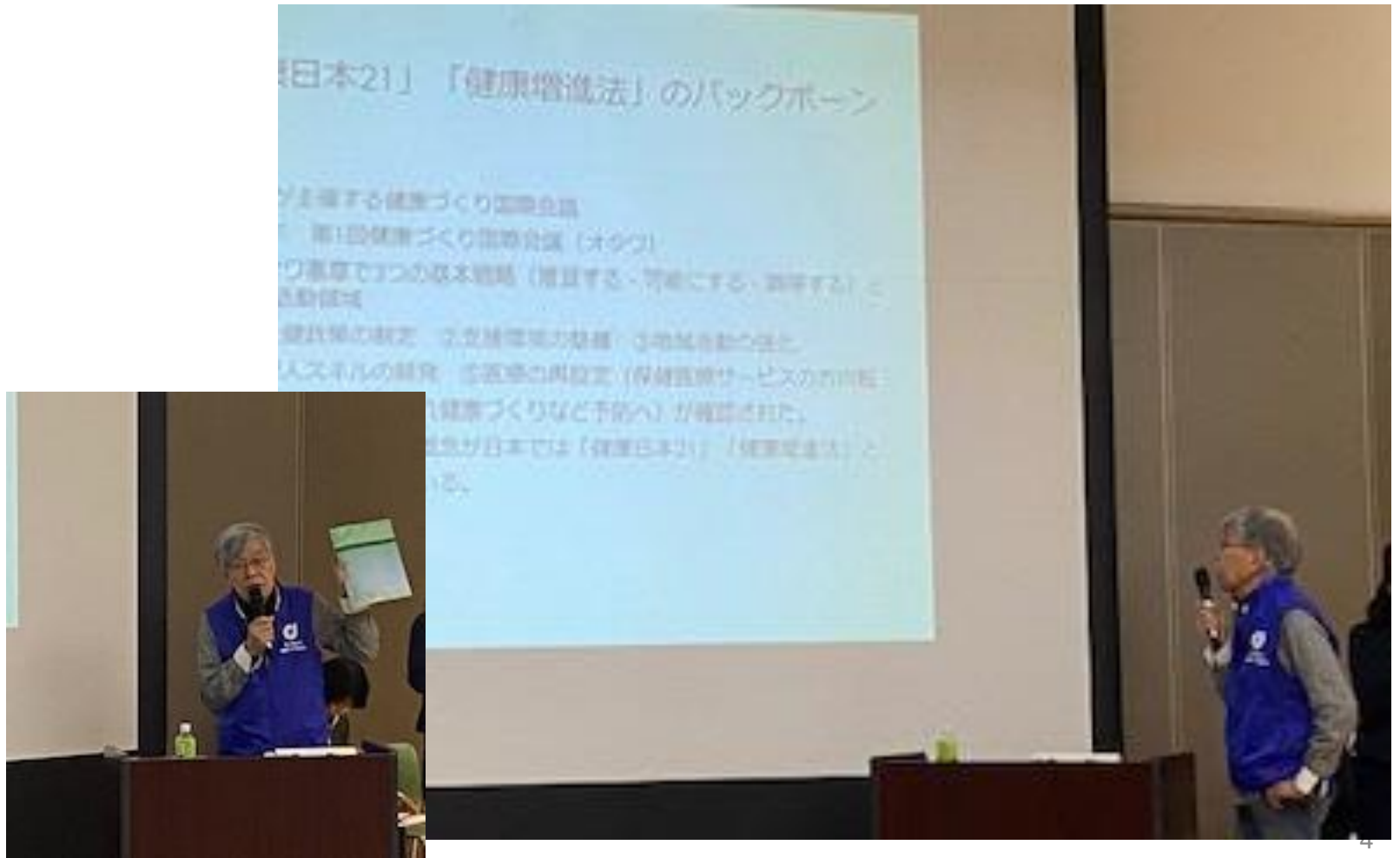
「健康なまちづくり」についてご講演

- 東久留米市は暮らしやすいまち。健康寿命が都内で長い。さらにアップを目指すには、健康づくりを、楽しく、仲間を巻き込みながら活動することがポイント！
- まさに、健康づくり推進員へのエールをたくさん**プラス**いただきました！



健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

◆橋村会長からの報告の様子



健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

◆橋村会長より、活動全体についての報告

■わくわく健康プラン東くるめ（第2次）とは

■第2次プラン第Ⅱ期の活動

①推進部会（活動の位置づけ）

②学習会（学びの機会！）

③元気plus+事業の展開

④ウォーキングコースの検討とマップづくり

⑤禁煙キャラバン（市内全小学校4年生に実施）

⑥しおかるくるめスープの普及（適塩スープ）

■推進員活動の評価ー自身の元気とまちの活性化に

健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

◆健康づくり推進員のお仕事＝ミッションとは？－①

東久留米市健康増進計画、健康増進計画、健康日本21、東京都健康増進計画によるもの。

そうなんだ…東久留米市の健康づくり推進活動は、

- ① 「東京都の健康増進計画」を踏まえていて、その都の計画は
- ② 国の「健康日本21」とその法的な裏づけである
「健康増進法」に拠っている！

それなら私たちの仕事というか、ミッションは
都や国の健康増進計画と連動しているということが分かったゾ！

◆健康づくり推進員のお仕事＝ミッションとは？－②

WHO(世界保健機関)の健康づくり運動とつながっている。
それなら私たちの仕事というか、ミッションはWHO
を通じて世界とつながるグローバルなミッションだということが
分かったゾ！ …なんか責任重たい、けどどなんか誇らしい

健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

①健康づくり推進部会

- 月に1回

(市庁舎と健康プラザにて交互に開催)

計20回開催予定

原則13時30分～15時30分

- 事業内容の振り返りと展開に向けた意見交換・事務連絡等を行います。

ここで学習会を行うこともあります。



健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

②学びの機会

1) 事業内容に関連する学習会を講師を招いて開催

- ・しおかるくるめスープの紹介
- ・口腔ケア学習会
- ・たばことCOPD
- ・運動について



2) 市健康課事業・

三師会共催事業への参加

- ・糖尿病予防教室
- ・高血圧予防教室
- ・市民のための医療講座

はじめの健康づくり！
家族・子育ての合間に！
自分の身体のことを大切にしてみよう！
家族のメンテナンスしたい！

からだメンテナンスセミナー
＜血糖美人編＞
～糖尿病予防～

大切なご自身の身体のごと、見つめ直してみてください

まだに子育て中の方
妊娠中に血糖（+）
がでていたことがある
血糖値が高めに
でたことがある
子育てに忙しい自分の身体
のことを振り返る時間がない
糖尿病予防講座
を知りたい

糖尿病は隠れているけど...
そのままだな。

託児サービス
無料

＜2日間コース＞
開催日 2019年 5月15日(水)と 6月12日(水) 両日

1日目 5月15日(水)
「講座」 9時45分～12時
血糖が「美人」でびびること？
自分の身体の見つめ直し方・
メンテナンスの仕方（食事方法・
運動方法）お伝えします
参加費 無料

2日目 6月12日(水)
「調理実習」 9時15分～14時
身体がよくなるごはんをつくらう！
料理をしたことなくても大丈夫、
とっても簡単、でも栄養たっぷりの、
気軽にできる後のケア方法
食材費 500円

会場 わくわく健康プラザ（滝山4-3-14）
※糖尿病の治療中の方は医師の治療方針が優先になりますので、ご連絡ください。

＜申込み・問い合わせ＞
お電話・窓口にて 5月7日（火）8：30～
東久留米市健康課：042（477）0022

健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

③元氣plus + 事業の展開

- 乳幼児健診時でのPR活動
- 市民まつりへのブース開設とPR活動
- 市庁舎トライアル（市役所ロビーにてPR活動）
- 地区独自PR活動
- 「健康づくり推進員がゆく」：各月2店舗紹介・HP掲載
『元氣plus+たより』（協力店舗向け事業内容の報告等の
掲載）の発行
- 新規店舗の開拓

→健康づくり推進活動は個人への働き掛けからまちづくりに
踏み出すヘルスプロモーションの実践段階に入った！

健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

③元気plus + 事業の展開

3.4か月健診



わくわく元気plus+
PR活動写真



市民みんな
のまつり

健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

⑤禁煙キャラバンわくわく

- 市内13小学校の4年生を対象に毎年実施している禁煙教育
- 「行け！行け！禁煙キャラバン」という紙芝居
- 視覚に訴える煙とタールの実験
⇒たばこの害と禁煙の重要性を子どもたちに伝える
- 平成21年から毎年実施



健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

⑥ しおかるくるめスープの普及

- 高血圧予防の適塩スープ
- しおかるくるめスープの定義
塩分濃度1g以下のスープに
マグネシウム・カルシウム・
カリウムを多く含む食材を入れる。
- 調理実習

<小括>

何回か試食する機会も得て、この塩分濃度で十分においしいことは各自実感！

ただ、なかなか家庭での調理時の実践はまだまだ。さらに市内への普及に関してはこれからの大きな課題。第Ⅲ期の推進員の方々とともに進めていきたい！

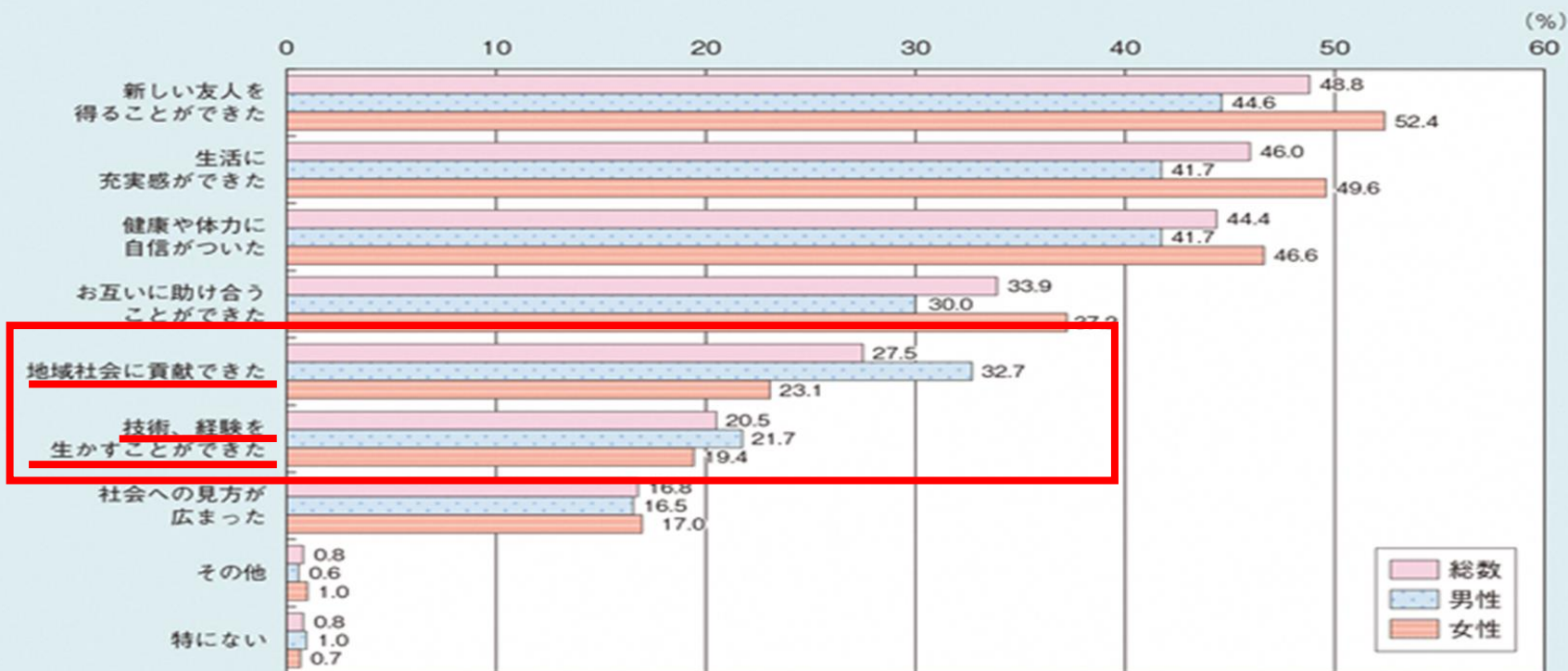


健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

参加者へのメッセージ

あなたの参加が「あなたの健康」をつくり、「まち」をつくる

図1-2-32 高齢者のグループ活動参加による効果（複数回答）



資料：内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」（平成25年）

平成29年版高齢社会白書より

（注）調査対象は、全国の60歳以上の男女。回答条件は過去1年間にグループ活動に参加し、その満足度を回答した者。

健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」①

⑦課外活動

- 現在は8月と12月には原則的に部会は行われず、推進員全体で会することはない。各地区ごとに独自に活動を行っている。
ex. 夏休みラジオ体操での元気plus+のPR活動
- 適時ー 協力店舗巡り・ツアー
（協力店に挨拶とカードを使っての食事等）
新規店舗開拓のための市内店舗探索
- 懇親会もやります！

**健康づくり推進員
大募集！！**



健康づくり推進員による 「健康づくり推進部会の活動報告」②

◆地区活動の報告

各地区ごとに、推進員が報告しました。

● 東部地区



● 西部地区



● 中部地区

