

平成30年度 健康づくり推進員活動報告

1. 禁煙キャラバンわくわく

市内13小学校、913名に実施

2. ウォーキングマップ作成準備

学習会を2回実施

1回目：室内でのストレッチ、2回目：実践ウォーキング

3. しおかるくるめスープ学習会

しおかるくるめスープレシピ集より2品、
オリジナルみそ汁を1品実習

4. 東くるめわくわく元気plus+詳細

(1)平成30年度実績

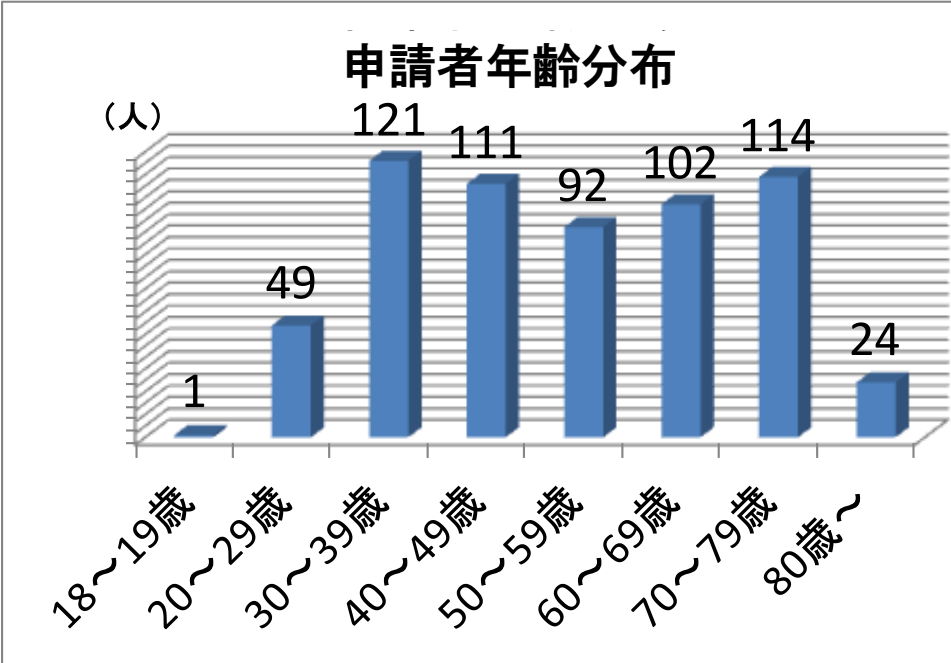
(2)前年度ご意見を反映して

4. 東くるめわくわく元気plus+詳細

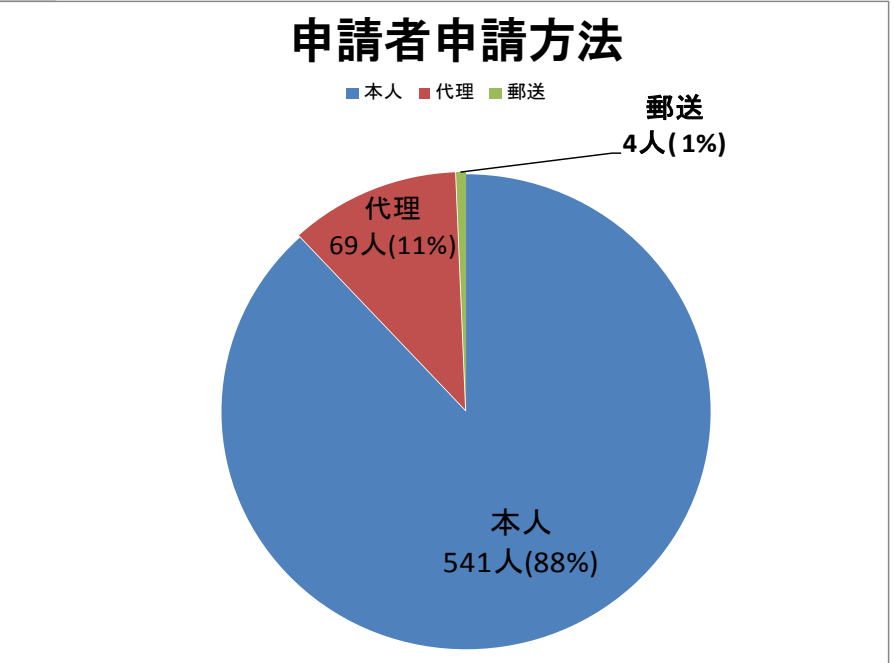
(1) 平成30年度実績

平成30年度中に元気plus+カードを申請した者について、以下の結果が得られた。

申請者614名（平均年齢52.9歳、最高齢94歳、最若齢19歳）

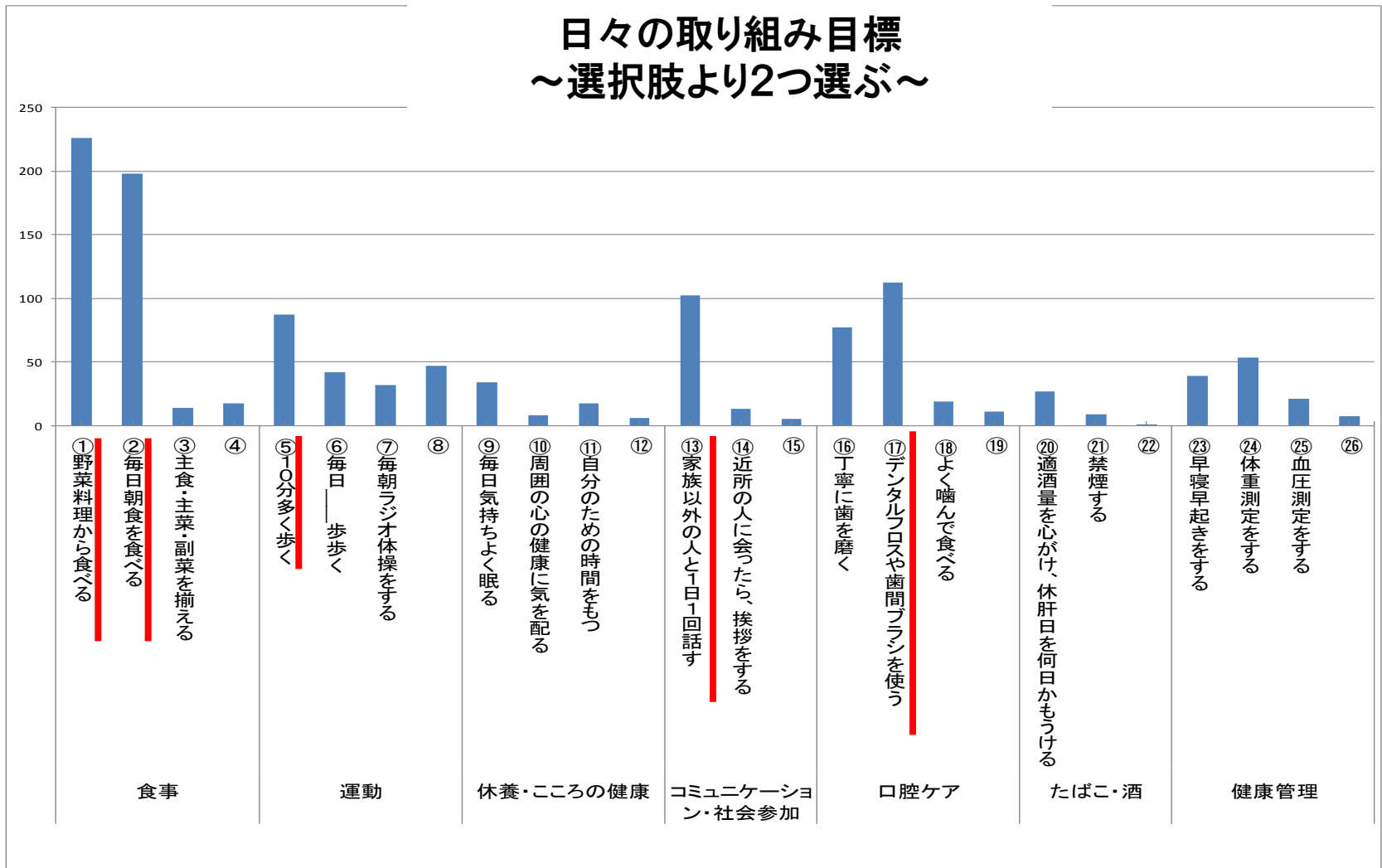


働く世代（20～59歳）の申請者が前年度に引き続き多く、全体の61%であった。



代理申請については前年度と比較し増加傾向にある。

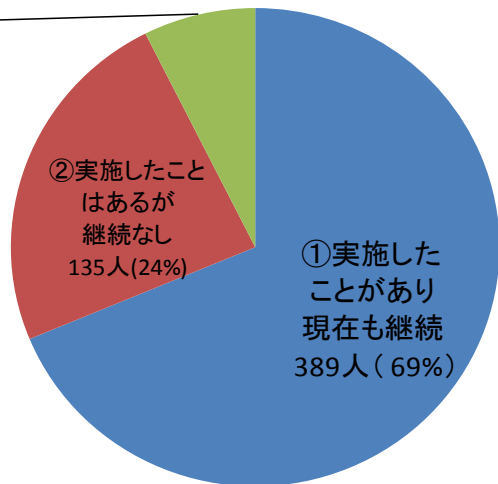
日々の取り組み目標 ～選択肢より2つ選ぶ～



日々の取り組み目標は『食事』を選択する方が多く、次いで『口腔ケア』『コミュニケーション・社会参加』『運動』と続く。
前年度は食事や運動を挙げる方が多かったが、新規申請から更新申請される方が増え、目標の選択も多様になってきているようである。

Q1.健康づくりの継続的な経験について

③今まで全く
したことが
なかった
42人(7%)

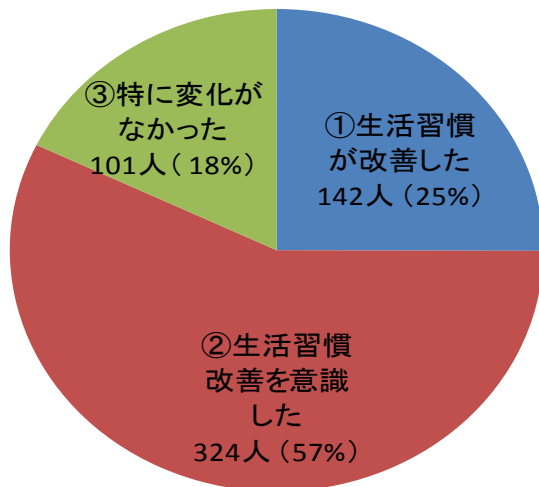


Q1では申請者の約3割が健康づくりを継続的にしたことがなかったと回答している。

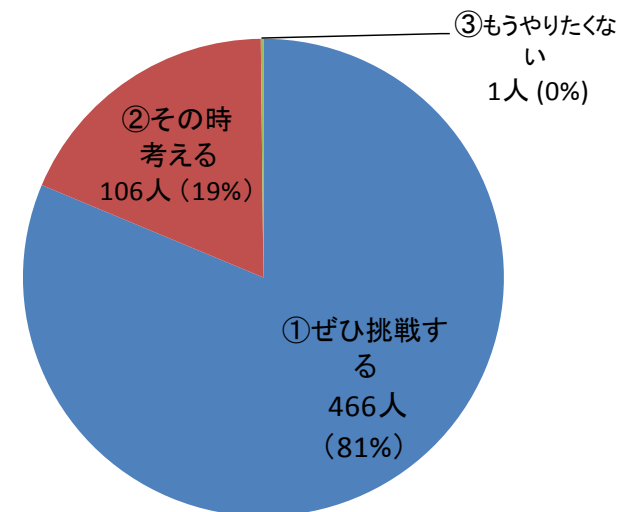
Q3では申請者の8割が“生活習慣の改善を意識した・改善した”と感じている。

Q4では有効期限後について、8割の方が更新申請の希望がある。

Q3.生活習慣の変化について



Q4.有効期限後の再挑戦の意思について



東くるめわくわく元気plus+『対象者』の拡大 (平成31年4月1日からの改定内容)

| 対象者 | 現行 | 平成31年4月1日から |
|-----|------------------------|---|
| 年 齢 | ・16歳以上 | 同様 |
| 対象者 | ・市内に在住する者又は在勤若しくは在住する者 | <ul style="list-style-type: none"> ・市内に在住する者又は在勤若しくは在住する者 ・<u>市内の福祉施設等でボランティア活動を実践している者</u> ・<u>東久留米市社会福祉協議会ボランティアセンターに登録のある団体でボランティア活動を実践している者</u> ・<u>サークル活動を市内で実践している者</u> |

4. 東くるめわくわく元気plus+詳細

(2) 平成30年度

第2回健康づくり推進協議会

ご意見・ご提案

- ①自分で申請をしに行くのは負担感が大きいですが、『代理申請』だと負担感が軽減されると思う。
- ②周知活動の一環として、東久留米市シニアクラブ連合会会報を活用してはどうか。
- ③退職後の男性に本事業にもっと取り組んでもらえるといいのではないか。

<ご意見・ご提案反映しました>

- ①代理での申請も『可能』であることを周知強化
(広報ひがしくるめ4月1日号1面)

その他

- ・ホームページに掲載
- ・健康課発行印刷物にも
吹き出しで目立つように
記載
- ・周知活動内で口頭でも伝
えるようにしました。

4. 東くるめわくわく元気plus+詳細

②周知活動の強化 ・シニアクラブ連合会 会報誌に掲載

③退職後男性への本事業の周知の一環として

今年度は市民が多く来所する市役所1階での周知活動をトライアル的に年2回実施予定

1回目：5月、6月・・・既に終了

2日間で96名に元気シートとタブロイドを配布、
『目標の設定』を51名が記入
カード申請に繋がった方も数名出てきている。

2回目：10月、11月

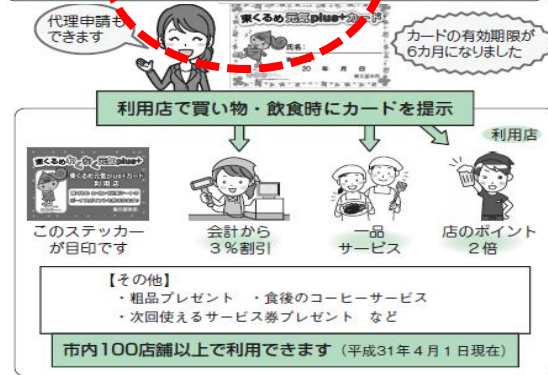
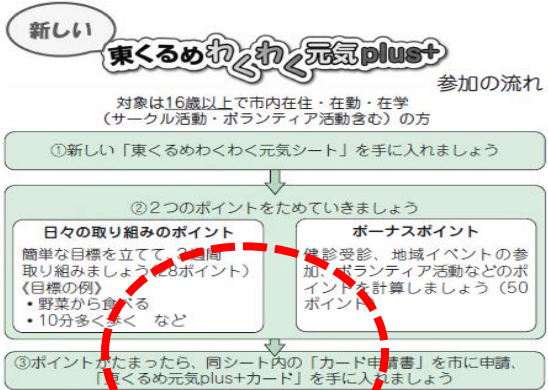
市民まつり前にプレPRの場としていく。
1回目の反省を活かしていく。

<ご意見・ご提案反映しました>

①代理での申請も『可能』であることを周知強化

広報ひがしくるめ4月1日号1面

ご利用ください プラス 東くるめわくわく元気plus+ ～対象が拡大します～



市では、市内100店舗以上ある登録店でカードを提示すると、お得な特典が受けられる「東くるめわくわく元気plus+カード」を発行しています。

カードを取得するには、「東くるめわくわく元気シート」内の目標を選択して健康づくりに取り組み、ポイントが貯まること申請ができます。

同カードの有効期間は6か月です。有効期限の3週間前から再チャレンジできるので、期間を待つことなく続けてカードをお持ちいただけます。

対象は16歳以上で市内在住・在勤、在学の方です。4月からは対象者がさらに広がります。市内でボランティア活動

市役所1階健康課(477-0022)へ


「東くるめわくわく元気plus+」をこなか。健康づくりを、お得に、気軽に行うための取り組みです。対象が広がった「東くるめわくわく元気plus+」を家族・友人・サークル仲間などでぜひ取り組んでみませんか。

詳しくは健康課健康サービス係 ☎477・0022へ。

～利用者の声～

「やってよかった」の声が届いています

- 体を動かすきっかけになった。(24歳・男性)
- 目標を持って生活すると、健康意識が高まる。(60歳・男性)
- 忙しくても朝ご飯を食べるようにしたら、体がシャキッとした。(28歳・女性)
- 食後の歯磨きで、間食を控えるようになった。(43歳・女性)



その他

- ・ホームページに掲載
- ・健康課発行印刷物にも吹き出しで目立つように記載
- ・周知活動内で口頭でも伝えるようにしました。



▲東くるめわくわく元気シート