

★令和2年4月～令和4年3月までの東久留米市健康づくり推進部会 第Ⅲ期活動実績

令和2年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和3年1月	2月	3月
緊急事態宣言の為部会中止	第一回部会 推進員委嘱	学習会「運動」 落合川を歩きなが ら、運動の学習会を 開催。介護福祉課の 「すこやか体操」学ぶ	ミニ学習会「口腔」	学習会「休養・こ ころの健康」 ウォーキング教室 9/29 上の原コース	ウォーキング教室 について ウォーキング教室 10/13 下里 ウォーキングイベント 10/31 落合川	元気 plus+ 中間評価について	学習会「新型コロナウイルス 感染症について～ウイズコ ロナでの健康づくり推進員 活動を考えるために～」 講師：石橋クリニック 石橋幸滋先生 (実施内容・アンケート結果 下段参照)	緊急事態宣言により 部会中止	2次プランの 中間評価完成	学習会「たばこ」 講師： 山口呼吸器科クリニック 山口規夫先生 (実施内容・アンケート結果 下段参照)	路上喫煙禁止活動

**運動指導士による【運動】の学習会を実施**  
運動指導士に指導のもと、秋に行ウォーキング教室に向けて“歩き方”“ストレッチ”を学ぶ。マスクを着用しながら、梅雨の晴れ間の蒸し暑い中を歩いた。  
<アンケート>  
・マスクを着用しながらでしんどかった  
・運動することのすがすがしさ、継続することの大切さ、繰り返し受講することの大切さを学んだ  
・ウォーキングの基本を学ぶことができた  
今回学んだことを、周囲に広げて伝えたいと思いませんか？  
はい：(歩き方)74% (ストレッチ)65%



**歯科衛生士による【口腔ケア】学習会を実施**  
・口のフレイル対策 ・歯周病対策  
・新しい生活様式にむけて  
<アンケート>  
「フロスや歯間ブラシ使用率」74%、「歯科の定期健診を受けている」61%と意識が高い。  
今回学んだことを、周囲に広げて伝えたいと思いませんか？ はい：8割弱 家族やサークル仲間に伝えていきたい



**【休養・こころの健康づくり】学習会を実施**  
・東久留米市自殺計画(ほっとプラン)配布し、概要説明  
・「こころとからだの健康について」や「サインに気づいたときの対応について」等を学ぶことを目的に学習会を開催する。  
<アンケート>  
・地域のつながりをもち、こころも体も健康に保ち、ゲートキーパーに努めたい  
・一人で抱え込まない、周囲に話す。お互いの見守りが大切  
・コロナ禍の中、新しい体制も必要  
今回学んだことを、周囲に広げて伝えたいと思いませんか？  
はい：7割弱 何気ない会話や挨拶ととして伝えたい

**ウォーキング教室イベント風景**  
令和元年度に、Ⅱ期の推進員さんと実踏し、ウォーキングマップをリニューアル。  
期では、このマップを使い、教室やイベントを実施すると共に、秋は歩こうキャンペーンを実施した。



令和3年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和4年1月	2月	3月
緊急事態宣言の為部会中止	歩こうキャンペーン開始	部会 今後の活動について	学習会「運動」 運動指導士より「正しい 歩き方、ストレッチ」を 学ぶ	休み	Ⅲ期活動発表会に 向けて	Ⅲ期活動発表会に向けて 中間評価より、今後の具体的な活動について検討グループワーク実施 ウォーキング教室中止	令和2年12月推進部会	石橋先生による【新型コロナウイルス感染症】学習会を実施	令和3年3月推進部会	山口先生による【たばこ】学習会を実施	Ⅲ期推進員活動報告会(パネル展示等) 3月1日～3日 Ⅲ期推進員活動終了



**「運動」学習会の風景**  
運動指導士に指導のもと、「運動」の学習会を、わくわく健康プラザの体育館を利用し実施。  
ストレッチや歩き方を運動士指導士より学ぶ。  
<アンケート>  
「正しいストレッチの仕方や歩き方を学べた」100%  
「運動の効果を感じられた」90%弱  
「周囲に伝えられそうか」70%弱  
・実践出来そうだが、生活の中に取り入れるのは難しい  
・大事な要点がいくつもあったけれど、すぐ忘れるので繰り返しの学習会は有難い

**石橋先生による【新型コロナウイルス感染症】学習会を実施**  
「ウイズコロナ禍における推進活動を考える」を学ぶ為、学習会実施  
・新型コロナウイルス感染症とは  
・新型コロナウイルス感染症の予防と対応  
・コロナ禍における健康づくり推進員活動  
<アンケート>  
・正しい知識を得ることの重要性  
必要以上に恐れる必要はないが、基本的な予防は続けることの大切さ。  
自分たちの免疫力を高めるための行動、活動で乗り切る  
・感染予防のための行動  
うつ的な気持ちにならず、3密をさけて歩こう！と声をかけていき  
い ・予防することと体力作り  
今回学んだことを、周囲に広げて伝えたいと思いませんか？  
はい：9割弱 家族・友人・シニアクラブ・サークル仲間等

**山口先生による【たばこ】学習会を実施**  
「たばこが体に及ぼす影響について」を学ぶ為、学習会実施  
・たばこの害について ・たばこ病気のリスクについて  
・COPDについて ・加熱式たばこについて  
<アンケート>  
・煙の届かない臓器、部位にも障害がおこる。受動喫煙の怖さ。  
・新型コロナウイルス感染した時の重症化リスクが高いことを受け止めなければと感じた。(喫煙していると)コロナが重症化しやすい  
・電子タバコの有害性について学ぶことができた  
今回学んだことを、周囲に広げて伝えたいと思いませんか？  
はい：9割弱 息子と弟にタバコの害を伝えたい。子どもや孫にも伝えていきたい。知り合いに伝えたい。