

令和4年4月 第1回部会	5月 第2回部会	6月 第3回部会	7月 第4回部会	8月	9月 第5回部会	10月 第6回部会	11月 第7回部会	12月 第8回部会	令和5年1月 第9回部会	2月 第10回部会	3月 第11回部会
推進員委嘱 オリエンテーション IV期活動について	①学習会 「たばこについて」 禁煙キャラバンの 説明 歩こうキャンペーン開始	②学習会「休養・こころの健康について」 *「推進員活動 パネル展示」開催 禁煙キャラバン開始	③学習会「運動」 運動指導により ストレッチ ロコモ度テスト	夏休み	④学習会「運動」	⑤学習会「食事」 ベジチェック測定 グループワーク再開 ★ウォーキング教室 六仙公園コース	11・12月の部会は、グループで「健康づくり推進活動の周知方法等」の話し合いを実施。課題や周知の難しさもあるが、次年度の活動につながる話し合いをもつことができた。 *「推進員活動 パネル展示」開催		⑥学習会「口腔ケア」 ・「口を通しての全身の健康づくり」～口の健康から全身の健康を考えましょう～ 講師：歯科医師会長 北村 晃 先生	2.3月の部会は、「次年度の活動」について検討(予定)	

①【たばこ】学習会を実施

・新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、平成21年より小学校で実施していた禁煙キャラバンを2年間(令和2・3年)中止。
・今年度より再開するが、感染対策を踏まえた実施方法を一部変更した為、推進部会で学習会を実施。
<変更点>
・実施場所を各教室から、密を防ぐ為体育館等で実施
・紙芝居から集団を対象とした、スクリーンに映像を映す方法で実施
・学習の振り返りを、グループワークから個人ワークへ
・令和4、5年は、4年生と6年生に実施
⇒実施方法の変更に伴い、健康づくり推進員と共に、内容検討や練習を行い、小学校12校に6月～12月まで実施した

禁煙キャラバンの様子



②【休養・こころの健康】学習会を実施

・東久留米市自殺対策計画(東くるめ ほっとプラン)の概要説明
・「睡眠の質や重要性を学ぶ」、「こころの不調にきづくきっかけづくりをとおし、推進員同士のあいさつ」などを目的とした、学習会を開催。
<アンケートより抜粋>
・健康づくり推進部会以外での活動の場合でも「あいさつ」+「ひと言・声かけ」を心がける
・人間にとって「睡眠」はとても大切だということはわかっていましたが、今回の勉強でより一層理解する事ができた
・睡眠問題がこころやからだに及ぼす影響がわかりましたか？
はい 9割



③・④【運動】学習会を実施

<7月・9月実施>

<7月>
3月に予定している親子向けの運動の働きかけとして、ロコモ周知予定。学習会では、運動指導士より、効果的なストレッチを学ぶ。
<9月>
10月実施のウォーキング教室に向けて、正しい歩き方やストレッチを学ぶ。



⑤【栄養】学習会を実施

ベジチェック測定を実施(緑黄色野菜の充足度を測定する)
その後、管理栄養士より、野菜の摂取の必要性等の講話を実施。またグループに分かれ、普段の食生活や今後取り入れられそうな方法を話し合った。



★ウォーキング教室
イベント風景

ウォーキングマップを使用し、IV期も、市民向けの教室を開催。健康づくり推進員と実踏や話し合いを重ね、コースの豆知識や特色を、健康づくり推進員より伝えた。
市民からも好評。次年度も開催予定。



⑥【口腔ケア】学習会を実施

・口腔と全身の健康の関りについて
・歯周病対策、子どもの歯周病について
・定期的な歯科検診、自宅での歯のケアについて等
講師の話の後、歯科衛生士より「歯のケア」について学ぶ。歯ブラシで磨く際の力の強さを、はかりを使用し計測。その後グループワークを実施し、「学んだこと」などを共有する。
<アンケートより抜粋>
・「歯周病は完治しない！」だから「防いで守る」
・口腔の清潔は、身体全体の健康に大切であること
・学んだことを、夫や子ども、孫に伝えたい



*パネル展示開催(市役所屋内広場)6月(27～30日)・11月(14～16日) 2回実施【資料1-②参照】

「若いも若きも健康づくり～あなたも周りの人も元気にする推進活動～」をテーマに、パネル展示と推進活動のPRを実施
<内容>パネル展示(市のデータ・ウォーキングマップ・元気 plus+・禁煙キャラバン・しおかるくるめスープ等)・11月ベジチェック測定
<会場>市役所屋内広場 <アンケート回収>6月122名 11月113名

アンケートより抜粋 ・女性の健康寿命が都内で女性1位。私たちの市はとても元気な市で、自然もたくさんあり住んでいてよかった
「ボランティアさんの活動がすごい、イキイキしている」「色々出来そうなことを一つでも参考にして、少しでも元気でいたい」「パネルが見やすい！」



<グループワークを10月より再開>

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、感染対策の一環から、令和2年よりグループでの話し合いを控えていた。しかし、今年度より、感染対策を行いながら、活動の機会を増やし、推進員同士が交流をもてるよう活動をすすめている。グループワークを実施するようになってから、健康づくり推進員より様々な声が聞かれている。

健康づくり推進員の声

- ・「グループワークで話をする事で、「みんなで参加している」気持ちになる」
- ・「色々なメンバーと話をする事で、そこから情報収集ができるため、次につながる」
- ・「みんなと話をする事は「楽しい」」など



グループワーク中は、各グループで意見が聞かれ、笑い声や笑顔が多くみられた。
次年度以降もグループワークの機会を増やし、意欲的な活動に結びつけていけるよう働きかけていきたい。

【グループワークの様子】



健康づくり推進員の皆様