

第Ⅳ期(1年目)令和4年度東久留米市健康づくり推進員部会活動実績

1) 第Ⅳ期(1年目)健康づくり推進員活動実施状況(令和5年1月末現在)

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6回行い、知識を学ぶ機会を提供した

5月「禁煙キャラバンについて」 講師：保健師

6月「休養・こころの健康」 講師：保健師

7月「運動(ロコモ度チェック、ストレッチ、ながら体操等)」 講師：健康運動指導士

9月「運動(ウォーキング教室に向けて)」 講師：健康運動指導士

10月「栄養」 講師：管理栄養士

1月「口腔ケア」 講師：東久留米市歯科医師会会長 北村 晃氏

② 「東くるめわくわく元気 plus+」 の取組

- ・市民への周知活動：乳児健診時に PR 活動実施

③ 「わくわく歩くるめマップ」 の取組

- ・活動：ウォーキング教室開催

六仙公園コース 参加者数 17 人

- ・ウォーキングキャンペーン実施中(令和4年5月～令和5年3月)

④ 「禁煙キャラバンわくわく」(小学生に対する防煙教育) の取組

- ・市内小学校 全 12 校 4 年生と 6 年生(令和2年度未実施学年)に実施

⑤ 推進員活動パネル展示の開催

- ・内容：推進員活動の PR 等

R4. 6/27～6/30、11/14～11/16 市役所 1 階 屋内広場

アンケート回収 122 名(6月)、113 名(11月)

2) 活動実践(詳細報告) [資料1-①②参照]