

## 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(三役会11回、代表者会9回、全体会11回)

## 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：9月より乳児健診時に、推進員によるPR活動を再開
- ・実績：申請者数 305人（うちオンライン申請 84人）

## 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（推進員がスタッフとして健康課と共に教室運営）  
初めて「六仙公園コース」で実施。市民参加者数17人で大変好評であった。
- ・ウォーキングキャンペーン実施（令和4年5月～令和5年3月）申請者数 93人

## 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

- ・対象：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）  
人数 4年生949人 6年生909人（令和4年5月1日時点の児童数）
- ・実施方法は、令和2年度中止時に4年生だった児童（現6年生）に対しても行うため、紙芝居をPPTにして体育館で学年ごとに行った。担任の先生方と事前に調整していたこともあり、スムーズに実施でき、児童からも活発な質問や感想が聞かれていた。

## ⑤ 推進員活動パネル展示の開催

- ・内容：推進員活動のPR等
  - 6月27日～6月30日、11月14日～16日 市役所1階 屋内広場
  - アンケート回収 122人（6月）、113人（11月） 【合計 235人】

## ⑥ 新規取り組みについて（令和5年度から開始予定の活動準備）

- ・口腔ケアの学習会を経て、口腔ケアのパネルを新たに作成した。次年度よりパネル展示にて活用予定。
- ・若い世代の運動習慣のきっかけづくりとして、育児世代へロコモ予防を3歳児健診来所者に実施予定。配布資料作成と母子保健事業でのトライアルを2回実施した。