

## 令和7年度(第I期) 健康づくり推進部会活動報告

(令和8年1月末現在)

## 1. 第I期健康づくり推進部会活動実績

## (1)全体

・学習会の開催として、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7回行い、知識を学ぶ機会を提供した

- ①4月「わくわく健康プラン東くるめ(第3次)計画について」講師:健康課職員
- ②7月「3歳児健診時の口コチェック;効果的な伝え方について」講師:健康課職員
- ③10月「食事(調理実習)」講師:管理栄養士
- ④11月「食事・運動 学習会の振り返りと目標をたてて取り組む」講師:健康課職員
- ⑤12月「運動;正しい歩き方とストレッチ」  
講師:明治安田健康開発財団健康増進支援センター理学療法士
- ⑥1月「食事;こどもから大人まで減塩の必要性」  
講師:女子栄養大学生涯学習講師管理栄養士
- ⑦3月「睡眠」  
講師:明治安田健康開発財団健康増進支援センター(予定)

## (2)「わくわく健康プラン東くるめ(第3次)計画」の周知活動

- ・わくわく健康プラン東くるめ(第3次)お披露目イベント(6月)  
実績:来場者146名
- ・東久留米市健康づくり応援アプリ「るるめナビ」活用説明会時のパネル説明(年4回)  
説明会参加者に対して7つの生活習慣に関するパネル(運動、食事)を使って健康情報を提供。  
実績:運動2回(36名)、食事2回(29名)

## (3)3歳児健診時の保護者を対象とした「口コチェック体験」の推進

- 3歳児健康診査に来所する子育て世代(青・壮年期)を対象に口コモティブシンドローム予防として口コチェック体験や口コモ予防に関する情報提供を行った。
- ・実績:3歳児健康診査9回実施、124名(令和7年度 全11回を予定)

## (4)東久留米市健康づくり応援アプリ「るるめナビ」について(令和7年12月末時点)

- ・るるめナビ登録者数および周知活動について
  - ・登録者:2,205名、
  - ・周知活動:るるめナビ活用説明会実施回数 20回

## 市内開催イベント時周知活動実施回数 13 回

- ・令和 7 年度の追加機能  
地図情報に文化財、クーリングシェルター、AED 等
- ・わくわく歩くるめマップのコースを活用したウォーキング教室に健康づくり応援アプリ「るめナビ」の活用説明会を併せた教室を開催
- ・活動:ウォーキング教室+健康づくり応援アプリ「るめナビ」活用説明会2回  
(定員20名)
  - ・実績:参加者数34人  
(10月開催:申込者 20 名、参加者20名、  
1月開催:申込者17名、参加者14名)

## 2. 令和8年度(第Ⅱ期1年目)の健康づくり推進活動予定について

今年度同様に周知活動を実施予定。

活動が第Ⅱ期となり、健康づくり推進員の構成も変わるため、学習会に力を入れ、新しい推進員が円滑に活動に入れるようにしていきます。