

令和7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8年1月 第9回部会	2月 報告会の準備	3月 第11回部会
①学習会「第3次計画について」 るめナビについて 第3次プランお披露目会の準備	第3次プランお披露目会の準備 (パネル作成準備)	第3次プランお披露目会の振り返り 6月2日 「第3次プランのお披露目会」開催	②学習会「3歳児健診時のロコチェック; 効果的な伝え方について」	夏 休 み	3歳児健診ロコチェックの振り返り等	③学習会「食事」 調理実習 ・ひすい焼売 ・しおかるスープ ①ウォーキング教室&るめナビ活用説明会	④学習会「食事・運動学習会の振り返りと目標を立てて取り組む」 3歳児健診ロコチェックの取組みについて等	⑤学習会「運動」 正しい歩き方&ストレッチセミナー 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 唄先生	⑥学習会「食事」 こどもから大人までの減塩の必要性 講師: 女子栄養大学生涯学習講師 宮崎 美紀先生 ②ウォーキング教室&るめナビ活用説明会	健康づくり推進員活動報告会に向けた準備	⑦学習会「睡眠」 講師: 明治安田健康開発財団健康増進支援センター 第I期活動終了終了式 3月3日 推進員活動報告会
3歳児健診親子でロコチェック											

②7月【運動】青・壮年期世代への運動習慣の周知について

・3歳児健診に来所する青・壮年期世代の保護者に向けて、昨年度もロコチェックを実施。周知の目的や方法、実施内容を理解すると共に、一緒に活動してくれる推進員を増やしていく為、学習会を実施。
<学習会内容>
・青・壮年期世代の運動習慣者の現状
・実施している3歳児健診のロコチェックの内容、体験等
<学習会後>
活動に関心をもった健康づくり推進員が、3歳児健診で実施するロコチェックに参加。毎月4~6名程度の推進員が参加し、保護者にロコモ予防の周知を実施。

③10月【食事】調理実習を実施

<実習メニュー>
【ひすい焼売】
【しおかるるめスープ】
きゃべつとコーンの中華スープ】
・一日の野菜摂取目標量・食塩摂取量を学ぶと共に、身近な人に伝えることを目的に実施。調理実習中は、どこのグループからも楽しそうな様子が見られた。
・塩分チェック測定器を希望者に貸し出し。自宅で測定したが、測定することで、自宅の食事の塩分濃度を知る機会になったという意見がきかれた。
<アンケートより>
・塩分1gの塩分でもこの旨味に関心
・野菜の栄養素や減塩の効果を意識することが、健康維持につながる。
・身近な人にも健康になってもらいたいの、伝えていきたい。

⑤12月【運動】歩き方やストレッチについて講話と実践を体験

1月のウォーキング教室、また周囲への周知に向け、正しい歩き方とストレッチについて講話と実践方式で実施。歩き方は講師より、直接指導していただくことで、正しい歩き方を学ぶ機会となった。学習をとおし、「家族や友人、サークル仲間などに伝えていく」とアンケートで答える推進員が多くみられた。
<アンケート>
・ストレッチの重要性を再認識した。
・ストレッチ後のチェックで、より柔軟性が増し、前屈の時の効果に驚きました。
・日頃から交流のある人達に伝えたい。

⑥1月【食事】塩分について学習会を実施

管理栄養士の講師を招き、すべての年代の減塩(適塩)について学ぶと共に、身近な人に伝えていくことを目的に実施。
<アンケート>
・若い世代から減塩を大切にすることが大切
・知らず知らずに塩分が足されているので、こども達も摂っている事を、体験やお話をして知っていく事が大事な事だとわかった。
・おふくろの味は大人になっても変わらないと思う。こどもの時から減塩に注意することが大事。
・友人、妻、長男ファミリーに知らせたい。



(4)ウォーキング教室&るめナビ活用説明会

今年度、ウォーキング教室とるめナビのコラボで教室を開催。運動指導士より、歩き方やストレッチなどを実践を通して学ぶと共に、継続して歩く習慣につながるよう「るめナビ」の活用説明会を実施。教室の開催にあたり、健康づくり推進員と実地や話し合いを重ね、コースの豆知識や特色を市民に伝えると共に、ウォーキング中のサポートも推進員と実施した。
10月、1月に開催したが、両日ともお天気に恵まれ、参加者のアンケートからも「自己流だったウォーキング方法について、正しい歩き方、効率的な方法を学べてよかった」などの感想が聞かれた。
次年度もウォーキング教室を11月、3月に実施予定。



(2)【第3次プランお披露目会(6月)】

「わくわく健康プラン東くるめ(第3次)」が令和7年度から開始。計画策定時に行った市民アンケートの結果から見えた市民の現状や市の健康寿命について等、市民に周知する為、パネル展示を実施。
<参加者の声>
手作りの力作パネルから、健康に大切な事がよく理解できた。
丁寧な説明、展示も見やすく、推進員さんの大変さを感じます。
日常ではあまり健康に関して考える事がないのでいい機会になった。



(2)【健康づくり応援アプリ「るめナビ」

活用説明会でのパネル展示・説明
東久留米市健康づくり応援アプリ「るめナビ」活用説明会で、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。



(3)【親子でロコチェック】3歳児健診で実施

3歳児健診に来所した保護者を対象に、青・壮年期世代の健康づくりとしてロコモティブシンドロームの普及啓発を令和5年度より実施。
方法としては、健診に来所した保護者に対して、ロコモ度テストの一つに使われている「立ち上がりテスト(40cm)」を実施。親子で楽しみながら、短時間で体験できる為、「ちょっと体験してみようかな」と、気軽に立ち寄って、体験をしている。
体験者の多くは立ち上がりテストをクリアするが、中には立ち上がりが不安定な方やできない方も少数いる。そのため、最後にロコモ予防を紙芝居形式で伝えると共に、自宅で親子遊びの一環としてできるストレッチ等も伝えている。近年では小学生のロコモも問題となっているため力を入れて取り組んでいる。(全11回を予定)



資料3

【健康づくり推進員活動報告会(3月)】
・3月に健康づくり推進員2年間の活動報告会を実施する。
報告会の準備は12月頃より開始、数か月かけて推進員と事務局で準備を進めている。

