

東久留米市健康増進計画(第3次)における令和7年度実績について(報告)

1. 東久留米市健康づくり推進部会の取組

(1) 「わくわく健康プラン東くるめ(第3次)」計画の周知

令和7年度から市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ(第3次)」の推進が開始したため、健康づくり推進員が主体となって、計画の周知及び市民が正しい健康情報を手にし、気軽に健康行動をとれるように情報提供の機会として健康づくりイベントを実施しました。

実施日	①令和7年6月 ②令和8年3月
対象	市民
会場	①②東久留米市役所 市民プラザ・市民プラザホール
内容	① わくわく健康プラン東くるめ(第3次)お披露目イベント ② 第I期健康づくり推進員活動報告会 ①②共にスタンプラリー形式で7つの生活習慣に関するパネルや健康チェックなど気軽に健康づくり推進員と交流しながら健康情報を手に入れられる内容とした。
実績	①来場者 146 名 ②来場者 82 名

(2) 3歳児健康診査時のロコチェック体験

3歳児健康診査に来所の保護者に対して、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の普及啓発、こどものロコモの周知を目的としてロコチェック体験を健康づくり推進員と行いました。

実施期間	令和7年4月～令和8年3月
対象	3歳児健康診査来所保護者(希望者)
会場	わくわく健康プラザ
内容	健康づくり推進員による、若年層への運動習慣づくりの働きかけを目的として実施 ①ロコチェック体験 ロコモ度テストの一つとして使われている「立ち上がりテスト(40cm)」を実施 ②自宅でできるストレッチ体操を紹介 ※保護者がゆっくりと話を聞けるように、こどもは別担当者とシールを選んだり絵本を読んだりして対応した。
実績	全11回 148名(3歳児健康診査対象者の28.7%に実施)

2. 東久留米市健康づくり応援アプリ「るるめナビ」の周知

気軽に健康的な行動をとることができる環境づくりの一環として令和7年度から健康づくり応援アプリ「るるめナビ」を開始しました。多くの方にアプリを利用してもらうために、市内で開催のイベントでの周知活動や活用のための説明会を行いました。

また、るるめナビを登録した者に対しては、アプリ内で健康情報の提供を34回/年、健康づくり関連イベントに参加した際のポイント付与を8イベントに対して実施しました。他にもアプリのマップ上の新規追加情報として、文化財・クーリングシェルター・AED等の表示を行いました。

(1) 登録状況

実施期間	令和7年3月24日～令和8年3月31日
登録者数	2,415人 ※うち居住地を市内に登録している者 1,550人

(2) 市内開催イベントでの周知活動

実施期間	令和7年6月～令和8年3月(13回実施)
対象	市内で開催のイベント来場者
会場	市内7か所
内容	市内で開催のイベント(各地域センターまつり、環境フェスティバル、市民みんなのまつり等、8イベント)来場者を対象に、東久留米市健康づくり応援アプリ「るるめナビ」の紹介と登録支援、登録者には粗品を進呈
実績	①周知1,588人 ②登録 444人

(3) 「るるめナビ活用説明会」の開催

実施期間	令和7年4月～令和8年2月(23回実施)
対象	概ね60歳以上のスマートフォン初心者
会場	市内10か所程
内容	健康づくり応援アプリ「るるめナビ」の登録方法や主な活用方法について自身のスマートフォンを使いながら学び、今後の継続的な活用に繋げる。
実績	延べ291人(複数回参加者含む)

3. 「女性の健康」に関する取組

健康日本21(第三次)における、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点を取り入れた健康づくりを推進しています。

今回、「健康日本21(第三次)」において、新たに「女性の健康」が位置づけられました。

これに基づき、女性のライフコースアプローチについて、その特性を踏まえて取組を行いました。

(1) 「女性の健康週間」における取組

日 程	3 月中
会 場	わくわく健康プラザ
内 容	「女性の健康週間」(3 月 1～8 日)に合わせ、女性の健康づくりに関するパネル展示及び新たに購入したパンフレットの設置。 乳幼児健康診査実施日や離乳食教室開催時に女性のための健康講座のチラシ配布と案内を実施。

(2) ピンクリボン月間の取組

ア 市ホームページ、広報、パネル展示での周知

日 程	10 月中
内 容	①10 月 1 日号市報及びホームページの掲載 乳がんの概要やセルフケア(ブレスト・アウェアネス)、乳がん検診の必要性について等を掲載 ②パネル展示(わくわく健康プラザ内) 東京都が作成した乳がんのリーフレットやポスターの展示等

イ 乳幼児健康診査時の乳がん触診体験の実施

会 場	わくわく健康プラザ
対 象	乳幼児健診へ来所した保護者(概ね 20～40 歳代)
内 容	保健師による健康教育 ①健診に来所された方に、乳がん検診の案内と乳がんリーフレットを配布 ②健診が終了した方へ声をかけ、希望された方に乳がん触診体験を実施し、自己触診法のチラシを配布

(3) 女性のための健康講座

①【第 1 弾】運動実践編「こころとからだのセルフケアヨガ」

日 程	令和 8 年 3 月 6 日(金)
会 場	わくわく健康プラザ 講堂
対 象	概ね 30～40 歳代の女性
内 容	①保健師講話 ②健康運動指導士によるヨガ・ストレッチ ③グループワーク ④乳がんモデルの触診体験の案内
参加状況	参加者数 5 人

② 【第2弾】女性のための健康講座 理実習編「プレ更年期のたるさ改善 クッキング」

日 程	令和7年3月18日(水)
会 場	わくわく健康プラザ 調理実習室
対 象	概ね30～40歳代の女性
内 容	①保健師講話 ②管理栄養士講話 ③調理デモンストレーション&実習(ドライカレーサンド、彩り野菜と大豆のマリネ、フルーツのヨーグルト添え)
参加状況	参加者数 2人(45～49歳:2人)