

東久留米市健康づくり推進部会 令和8年度の活動予定表
 ◎令和8年度 わくわく健康プラン東くるめ(第3次)の推進スケジュール

		令和8年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9年1月	2月	3月
項目		Ⅱ期 1年目 (R8年度)											
会議	健康づくり推進協議会		12日(火) 健康づくり推進協議会									9日(火) 健康づくり推進協議会	
	三役会 9時30分～		15日(金)	10日(水)	8日(水)	夏休み	1日(火)	2日(金)	13日(金)	8日(火)	8日(金)	5日(金)	8日(月)
	代表者会 10時～		15日(金)	—	8日(水)	夏休み	1日(火)	2日(金)	13日(金)	8日(火)	8日(金)	★5日(金) 午前 わくわく(作業日)	8日(月)
	全体会 13時半～ (学習会13時開始の場合もあります)	21日(火) わくわく	29日(金) 市役所701	★10日(水) 午前 わくわく(作業日)	29日(水) わくわく	夏休み	18日(金) わくわく	20日(火) わくわく・調理実習室 13:00～16:00	27日(金) 市役所701	21日(月) わくわく	29日(金) 市役所701	19日(金) わくわく	17日(水) 市役所701
全体的な活動		(※オリエンテーション ・健康増進計画 ・7つの生活習慣 *会長・副会長の選出 *代表者選出 *今後の推進活動について ・三歳児健診ロコチェック ・るるめナビ健康情報等)	*学習会 ・三歳児健診 ロコチェック ・るるめナビ *パネル展示準備	*パネル展示準備 *＜パネル展示＞ 6月26日(金) 13時～16時頃 市役所市民プラザ 屋内広場 ・パネル展示 ・健康度チェック(血管老化度、ベジチェック、ロコモ) ・るるめナビ等	*学習会 ＜健康管理＞ 講師： 東久留米市薬剤師会 大槻健人先生 *6月パネル展示の振り返り *パネルを使用した健康教育について		*パネル 「健康管理」作成 *パネルを使用した健康教育について等 *10月市民向けウォーキング教室について	*学習会 ＜食事＞ 講師：管理栄養士(調理実習) ・野菜レシピ ・適塩	*学習会 ＜口腔ケア＞ 講師： 東久留米市歯科医師会 神谷貴充先生	*学習会 ＜運動＞ 講師：八重樫先生(運動指導士)	*内容 ・パネル展示に向けた準備 ・健康管理のパネルを追加作成	*内容 パネル展示準備 *＜パネル展示＞ 2月22日((月)) 13時～16時頃 市役所市民プラザ 屋内広場 ・パネル展示 ・健康度チェック(血管老化度、ベジチェック、ロコモ) ・るるめナビ等	*内容 ・今年度の振り返り(推進活動やパネル展示等) ・次年度の活動について
	7つの生活習慣に関する啓発	＜第3次計画の周知活動＞											
★るるめナビ 高齢期世代対象 13時10分～14時30分 ◎離乳食教室 青・壮年期世代対象 14時10分～15時30分	＜第3次計画の周知活動＞【健康応援アプリ『るるめナビ』スマホ教室でのパネル展示・説明】												
◎離乳食教室 青・壮年期世代対象 14時10分～15時30分			★るるめナビ 3日(水)市役所703 紹介テーマ(運動)	★るるめナビ 8日(水)わくわく 紹介テーマ(運動)		★るるめナビ 16日(水)市役所703 紹介テーマ(運動)	★るるめナビ 7日(水)市役所705 紹介テーマ(社会参加)	★るるめナビ 11日(水)市役所205 紹介テーマ(社会参加)	★るるめナビ 16日(水)わくわく 紹介テーマ(社会参加) ◎離乳食教室 23日(水)わくわく 紹介テーマ(食事)	★るるめナビ 20日(水)市役所703 紹介テーマ(社会参加)	★るるめナビ 3日(水)市役所702 ◎離乳食教室 24日(水)わくわく 紹介テーマ(食事)	★るるめナビ 24日(水)わくわく 紹介テーマ(食事)	
運動 ＜青・壮年期を対象とした普及啓発＞ 【3歳児健診でのロコチェック】									ウォーキング教室+ るるめナビ活用説明会 10月28日(水)午後 発・着：南部地域センター				ウォーキング教室+ るるめナビ活用説明会 3月10日(水)午後 発・着：南部地域センター
3歳児健診日程 13時15分～15時頃		28日(木)	18日(木)	9日(木)	夏休み	17日(木)	29日(木)	19日(木)	10日(木)	14日(木)	4日(木)	4日(木)	
食事	しおかるくるめスープを地域に普及												
たばこ	＜受動喫煙防止＞【市内店舗への協力依頼】												
学習の機会	健康課事業	食事・健康相談 10日(金)午後	食事・健康相談 12日(火)午前	食事・健康相談 5日(金)午後	食事・健康相談 7日(火)午前	食事・健康相談 7日(金)午後	食事・健康相談 8日(火)午前	食事・健康相談 2日(金)午後	食事・健康相談 10日(火)午前	食事・健康相談 4日(金)午後	食事・健康相談 12日(火)午前	食事・健康相談 5日(金)午後	食事・健康相談 2日(火)午前
								・ロコモ予防講演会 16日(金)10時～12時 (市役所 市民プラザ)	・ロコモ運動講座 11日(水)10時～12時 (わくわく) ・ゲートキーパー養成講習 全3回コース(市役所701) ①7日(土)午後 ②21日(土)午前 ③28日(土)午前				・女性の講座(ヨガ) 5日(金)10時～12時 (わくわく) ・女性の講座(調理実習) 19日(金)9時15分～14時 (わくわく)
			禁煙週間 パネル展示	熱中症パネル展示			自殺対策強化月間 パネル展示	ピンクリボン月間 パネル展示・健診PR	※その他の月は、ウォーキングやロコモなどのパネルなどを使用し周知を行う				
三師会・健康課 共催事業など			市民プラザ				市役所701	市役所701	市民プラザ		市役所701		
			医療講座 27日(土)				医療講座 12日(土) ＜歯科医師会＞	医療講座 17日(土)	7日(土) 歯と歯ぐきの市民健康フェスタ ＜歯科医師会主催＞		医療講座 23日(土)		