

東久留米市 ～「お得に！楽しく！いつの間にか健康に！」～

東くるめわくわく元気plus+

(開始：平成28年度)

担当部署：福祉保健部健康課保健サービス係
住所：東久留米市滝山4-3-14
電話：042-477-0022
ホームページ：
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/kurashi/kenko/1008834/1008836.html>

キーワード

- 「お得」と「健康づくり」がコラボレーション
- 「今日から始めよう！元気plus+！」
- 「いつもやっていること」でもOK!
「意識する」だけで変わる!!!

背景

人口：11万6870人（H29年9月1日現在）、老年人口割合：27.8%（H29年9月1日現在）

- 平成28年度より市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ（第2次）」の策定
- 国民健康保険の方を対象に平成28年4月から健康増進・サポート事業として「QUPiO」の導入
- 健康増進施策先進市の取り組みに興味をもち、平成27年8月静岡県藤枝市に視察
- 「東久留米市まち・ひと・しごと創生総合戦略」（平成28年3月）にて健康インセンティブ制度を市の重点的施策へ！

目的・ねらい

- 市内産業と連携し、市民が「お得」に「楽しく」健康づくりに取組める仕組みをつくり、健康無関心層も含めた市民の健康意識を高める。
- さらに「健康づくりはまちづくり」という観点から、社会貢献および社会参加も促していく。

（東久留米市の健康無関心層は「働く世代や子育て・介護などで、自分の健康づくりを日常的に行えていない人」と定義）

実施体制

- 主管部署
福祉保健部健康課保健サービス係健康増進チーム（事務1人、保健師4人、栄養士1人、その他3人）
元気plus+課内WGチーム（課長、特定健診係長、予防係長、健康増進チーム係長、保健師2、事務1）
- 市内元気plus+カード利用店（130店舗） ○健康づくり推進員 46名

メインターゲット

- 対象者：18歳以上の市民、在勤・在学者
- メインターゲット：働く世代、子育て・介護等で自分の健康づくりを日常的に行えていない人（年齢は60代までを目安）

補助金利用等

- 地方創生加速化交付金 10/10

メインターゲットへの周知

- 開始にあたっては、水泳選手の岩崎恭子さんを招いたオープニングイベントを開催。
- 健康課事業である乳幼児健診時に健康づくり推進員とともに事業PRし、目標設定のお手伝い。

事業内容

- 概要
自ら立てた目標（食事や運動、生活習慣改善など）に2週間取組み得られるポイントと、健診受診やボランティア活動参加等の社会参加により得られるボーナスポイントを「東くるめわくわく元気シート」に貯めて申請すると、市内の店舗で使えるお得な「東くるめ元気plus+カード」を入手できる。
- 申請方法
市内で配布している「東くるめわくわく元気シート」内にある申請書に記入の上、健康課または市役所産業政策課の窓口へ持参か、郵送するとカードが発行される。カードの有効期限は3か月間。有効期限が切れる2週間前から再度取組み、ポイントを貯めて申請するとカードを再取得できる。
- 「東くるめ元気plus+カード」利用店の募集
元気plus+カードを利用できる店は、広報で募集後（公平性の確保）健康づくり推進部会内で地区別に検討し、健康づくり推進員とともに市職員で開拓し、130店以上の店の同意を得ることができた。
店舗は、タブロイドサイズの一覧とカード取得者へ配布するガイドブック（A5サイズ全40ページ）に一覧化されている。
年度途中に利用店に名乗り出た店舗については、ホームページ上で店舗紹介をしたり、健康づくり推進員が月ごとに発行する店舗情報誌「健康づくり推進員がゆく！」に優先的に紹介するなどしている。

「東くるめわくわく元気plus+」参加の手続き



★ 参加手続きからカード利用までの流れ

留意点・工夫

- 健康づくりの習慣がない方が取組んでも、ポイントを獲得できるように、また、簡単に取組めるように工夫し、「東くるめわくわく元気シート」を作成。実施前に実際に当課の職員が試行も行った。
- 先行市は、2週間の取組で有効期限1年の「カード」発行であったが、当市では健康づくりに取組む機会を何度も提供し習慣化させることを狙いするため、カードの有効期限を3か月に設定した。
- 店舗の獲得に関しては、商店会や商工会へのあいさつのほか、市職員の中で親戚の家業の有無や、行きつけの店等の有無の、聴き取り調査を行なった。
- 第2次健康増進計画に基づく取り組みであるため、健康づくり推進員とともに店舗開拓を実施。健康づくり推進員は、地域で多方面に活躍の方も多く、市職員だけが訪問するよりも好感触であり、結果多くの店舗の協力が得られた。
- 「店舗まわりの武器」として①店舗へのプレゼン資料、②乳幼児健診でとった市民のニーズ調査、③一目でわかる事業の概要図等を持参し、協力を依頼した。
- 店舗に提供していただくインセンティブ(サービス)に対し、補助金等の用意がないため、サービスは期間内に何度変更しても良いこととした。サービス提供は原則2年継続することを登録申請の条件とした。

担当者からひとこと

- 当事業の企画・立上げには、健康づくり推進員(市民)と共に取組んだため、店舗からの協力は大変好意的で、事業開始時から多くの店舗と事業を開始することができた。
- 従来の健康課事業より多くの市民の参加が得られていることと、参加者から「ちょっと意識するだけで実行できたので、楽しくできた」「体調が良くなった」などの感想が多くあり、事業の効果を感じている。
- 企画から事業開始まで期間が短く、開始前にはオープニングイベント開催の準備もあり、立ち上げが大変だったが、健康課職員みんなで作りあげた

効果(事業実績)

- 平成29年9月末現在、申請者数845名、申請者の平均年齢51.5歳。当初は平均年齢60代でスタートし、20代、30代申請者は少なかったが、現在では30代が一番多く、ターゲット世代が多く取り組んでいる。
- 利用者からは、「生活習慣が改善した」「生活習慣を意識した」と答える方が多く、体調改善の声が聞かれている。いつもやっていることでも意識するだけで、効果がみられている。
- 従来の健康課で行う健康講座等の参加者数から見ても、多くの方に参加していただけており、「自分の時間のできる」という点、「生活の延長線上にある」という参加しやすさがカギと感じている。また、参加者の年齢層も8割が働き盛りの世代となっている。若いうちからの予防に取り組む礎になるのではないかと。

課題

- 対象者が多彩
健康づくりをいつもやっている人、そうでない人など申請者の状況が多様。
- 「お得」に惑わされる…
「お得」の見せ方を間違えると、健康づくりの要素が減り、地域振興のみの事業になってしまう。
- 申請書の配布数と申請者数が一致しない
ターゲット世代が「申請をする」ということにハードルを感じてしまう。

今後の目標・展開

- カード発行枚数を2000枚を目標に取り組む。
- 協力店舗と5年程かけて関係を結び、店舗を地域の集まりの場(居場所)としたり、健康情報発信の拠点となるようにしたい。
- 東久留米市が考案した適塩スープ「しおかるくるめスープ」を協力店舗でも提供されるようにしたい。
- カードの種類を増やしてゲーム感覚で取組めるようにする案等、今後も発展を企画中。

(資料) 題名 東久留米わくわく元気plus+

★資料名 準備期間に実施した内容について(WG検討内容と実施の具体的なスケジュール)

健康課の取組み

1. 事業の骨格づくり①

	検討内容
4月	★基本的な方向性の検討 事業名称、対象者、カードの有効期限、シートの構成、申請方法、カード発行の方向性、事務取扱い場所
5月	名称決定！「東くるめわくわく元気plus+」 「東くるめ元気plus+カード」 「東くるめわくわく元気シート」 ★わくわく元気シートの内容検討 形状(サイズ)、構成は「日々の取組み」と「ボーナスポイント」 ★店舗へ「止め時」をどう考えるか(産業部門からの提案)
6月	★シート取組み→カード発行のタイミングと店の辞退のタイミング ★わくわく元気シートの内容検討…初回見積もり コラム内容、申請方法 ★店舗開拓のルールづくり…カード利用店と健康づくりサポート店 ★わくわく元気シートの印刷部数、設置場所の検討、課職員のトライアル
7月	★店舗開拓について 店舗用プレゼン資料、店舗募集要項、市職へのはたらきかけ ★市民ニーズ調査 健診時に「どんなお店なら利用するか」のアンケート。 ★申請書内容の検討 ★課内トライアル実施 ★1月イベント内容の検討
8月	★トライアルを受けての元気シートの内容検討 ボーナスポイントは難易度が高い？ ★店舗開拓状況確認 ★カード、ポスター、ステッカー等店舗配布用の印刷物デザインの検討
9月	★イベントまでのスケジュール、印刷物納品スケジュール確認 ★イベント内容決定
10月	★イベントポスターの決定 「東くるめわくわく元気シート」内容決定！ ★要綱、要領の内容検討
11月	★印刷物のデザイン検討→決定 ★イベント内容詳細の検討、調整 ★店舗開拓状況の確認→11月で締切 ★申請者の管理方法の検討
12月	★市民への啓発方法について検討 ★印刷物の進捗確認 ★イベント前の内容確認
1月	★イベント最終調整

平成28年4月～平成29年3月までのスケジュール(まとめ)①

4月	5月	6月	7月	8月	9月
W.G 1回/週			2回/月		
元気シートの内容検討			部会スタート	部会説明	1日号広報にて店舗募集 市職員へ聞き込み 店回り
			課内職員 トライアル	内容再検討	
			店舗用印刷物 デザイン検討		印刷物 スケジュール確認
10月	11月	12月	1月	2月	3月
W.G 2回/月					
店回り			広報一面にて 告知！		部会内 PR方法の検討
店舗一覧内容について店とやり取り			写真隊結成！		健診時PR 推進員さんと
元気シート 内容決定			ステッカー、 ポスターを各店へ 届ける(推進員)	店舗へのぼり旗 を届ける 店舗へしおり 内容説明	新着店舗の承認 (新着)店舗情報 推進員さんと
印刷物校正			元気シート納品	オープニング イベント	
印刷物だけでも13種類！ 契約・校正が大変… 印刷トラブル等あり てんてこ舞い			元気シート 各所配布	のぼり旗 納品	元気シート 不足！！！！
理事者調整 部長調整	庁議報告 会派説明	議会対応 要綱・要領制定 各課協力依頼	市職員への メール周知		



としま健康チャレンジ！ (開始:平成21年度)

担当部署 : 保健福祉部地域保健課
住 所 : 豊島区東池袋1-20-9
池袋保健所5階
電 話 : 03-3987-4660
ホームページ:「としま健康チャレンジ」で検索

P22～P25にて、
平成27年3月時点での活動が
紹介されています。

平成27年に挙げられた課題・・・

- 本事業を知らない方(特に若い世代)への周知方法。
- コンビニ等、区民にとって身近な企業、団体等の「健康チャレンジ応援団」への参加。
- 会場に出向かなくとも自分で気軽に取り組むプログラム(マイペースチャレンジ)の項目追加。
- 健康行動を継続するための仕組みの再編成。

対応策

若い世代の利用が多い店舗の協賛店登録を実現し、参加意欲を高めていく。
地域のつながりを意識し、産学官民協働事業を実施する。
マイペースチャレンジシートの普及啓発を行い、自分で取り組む人々への支援にも力を入れる。

目的・ねらい

- 生活習慣改善をしたくてもなかなか行動を起こせない人や、知識を持っていない人たちの健康への意識の向上や、少しでも行動変容につなげるのためのきっかけづくりを目指す。
- 健康習慣の継続を推進し、生活習慣病の重症化予防を目指す。
- 「健康チャレンジ応援団」による地域全体の健康意識の向上。
(「健康チャレンジ応援団」についてはP22を参照)

実施体制

- 主管部署:保健福祉部地域保健課保健事業グループ
- 庁内チャレンジ事業協力部署(16課)
- 健康チャレンジ応援団(236団体)内マイレージカード協賛店(147店舗)

メインターゲット

- 20～74歳の区内に在住、在勤、通学者で、健康意識が低く、なかなか生活習慣改善に取り組めない方と、生活習慣病重症化予防が必要な

補助金利用等

- 都医療保健政策
区市町村包括補助事業

メインターゲットへの周知

- チャレンジだより(資料 図1)やチラシの配布を中心に、広報、ホームページ、メルマガ、フェイスブック、※1としま見る知るモバイル、※2 としまテレビでの告知など、様々な広報媒体で呼びかけを実施した。
※1 豊島区の予防接種や健診など子育て支援情報を確認できる区作成のホームページ。

事業内容・新たな取り組み

- としま健康マイレージ制度
期 間:常時(ポイントは年度をまたぐことも可) 場 所:豊島区内全域
申 込:区施設に設置のチラシや、ホームページからポイントシートを取得したらスタート。申込み不要。
内 容:自分の好きなプログラムに参加し、「知って100」、「やって50」シールをそれぞれ集め、合計400Pで協賛店でサービスが受けられるマイレージカード(有効期限は3か月)と交換できる。サービスは協賛店からの拠出であり、協賛店にて買い物をするにもつながる地域振興型マイレージ制度を確立。何回でもトライできることから、健康生活維持群の重症化予防にも役立っている。
現在では、健康生活維持群の区民が、健康意識の低い区民を事業に連れてくるケースが増えており、地域ぐるみで健康になるサイクルが確立しつつある。
- 区内ランニング&ウォーキングマップ作成活用事業(A3版 8つ折り 18,000部作成)【新規】
期 間:平成28年6月～9月コース選定、10月コース最終チェック、11月～12月校正印刷。1月～配布開始。
場 所:区内全域7コース設置(拠点:銭湯での脱衣、荷物保管協力)
配 布:区施設に配布したほか、大学学園祭ブース出展時配布を始め、区内全銭湯、豊島区医師会、東京都豊島区歯科医師会、豊島区薬剤師会の協力で18,000部を配布。好評につき増刷要望あり。
内 容:区内大学の学生と、コースの選定や銭湯への協力依頼を協働して実施。区内各地域に拠点となる銭湯を設定し、区内ランニング&ウォーキングマップを作成した。ご協力いただいた銭湯では、

担当者からひとこと

きっかけ作りの6年間で健康づくりの裾野を広げたおかげで、現在のマイレージ制度に参加する区民は、様々な健康意識レベルの方がいます。その方々を通して、新たな友達と一緒に参加するようになり、積極的な宣伝なしでも事業の浸透が進んでいます。これからも区民自らの力で発展していく事業に成長してもらいたいです。

留意点・工夫

- 事業開始当初からマイレージ制度にはせず、健康意識の低い人たちのボトムアップを図ってから、マイレージ制度を開始したので、利用者や協力者が多く得られ、事業の展開に広がりが出た。
- はじめから完成された事業を実施するのではなく、区民の要望に合わせて事業を少しずつ展開していったことで、区民は「要望が叶った」という達成感や共感が生まれ、事業に対する愛着がわき、事業への関心を引き付ける効果が得られた。
- 「健康マイレージカード協賛店」募集にあたっては、全て出向いて説明し、企業の参加メリットを具体的に提案した。また、参加企業の宣伝を区民にすることで、地域の一体感を共有していった。
- 健康事業は、メディアを参考に常に区民目線で、興味のわくネーミングを考案した。
- 対象健康事業が一度に集約された「チャレンジだより」<資料ページ 図1>や「協賛店BOOK」<資料ページ 図2>など、区民に分かりやすい資料を作成し、協賛店舗、医療機関などあらゆるところに配布することで、区民同士はもちろん、協賛店舗、医療機関など様々な場所で話題に上がり、新たな地域のつながりを見せている。
- 大学には、地域づくりを実践的に学べる場の提供ができることをメリットとして伝え、協働していった。
- 区内関係部署の職員に周知するとともに、管理職への度重なる説明を経て、議会に取り上げられるようになった。また、決算説明では近い将来より、遠い未来の健康を目指すことを唱え、10年スパンでの健康関係図<資料ページ 図3>を提示し、監査委員からの健康事業の実施へのお墨付きも獲得できた。
- 何より、企画者自身が楽しみながら企画することで、区民にとっても魅力あるプログラムとなった。

効果(事業実績)

《アウトプット評価》

- 「としま健康チャレンジ！」事業の参加者の増加(述べ2万人超)
- チャレンジ応援団企画プログラムの拡大(2.4倍に増加)
- 自分で取り組むコース参加人数の拡大(6倍)
- チャレンジ応援団、協賛店数大幅に拡大(3倍)
- 糖尿病重症化予防保健指導(27新拡) 予定200人予想が450人実施で倍増
- 糖尿病重症化予防受診勧奨(27新拡) 予定100人予想が800人超で8倍
- ウォーキングマップは印刷した全数(18,000部)を配布

《アウトカム評価》

- 「としま健康チャレンジ！」事業参加者の健診受診率がアップ(前年度より10%以上受診者数がアップ)
- 「としま健康チャレンジ！」事業の認知度17.9%となり、特に60歳代は25.7%で、口コミで自然に事業が広まる数字を超えるまでに成長した。
- 国保特定保健指導実施率が4位(25年度)から2位(26年度)へ浮上(23区)
- 平成27年度のがん検診、全種類の受診率がアップ、23区内順位ではH19の20位からH27は7位まで浮上。
- 平成28年度 第49回衛生教育奨励賞受賞(日本公衆衛生協会)



★表彰時写真

新たな課題

- 若い世代にとっては、現行のプログラムに魅力がなく、若者向けプログラムの開発が必須。
- デジタル化を目指した、ポイント付与制度の見直し。
- チャレンジ事業運営の簡素化。民営化の検討。

今後の目標・展開

- 若い世代に対応するため、マイペースチャレンジ(自分で取り組むコース)のアプリ活用型の採用に向けた検討を開始し、若年層の参加増加を目指す。
- 区内企業へのチャレンジ応援団参加を促すとともに従業員へのチャレンジ事業参加も推奨し、住民も働く区民も一体となった健康事業を目指す。
- 区民と医療機関の間を取り持ち、医師への相談のしやすさの実現を目指す。

(資料) としま健康チャレンジ！

★平成29年度 としま健康チャレンジ！の概要

ポイントを貯めて、
としま健康マイレージカードに交換しよう！

- 1 としま健康チャレンジ！
ポイントシートを受け取る。
(区施設窓口やホームページからの
ダウンロードでも受け取れます。)

チラシの裏面が
ポイントシートになっています。



- 2 講演会や講座などに参加して、規定の400ポイント(下記参照)を貯め、

各1枚ずつ

知って
100
チャレンジ

- 健診・検診結果提出
- 講演会参加 など

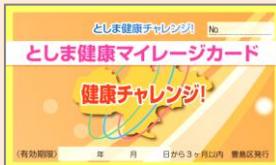
参って
50
チャレンジ

- マイペースチャレンジ
- 運動講座参加 など

100P・50Pお好きな
組み合わせ方法で
合計
= 400P



合計400ポイントの中に必ず、
知って100と参って50
がそれぞれ1枚以上
必要です。



としま健康マイレージカードは池袋保健所4階、
池袋保健所出張窓口(本庁舎4階)、長崎健康相談所

マイレージカードの有効期限は交換日から3ヶ月間です。

- 3 としま健康マイレージカード協賛店でカードを使うとお得な
サービスが受けられます！

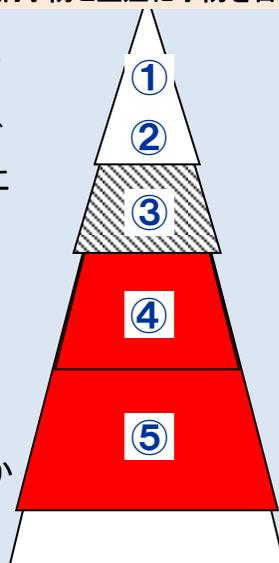
★マイレージカード交換の際に協賛店を一覧にした
「協賛店BOOK」を差し上げます。



★事業開始年度(平成21年度)からの変遷

平成18年度から3年間、地域の健康づくりリーダー養成を開始(としま健康づくり大学)。3年間養成後、平成21年より、リーダーの活躍の場の提供と区民の健康づくりのきっかけ作りを目的にとしま健康チャレンジ！事業開始(単年度事業)。一定程度の参加者を確保したのち、繰り返し参加できるマイレージ制度に変更。(区民全体をターゲットに生活習慣病予防と重症化予防を目指す)

- ①健康意識が非常に高く、自らの健康行動を実践できる層
- ②健康意識が高く、行政サービス等を利用し自ら健康づくりに取り組んでいる層
- ③生活改善の必要性は感じているが、迷っている層
- ④生活改善には無関心だが、働きかけにより行動を開始する層
- ⑤生活改善に無関心で、働きかけての反応のない層



平成18年～20年
健康づくり大学のターゲット

平成27年度～
マイレージ制度の
ターゲット

平成21年～26年
健康チャレンジ！のターゲット

〈図1〉チャレンジだより

健康チャレンジ! だより

ポイントを貯めて、
としま健康マイレージカードに交換しよう!

必須ポイント

100P・50P貯め ※おまかせサービス ※おまかせサービス	100P・50P貯め ※おまかせサービス ※おまかせサービス	計
--------------------------------------	--------------------------------------	---

250P = 400P

※必ず各一枚以上必要です。

【問い合わせ】豊島区 保健福祉部 地域保健課 保健事業グループ
TEL 3987-4660 FAX 6311-6840
【ホームページ】としま健康マイレージカード 検索

〈図2〉マイレージ協賛店

平成28年度版 Vol.4

健康チャレンジ! 応援団

としま健康マイレージカード
協賛店BOOK

健康的な
生活スタイルを
サポートします!

1. 知ってチャレンジ!

(1) チャレンジ講演会
講演会に参加してポイントGET!

SUPPORT のマークはチャレンジサポート一環島のプログラムです。
(サポートしていない場合は電話でお知らせください)

講演会	日時	実行開始日・場所・定員	講師・内容等
① 糖尿病 難学講座 糖尿病命を救うには	2月19日(日) 午前10時~12時	申込み受付中 上野校 コミュニティセンター 多目的ホール (講義フロアがしまアール) 定員60名	二葉学園専門学校教員 小川 乃紀子 氏 SUPPORT 4名
② 笑いと健康 香島亭昇吉の 健康講話	2月20日(月) 午後2時30分 ~4時30分	申込み受付中 生活産業プラザ 3階大会議室 定員100名	落語家 香島亭 昇吉 氏 共催: パナソニック プログラム小沢氏 SUPPORT 4名
③ 適度な運動 得をどれだけか やってみよう 運動実践してみよう	3月22日(水) 午後6時30分 ~8時30分	2/21より受付開始 生活産業プラザ 3階大会議室 定員50名 参加者全員に活動用計測 デバイス付	東京都健康増進 センターリサーチ研究科 社会参加と 地域健康チーム 濱野 倫氏 SUPPORT 4名
④ 免疫力を高めて、 がん予防	3月29日(水) 午後6時30分~8時	申込み受付中 生活産業プラザ 3階大会議室 定員100名	専攻三軒松原クリニック 常務三軒松原クリニック 帯津 良一 氏 SUPPORT 4名

上記①~④の申込み先: 地域保健課 保健事業グループ TEL3987-4660

「豊島区ウォーキング&ジョギングマップ」

としま健康チャレンジでは大正大学の学生さんと協力して、鉄道を拠点とし、周辺を散策しながら健康的にウォーキングやジョギングを楽しむためのマップを作成しました。

このマップで紹介した鉄道は、営業時間に鉄道代で、着替え拠点としてご利用いただけます。鉄道に着替えをしておいて、豊島区中を歩いてみましょう!

ウォーキング&ジョギングマップを中央図書館で全圖展示します!
ウォーキングやジョギング、鉄道に関する図書も合わせて展示します。
期間: 1月28日(土)~2月23日(木)
豊島区立中央図書館 (豊島4-5-2ライズアールビル4・5階)

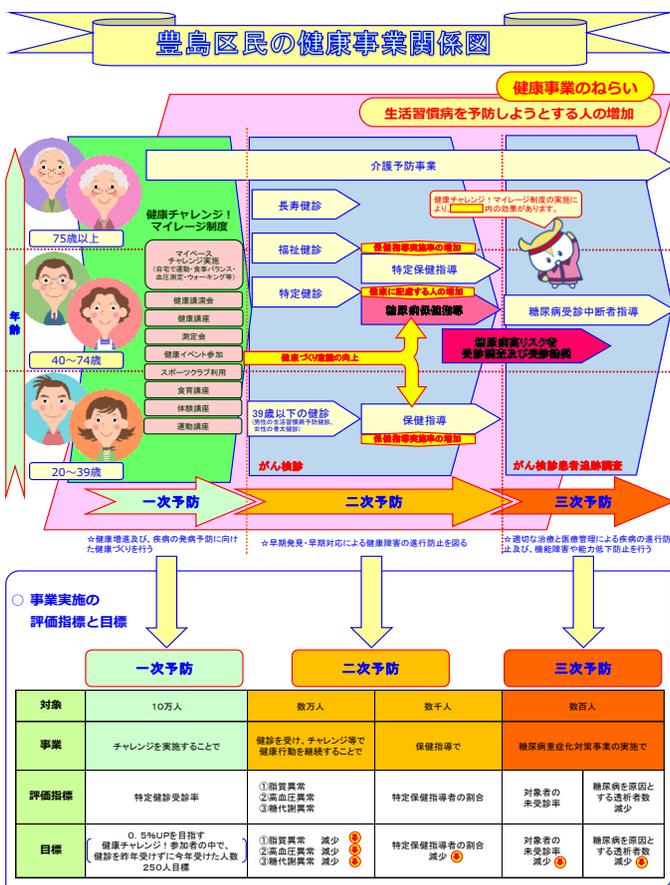
【問い合わせ】
豊島区 保健福祉部 地域保健課 保健事業グループ
TEL 3987-4660 FAX 6311-6840
作成協力: 豊島区浴場組合 大正大学の学生さん

としま健康マイレージカード
協賛店マップ

池袋エリア
長崎エリア
高田エリア
保町エリア

★チャレンジ講演会の様子

〈図3〉豊島区民の健康事業関係図



笑いと健康



適度な運動



がん予防講座



担当部署:品川区保健所荏原保健センター
住 所:東京都品川区荏原2-9-6
電 話: 03-3788-7013
ホームページ: <http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/menu000008500/hpg000008408.htm>

P30～P34にて、
平成27年3月時点での活動が紹介されています。

平成27年に挙げられた課題・・・

- H25・26年度の「健康大学しながわ」入学希望者の減少。
- 卒業後の地域活動へのスムーズな移行や自立化の体制や仕組作りの工夫が必要。
- 卒業生の活動は、自主グループによる健康教育の回数や受講者数のみを実績としてみるだけでなく、既に地域で活動している方々の活動内容を把握し、内容を評価することが必要。

対応策

従来の講座での人材発掘はある程度達成したと捉え以下の取組みへシフトチェンジ!

- 既に活動している卒業生の支援の強化 → 卒業生の活動継続、拡大健康づくり活動で新たな人材を開拓
- 新規参加者が受講しやすいコース設定 → 新規参加者の裾野を広げていく

目的・ねらい

- 保健、健康分野で啓発が必要なテーマの講演会を行い、区民の健康意識の醸成を図る。
- 区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるように必要な知識や実践的な方法を学べる場を提供し、身近な人に健康づくりを広められる区民を増やす。

実施体制

- 主管部署 保健センター3か所。事務局は荏原保健センターが運営(事務2人、保健師2人、栄養士1人、歯科衛生士1人)
- 連携団体 事務局サポート委員会として、卒業生約20名と共同運営

メインターゲット

- おおむね20～60代の区内在住、在勤の方

補助金利用等

- 国の健康増進事業

メインターゲットへの周知

- 広報しながわ、地域・文化センター、図書館等でポスター掲示、ちらしの配布など。
- マスターコースなど卒業生対象事業については、それぞれ手紙にて周知。

事業内容

- 新規参加者への取組
 - < 関心の高いテーマを取扱ったり、実施回数を少なくすることで、多くの人が参加しやすい内容に >
 - ★ 公開講座(全3回)
 - 区民に幅広く周知し、健康に関するトピックスについて、最新知識や役立つ情報を提供。
 - ★ 健康チャレンジコース(全8回)【新規】
 - 区民が主体的に健康づくりを取り組めるよう知識や方法を学ぶ教室。
 - 健康づくり活動で活躍できる人材の育成につなげる。
- 卒業生の活動支援
 - < スキルアップができるコース等を新設し、活動継続のモチベーションアップへ >
 - ★ マスターコース【新規】
 - 健康教育の指導スキルの向上に向けた実践的な演習。
 - ★ 地域健康づくり合同発表会【新規】
 - 卒業生の活動グループによる活動発表 健康に関するミニ講演。
 - ★ 協働健康づくりの会2016【新規】
 - 卒業生、健康づくり地域グループ活動者たちによる、地域健康づくり活動の報告会。
 - 報告会ではファシリテーターを東京医療保健大学へ依頼し、活動内容の評価や

担当者からひとこと

- ❑ 健康チャレンジコース:自分の健康のために学びたいという方が多く、「地域での健康づくり活動」に意識を向けることが難しかった。
- ❑ マスターコース・協働健康づくりの会:座学形式ではなく活動に即した内容だったため、参加者の積極的な学ぶ姿勢が印象的だった。
- ❑ 地域健康づくり合同発表会:グループ活動の認知度が低い中、「区民自身による健康づくり活動」をPRすることができ、卒業生・来場者ともに笑顔あふれる楽しい会となった。

留意点・工夫

- ❑ 公開講座では、集客のできる魅力的な講座となるようなテーマ・講師を選んだ。
- ❑ 健康チャレンジコースでは、最終講座を「健康づくりを続けるコツ・勤めるコツ」と題し、講演とグループワークを実施。講座内で卒業生が活動を紹介し、受講者の中で活動に興味を持った方を既存の自主グループ活動へ繋げた。
- ❑ マスターコースでは、単に新しい知識や技術を学ぶだけではなく、区民に伝えるプレゼン技術の向上などの講座を行った。
- ❑ 協働健康づくりの会は、グループ活動の方向性や普段思っていることを話し合える場として、卒業生自身に活動の方向性を考えてもらうとともに、次年度の卒業生支援を考える上でのニーズの把握も行った。
- ❑ 地域健康づくり合同発表会では、グループの主な活動場所である高齢者グループ等を中心に周知し、来場者を募った。また、卒業生に対しては発表の場を用意することで、活動へのモチベーションの維持・向上にも繋がった。



★卒業生の活動



★公開講座

効果(事業実績) 【平成28年度】

- ❑ **公開講座** 第1回 84名、第2回 54名、第3回 46名 計184名
- ❑ **健康チャレンジコース** 受講者数 40名(延226名)
講座修了後のグループ所属数(興味があると回答した人数11人中、実際に所属した人数2名)
区民からの意見:座学と実技がうまく組み合わさっていた。活動グループにつながった。
- ❑ **卒業生による地域健康づくり活動**(健康紙芝居、メタボ・ロコモ予防の体操、脳トレ指体操等)
登録者数51名(6グループ) 活動実績28回 延1,253名の区民に対し健康教育を実施。
- ❑ **地域健康づくり合同発表会** 来場者数 59名
区民からの意見:グループが楽しそうに発表していたことが印象的。もっと地域に広めてほしい。
- ❑ **マスターコース** 受講者数 46名(延108名) 84%が「満足」と回答し、楽しく学ぶことができた。
- ❑ **協働健康づくりの会** 参加者数16名(延42名)7割強が「グループ活動を見直す機会になった」と回答。

新たな課題

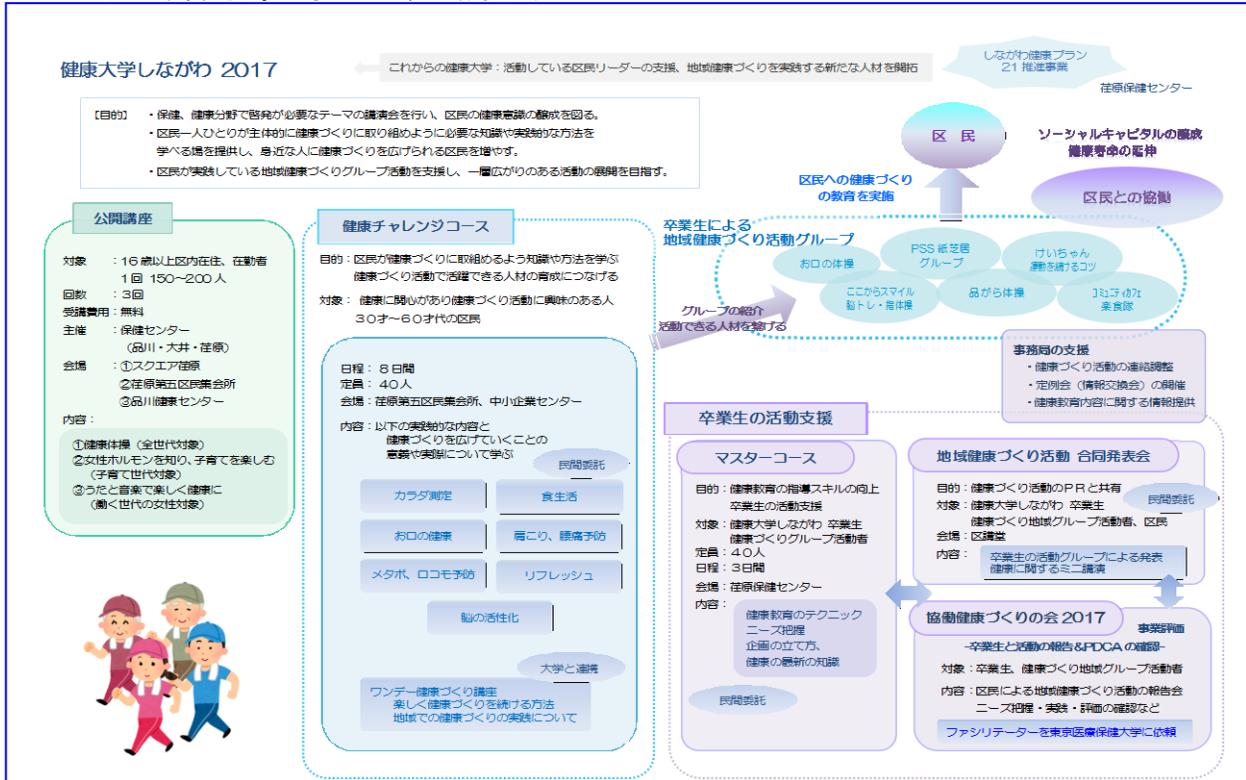
- ❑ 健康チャレンジコース
自分のために学ぶだけでなく、学んだことを身近な人に伝えていくことや地域での健康づくり活動を意識できるプログラム作り。
- ❑ 地域健康づくり合同発表会
グループ活動のさらなる広がりに向けて、区民向けの新たな活動に繋がるように周知方法などの検討。
- ❑ マスターコース
新たな健康推進活動に対応できるプログラム作り。
- ❑ 協働健康づくりの会
活動評価の方法の検討。

今後の目標・展開

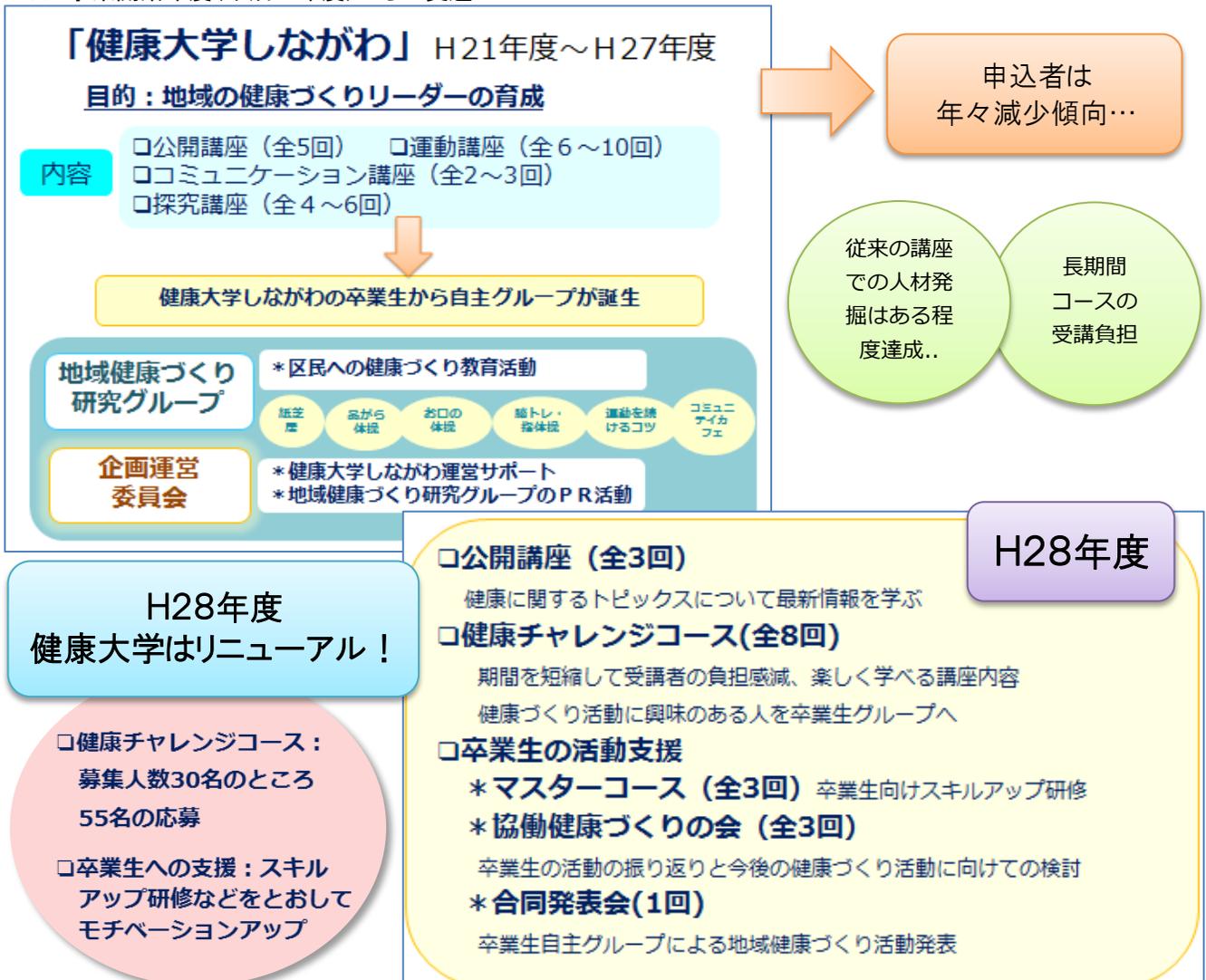
- ❑ 区民一人ひとりが主体的・自主的に取り組む健康づくりを支援する
- ◎ 区民の健康課題やニーズに合わせた講座の設定
- ◎ 卒業生が意欲的に活動を継続できるような支援

(資料) 健康大学しながわ

★ 平成29年度 健康大学しながわの概要と流れ



★ 事業開始年度(平成21年度)からの変遷



★ 平成29年度 募集ちらし

誰でも参加できる、大人の学び場で

大切な人のために学びませんか

日常生活の中で、少しの知識と少しの行動の違い。その積み重ねが快適な生活に大きな違いが生まれます。

あなたと、あなたの大切な人のために学びませんか

健康大学しながわ2017

健康チャレンジコース

カラダ測定	自分は今健康だ！と言えるでしょうか？ 筋肉量や脂肪量の測定をし、ご自身の現在の身体をチェックしましょう！
カラダが喜ぶ食生活	食事のバランスや食事のとり方を学び健康的な食生活を手に入れましょう！ すぐに実践できる内容をご紹介します。
お口の健康	お口の健康を考えたことはありますか？お口は様々な役割を担っています。 口腔ケアの方法を学び、いつまでも健康なお口を保ちましょう！
肩こり&腰痛予防	格にお悩みの方が多い、肩こりと腰痛。 正しく知って予防しましょう！
メタボ&ロコモ予防	健康を阻害する大きな要因となりえる、メタボリックシンドロームとロコモティブシンドローム。今日から生活習慣を見直してみよう！
リフレッシュ	最もい疲労回復のためには、「積極的」な休息が大切！ ただ「休む」ではなく、効果的なリフレッシュの方法を実践しましょう。
脳の活性化	どのような生活が認知機能低下予防に効果的なのかを学びます。 ご家族や大切な方のためにもしっかりと知識をつけておきましょう。
ワンデー健康づくり講座	学んだ知識を日常生活で楽しく実践するための方法を学びます。

※お申し込みの詳細については、募集をご覧ください。

★ 平成29年度
健康チャレンジコースの様子



★ 2017マスターコースのカリキュラム

今年度から介護保険関連部署との新たな連携により、新たな活動場所での活動を見据えたプログラムを企画

シナプソロジー(脳トレ)をテーマに具体的な実施方法、活用方法を学ぶ

【目的】

- ①地域での活動イメージに合わせたアウトプットが行える
- ②シナプソロジーの習得により新たな活動が生み出せる
- ③シナプソロジーを対象者に合わせて活用できる

第1回
「地域を健康にするためのグループ活動
～シナプソロジーを通して～」

第2回
「シナプソロジー実践講座」

第3回
「シナプソロジーを伝える技術
～デリバリースキル～」

★ 平成29年度 卒業生の活動支援

