

いつまでも健康に過ごせるまちづくりの推進 /

## 健康なまちづくりを支える3本の柱

健康づくり支援センターでは、健康なまちづくりを支える3本の柱による地域の力を生かした健康づくり支援を行っています。

### 健康づくり

#### 推進員

市民の皆さんと健康づくり支援センターの架け橋として、健康づくり講座の企画・開催、ニーズの集約など、地域に密着した健康づくりのお手伝いをします。



### 健康づくり

#### 人材バンク

保健師、管理栄養士、健康運動指導士などの専門家が登録し、健康づくりプログラムの作成や実施など、みなさんの健康づくりを専門的に支援します。



### 健康づくり

#### はつらつメンバー

自ら健康づくりを意識した生活を実践する市民を応援する登録制度で、情報誌のお届けやオリジナルプレゼントがもらえるポイント制などの特典があります。



特集③ 無理なく楽しく

# 健康づくり 始めよう 続けよう

### 健康づくり支援センターの担当者に聞きました



武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援係長  
小俣裕子 さん

健康づくりの本来の目的は、「自分らしい豊かな人生づくり」です。着任して1年余り、推進員や人材バンクの意欲的な活動や、地域の皆様と触れ合う中で、そのことに気づかされました。支援センターは、皆様からの声、地域とのつながりを大切にしながら、地域に密着した健康づくり支援を推進員とともに展開していきます。

仲間と一緒に地域で  
気軽に健康づくり

充実した日々の生活を送るためには健康づくりが大切。ここでは市民の皆さんが身近な地域で気軽に参加できる、健康づくり支援センターの取り組みを紹介します。

（公財）武蔵野健康づくり事業団健康づくり支援センター（武蔵野市立保健センター1階）は、「自分の健康は自分で守ろう」を合言葉に、市民の皆さんの地域での健康づくりを支援しています。それぞれのライフステージのニーズに合った健康づくりプログラムの実施や、各地域のコミュニティ協議会などとの共催事業、健康づくりの仲間づくりへの取り組みなど地域とのつながりによる新たな展開にも力を入れています。

健康づくりには継続が大切。ひとりで続けるのは難しくても、仲間と一緒に楽しんでも続けることができます。住み慣れた地

健康づくりのきっかけづくりを支援 /

# 健康づくり支援センターの活用方法

市民の主体的で継続的な健康の維持・増進をサポートする健康づくり支援センター。上手に活用して、健康づくりを実践しましょう。

オリジナル  
キャラクター  
「ムサシDANくん」



## その① 健康づくりはつらつメンバーに登録

登録すると特典が受けられます。登録料・年会費はかかりません。申込書はホームページから印刷でき、郵送・FAX申し込みも可。



## はつらつメンバー特典

- ・ポイント制でオリジナルプレゼント
- ・健康づくり活動情報誌のお届け
- ・オリジナル体操のDVDプレゼント
- ・健康づくりはつらつメンバーの集いへの参加
- ・食事♡診断(通信制)
- ・ウォーキングマップのお届け

## その② 健康づくり活動情報誌の活用

武蔵野市内の健康づくり活動に関する情報を集約し、毎年4月に発行。都合の良い時間帯や、自宅の近くで、体力の程度に合わせて、自分に合った健康づくりを選ぶことができます。無料で配布。(市関連施設、支援センター窓口など)



## その③ 健康づくり出前講座の利用

武蔵野市内在住・通勤10名以上のグループに対し、健康づくり人材バンクによる講座を出前で実施します。プログラムは60種類以上。



## 3地区の健康づくり推進員の声

21名の推進員が、7名ずつで武蔵野市の東・西・中央地区を担当しています。オレンジ色のポロシャツとジャンパーが目印です。



東地区  
木村 推進員

四季の花咲くこのまちは高齢化率が高くなっています。加齢に立ち向かうロコモ・介護予防、将来を担う子育て世代の健康づくりを応援します。さあ、みんなで一緒に始めましょう!



西地区  
小松 推進員

長年にわたり地域に出向き声を拾い、最近では特に、八幡町コミセン、関前コミセン、境南コミセンと、協力を得ながらいろいろな講座を実施中です!



中央地区  
岡田 推進員

中央地区は、施設に恵まれ健康づくりに最適です。いつまでもカッコよくなりたい男性方!ともに健康づくりに励みましょう!

## 健康づくり情報発信 協力パートナー

市民の皆さんが毎日の生活で利用する店舗などに協力してもらい、事業のポスター掲示やチラシ設置のほか、物品提供などの協賛をいただき、健康づくり意識の啓発に取り組んでいます。

## さまざまなメディアで 健康づくり情報を発信

「健康づくり活動情報誌」のほか、健康づくり広報誌の発行、ホームページやfacebook、J:COM武蔵野三鷹でのオリジナル体操の放映、むさしのFM「むさしの健康もぎたて情報」をはじめ、さまざまなメディアを通じて、広く健康づくりのための情報発信を行っています。



ホームページ



フェイスブック

域で、気軽に健康づくりの楽しさと効果を体感してみませんか。



## ライフステージに合わせた 健康増進活動を支援

各世代、ライフスタイルなど、それぞれのライフステージに対応したプログラムを展開しています。



▶ 成人期～中年期

週に3回の健康体操教室を  
年代に合わせたプログラムで開催

運動に慣れていない方でも無理なく行うことのできる簡単な効果のあるフィットネスプログラムで、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく行っています。



事業名	実施要領など
健康体操教室(ボディシェイプ、脂肪燃焼エクササイズなど)	自由来所制 (月・火・金曜日)



▶ 幼少期～少年期の子どもと保護者

子育て世代の親子を対象に  
イベントや教室を開催

オリジナルキャラクター「ムサシDANくん」による子育て世代対象のオリジナル体操「リズムでDANDAN! for キッズ」や健康づくりの講演会「けんこう★からだづくりイベント」をはじめ、親子で楽しみながら参加できる体験型の食育プログラムを前出で実施しています。



事業名	実施要領など
リズムでDANDAN!forキッズ	デモンストレーション 随時募集/J:COM 武蔵野三鷹(土日)
けんこう★からだづくりイベント	市報などで募集(年1回)
食育出前型教室「チャレンジキッズ教室」「親子食育ウォーキング教室」「食べ力のびのび教室」	随時募集

## 地域と連携した 健康づくり

市民の皆さんのつながりを大切に、地域に密着した健康づくりをサポートしています。

### 地域における健康づくりの仲間づくり

新たな取り組みとして、吉祥寺南町コミセンの「介護予防体操教室」、八幡町コミセンの「肩こり・腰痛予防講座」など、各コミュニティ協議会、参加者、講師、健康づくり推進員と一緒に作り上げていくものや、西久保コミセンでのフラダンスの自主グループ立ち上げをサポートするなど、地域ぐるみの健康づくりの仲間づくりに力を入れています。



### 地域団体などとの共催事業

より良いまちづくりの推進のために、商店会、情報発信協力パートナー店、地域福祉の会、コミュニティ協議会など、地域の各種団体などとの地域のつながりを大切にして、健康づくりの面から協力する共催事業の取り組みを推進しています。



## ■ プログラム参加者の声



宮崎久子さん 山本勝子さん

教室に来られるということだけで健康を感じることができ、ここで一緒にいる皆さんとの会話も楽しいです。先生にもいろいろなことを教えていただき、刺激を受けます。



鈴木雅子さん 有藤友子さん 庄子紀子さん

ここで汗をかくようになって風邪をひかなくなり、肩こりもなくなりました。終わった後にスッキリするのがいいですね。先生が丁寧に教えてくださるので気楽に参加できます。



### ▶ 高齢期

#### 筋力アップや脳トレなど 各種プログラムを展開

65歳以上の方向けには、筋力の維持・向上を目的とした「だんだん活力アップ体操」をメディアにより放映したり、いつまでも元気で過ごすための、筋力向上プログラム、ストレッチ、脳トレ、転倒予防などのプログラムを実施しています。



事業名	実施要領など
だんだん活力アップ体操	J:COM武蔵野三鷹(月～金曜日)/ホームページ動画配信/むさしのFM(日曜日)/出前あり
健康体操教室(転倒予防、脳トレ、ストレッチ)	自由来所制(水曜日)
ころばぬコース	市報などで募集(年3期)
健康積立預筋体操教室(スポーツクラブNAS吉祥寺)、にこにこ運動教室(コナミスポーツクラブ武蔵境)	市報などで募集(年3期)



### ▶ 成人期～中年期、高齢期共通

#### 多彩かつ柔軟な専門性で バラエティ豊かに展開

体脂肪率や筋肉量、基礎代謝量などを測定する「インボディ測定会」や「生活習慣改善教室」「腰痛予防教室(背骨コンディショニング)」通信制講座(日本縦断KCC)など、皆さんのライフスタイルに合わせた多彩かつ専門性の高いプログラムも実施しています。



事業名	実施要領など
インボディ測定会	毎月市報1日号で募集
日本縦断KCC(健康健脚チャレンジ)	随時募集
生活習慣改善教室	市報などで募集
腰痛予防教室	市報などで募集
ウォーキング教室	市報などで募集
人材バンク紹介	随時募集



### ▶ 全世代

#### 地域のニーズに応じた プログラムを随時実施

健康づくり推進員の企画などにより、健康づくりはつらつメンバーを対象とした講座や、地域との連携による講座などを、地域のニーズを反映したプログラムで随時実施しています。

事業名	実施要領など
健康づくりはつらつメンバーの集い	市報などで募集
健康づくり出前講座	随時募集
地域と連携した健康づくり	随時活動

