

武蔵野市立保健センターにおける健康づくり支援事業について

「保健センターにおける健康づくり支援事業」とは・・・

⇒ 保健センター内にある公益財団法人武蔵野健康づくり事業団及び市健康課が実施している健康づくり事業
保健センター内で実施している事業に加え、市内各所での地域展開事業を含んでいる

武蔵野健康づくり事業団(健康づくり支援センター)

- 健康課が武蔵野健康づくり事業団に委託して、事業を実施している
- 様々な事業により“一次予防”の効果的な推進を図っている

「市民の健康づくりを応援する三本柱」による健康づくりの意識啓発事業

インボディ測定会、健康づくりの集い、出前講座、ウォーキング教室
など

＜市民の健康づくりを応援する 三本柱＞

健康づくり
推進員

健康づくり
人材バンク

健康づくり
パートナー

介護予防事業

健康体操教室、健康づくり応援プログラム、高齢者筋力向上プログラム

健康づくりの情報発信事業

健康づくり広報誌、ホームページ、メールマガジン、健康づくり推進員による情報発信など

市健康課

介護予防事業

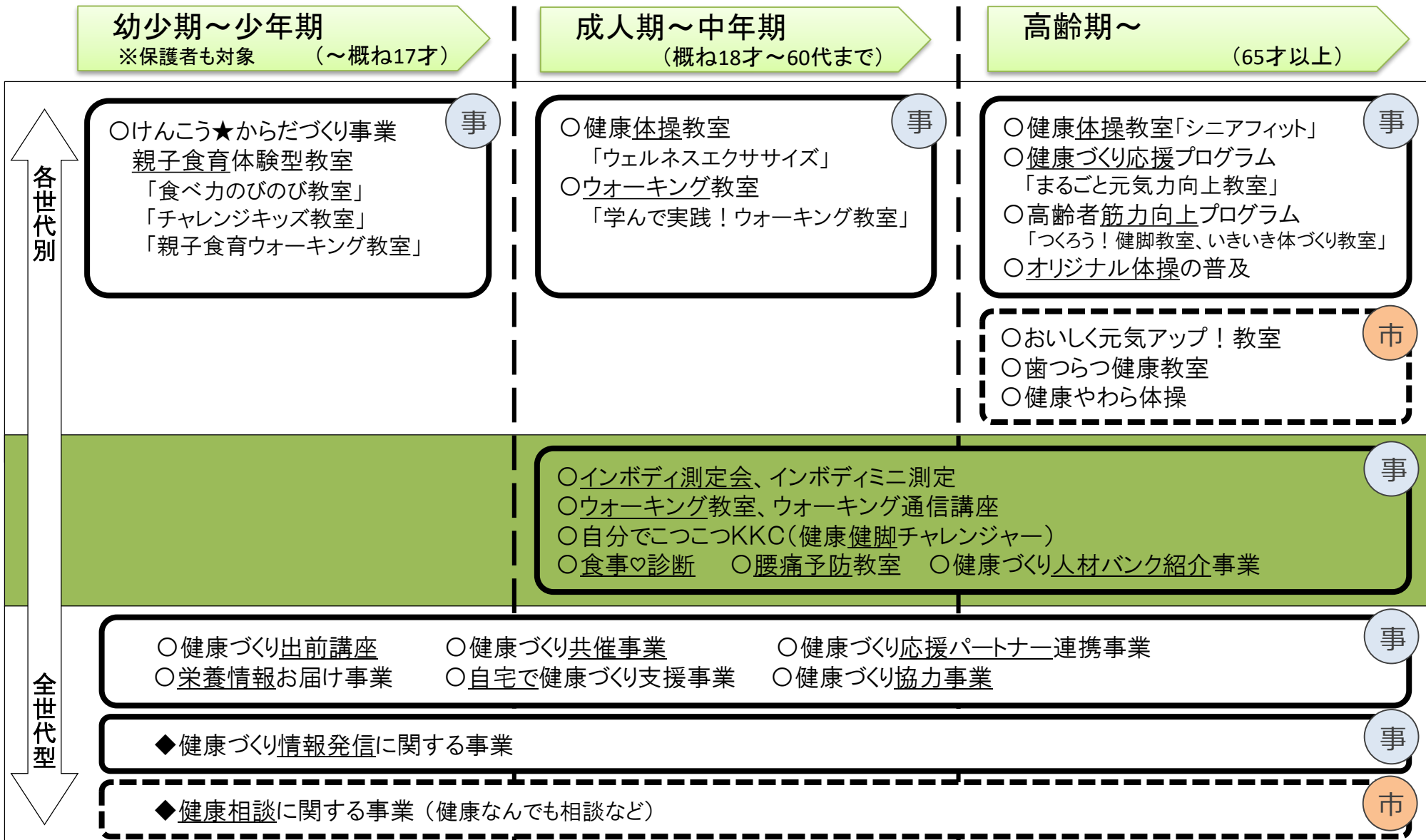
おいしく元気アップ！教室、歯つらつ健康教室、健康やわら体操

健康相談事業

健康なんでも相談など



保健センターにおける健康づくり支援事業の一覧 <世代別>



武蔵野健康づくり事業団 〈健康づくり支援センター〉

「市民の健康づくりを応援する 三本柱」による健康づくり事業

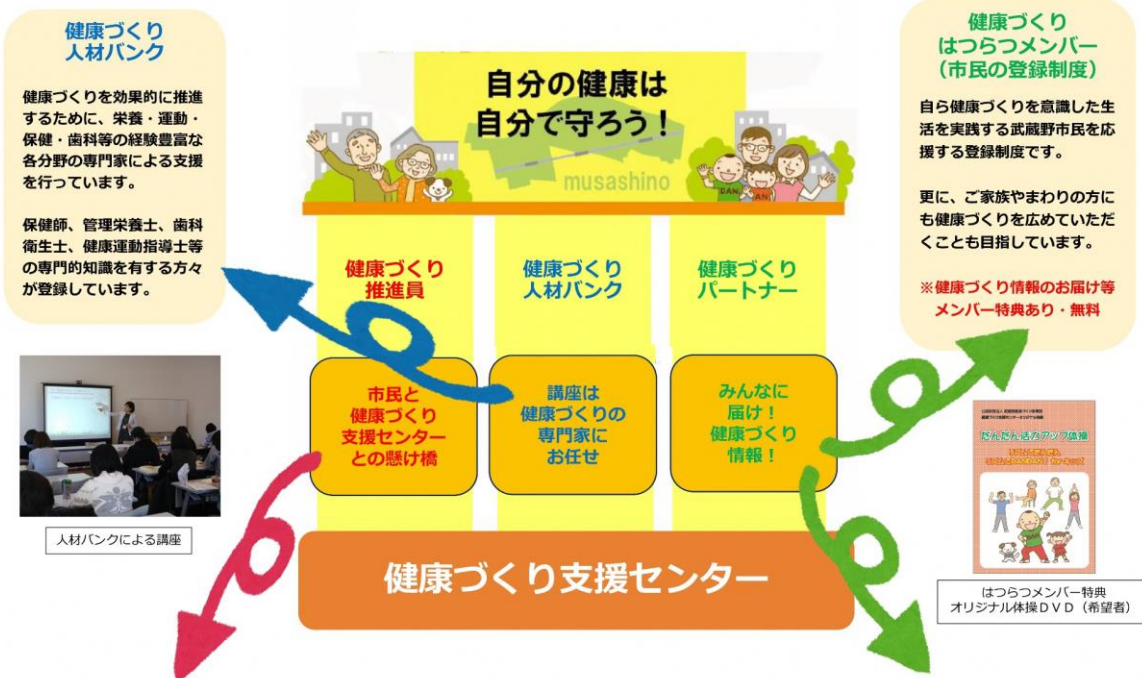
専門性と地域とのつながりを活かして、『自分の健康は自分で守ろう!』を実践する市民を増やす活動を展開している

- ① 健康づくり推進員 (市民公募)
- ② 健康づくり人材バンク
- ③ 健康づくりパートナー

- ・健康づくりはつらつメンバー (市民の登録制度)
- ・健康づくり応援パートナー (事業者・団体)

～市民の健康づくりを応援する3本の柱～

健康づくり支援センターは、「自分の健康は自分で守ろう!」を合言葉に「健康づくり推進員」「健康づくり人材バンク」「健康づくりパートナー」を三本柱とし、専門性と地域とのつながりを活かして市民の主体的な健康づくりを対象者層に合わせて支援しています。



健康づくり人材バンク
健康づくりを効果的に推進するために、栄養・運動・保健・歯科等の経験豊富な各分野の専門家による支援を行っています。
保健師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士等の専門的知識を有する方々が登録しています。



人材バンクによる講座

健康づくりはつらつメンバー (市民の登録制度)
自ら健康づくりを意識した生活を実践する武蔵野市民を応援する登録制度です。
更にも、ご家族やまわりの方にも健康づくりを広めていただくことも目指しています。
※健康づくり情報のお届け等メンバー特典あり・無料



はつらつメンバー特典 オリジナル体操DVD (希望者)

健康づくり推進員 (市民公募)
「自分の健康は自分で守ろう!」を実践する市民を増やすための活動を地域とのつながりの中で行っています。
★オレンジ色のユニフォームがトレードマーク★



推進員活動の様子



健康づくり応援パートナー (事業者・団体等)
市民の身近な店舗等での、ポスター掲示・チラシ配布等の情報発信、物品等の協賛、健康講座のコラボなどにより、健康づくりを推進しています。



健康づくり応援パートナー店



<令和4年度>

1 おいしく元気アップ!教室 (無料)

内 容 … 栄養改善・低栄養予防を目的とした、管理栄養士による講義、健康運動指導士による簡単な体操等。

回 数 … 各期3回

定 員 … 各期15～20名 (初参加優先)

時 間 … 10時～11時30分

コース	時期	場所
第1期	5月～6月	保健センター
第2期	6月～7月	スイングホール
第3期	9月	保健センター
第4期	10月～11月	本宿コミセン
第5期	11月～12月	スイングホール

3 健康やわら体操 (無料)

注 意 … 要介護認定を受けていない・医師等から運動制限を受けていない方が対象です。

内 容 … 柔道整復師が教えるケガ予防を目的とした体操。

回 数 … 各期5回 (土曜日)

定 員 … 各期44名 (11名×4グループ 初参加優先)

時 間 … 12時30分～15時の間で1時間ずつ

コース	時期	場所
第1期	4月～6月	総合体育館
第2期	9月～11月	
第3期	12月～2月	

2 歯つらつ健康教室 (無料)

内 容 … 歯科医師・歯科衛生士による口腔機能の診査、噛む力の測定、口腔ケアの講義、口の体操等を行い、口腔内の健康向上を図ります。

回 数 … 第1期3回、第2期・第3期6回

定 員 … 各期12～20名

時 間 … 9時30分または10時～11時30分 (期や回によって異なります)

コース	時期	場所
第1期*	5月～6月	商工会館
第2期	10月～11月	保健センター
第3期	1月～3月	スイングホール

※74歳以下の方に向けた新しいプログラムです。

令和4年度（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター事業

◆地域との連携を主体とした健康づくり意識の普及・啓発に関する事業（定款第4条 第5号事業）

『自分の健康は自分で守ろう！』を合言葉に、「健康づくり推進員」「健康づくり人材バンク」「健康づくりパートナー」を三本柱とし、専門性と地域とのつながりを活かした市民の主体的な健康づくりを、対象者層に合わせて支援します。
 新型コロナウイルス感染症の影響が続く中でも、市民が「自分に合った健康づくり」を見つけて実践したり、新たに健康づくりに目覚めて実践することができるよう、オンライン出前講座の推進等を重点的な取り組みとして、地域に健康づくりを広げていきます。

<市民の健康づくりを応援する三本柱>

1 健康づくり推進員
 市民と健康づくり支援センターをつなぐ懸け橋として、健康づくり情報の発信、地域ニーズの集約、健康づくり講座の運営等により、「自分の健康は自分で守ろう！」を実践する市民を増やす活動を、地域とのつながりを活かして展開します。重点的な取組事項をチーム編成による活動を活かして推進します。

2 健康づくり人材バンク
 保健師・管理栄養士等の健康づくりの専門的知識を有する人材の登録制度です。健康づくり講座等の講師や指導者として健康づくりを専門的に支援します。

3 健康づくりパートナー

①健康づくりはつらつメンバー（健康づくり普及員）：自ら健康づくりを実践する市民を応援する登録制度です。市民に広く健康づくりを広げるため、メンバーの活動や名称等を見直し「みんなでもっと健康になろう！」を目指します。

②健康づくり応援パートナー（事業者・団体等）：市民の身近な店舗等での、ポスター掲示・チラシ配布等の情報発信、物品等の協賛、健康講座のコラボなどにより、健康づくりを推進します。

・幼少期～少年期の子どもと保護者を対象とした事業

事業名	区分	対象	実施時期等	内容	備考
けんこう★からだづくり事業 親子食育体験型教室	継続	市民 在学 在園	随時 ※食べ力のびのび教室は出前型で実施	概ね5歳～小学3年生と保護者対象。食べ力のびのび教室（オンライン・食事バランスを学ぶ講座と食育体験）、チャレンジキッズ教室（子どもは元気キッズ体操、大人は栄養講座）、親子食育ウォーキング教室（農家見学ウォーキングを取り入れた食選力をつける講座）	推進員チームにより事業推進（食育）

・成人期～中年期（成人～壮年期：概ね18～40代迄、中年期：50～64歳迄）を対象とした事業

事業名	区分	対象	実施時期等	内容	備考
健康体操教室（月・火・金） ウェルネスエクササイズ	継続	市民	各曜日2～3回/月 各13人	運動に慣れていない方でも参加可能な体操教室。曜日（月・火・金）ごとに内容の異なるマットを使用したプログラム（美姿勢・おなか引き締め・免疫力アップコース）を実施。	
ウォーキング教室（学んで実践！ウォーキング教室）	継続	市民	年4回 陸上競技場	20～64歳を対象とした、安全かつ効果的にウォーキングを実施するための知識と技術を習得する講座。	R4は託児付き

・高齢期（65歳以上）を対象とした事業

事業名	区分	対象	実施時期等	内容	備考
健康体操教室 「シニアフィット」	継続	市民	年3期開催 各期2クラス各13名 6回コース	健康の維持・増進のための、立位・座位・マットを使用した筋力トレーニング・ストレッチ・有酸素運動。各期、強度の異なるコース（中・強）を実施。	強度：中・強 要支援・要介護認定不可 定員：10人→13人
健康づくり応援プログラム 「まるごと元気向上教室」	継続	市民	年3期開催 各期2クラス各16名 6回コース	転倒予防に効果的な足・腰・体幹の筋力アップやバランス能力・歩行能力の維持・向上を目指した運動と栄養・歯科などの講座を実施。	強度：弱 要支援認定要相談 要介護認定不可
高齢者筋力向上プログラム 「つろう！ 健脚教室」	継続	市民	年3期開催 各期4クラス各12名 6回コース	市内の民間スポーツクラブ（東地区）を活用した筋力向上に効果的な運動と健康づくりに関するミニ講座を実施。	強度：中 要支援認定要相談 要介護認定不可
高齢者筋力向上プログラム 「いきいき体づくり教室」	継続	市民	年3期開催 各期4クラス各12名 6回コース	市内の民間スポーツクラブ（西地区）を活用した筋力向上に効果的な運動と健康づくりに関するミニ講座を実施。	強度：中 要支援認定要相談 要介護認定不可
オリジナル体操の普及 （だんだん活力アップ体操）	継続	市民	随時	市内イベントや、概ね10名以上の市民グループ・団体に対して、健康づくり人材バンクによるオリジナル体操のデモンストレーションを実施。	

・全世代 共通事業

事業名	区分	対象	実施時期等	内容	備考
健康づくり出前講座	継続	市民 在勤 他	随時	概ね10名以上の市民及び在勤のグループ・団体、健康づくり応援パートナー店に対して、健康づくり人材バンクの運動・栄養・保健・歯科の健康づくり講座を、申請に基づき希望の場所、日時等に出前で実施。市民等の健康づくりのきっかけづくりを目的とする。 オンラインプログラム「ママのための栄養のお話し&親子de体操」「オンライン併用型インボディ測定会」もあわせて実施。 講座紹介を兼ねた啓発動画をHPに掲載し、随時提供予定。	推進員チームにより事業推進（出前・食育）
健康づくり共催事業	継続	市民等	随時	地域団体やパートナー店との連携により、健康づくり推進員が企画し、健康づくり講座等を実施。	
健康づくり応援パートナー 連携事業	継続	市民等	随時	地域団体等との共催事業から、地域団体等の自主運営事業に移行して実施する事業。健康づくり講座の提供及び推進員による募集PR等を連携して行う。地域に新たな健康づくりの拠点を増やしていくことを目的とする。	西久保コミュニティ協議会、本町コミュニティセンター協議会にて予定
栄養情報お届け事業	継続	市民等	随時	「栄養コスパ満点！時短レシピ」を活用した栄養コラムの定期発行により健康づくり啓発を実施。チラシ、FMむさしの、フェイスブック、ツイッター、メルマガ等により発信。	推進員チームにより事業推進（食育）
自宅で健康づくり支援事業	拡大	市民等	随時	「毎日★自宅ジム」、「小・中学生の体力向上企画」、「だんだん活力アップ体操」、「ウォーキング教室動画」等、自宅や個人で実践できるプログラムを、PDF版や動画等によりホームページに掲載し提供する。	出前講座、腰痛予防教室の講座紹介を兼ねた啓発動画を追加予定
健康づくり協力事業	継続	市民 在勤	随時	地域での健康づくりを普及・啓発するために、市内の企業・団体等の希望する日時、場所、協力依頼内容に応じて健康づくり講座等を実施。	年6回程度（子育てフェスティバル等）を予定

※成人期～中年期、高齢期 共通事業

事業名	区分	対象	実施時期等	内容等	備考
インボディ測定会	継続	市民	月1回(4月を除く)毎月10名(月に地区別・対象年代別等)	体脂肪量、部位別筋肉量、基礎代謝量、体成分分析等の測定、健康運動指導士による測定結果の見方説明と自宅で簡単に組み立てる運動講座、管理栄養士による栄養講座を実施。ウォーキング通信講座、食事診断等の参加勧奨により、講座参加後の健康づくり実践を促す。ウォーキング通信講座の参加者へは3カ月後のインボディ再測定の特典を付加。	※個別対応は行わない。
インボディミニ測定	継続	市民	月1回(8月を除く)毎月10名	インボディ測定会に参加したことのある60歳以上の希望者に対し、測定のみ実施。	
ウォーキング教室 (ノルディックウォーキング教室)	継続	市民	年4回 陸上競技場	正しい歩き方を身に付けるための低体力等の方も参加できる、実技・実践を取り入れたノルディックポールを使用したウォーキング教室。既存団体への参加勧奨等、講座参加後の健康づくり実践を促す。	
ウォーキング通信講座	見直し	市民	通年 (3カ月コース) 通信制 毎月20名	歩数(または時間)と効果による目標設定と実践を行うウォーキングの通信講座。資料及び動画提供による啓発・継続支援を行うとともに、1カ月毎の達成度の提出に対し、健康運動指導士のコメントによる支援を実施。	インボディ測定会からの参加者に対し、3カ月の特典にインボディ測定を追加
自分でこつこつKKC (健康健脚チャレンジャー)	継続	市民	通年	ウォーキング通信講座の修了者または個人で実践を希望される方に対し、資料提供による継続支援を行う。	
食事診断	継続	市民	通年 通信制 毎月15名	本人や家族などの1日分の食事記録と写真から、管理栄養士が栄養バランスなどの分析や気になる食習慣などの相談内容に応じて、健康づくりに役立つアドバイスを行う。	推進員チームにより事業推進(食育)
健康づくり人材バンク 紹介事業	継続	市民 在勤	随時	健康づくりに関する講座、研修の実施を希望する市内の企業・団体等に対して、要望の内容・講師謝礼予定額に応じて、希望の場所・日時に、講師として健康づくり人材バンクの紹介を行う。	同一事業所にて同一バンクで依頼継続の場合は実施報告に件数としてカウントしていない。
腰痛予防教室	見直し	市民	年2期・各13名 各1日コース・3回	腰痛で日常生活に支障をきたす可能性の高い方を対象として、腰痛の予防及び緩和につながる自宅でも継続できるプログラムの実施。年代等の対象者別に3コースを設定。 講座紹介を兼ねた啓発動画をHPに掲載し、随時提供予定。	業者委託を人材バンク対応に変更

◆健康づくり情報発信に関する事業(定款第4条第7号事業)

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中でも、市民が健康づくりを実践していくために有効な情報提供を様々な媒体の特性を活かして発信していきます。健康づくり支援センターホームページによる情報発信を更に充実させるための更新を行います。地域の団体等とのつながりにより健康づくりを広げるため、健康づくり推進員による情報収集・発信を更に推進していきます。

事項・媒体等	区分	実施時期等	内容	備考
健康づくり情報発信 (ホームページ)	継続	随時	20歳以上の市民が参加できる、市内で活動を行っているサークル団体や、武蔵野市関連施設の健康づくり事業に関する情報を集約し、ホームページに掲載する。また、情報発信機能を更に充実させるためホームページの改修を行う。ホームページを定期更新し、最新の情報を以下の方法により広く市民に情報発信する。 ・健康づくり推進員による相談窓口を設置する。 ・HP閲覧ができない市民等、必要に応じて紙媒体での情報提供にも対応する。 ・自ら情報にアクセスしない、健康づくりに関心の薄い層や実践に至っていない層に対し、健康づくり推進員が地域でアプローチを行う。	推進員チームにより事業推進(情報発信)
健康づくり広報誌	継続	年1回	広報誌「むさしのけんこうづくり通信～わがまち武蔵野 健康生活」の発行。全世代を対象とした、一次及び二次予防の内容を含む、健康づくり啓発普及のための情報提供等を行う。	
市内イベント等参加	継続	随時	市内イベント等で、☆けんこう☆あるある！クイズ、測定等を実施し、事業PR等を健康づくり推進員の企画により行う。	ムサンDANくんによる体操のデモンストレーションはコロナ対策により休止。
J:COMチャンネル 武蔵野三鷹	継続	毎日放映	オリジナル体操(だんだん活力アップ体操、リズムでDANDAN! forキッズ)、筋力トレーニング等を放映。	
フェイスブック・ツイッター	継続	随時	健康づくり情報提供、事業紹介(募集・紹介・報告等)、健康づくり活動団体・健康づくり応援パートナー(推進員による取材)等	
メールマガジン	継続	月2回程度	健康づくり啓発記事と☆けんこう☆あるある！クイズ(栄養・運動・保健・歯科等)、事業案内等を配信。関連部署の健康づくり関連情報をあわせて配信。 一部講座の簡単申込み特典あり。	
FMむさしの	継続	月～金放送	「むさしの健康もぎたて情報」の放送。金曜日特別編は、健康づくり推進員及び健康づくり人材バンク管理栄養士などの出演により健康づくり情報を提供する。	
健康づくり応援 パートナー制度	継続	随時	市民の身近な店舗等でのポスター掲示・チラシ配布等の情報発信、物品等の提供による協賛、健康講座の実施などにより健康づくりを推進する。依頼に基づき健康づくり出前講座を実施するとともに、新規掘り起しにつながる共催企画を検討実施する。	
健康づくりはつらつメンバー 登録制度	見直し	随時	登録者の健康づくり実践を支援するだけでなく、登録者を通して市民に広く健康づくりを普及していく「健康づくり普及員」としての役割を機能させるしくみとするため、実施内容の見直しを検討実施する。 ・健康づくり宣言などを登録者に募り、ホームページやチラシなどに掲載する ・ムサンDANくんのLINEスタンプ等の健康づくり普及ツールを登録者が活用する ・新たなスローガン「みんなでもっと健康になろう！」を市民に周知する 他	
健康づくり推進員による 情報発信	継続	随時	健康づくり支援センター事業を含む武蔵野市の健康づくり事業、健康づくり活動団体等の周知・参加勧奨、健康づくりはつらつメンバー、メールマガジン、ウォーキングの勧奨(マップ配布)、啓発チラシの配布等の情報発信を、市民の身近な地域等で行う。	
その他の情報発信	継続	随時	武蔵野市勤労者互助会会報等を利用した情報発信や、関連部署等の実施事業を相互にPRする等の連携を図る等、健康づくりの関心を高め、主体的な健康づくりの取組みを促すために、情報発信を更に充実させる。	

◆管理運営事項

会議等	健康づくり推進員全体会議・チーム会議:各月1回、地区会議:月1～2回程度
研修等の実施	職員及び健康づくり推進員の能力開発と発揮等のため、効果的な研修等を実施します。