

# ヒアリング結果

## ～ 健康づくり推進員 ～

資料 2 - ①

令和 5 年 8 月 2 日

武蔵野市第 5 期健康推進計画・食育推進計画・自殺総合対策計画専門部会  
(第 3 回)

武蔵野市健康福祉部健康課

# 目的

---

地域とのつながりの中で市民の健康づくりの推進を担う、公益財団法人健康づくり事業団 健康づくり支援センターの「健康づくり推進員」の活動の実態や課題等を聴き取り、「武蔵野市第5期健康推進計画・食育推進計画・自殺総合対策計画」策定にあたり、参考とするため実施した。

# ヒアリング概要

## 【実施概要】

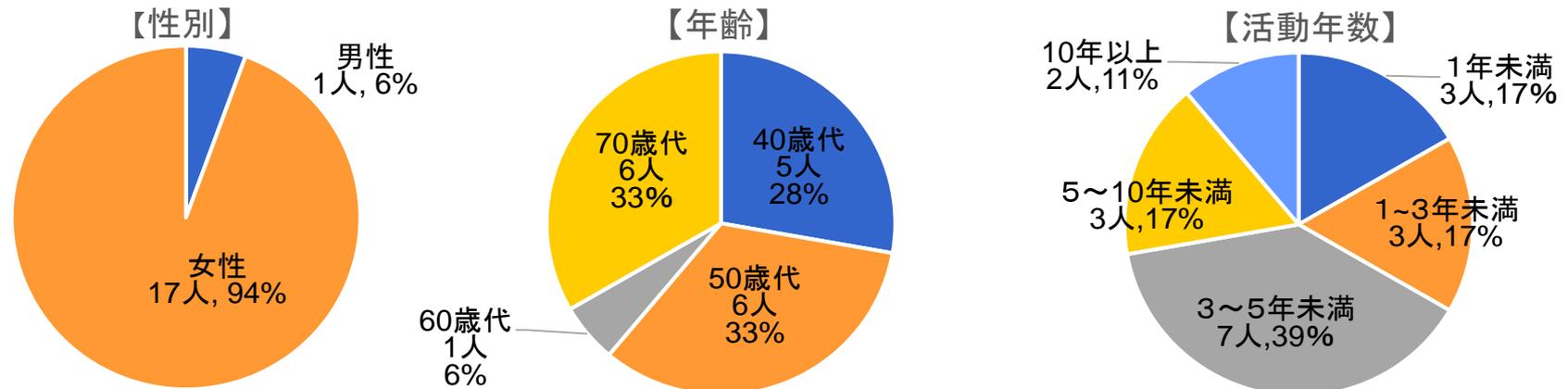
日時 令和5年6月29日（木）から  
7月10日（月）まで  
方法 書面による質問・回答  
回答 健康づくり推進員21名中、  
18名から回答をいただいた。



オリジナルキャラクター ムサシDANくん

## 【健康づくり推進員の属性】

回答のあった方の属性は次のとおり。



# 健康づくり推進員とは

公募による市民で、健康づくり情報の発信、地域ニーズの集約、健康づくり講座の企画運営等により、「自分の健康は自分で守ろう！」を実践する市民を増やすための活動を地域とのつながりの中で行っている。

## 【具体的な活動内容】

- 健康づくりに関する講座などを、健康づくり支援センター窓口や地域の集まりなどで広く周知
- 健康づくりに関する企画を地域団体や民間店舗で企画を実施してもらうために、地域とのつながりを生かしたPRを実施
- 市のイベント（ファミリースポーツフェア、ゆりかごフェスタ、食育フェスタ等）、コミセン文化祭等への参加による情報発信

# ヒアリング結果

【質問1】 健康づくりに興味を持ったきっかけを教えてください。

- 怪我、病気を患ったことなどがきっかけで、自分自身の健康づくりに興味を持つようになった。
- スポーツを通して仲間との出会いや充実した毎日を過ごす中で、スポーツを長く続けるために、自分自身、仲間、家族の健康が大事だと感じたため。
- 運動にばかり意識が向いていたが、体調を崩した経験から、運動・睡眠・栄養のバランスが健康維持に必要だと知り、健康づくりに興味を持った。
- コロナ禍で家にこもりがちになったところ、友人がウォーキングに連れ出してくれ、歩くことでストレスを発散し、気持ちも軽やかになり、健康づくりには良い面がたくさんあると気付いた。

- インボディ測定会に参加し、筋力が足りていないことに気づくことができ、日常生活であまり意識することがない自分の身体に向き合ったことから。
- 骨粗しょう症健診の際に、推進員からひとりでこつこつウォーキングの紹介を受けて参加し、自分の歩数の少なさに驚き、歩くことの大切さに気づいた。
- 子育てが終わり、自分にできることを探していたときに推進員の募集を見つけた。今までは何もしなくても元気に過ごせていたが、年齢を重ねていくときに参考になる知識を得られるのではないかと考えた。
- 退職を機に、地域の活動に興味を持ち、健康づくり支援センターの存在を知った。市民と関わりながら健康づくりを広める活動に参加できることを知り、運動もさることながら、他の人とコミュニケーションをとることの重要性を感じた。

## 【質問2】

活動を行う中で、健康づくりに関心のない方への働きかけとして、特に効果のあったと感じる活動を教えてください。

- コミセン文化祭などで展示ブースを作ったり、測定などを行うと、寄ってくれる方がいる。直接話をすると、関心を持ってもらえたと感じた。
- 3か月検診の終了後、個別にチラシを渡して説明したこと。
- 出前講座の利用をきっかけとして、今まで健康づくりについて何もしていなかった方が興味を持ってたくさん質問をしてくれ、個人的に健康づくり講座を申し込んでくれた。
- 「チャレンジウォーキング講座\*」は、市のウォーキングマップや景品が準備されており、市民へ勧めやすく、やる気になり実践してくれることが多い。

- 多くの家族連れが訪れる「ファミリースポーツフェア」で握力測定・ロコモチェックを行った。測定したことがない人も家族の勧めで測定し、自身の測定結果を知ると、健康づくり講座のチラシや栄養情報にとっても興味を持ってくれる。
  - 「知って得する！カラダのセミナー（インボディ測定付き）」は自身の身体の内部を直接知ることができるので、興味を持ってもらえると感じる。
  - 実際に健康づくり講座を体験すると、知ることや身体を動かすことの楽しさを味わってもらえる。市民が足を運ぶ場所へ行って、PRができると良いと思う。
  - 中学校のPTAの方々に運動の出前講座を利用してもらった。その時、今まで自分のことは後回しだったので、運動ができて嬉しいと言われた。
- \* 知って得する！カラダのセミナー … 筋肉量・体脂肪量などの体組成が分かるインボディ測定と、運動・栄養の講座

## \*チャレンジウォーキング講座

ウォーキング等を3か月続けることで、運動の習慣化につなげるための講座。1か月ごとに歩数や活動を冊子に記録する。健康運動指導士からの運動のアドバイスを1か月ごとにもらえる、3か月間修了後のウォーキングライフに役立つ選べるグッズ（ウォーキングポーチ、クールタオル、シューズクリップライト）をもらえるなどの特典がある。参加費は無料、歩数計の無料貸出あり。

### 【チャレンジ内容】

- ・ 1か月ごとに目標歩数を設定し、1日の歩数や活動を冊子に記録し、健康づくり支援センターに提出
- ・ ウォーキングマップのおすすめコースを歩く
- ・ 動画を見て運動（ウォーキング、ストレッチ、筋トレ、ヨガなど）
- ・ 体操教室・サークル活動・スポーツ・レジャー

# \*武蔵野市ウォーキングマップ\*

毎分幾ら歩けばいいかわからない  
健康に過ごせるまちづくりの推進  
健康づくり支援センター



## 武蔵野市 ウォーキングマップ

MUSASHINO CITY

ちょっと実行、  
ずっと健康。

武蔵野市は自然豊かで景観も美しく暮らしやすい。  
交通ルールを守り、安全に活動して歩きましょう!

コース	距離	所要時間	所要時間	所要時間	
吉祥寺駅	全	約 3.0km	約 4,290歩	約 45分	約 125回
	A	約 3.0km	約 4,290歩	約 45分	約 125回
二鷹駅	全	約 3.0km	約 4,290歩	約 45分	約 125回
	B	約 7.0km	約 10,000歩	約 95分	約 315回
武蔵野駅	全	約 3.5km	約 5,000歩	約 53分	約 150回
	B	約 7.0km	約 10,000歩	約 95分	約 315回

**吉祥寺駅 Aコース** 武蔵野七福神めぐりと井の頭恩恵橋公園

吉祥寺駅(北口) → 吉祥寺公園 → 吉祥寺七福神めぐり → 井の頭恩恵橋公園 → 吉祥寺駅(南口)

**吉祥寺駅 Bコース** 武蔵野七福神めぐりだけ

吉祥寺駅(北口) → 吉祥寺公園 → 吉祥寺七福神めぐり → 吉祥寺駅(北口)



**吉祥寺駅 Aコース**

吉祥寺駅(北口) → 吉祥寺公園 → 吉祥寺七福神めぐり → 井の頭恩恵橋公園 → 吉祥寺駅(南口)

**吉祥寺駅 Bコース**

吉祥寺駅(北口) → 吉祥寺公園 → 吉祥寺七福神めぐり → 吉祥寺駅(北口)

**武蔵野駅 Aコース**

武蔵野駅 → 武蔵野公園 → 武蔵野七福神めぐり → 武蔵野駅

**吉祥寺駅 Aコース**

吉祥寺駅(北口) → 吉祥寺公園 → 吉祥寺七福神めぐり → 井の頭恩恵橋公園 → 吉祥寺駅(南口)

**吉祥寺駅 Bコース**

吉祥寺駅(北口) → 吉祥寺公園 → 吉祥寺七福神めぐり → 吉祥寺駅(北口)

**武蔵野駅 Aコース**

武蔵野駅 → 武蔵野公園 → 武蔵野七福神めぐり → 武蔵野駅

**武蔵野駅 Bコース**

武蔵野駅 → 武蔵野公園 → 武蔵野七福神めぐり → 武蔵野駅

## 【質問3】

健康づくりに関心のない方へ、さらに効果的な働きかけを行うには、どのような工夫があると良いでしょうか。

- 健康づくり支援センターの存在や取組みを市民に知ってもらう必要がある。若い世代の認知度が低いように感じるので、親子ひろばに足を運び、直接PRしたり、コミセン文化祭など地域のイベントでPRすることが大切だと思う。
- 健康づくりに関心のない方でも、生活のために外にでる。地域の商店会や趣味の集会などに働きかけ、チラシやポスターを配布する。
- 健康ポイントアプリの活用など、検討するのも良いと思う。働き盛りで健康づくりに関心のない方には、興味を持つ入口として有効な手段だと思う。

## 【質問4】

「今のところ健康だから、健康診査、人間ドック、各種がん検診を受けない」という方に対して、どのような働きかけを行うと良いでしょうか。

- 今は健康でも、健康診査等を受けていたことで、早期発見できて大事に至らずに治療できた人の話を知ってもらうと、考え方が変わるかもしれない。
- 早期発見できた人の体験談を話してもらう場や、健康診査等を勧める講座を、対面やオンラインで開催するのも良い。
- 家族や友人と一緒に受診することを勧めるなど、気軽に受ける感覚で行ってもらえるようにPRするのも効果的だと思う。
- 働き盛りの方が行き来する駅等でのPRができると良い。

## 【質問5】

健康づくりの情報について、スマホやPCで情報収集を行わない方に対して、どのような工夫ができるでしょうか。

- 高齢の方は地域の掲示板や行きつけのスーパー、病院等で情報を得ていることが多いように感じるので、生活するうえで足を運ぶ場所の近くの掲示板にお知らせを貼ることが効果的だと感じる。
- チラシ、ポスター掲示は大切だと思う。少しでも関心のあることが載っていると隅々まで読んでくれる。
- スマホやPCを使いこなせていない場合もあると思うので、健康づくり講座などの後に少しスマホを使ってPRする時間を設けても良いかもしれない。

- 健康づくり応援パートナー店\*を増やして、チラシ、ポスターに気がついてもらいやすい工夫をする。
- コミセン文化祭などのイベントに参加して、直接チラシ類を手渡すことで情報を入手してもらう。
- 市内の人が多く集まる場所などで、実際に健診等をしてみて、関心を持ってもらう。

\* 健康づくり応援パートナー店とは

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る。