

荒川区 ～働き盛り世代が仲間と健康を手にいれる事業～

あらかわNO！メタボチャレンジャー

(開始:平成20年度)

担当部署:荒川区保健所 健康推進課

住所:荒川区荒川2-11-1
がん予防・健康づくりセンター内

電話:03-3802-3111

ホームページ

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/kurashi/kenko/metabo/index.html>

キーワード

- **働き盛り世代**への効果的な事業
- 生涯続けられる**私流健康づくり法**
- 修了後も**OBとして継続支援**
- **修了者による自主活動**で地域に拡大

背景

人口 209,087人 (H27.1.1 現在) 老年人口化割合 23.2% (H27.1.1 現在)

- 特別区の中でも男性の平均寿命が最下位、全国や東京都と比較して働き盛り世代の死亡率が高い。
- 健康増進計画(19～23年度)で、働き盛り世代の健康増進を目標に掲げ、事業を開始。

目的・ねらい

- 区民の誰もが生涯にわたって健康を保持し、充実した人生を送ることができる「生涯健康都市あらかわ」の実現を目指す。
- 健康づくりに意欲がある働き盛り世代の区民が、生涯無理なく継続できる「私流の健康づくり」を獲得し、メタボリック症候群などの生活習慣病の予防や解消を実現する。
- 参加者が家族や地域、職場など身近な人に体験を伝え、自身の健康意識を高めると同時に、周囲からの支援を受けるきっかけを得る。そのことで、周囲に健康意識が波及する効果を狙う。

実施体制

- 主管部署:職員によるプロジェクトチームを編成(医師1人、保健師9人、栄養士2人、歯科衛生士1人、検査技師2人、事務1名)
- 連携団体:当事業の修了者の会(コアメンバー約7名)

メインターゲット

- 20～64歳の働き盛り世代。区内在住・在勤・在学

補助金利用等

国の健康増進事業費

メインターゲットへの周知

- チラシ配布、ポスター掲示
 - ・「小学生向け」及び「一般向け」の2種類のチラシを配布(P20、21 参照)。
 - ・小学生向けのチラシは、全区立全小学生約8,200人に毎年度配布。
 - ・「一般向け」のチラシ・ポスターは、区内公共施設や健康情報提供店(スーパー、公共交通機関等)に掲示依頼。
- 区報、ホームページ(電子申請)、あらかわケーブルテレビ、修了者に周知の協力を依頼。

事業内容

- 期間:5～11月の6ヶ月間 ○定員80名 ○参加費:無料
- プログラム:開会式、基礎講座、ステップアップ講座、修了式(P21 参照)
※開会式と基礎講座は、平日と日曜日に同内容を実施し、どちらかを選択。

担当者からひとこと

仕事や家事・育児で多忙な中、暑さや寒さ、甘い物やお酒の誘惑など、様々な壁に直面しながら健康づくりに奮闘する参加者と、半年間、じっくり向き合う中で、参加者から学ぶことが多いです。減量などの目標達成以外にも、「就活できた」「趣味が広がった」「家族や職場での人間関係が深まった」という喜びの声も数多く聞かれ、スタッフ自身が達成感を得ながら楽しく取り組んでいます。

留意点・工夫

○参加者のモチベーションの維持向上を重視して支援する。

①プログラムの工夫

- ・開会式で、半年間の目標と取り組み方を仲間と計画し、なりたい自分のイメージを明確にするグループワークをする。
- ・運動と食生活の基本を学ぶ講座を早期に開催し、生活習改善を具体的に促す。(自己流による怪我や事故防止)
- ・開会式、講座、修了式は、同じ年代及び性別で編成したグループによる交流を多く取り入れ、グループダイナミクスを図る。

②日常的な支援

- ・メルマガの配信(週1回の生活習慣改善のワンポイントアドバイス、仲間の様子等)、通信の郵送、個別相談。
- ・体重や食事内容などを記載する日誌の提供。
- ・歩数計や禁煙に関する本の貸出し。

③中間期に取組と結果・成果を振り返るレポートを提出してもらい、個別にアドバイスを返信。

④参加者の有志に、取り組みを依頼し、毎月区ホームページに掲載。

○リーダーとなる人材を発掘・育成し、自主グループ化する。結成後は、財政面を含めた活動支援を行う。

○インセンティブ:歩数計等の貸出し、通信の郵送、メルマガ配信、区内共通お買い物券の提供。

効果(事業実績)

○平成20～26年度までに621名が応募し、423名が修了。

○30～40代が最も多く、男女比はほぼ1対1。夫婦、親子の参加もあり。修了者からの紹介で友人等も参加。

○修了時には、参加者のほとんどが肥満を解消。平均の体重減少は約3～4kg(図1)、腹囲減少は約4cm。

○健診データ改善や、高血糖・高血圧などが改善したという声もあり。

○健康的な生活習慣を獲得し(図2、3)、多くの参加者が修了後(4か月)も私流健康法を継続実施。(図4)

○修了者の自主グループが、平成24年度に結成され、地域で健康講座や交流会などの自主的活動を開始。結成当初、定期的に連絡会を開催し、活動支援を行った。

○平成26年度に、これまでの参加者の取り組みのノウハウをまとめた健康情報誌「30代からの食う・寝る・動く ヒント集」(P21 参照)(ダイジェスト版・冊子・PDF版・スマホ版)を、参加者及び自主グループと協働で制作し、35～39歳健診事業で活用。

図1

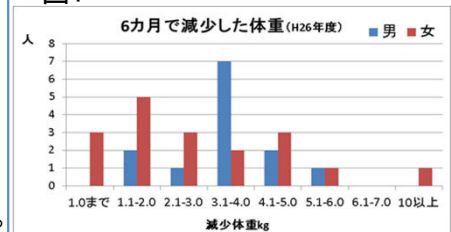


図2

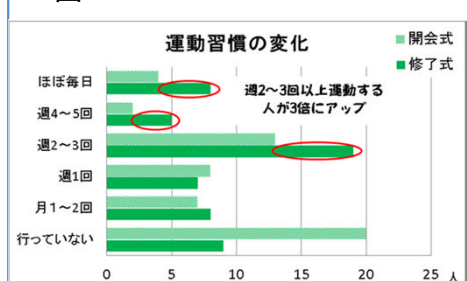


図4

修了後の様子 (修了4か月アンケート H25年度参加者 30名)

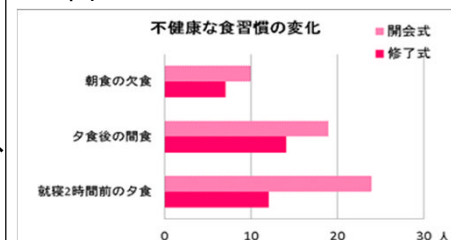
* 継続して取り組んでいる割合 97%

運動、歩数計の活用、生活の中で動く、塩分・お酒を控える、野菜を多めに摂る、野菜から食べる、揚げ物を控える、体重・血圧測定、測定の記録、ストレスをためない 等

* 取組を追加した割合 63%

* 中断した取組がある割合 21% 理由:仕事が多忙、天候、腰痛等

図3



課題と対策

○中断者の発生防止

→担当保健師の関わり等の個別支援の充実。

○修了者のフォロー(リバウンド防止など)

→OB講座開催やメール配信など支援の継続。

→自主グループの育成支援。

今後の目標・展開

○糖尿病対策の一環として、参加者のうち糖尿病及び予備群をターゲットにしたプログラムへの応用。

○自主グループの自立支援と、新たな修了者の会の立ち上げ(ソーシャルキャピタルの醸成)。

○健康情報誌を活用した普及啓発。

(資料) あらかわNO!メタボチャレンジャー

★平成27年度「一般向け」のチラシ 区内公共施設や健康情報提供店に掲示依頼、区ホームページに掲載等

昨年度 あらかわNO!メタボチャレンジャーの声

※ニックネーム、年代、性別

しばん
【30代・女性】



<取り組んだこと>

- 良く寝る、きちんとお腹を空かす
- 可能な限り、マンションの階段を登る
- 子どもの集団登校時にジョギングをする
- 野菜を意識して、献立し食べる
- 就寝して、生活にメリハリをつける

半年間チャレンジして、「食べたら体重に反映する」「運動したら体が軽くなる、体重が増えにくくなる」自分の体が分かりました。取り組みの中で、前向きになれる自分を褒め、毎日が楽しくなり、色々な事が良い方向に向かっていったと思います。仲間の活動もとても参考になり、「私も頑張ろう」という気持ちになりました。

メー坊
【50代・男性】



<取り組んだこと>

- 食事の際は、よく噛む
- 寝る前3時間前は食べ物を口に入れないようにする
- アルコールは糖質・カロリーゼロにする

半年間で身につけた「食事の管理」は食後のコントロールの仕方、「運動」は楽しみながら続けることがコツです。糖尿病などの生活習慣病の予防や改善には、このような工夫を、何度失敗しても、あきらめずに続けることがなによりも大切だと実感しました。

さとし
【30代・男性】



<取り組んだこと>

- 朝ランニングをする
- 食べたもの、運動量、朝と夜の体重を記録する
- お酒を減らす
- 夜食は、栄養満点のメニューに変更する

「何のために痩せるのか」明確にしてください。本当に健康を願うならそれでもよし、婚活の中で、もっときれいになりたいならそれでもよし。痩せた人生が変わると思います。1か月で良いので、夢をみて食欲に取り組みてください。そして結果が出れば、もっと欲が出ます。そのうち楽しくなります。

**血糖値が高い方向けのスペシャル講座
血糖値改善プログラム!**

気づかぬうちに静かに進行し、サイレントキラーと言われる糖尿病。自覚症状がないから、まずいを知る事が大切です。そこで、血糖値がやや高い方向けのスペシャル講座を行います。

<参加者の声>

- 血糖値の測定結果にビックリ!
- 食べたら、運動が必要だと実感。
- 参加したことで、生活習慣を改善しなければならぬ理由と、今後気を付けることが分かりました。

電子申請、申込書のダウンロードはこちらから
あらかわ チャレンジャー 募集

“やせたい!”
と思っている あなた
6ヶ月プログラムで
今年こそ!!!

あらかわNO!メタボチャレンジャー募集!!!

～血糖値改善プログラムあり～

自分にあったプログラムを作成し、
栄養や運動の講座を受けながら実践します。
生活の中で無理なく続けられる

第8期生

【私流健康づくり法】を
6ヶ月間かけて見つけていきます。
仲間と一緒に健康を手に入れましょう!

無料
定員 80名
応募締め切り:平成27年4月20日(月)

★平成27年度「小学生向けのチラシ」 区立全小学生約8,200人に毎年度配布

保護者の方へ “やせたい!”と
思っている あなた
6ヶ月プログラムで
今年こそ!!!

あらかわNO!メタボチャレンジャー募集!!!

～血糖値改善プログラムあり～

自分にあったプログラムを作成し、
栄養や運動の講座を受けながら実践します。
生活の中で無理なく続けられる

【私流健康づくり法】を
6ヶ月間かけて見つけていきます。
仲間と一緒に健康を手に入れましょう!

無料
定員 80名
応募締め切り:平成27年4月20日(月)

あらかわNO!メタボチャレンジャー募集

小学生のキミ! おうちの人にわたしてね!

おとながいそげいかく おとな
大人改造計画! 大人たちをメタボから救え!

ねえねえ! 見て!
お父さんや、お母さん、
お腹が出ていたり、タバコを
吸ったりしていないかな?

このままでは「糖尿病」
「高血圧」「がん」などの
病気になっちゃうかも!

荒川区でやっている
「あらかわNO!メタボチャレンジャー」
に参加すれば、仲間と一緒にがんばる
んだって!

NO!メタボチャレンジャーに
なるとすること

ウォーキング 体操
食事の勉強 ぐっすり睡眠

わあ! ステキになったおとみなさん、
お母さんを見て、いつまでも若くて健康な
大人に改造しちゃおう!

小学3年生のおもたちの声

わたしのお父さんはNO!メタボチャレンジャーに参加して
5kgやせました。お母さんもお父さんにすすめられて、わた
しの神ったお洋服で申し込みました。お母さんは
いつも食べていた餃子のはんのあとのデザートを買ったり、
お友達と一緒に運動をして、半年で8kgやせました。わたし
も一緒に頑張ると決まりました。とても嬉しいです。

小学4年生のおもたちの声

お父さんは健康診断でメタボを原因でと
まっていた。このチャレンジャーをしたお
かげで、これからは運動や食事につ
てリワードしないでください。
でも、ぼくはメタボにはならないよ。

★ 平成27年度「申込書」「一般向け」「小学生向け」のチラシの裏面

平成27年度 あらかわ NO1メタボチャレンジャー申込書

※本枠内のすべてに記入及び、該当するものに○をして下さい。 記入日、平成 年 月 日

ふりがな 氏名	性別 1 男・2 女	生年月日 1 昭和 2 平成 年 月 日 (歳)
住所 荒川区長ではなく、荒川区に在勤・在学の場合、勤務先または学校名		
電話番号 携帯電話		
メールアドレス *メルマガや専用誌との連絡等、継続的に健康づくりをサポートさせていただくため、空欄にて記入ください。注：「英字のO」と「0」の区別→数字のゼロは「小文字のエル」と「英字のイチ」、「h (エイチ)」と「n (エヌ)」の区別、「f (ハイファン)」と「r (アンダーバー)」に注意!		
申込みの動機 (例：健康で太りすぎと言われたから、仲間がいると一緒に続けられそうだから)		
身長	cm	体重
喫煙習慣	①現在吸っている ⇒ 1日 () 本 (歳～現在) 合計： 年 ②吸っていたがやめた ⇒ 喫煙していた日 () 本 (~ 歳) 合計： 年 ③吸ったことがない	
現在、治療中・服薬中の病気	1 なし 2 糖尿病 3 高血圧 4 その他 () * 脳血管疾患、心臓病にかかったことがある方はご応募いただけません。	
過去にかかった病気	1 なし 2 糖尿病 3 高血圧 4 その他 () * 脳血管疾患、心臓病にかかったことがある方はご応募いただけません。	
希望の日程どちらかに○をつけてください。 *いずれも平日・休日は同じ内容です。	◇ 開 会 式 … () 5月11日(月) () 5月17日(日) ◇ 運 動 講 座 … () 5月21日(木) () 5月24日(日) ◇ 栄 養 講 座 … () 6月7日(日) () 6月8日(月)	
申込んだきつけに○をしてください。		
申込先 申込先 荒川区保健所 健康推進課 チャレンジャー事務局 〒116-8507 荒川区荒川 2-11-1 がん予防・健康づくりセンター内 TEL 03-3802-3111 内線432・434 FAX 03-3806-0364 IP http://www.city.arakawa.tokyo.jp		

※お申し込みいただいた際の個人情報については、区で厳重に管理をし、事前のご了解なく他の目的で利用および提供を行うことはありません

◆ 期 間 ◆ 5月11日(月)または5月17日(日)～11月8日(日)の6ヶ月間

◆ 対 象 ◆ 20～64歳で区内在住または在勤・在学の方
※医師から運動制限の指示がある方、脳血管疾患・心臓病の方はご応募いただけません。

◆ 申込み方法 ◆ 申込書に記入の上、持参・郵送・メール・FAXでお申込みください。
区ホームページから電子申請、申込書のダウンロードもできます。
※申込み締切り：平成27年4月20日(月) 必着
4月下旬に、選考結果をお送りします。

◆ チャレンジャーの特典 ◆

- ◆ 講 座 運動講座や、栄養講座で無理なく正しくダイエット!
- ◆ グ ッ ズ ダイエットや健康づくりに役立つグッズを配布、貸し出します。
- ◆ メルマガ配信 メールマガジンを週1回配信します。(健康情報や仲間の取組みなど)
- ◆ 仲間との交流 一緒に取り組む仲間と交流 & 情報交換でやる気アップ!
- ◆ 通信の郵送 講座の振り返りや、仲間の頑張りを通信にてお届けします。
- ◆ 副 賞 最後まで取り組んだ方には、副賞を差し上げます!

◆ プログラムの内容 ◆

- ◆ 場 所 保健所又は区内施設 (詳細は決定者に通知します。)
- ◆ 講座時間 開会式と修了式は12:30～16:00
その他の講座は13:30～16:00

講 座	日 程	内 容
参加必須	開会式	6月11日(月) 6月17日(日) これから6ヶ月間取り組むための、測定等と、具体的な行動目標を立てます。
	運動講座	6月21日(木) 6月24日(日) 効果的で安全な、ウォーキング方法と筋トレを、運動指導士から学びます。
	栄養講座	6月 7日(日) 6月 8日(月) 日頃の疑問を解決!メタボ改善のための食生活の基礎を学びます。(試食あり)
ステップアップ講座	運動講座①	7月5日(日) 楽しく継続できるウォーキングと簡単な筋トレを学びます。
	運動講座②	9月6日(日) 運動講座で学んだことを、保健師と一緒に復習します。
	栄養講座	10月4日(日) 今までの食生活を振り返り、今後に向けて再プランニングを行います。(試食あり)
修了式	11月8日(日)	私流健康づくり体験発表会です。修了証書と副賞の授与を行います。

◆ 必 須 ◆ レポート (8月採用紙配布予定) チャレンジの経過をレポート提出していただきます。スタッフから応援メッセージをお届けします。

修了後の健康づくりは…
-修了者向けの健康講座に参加
-08会で仲間と継続!

★ 「健康情報誌」

PDF版を荒川区HP(下記のURL参照)で掲載しています。
(http://www.city.arakawa.tokyo.jp/kurashi/kenko/topics/li_festyleupdate.files/sassi2.pdf)

★ 開会式のグループワーク

★ 修了式のグループ発表

21

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4階
電 話 : 03-3987-4660
ホームページ:
<https://www.city.toshima.lg.jp/kenko/kenko/kenkochallenge/index.html>

キーワード

- いつでも、だれでも、どこでも
 - ポイントためて、賞品をゲット
 - 企業等を巻き込み
- 地域全体で楽しい健康づくり**

背景

- 人口 275,507 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 20.40 % (H27.1.1 現在)
- 健康づくりリーダー養成事業の卒業生の活動する場が見つけにくいなど、事業の見直しが必要な時期に、卒業生との座談会で、健康づくり事業に対する意見をもらい、ポイント制のヒントを得る。
 - 企業との協働事業を積極的に行う区の方針や区長の健康づくり事業への後押しがあった。

目的・ねらい

- 生活習慣改善をしたくてもなかなか行動をおこせない、知識を持っていない人の健康への意識向上や少しの行動変容のためのきっかけづくりを目指す。
- 「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

- 「としま健康チャレンジ！」を応援する協賛企業、団体、グループ。74団体(平成27年1月現在)
- 事業の計画、実施に参加。
 - 区内民間のフィットネスやリラクゼーション施設の利用はチャレンジ応援団の施設を活用。
 - 応援団企画プログラムの計画・実施、抽選会賞品の提供等。

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(栄養士1名、保健師1名、事務8名 計10名)
- 協力部署: 健康関連事業実施のすべての関係部署
- 連携団体: 健康チャレンジ応援団(民間企業、地域団体、健康づくり養成事業の修了者)

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

補助金利用等

東京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

- 年2回、特大号として広報を実施。区報(約11万部)の全面を使用した特大号を発行(P24 参照)
- 複数の研修会の案内冊子を年3回発行し区施設等に配布(P25 参照)
- ホームページ、メールマガジン(健チャレニュース)

事業内容

- 期 間: 平成26年6月1日～平成27年3月6日
- 場 所: 各プログラム会場
- 参加費: 多くは無料。(民間スポーツ施設の利用、応援団主催プログラムは有料もあり)
- 申込方法: 電話、窓口、FAX・はがき、パソコン、携帯電話(バーコードからアクセス)
- 内 容: 健康チャレンジ! のプログラム等に参加しポイントを獲得。
 - ・「知ってチャレンジ」: 各種講座用に参加、イベントにてパネルを見ながらクイズに挑戦
 - ・「やってチャレンジ」: スポーツ施設の利用、測定会、マイペースチャレンジ※に参加※マイペースチャレンジは自分で実施(健診の実施・体重管理・食事バランス・運動記録等)

留意点・工夫

○ポイント制やプログラムについて

- ・「知ってチャレンジ」と「やってチャレンジ」の知識と実技の両方にバランスよく参加する仕組みで、参加者がそれまでに不足していた部分を補足することで、意欲の変化や行動変容につなげる。
- ・若い世代に参加してもらうために、土、日曜日、平日の夜間に開催。
- ・実施会場に出向かなくても参加できる「マイペースチャレンジ」のプログラムは日常生活で気軽に取り組み、人気がある。また、事業すべてを自治体主導で実施するより職員の負担も軽減される。
- ・抽選会を盛り上げるために、健康チャレンジ区民団体、企業と協働して企画を計画、実施している。

○「健康チャレンジ応援団」の募集

- ・参加企業は保健所に入出入りしている身近な業者から声をかけて開拓。
- ・応援団募集時の説明は必ず訪問を心がけ、応援団参加メリットを具体的に伝える。(応援団実績等)
- ・「応援団」に参加するメリット(ホームページや広報等で企業名を公表してイメージアップ、フィットネス施設の集客や宣伝効果等)に理解を得られる企業を獲得。区内の企業に限定しない。
- ・区内に本社がない場合は、本社への問い合わせも密に実施。本社は東京都内なら訪問し、交渉。
- ・地元区民への広報で、企業イメージが向上する旨を訴える。
- ・最近では、既にチャレンジ応援団になっている企業からの紹介も増加中。



★運動プログラムの様子



★民間キッチンスタジオでの食育講座



★抽選会の様子

担当者からひとこと

わざわざ足を運んでまで聴きたくなる講習会の企画や、若い世代(30~40歳代)の取り込みを意識した「演題のネーミング」「チラシのデザインの工夫」など、常に区民の立場に立って考えることを係全員で意識しました。今後は、健康行動を継続し続けたいという仕組みづくりが必要です。

効果(事業実績)

- 開始から平成26年度現在までのカード発行数延約8千人、総参加者数4万人を超えた。参加者はロコミ等で年々増加傾向にあり、30歳代の若年世代の参加も増加。
- チャレンジの認知度は26年3月実施区民健康意識調査では、18%の住民に認知されている。特に60歳女性では25%を越えており、4人に1人は、チャレンジ事業を認知。
- チャレンジ講習会時アンケートより、「この1年で健康診断を受けた者」は89%で、区民意識調査の同質問79.3%を上回っており、チャレンジ参加者の健康行動実践力の高さが伺える。

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。
- 健康行動をし続けるための仕組みの再編成。

今後の目標・展開

- 今後の健康課題にあわせ、生活習慣病の重症化対策としての位置づけを勘案し、健康習慣の維持継続できる区民を増やすことを目的とした仕組みの導入を予定。
- 地域づくり(ソーシャルキャピタルの醸成)を目指し、地域店舗、企業を巻き込んだ健康づくりの展開と新たな地域振興の要素をアピール。

(資料) としま健康チャレンジ!

★区報「としま健康チャレンジの特大号」
年2回、区報(約11万部)の全面を使用して発行

暑さがひいて過ごしやすい時期! スポーツの秋・学びの秋に としま健康チャレンジ!

カラダのメンテナンスを始めてみませんか?

今年度も大好評実施中! ポイントカードを作ったら、好きなプログラムに参加してポイントを貯めましょう。

規定のポイントを貯めて豪華賞品の当たる抽選会を目標にしたり、健康診断の結果をもとに自分流の健康づくりに利用したりと、様々な取組みができます!

※「健康チャレンジ!」対象事業には「**健**」マークをつけてお知らせしています。

関地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

対象
年齢20~74歳で
(昭和15年4月1日~平成7年4月1日生まれの方)
区内在住、在勤、在学の方



ポイントカードの申し込み方法

地域保健課・長崎健康相談所・男女平等推進センター窓口で受付中。はがき、ファクス(6面記入例参照)。在勤、在学の方はその名称と住所も記入、携帯電話からも申込み可。

宛先
〒170-0013 東池袋1-20-9
豊島区地域保健課
保健事業グループ
☎3987-4110

携帯電話は
こちらから登録▶



ポイントの貯め方



お楽しみ抽選会

平成27年3月7日(土) 豊島公会堂

規定の400Pを貯めた方に「チャレンジ応援団」企業から豪華賞品をプレゼント!

●賞品例…家庭用電化製品、スポーツウェア買い物券、自転車、サンシャイン水族館招待券、温泉旅館宿泊券、ファットスキャン利用券 など200点以上

100ポイント 知ってチャレンジ対象事業

基本講演会

- ①「薬とサプリメント」
11月23日(木) 午前10時~正午 区民センター
◇講師…医療情報研究所SIC医療情報責任者/堀美智子氏◇200名◇協力/豊島区薬剤師会
- ②「美味しくお酒を嗜む大人の食育」
12月2日(水) 午後6時30分~8時30分
生活産業プラザ
◇講師…ソーシャルスキル・ネットワーク(株)代表取締役/小森まり子氏◇80名
- ③「笑いと健康 健康落語で心まで元気に」
平成27年2月22日(日) 午前10時~正午
区民センター
◇講師…落語家/三遊亭楽春氏◇200名

①②③とも ☎電話で当グループ☎3987-4660へ
※①②は受付中。③は12月1日から受付開始。先着順。

栄養講座

- ①「気づかっていますか?見えない骨への健康」
10月30日(木) 午後2時~3時30分 生活産業プラザ
◇講師…雪印メグミルク管理栄養士◇80名※昨年と同内容。初めての方便先◇協力/雪印メグミルク
- ②「街の巨匠に学ぼう!お正月に使う野菜料理」
12月17日(水) 午後1時30分~3時 WACCA池袋5階(東池袋1-8-1)
◇お話しと実演(試食あり)◇講師…ベジフルティーチャー/小松清世氏◇50名

①②とも ☎電話で当グループ☎3987-4660へ
※①は受付中。②は11月11日から受付開始。先着順。

50ポイント やってチャレンジ対象事業

運動講座

- ①「チューブを使ったストレッチ&筋コンディショニング」
10月13日(木) 午前10時30分~11時30分
スポーツクラブネサンス早稲田(高田1-19-24)
◇講師…スポーツクラブネサンス早稲田専任トレーナー◇40名
- ②「身近な道具を使った筋トレ」
11月5日(水) 午後3時30分~4時30分
池袋スポーツセンター
◇講師…ビーウォッシュ専任インストラクター◇40名

- ③「真向法体操に繰り返し挑戦しよう!」
11月8日(日) 午前10時~11時30分
勤労福祉会館
◇講師…真向法協会会長/佐藤良彦氏◇40名
- ④「からだに優しいウォーキング講座」
12月13日(日) 午前10時~11時30分
上池袋コミュニティセンター
◇講師…デサント専任インストラクター◇40名

①②③④とも ☎電話で当グループ☎3987-4660へ ※①③④は受付中。④は11月4日から受付開始。先着順。

50ポイント 忙しいあなたのための健康チャレンジ!

自分のペースでマイペースチャレンジ ◇各シートは地域保健課窓口で配布。

- ①「ためしてガッテン」の計るだけダイエットシート1か月
- ②特定健診や人間ドックの結果持参
- ③歩いて挑戦!シートでゴール
- ④血圧を計ってみようシート1か月
- ⑤食事バランスシート1か月
- ⑥自宅で気軽に運動1か月
- ⑦ウォーキング、マラソン大会に出場した記録証を持参

体育施設・リラクゼーション施設利用

- ①区立体育施設 所定の金額を支払い、利用することにポイント
●豊島体育館 ●総合体育場 ●雑司が谷体育館 ●南長崎スポーツセンター
●池袋スポーツセンター ●三芳グラウンド ●西薬興体育場
- ②民間施設 参加条件に従い、参加するとポイント
区内民間フィットネス施設
●Curves巣鴨 ●セントラルウェルネスクラブ上池袋 ●橋の坂スタジオ
●ゴールドジムノース東京 ●ILCHIプレインヨガ池袋スタジオ ●エスフォルタ池袋
●ナイス・スポーツ東京 ●ティップ・クロスTOKYO池袋 ●ホットヨガスタジオLAVA池袋西口店
●ビーウォッシュ長崎店 ●スポーツクラブネサンス早稲田 ●フィットネスクラブエポック豊町
●ホットヨガスタジオLAVA池袋東口店 ●ジャクサーフィットネスクラブメトロポリタン池袋
区内民間リラクゼーション施設
●タイムズスパ・レスタ ●岩盤浴サロンAngel Rock

自分の健康を守るために健康チャレンジ!を活用しているあなた!さらにみんなで元気になるための「チャレンジサポーター制度」に参加しませんか?
「チャレンジサポーター制度」とは、健康チャレンジ!事業の企画・運営のお手伝いをして、サポーターシールを集める新しい制度です。3枚集めると年度末に記念品を差し上げます!

◇対象…としま健康チャレンジ!登録者◇詳細は問い合わせください。
☎電話かファクス(チャレンジサポーター制度申込みの旨とチャレンジカードナンバー、名前を記入)で「保健事業グループ☎3987-4660、☎3987-4110」へ。申込み後、サポーターカードを郵送します。

50ポイント 測定会を活用しよう!

運動講座

- 腕、脚、腰回り別に筋肉や脂肪の数値が測れます。健康診断で気になることがある方は、この機会に測定に参加してカラダメンテナンス術を見つけてみましょう。
- 10月2日(木) ●11月16日(日)
- 平成27年1月24日(日) ●平成27年3月1日(日)
- いずれも午前11時~午後3時 池袋保健所2階
- ◇日程により、生活年齢テストやスポーツクラブインストラクターによる個別運動相談を同時開催。
- ◇当日直接会場へ。

この事業をさまざまな形で応援してくれている健康チャレンジ応援団の紹介

サンシャインシティ/サンシャインシティプリンスホテル/オール印刷工業/丸正商店/丸正文具堂/古賀無線/雑司が谷体育館/コナミスポーツクラブ/豊島健康診断センター/豊島体育館(豊島区民体育館)/豊島区スポーツセンター/ビーウォッシュ/ブルーアップ/スコネーション/Curves巣鴨/ジャクサーフィットネスクラブ/郡津三級塾/クリニック/三芳グラウンド/総合体育場/西薬興体育館(日本テニス事業協会共同企業体)/岩盤浴サロンAngel Rock/おたけアスリート健康協会/スポーツクラブネサンス早稲田/豊島健康づくり大学1期生の会/2期生の会/3期生の会/豊島区医師会/豊島区歯科医師会/豊島区薬剤師会/日本米穀/ビーウォッシュ長崎店/東京ガス/エスフォルタ池袋/豊島体育館/南長崎スポーツセンター(徳田ドームグループ)/ホットヨガスタジオLAVA池袋西口店/ホットヨガスタジオLAVA池袋東口店/デサント/橋の坂スタジオ/文化工房/ナイス・スポーツ東京/フィットネスクラブエポック豊町/ゴールドジムノース東京/西向法協会/ヤマダ電機日本池袋本店/ティップ・クロスTOKYO池袋/セントラルウェルネスクラブ上池袋/NHK科学・環境番組組/日本3B体操協会/ILCHIプレインヨガ池袋スタジオ/東京豊島高果/アセラアゲンスタジオ/佐藤良彦/オリエンス/おたけ/大塚食品/オアシス/くろ/豊島区医師会/東京米穀/土合/タイムズスパ・レスタ/大戸屋/タニタ/雪印メグミルク/豊島法人会/日本中国料理協会池袋支部/心支那/豊島ケーブルネットワーク/産経新聞/MIPスポーツプロジェクト/自由学園 明日館/ケア・インテナーショナル ジャパン/全日本福祉協会に支店/コンナプランニング/ビックカラ

足立区 ～もっと笑顔、もっと長寿 あだち元気プロジェクト～

健康増進事業 **足立区糖尿病対策アクションプラン** (開始:平成25年度)

担当部署: 足立区衛生部
こころとからだの健康づくり課
住所: 足立区中央本町1-17-1
電話: 03-3880-5433
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/kokoro/fukushi-kenko/kenko/diabetes.html>

キーワード

- 「**糖尿病対策**」に重点化
- **庁内連携**による推進体制
- **地域全体のつながり**の強化

背景

人口 674,111人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 24.15% (H27.1.1 現在)

- 平成13年度の健康増進計画「健康あだち21行動計画」の取組は健康づくり推進員(以下、「推進員」という)の増加やさまざまな団体・機関と連携した活動が進んだが、区民の健康状態を本質的に改善するには至らなかった。
- 平成25年度「健康あだち21(第二次)行動計画」策定の際に、過去10年間の健康状態や健康に対する意識を改めて精査した結果以下の事態を把握した。①国民健康保険の医療費では「糖尿病」・「腎不全」が毎年上位②糖尿病の一人当たりの医療費が23区で最も高い③糖尿病の腎透析に至る割合が特別区・東京都を上回っている④健康無関心層が少なからず存在し、糖尿病が重症化するまで放置

目的・ねらい

- 糖尿病対策に重点を絞り、以下の3点を基本方針として対策を講じ、区民の生活の質(QOL)を向上させるとともに、「健康寿命の延伸」と「医療費の抑制」を目指す。①野菜を食べること、野菜から食べることを推進②幼児期からの良い生活習慣の定着を推進③糖尿病を重症化させない取組を推進

実施体制

- 主管部署:こころとからだの健康づくり課(保健師1人、事務4人、その他3人)、各保健センター保健師66人
- 連携団体:各住区センター・保健センターの健康づくり推進員、医師会、歯科医師会、飲食店等

メインターゲット

- 幼児期から50歳代までの区民

補助金利用等

国の「健康的な生活習慣づくり重点化事業」

メインターゲットへの周知

- 広報室シティプロモーション課と協働し、ターゲット別の効果的なチラシ、冊子等啓発媒体を作成。

事業内容(25・26年度)

- 野菜を食べやすい環境づくり (健康応援部会を年4回開催:政策経営部・産業経済部等で構成する庁内横断的組織)
「野菜を食べる、野菜から食べる」の普及啓発を民間企業・団体との協働による仕組みづくり
・普及啓発の協力店「あだちベジタベライフ協力店」(八百屋、スーパーマーケット、飲食店等)の登録の拡大。「ベジファーストメニュー」「野菜たっぷりメニュー」の提供。ステッカーやのぼりを目印にしたPR。
・若い人への周知として、子ども向けのイベント等で医師会等の協力により保護者の簡易血糖検査の実施及びチラシの配布。また、区内大学と協働で野菜からよく噛んで食べる「かむカムランチ」を実施。
・北足立市場・北足立市場協会と覚書を締結。定期的に野菜の販売や「旬の野菜情報」のメール配信。
- 子ども・家庭の生活習慣づくり(こども部会を年3回開催:福祉部、学校教育部、子ども家庭部等)
・幼児期から中学生までの健診等の統計資料の分析
・区の「おいしい給食」の中に「野菜の日」を設け、野菜に親んでもらうと共に、子どもたちに野菜を食べる効果等を伝える機会を設けている。
・乳児健診や就学時健診で保護者に簡易血糖検査の実施。
- 糖尿病重症化予防対策(重症化予防部会を年6回開催:区民部、医師会、歯科医師会等)
・国保特定健診の40～59歳の受診者でHbA1cが7%以上で糖尿病未治療者への家庭訪問指導を実施。
・糖尿病対策への共通理解のために、医師会と共催で医師会会員への説明・研修会を実施。
- 推進員の活動:区長委嘱329名。
・地域住民の代表として、区長から委嘱を受け、選出母体での活動を通じて地域の健康づくりや糖尿病対策を推進し、地域全域に浸透させる中心的な役割を担い活動している。

担当者からひとこと

「健康課題は区のボトルネック的課題」と位置づけられ、衛生部だけでなく様々な所管が「健康」や「ベジタベライフ」の視点を取り入れ、各事業に取り組んでいる。今後も各所管が健康や糖尿病対策を意識して取り組んでもらえるよう進めたい。



留意点・工夫

- 区では重要課題解決のために庁内を横串にした取り組み体制を構築している。
区の重要課題の一つである糖尿病対策でも庁内横断的に3つの基本方針別の部会を設置し、活動を実施している。
- 過去の国保医療費データを分析し課題を明確にした基本方針と対策を講じている。
- 300人以上の健康づくり推進員が糖尿病対策に重点的に取り組むことで、地域に広く波及できる。
- 糖尿病予防や野菜摂取増加の普及啓発は区の広報室シティプロモーション課のアドバイスを参考に、区民の関心を高めるようインパクトのある内容にしている。
- 健康に関心の無い区民も足立区で生活していれば、野菜摂取量が自然と増え、野菜から食べられるような環境づくりを進めるために、区内の飲食店や中小企業などとの協働を広げることを目指している。
- 「糖尿病を悪化させないためにはHbA1cを7%未満に保つことが必要」であることを医師、患者等の共通認識にするために、ポスター等の資料を作成し、医療機関等に掲示を依頼している。

★健康づくり推進員研修【活動発表交流会】



★区民まつりでのPR



効果(事業実績)

- 具体的な成果指標と目標数値を設定し、中間評価、最終評価を実施予定。
- ベジタベライフ協力店が600店以上に増えたことで、区の中でベジタベマーク(右図)を見かける機会が多くなった。
- 保育園等で「野菜から食べよう」の声かけを繰り返し行うことで、子どもから家庭に広がっている様子が見られる。
- 健康づくり推進員の活動に糖尿病対策が意識付けられてきた。



課題

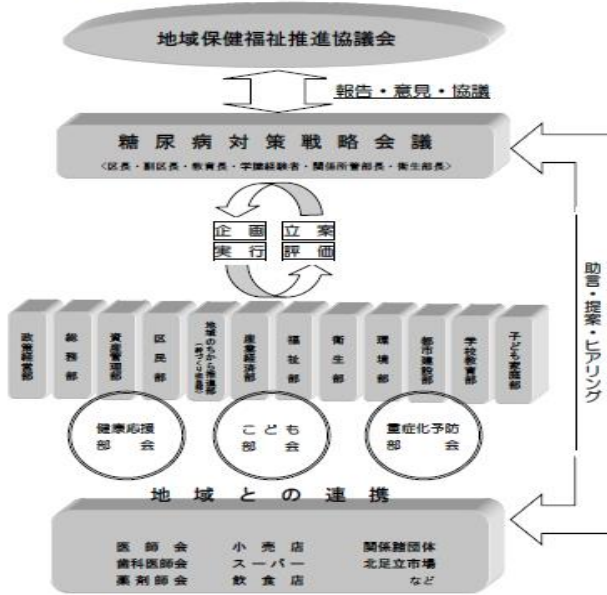
- 庁内横断的な取り組み継続のために、成果をわかりやすく区民や庁内に示していくことが必要。
- 健康無関心層へ向けた環境整備の強化。
- 健康づくり推進員が高齢化しているため、今後若い年代への働きかけについては工夫が必要。

今後の目標・展開

- 区内地域間での健康格差の縮小。
- 区民の1日あたりの野菜摂取量の増加。
- 野菜から食べることに糖尿病予防効果があることを知っている区民の増加。
- 小児生活習慣病予防健診の有所見者の減少。
- むし歯がある子の割合の減少。
- HbA1c 7%以上の区民の割合の減少。

(資料) 健康増進事業 足立区糖尿病対策アクションプラン

★足立区糖尿病対策アクションプランの推進体制



13

★アクションプランは指標を精査し、26年9月に改定

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/kokoro/fukushi-kenko/kenko/documents/action-plan-up.pdf>



★将来の生活習慣病リスクを抑えるために「歯科口腔保健対策編」も策定

<http://www.city.adachi.tokyo.jp/kokoro/fukushi-kenko/kenko/documents/action-plan-shika.pdf>



★あだち広報
H25年度東京都広報紙コンクール
「最優秀賞を受賞」



★健康あだち21フォーラムにて健康ブースを担当する「健康づくり推進員」



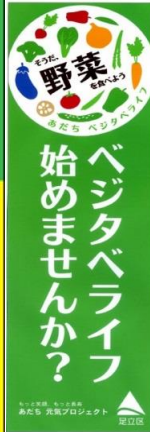
★医師会会員向けに区の糖尿病対策の説明会を実施

★ベジタベライフ協力店へはのぼりやステッカーを提供し、店頭でPR

★協力店貼付用ステッカー



★のぼり



足立区の特産品、小松菜マークが目印です!

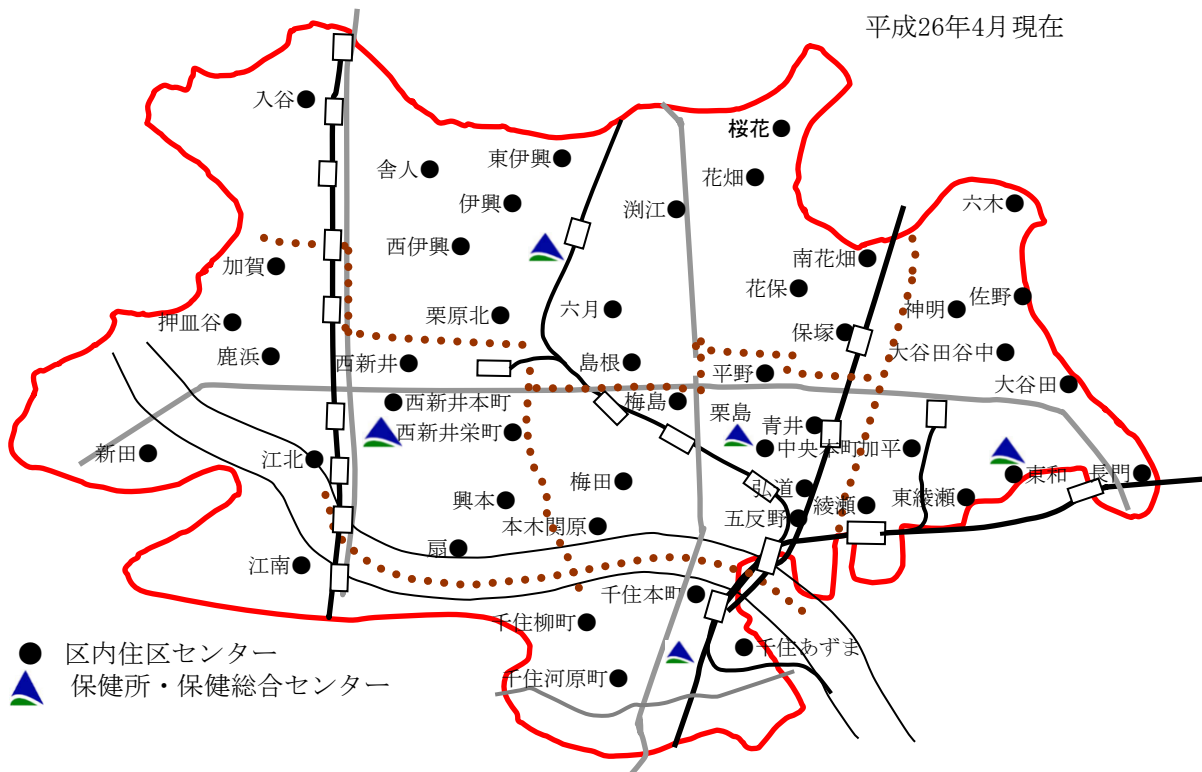


早うま!かんたんベジレシピ(およそ10分以内に作れるレシピ)



★簡単野菜レシピ(ホームページ掲載) 79レシピを掲載(平成26年2月末) 「100円以内」、「10分以内」など、目的によって検索しやすく工夫。

★健康づくり推進員マップ(活動拠点)



健康大学しながわ

(開始:平成21年度)

担当部署:品川区保健所品川保健センター
 住所:品川区北品川3-11-22
 電話:03-3474-2225
 ホームページ:
<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/menu000008500/hpg000008408.htm>

キーワード

- 全17回4分野のカリキュラム
- 健康探求講座で成果発表
- 卒業後に地域で自主活動

背景

人口 372,077 人 (H27.1.1 現在) 老年人口割合 21.04 % (H27.1.1 現在)

- 区内全3保健センター開催の各種病態別健康教室には、主に高齢の女性が各センターで参加していた現状を踏まえ、ポピュレーションアプローチとしての健康教室を合同開催とした。
- 若年層や男性を増員することで、年齢や性別に偏らない幅広い住民が、地域の健康づくりに主体的に取り組む仕組みづくりを目指した。
- 区内町会・自治会等から推薦される「健康づくり推進委員」を補佐し、地域に根差した柔軟な健康づくり活動を目指した。

目的・ねらい

- 「区民健康づくりプラン品川」では、健康寿命の延伸を図るために、区民一人ひとりが主体的・自発的に取り組む健康づくり活動を支援している。活動に必要な知識と技術を学び、卒業後には自主グループ活動や出張健康学習の実施等を通じて地域で多様な健康づくり活動を行う人材を育成する。

実施体制

- 主管部署:保健センター3か所。事務局は品川保健センター(事務2名、保健師3名、栄養士1名)
 実施には他20名以上の職員(栄養士、保健師、歯科衛生士、健康運動指導士、理学療法士)が関わる。
- 連携団体:企画委員として、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、ちらしや申込用紙の配布など。
 健康大学卒業生や健康づくり推進委員へメインターゲットへの勧奨依頼の通知を送付。

事業内容

- 募集方法:申込様式に記入、品川保健センターへの持参か郵送受付
- 定員:40名下記の全てにあてはまる人
 - ①70歳未満のかた。②医師に運動を制限されていない
 - ③地域の健康づくり活動に関心がある。
- 費用:5,000円
- 講座:6～12月全17回 平日夜間や土曜日に主に開催
- カリキュラム:4分野
 - ①運動講座(全6回) ②健康探求講座(全4回 テーマ別に5グループ活動)
 - ③コミュニケーション講座(全2回) ④公開講座(全5回)
- 卒業後予定:企画運営委員活動:次年度の大学運営に参加
 地域健康づくり研究グループ:地域での健康づくりについて考え、出張型健康学習等を実践し自主的に活動していく

担当者からひとこと

ヘルスプロモーションの立場から、区民が自らの健康改善に取り組む主体的な健康づくり活動の支援を意識した。

留意点・工夫

- 地域の健康づくりのリーダーでなく、ファシリテーターとしての育成。
既存の健康づくり推進委員と棲み分け、多様で自主的な活動を目指す。
- 町内会・自治会からだけでなく、地域の実情を考え全ての地域住民が参加しやすい仕組みをつくった。
- 若年者の参加増をねらい、主に平日夜間、土曜日にプログラムを開催。
- 受講料は施設使用料であり回数券となるので、大学終了後の運動継続のツールにもなっている。
有料の方が、参加者の意欲や継続率が高くなる傾向があると考えます。
- 仲間づくりや卒業後の自主グループ活動を狙って、テーマ別研究のグループ活動、卒業式にテーマ別発表会を設けている。
- しながわ健康大学学長は区長で卒業式に出席するなど区で取り組むことで士気を上げていく。



★健康大学しながわ 入学式



★卒業生の紙芝居による活動

効果(事業実績)

○H21～24年度は定員を上回る応募があり、卒業者は200名を越えている。卒業者は企画運営委員会に参加し、健康大学しながわの運営の支援や、「しながわすまいるネット」による情報発信を行った。

<http://genki365.net/gnks16/mypage/index.php?gid=G0000484>

年度	定員	応募者数	入学者数	卒業者数	実施回数	受講者(延べ)
21	40	172	56	50	22	1,740
22	40	51	51	44	22	1,078
23	40	54	51	44	23	1,207
24	40	53	51	45	22	1,311
25	40	35	30	28	22	1,131
計		365	239	211	111	6,467

課題

- H25・26年度の大学入学希望者の減少。
- 卒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み作りの工夫が必要。
- 卒業生の活動は、卒後の自主グループによる健康教育の回数や受講者のみを実績としてみるだけでなく、卒後すでに地域で活動している方々の状況を把握し、評価することが必要。

今後の目標・展開


- 応募者減に対する周知方法の見直し。
- 卒後の自主グループ活動を支援していくための体制づくり。
- 卒業生の活動の一つとして地域健康づくり推進委員としての活動につなげていきたい。

(資料) 健康大学しながわ

★平成26年度 品川大学の概要と流れ

学長ご挨拶

子どもから高齢者まで区民がいいききと暮らし、地域が活力を維持していくためには、健康が不可欠です。品川区では、平成15年に「区民健康づくりプラン品川」を策定し、健康づくり関係団体の代表による「品川区民健康づくり推進協議会」と13地域センターごとの「地区健康づくり推進委員会」を組織し健康づくり活動を展開してきました。平成21年に策定した「品川区長期基本計画」において、地域における健康づくりの推進体制をさらに充実させるために「健康大学しながわ」を開設しました。区民の皆様が健康について学び、地域での健康づくり活動に役立て、将来の健康なまちづくりの推進役となられることを願っています。




健康大学しながわ学長
品川区長 濱野 健

健康大学しながわとは

「健康大学しながわ」は、区民の方が健康について総合的に学び、それをもとに地域で様々な健康づくり活動が出来ることを目的に21年度より開設しました。「公開講座」「健康探求講座」「コミュニケーション講座」「運動講座」の4つの講座から、地域で健康づくり活動を展開するために必要な知識を系統的に学びます。選りすぐりの講師陣が丁寧な講義を行います。大学卒業後は卒業生が自主的に、地域活動を行います。

入学までの流れ

- ① 4月21日より募集要項・入学申込書配布
(品川・大井・荏原保健センター、区役所健康課、地域センター、文化センター、図書館)
☆区のホームページからもダウンロードできます。
- ↓
- (開き方) 品川区→健康・福祉→健康づくり→健康大学しながわ
- ② 5月30日(金)17:00までに、品川保健センターに入学申込書を持参または郵送(必着)
(郵送の場合は、記入内容の確認のためにお電話をすることがあります)
- ↓
- ③ 6月初旬に受講者決定(応募多数の場合は、選考を行います)
- ↓
- ④ 6月中旬までに結果通知(選考結果に関わらず、封書にて通知します)
- ↓
- ⑤ 6月21日(土)開校式(受講料5,000円は後日納めていただきます)



対象

(定員 40名)
 ☆20歳～69歳以下で区内在住・在勤の方
 ☆医師に運動を制限されていない方
 ☆地域の健康づくり活動に関心のある方
 ☆ボランティア活動に理解と関心のある方

持ち物・服装

筆記用具 (必要資料は当日配布します)
 「運動講座」では、運動のできる服装・靴・タオル・飲み物等を持参して下さい。

卒業要件

カリキュラム全24回のうち、17回以上出席された方に卒業証書を授与します。

費用

受講料 5,000円
 (品川健康わたり利用券11回分です。納めていただいた受講料はお返してできません。)

★平成26年度 募集ちらし

健康大学しながわ 2014

第6期 学生募集!

* 健康づくりに必要な最新情報や運動を学び、仲間とともに地域で健康の輪を拡げてみませんか *

◆講座

① 公開講座	(全5回)
② 運動講座	(全8回)
③ コミュニケーション講座	(全3回)
④ 健康探求講座	(全6回)

◆対象 定員40名(在勤可)

- ✓ 20歳～69歳以下
- ✓ 医師に運動を制限されていない方
- ✓ 品川区の健康づくり活動に関心のある方

◆日程 平成26年6月～12月

- ・水曜日/金曜日 19時00分～ 講座①②
- ・土曜日 13時30分～ 講座③④ (例外有)

◆会場

品川保健センター、荏原保健センター、区役所第3庁舎講堂、きゅりあなど

◆応募

募集要項・申込書は保健センター・健康課・文化センター・図書館等にあり。詳細は以下をご覧ください。

- > 広報しながわ 4月21日号
- > 品川区ホームページ 健康・福祉 → 健康づくり → 健康大学しながわ

◆問合せ先

品川保健センター 03-3474-2225

Copyright©健康大学しながわ卒業生

★平成26年度 健康探求講座の発表の様子



★平成26年度
カリキュラムと卒後

**健康大学
しながわ
2014**

各講座のカリキュラム

公開講座（全5回）
大学等と連携して最新の健康情報を学びます。「地域の健康づくり」、「口腔」、「栄養」、「運動」、「生活習慣病予防」など幅広い分野から、健康に関する知識を深める講座です。
* 受講生以外の区民の方も受講可。

運動講座（全8回）
地域で健康づくり活動をするのに必要な運動の知識と方法を学びます。機能解剖学・運動生理学を産学で学びながら、実際に運動の体験もする講座です。

コミュニケーション講座（全3回）
健康課題の解決の鍵といわれている「関係性」の回復を図るために必要な、コミュニケーションスキルを学ぶ体験型の講座です。

健康探求講座（全6回）
グループワークで、保健センター医療専門職と一緒に、関心のある健康テーマについて学習・探求をします。卒業式には、探求成果の発表をします。
例
石口の健康、転倒・腰痛予防体操、ウォーキング、ヘルスプロモーション、健康的な生活習慣、食生活など

卒後の予定

○ 企画運営委員活動
より良い「健康大学しながわ」にするために、反省点や改善点を踏まえ、次年度の大学運営に企画運営委員として参加、活躍していただきます。

○ 地域健康づくり研究グループ活動
地域での健康づくりについて考え、活動していくためのグループです。地域に出て自主的に、活動していくことを目指します。

前年度卒業生の声

今回、健康大学の学びを通し健康、運動、コミュニケーションの取り方など、多くのことを学びました。この学びは私にとって新たな気づきや発見、また同級生や卒業生、スタッフの皆さんとの出会いなど、貴重な半年間となりました。今後は学んだことを家族、友人達に伝えるだけでなく地域にも貢献していきたいです。

★卒業生の自主グループ

健康大学しながわ/企画
グループ名 企画運営委員会
活動日 毎月第1火曜日（定例会） 随時、講座実施日
活動場所 品川保健センター講座実施会場
メンバー 21人
会費
その他
(1)健康大学講座実施サポート (2)公開講座、卒業生による地域活動の広報（通信発行、しながわずまいるネットHP） (3)委員親睦会の実施

健康大学しながわ/地域健康づくり研究グループ
グループ名 ShinagawaH2(Happy&Health)
活動日 原則 毎月第4水曜日(定例会)
活動場所 集会所など希望の場所
メンバー 9人
会費
その他 随時メンバー募集中 メタバとロコモを予防しよう！ いつでもどこでも「品がら体操」始めてみませんか？

健康大学しながわ/地域健康づくり研究グループ
グループ名 品川口楽線
活動日 原則毎月第2土曜日
活動場所 集会所など
メンバー 8人
会費 1000円/年
その他 随時メンバー募集中。平日日中の活動が可能で大歓迎。 食べる、飲む、笑う、寝る、歌う、小顔になるetc.、口は、「健康の源」。会から元気で楽しくのご縁を大切にしています。ウイークデーに活動可能な方、大歓迎。

健康大学しながわ/地域健康づくり自主グループ
グループ名 ロコモネット
活動日 月前金第3火曜日/随時親睦会/社会貢献行事
活動場所 第5地域センター・きゅりあん3階他
メンバー 5人
会費 1000円/年
その他 随時メンバー募集中 「いつでも、元気なようね！」が合言葉。音楽に合わせ楽しいロコトレを一緒に…。

健康大学しながわ/地域健康づくり研究グループ
グループ名 紙芝居グループ
活動日 お声を掛けて頂けたら何時でも
活動場所 何処へでも参ります。
メンバー 9人
会費
その他 所要時間は10分～15分です。 加齢に負けないで、健康な楽しい生活の提案を手づくり紙芝居を使い、パフォーマンス致します。

健康大学しながわ/地域健康づくり研究グループ
グループ名 ここからスマイル
活動日 随時
活動場所 依頼者の希望の場所
メンバー 12人
会費
その他 どこでも出前可 生活習慣のバランスチェックで「健康寿命」を伸ばし、指体操と一緒にやっ「いきいき脳」を鍛えましょう！

健康大学しながわ/地域健康づくり自主グループ
グループ名 楽食隊
活動日 毎週火曜日・金曜日 11:00から15:30
活動場所 大井町楽食亭
メンバー 6人
会費
その他 2日前までに参加連絡要 ゆづりした時間と軽食を提供致します。また、一緒に調理したい方は、早めに来店下さい。スローガンは、協調理・供食です。

健康大学しながわ/地域健康づくり自主グループ
グループ名 もったいない塾
活動日 手袋＆会費：第2、4金曜日、午前中活動、年約20回のうち数回の良い日
活動場所 手袋＆会費：ワエルカムセンター1階 活動場所：小学校すまいるスクール
メンバー 10人
会費 研修費3000円(以降活動は有償)
その他 27年度は研修後メンバー登録 助成金を活用した活動です。この活動を、別団体、別資金で運営する事も可能です。独自に始めたい人、内容を覚えて活動を開発したい人にも、研修でknow-howを提供します。

★健康な身体づくりのため「品がら体操」を実施



★脳を鍛える指体操

