

健康づくり

「健康づくり推進員等交流会」 （保健所・各市）

「健康づくり推進員等交流会」は、管内5市の健康づくり推進員等の方々を対象に、地域を超えて連携できる環境づくりを目的に平成16（2004）年度から毎年実施しています。

平成29（2017）年度の交流会では、「推進員活動の魅力を語ろう～誰もがやってみたくなる推進員活動とは～」と題し、各市の活動報告のほか、グループワークを実施し、推進員活動のやりがいや推進員を増やすための工夫等について意見交換を行いました。

各市の取組を知る貴重な機会となり、参加者からは、「今後の活動に取り入れたい」「今後も交流会を継続してもらいたい」等、多くの感想や意見が寄せられました。

多摩小平保健所では、各市と連携を図りながら、地域に密着した健康づくり活動を継続している健康づくり推進員等を応援していきます。

「地域健康づくり推進員によるこだいら健康体操（こだ健体操）の普及」 （小平市）

小平市地域健康づくり推進員が、こだ健体操リーダー養成講座を受講し、リーダーとして、健康センターや地域の公民館などで、一般市民に対してこだ健体操の普及活動を行っています。また、保育園や、市民まつり、公民館まつりなどのイベントに出向き、広報活動も行っています。

こだ健体操は、市民から親しまれるよう「新こだいら音頭～スペシャルダンスバージョン～」を使用し、明るい曲奏をバックに体操できるようになっています。ロコモティブシンドローム予防を目的としていますが、子どもから高齢者まで体操できるよう「こだ健体操」「こだ健ゆっくりバージョン」「こだ健いすバージョン」の3つの種類があります。

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+」

(東久留米市)

「東くるめわくわく元気 plus+」は、市内産業と連携して市民の健康づくりを応援する取組で、平成 29 (2017) 年 1 月から実施しています。

健康づくりの簡単な目標を立てて3週間程度取り組んで得られる「日々のポイント」と、健康診断や地域イベントの参加、ボランティア活動等を行うことで得られる「ボーナスポイント」を所定のポイント数以上ためて市に申請をすると、市内 100 店舗以上でお得なサービスが受けられる「元気 plus+カード」を発行しています。対象は、市内在住在勤在学の 16 歳以上の方です。

「東くるめわくわく元気 plus+」は、健康づくり推進員と共に市民に広めています。お得な「元気 plus+カード」を是非一度手にしてみてください。

「西東京しゃきしゃき体操」 (西東京市)

平成 16 (2004) 年に、市職員である理学療法士・保健師が開発した、市の歌に合わせて行う健康オリジナル体操です。

パート 1 とパート 2 に分かれており、パート 1 は 1 回 5 分 30 秒の椅子を使った体操で、椅子に座りながら行う「座位バージョン」と椅子につかまって行う「いすバージョン」があります。

パート 2 は 1 回 4 分の体操で、パート 1 より強度が高く、道具を使わないため場所を選ばずどこでもできます。「おとなバージョン」と「こどもバージョン」があります。

運動強度は「座位」「いす」「おとな」「こども」の順に強くなり、その方のお体の状態に合わせて、生活に取り入れていただけるようになっています。

また、しゃきしゃき体操の普及・啓発のため、推進リーダー養成講座を開催しています。現在、約 55 名のリーダーが市内の自主グループ等に出向き、しゃきしゃき体操の普及と健康づくりを啓発するけん引役として活躍しています。



「みどりの散策マップ&ウォーキングマップ」 （西東京市）

西東京市は、平成 29（2017）年 3 月、自然環境保護活動の市民団体「西東京 自然を見つめる会」との協働作業により、緑地や史跡を結ぶ散策ルートを掲載した「みどりの散策マップ」をリニューアルしました。

今回の改訂では、ウォーキングマップとしても活用できるよう、14 の散策コース全てに、距離や所要時間のほか、歩数、消費カロリーの目安やウォーキングのワンポイントアドバイスなども掲載しています。また、市民を対象に、マップを活用した「みどりの散策路めぐり」も開催されています。

