

## 1 相模原市健康づくり普及員連絡会活動

健康づくり普及員連絡会が、地域に根ざした健康づくりを推進するために健康づくり事業を行いました。  
平成31年4月1日現在 健康づくり普及員数 155人

	実施回数	内 容
総会	1回	平成31年4月22日(月)
役員会	28回	各種事業の実施内容の検討等 本部会9回、支部会・拡大合同会議16回、専門部代表者会議3回
地区事業	273回	主に公民館を拠点とした27地区で、ウォーキング教室や健康づくり普及事業、育児支援事業等を実施 参加者数 9,688人
重点事業部	実施事業 1回 部会・企画 会議 19回	「骨と筋肉の健康」を重点テーマに活動 <研修会> ・骨の健康に関する啓発方法(パネルの使い方)について、市内1会場で実施 <啓発媒体作成> ・骨の健康「あなたの骨・元気ですか」のパネル追加作成
介護予防部	実施事業 2回 (元気倶楽部471回) 部会・企画 会議 9回	<研修会> ・元気倶楽部の「体操」「体力測定」について、市内1会場で各1回実施 ・元気倶楽部の交流タイムに活用するため「笑いヨガ」「コグニサイズ」について、市内1会場で1回実施。 <元気倶楽部> ・概ね65歳以上の方を対象に、転倒体力低下予防のための体操及び体力測定を27地区で実施 471回 参加者数9,489人
子育て支援部	実施事業 2回 部会・企画 会議 13回	<研修会> ・子育て支援の方法について、市内1会場で実施 <事業開催> ・市民を対象に子育て講座を市内1会場で実施。 内容：講座「子育て講座！親にも子にも個性～みんなちがってみんないい」、グループワーク
運動習慣支援部	実施事業 1回 部会・企画 会議 20回	<研修会> ・スロトレをテーマに市内1会場で実施 <啓発媒体作成・配布> ・スロトレ指導マニュアルの確認、上記研修会や地区事業等で使用。 ・ウォーキングマップ作成
広報部	部会・企画 会議 9回 取材 3回	<広報紙「みんな元気」作成・配布> ・健康に関する情報提供、健康づくり普及員の活動紹介をする広報紙を年1回(10月)発行し、地区事業等で配布 発行部数7,000部

## 2 人材育成

### (1) 健康づくり普及員養成講座

市民の立場から健康づくり普及啓発活動をしてもらう健康づくり普及員を養成することを目的に、津久井保健センター、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センターにおいて養成講座を実施しました。

- ・ 対象者 ... 市内在住の人で、講座修了後、地域において健康づくり推進のための活動を積極的に行う意志があり、地域との連携を図り活動のできる人。
- ・ 内容 ... 活動のイメージを持ち、意欲を高められるよう、健康づくり普及員の役割、基本的な活動内容等を学ぶ。

実施回数	修了者数	委嘱者数
15	28	20

### (2) 健康づくり普及員現任研修

健康づくり普及員として活動するため、必要な知識と技術を習得し、今年度の普及員活動に役立てることを目的に研修を実施しました。

- ・ 内容
  - ア 「活動にあたっての留意事項・みんなで話そう！」  
個人情報取り扱いや事故発生時の対応等、活動にあたって必要な留意事項について、グループワークを通して学びました。
  - イ 「骨の健康 ～ライフステージ別 食事のポイント～」  
ライフステージの特徴に合わせた、骨の健康の視点からの食事の献立例や選び方例など、具体的に簡単な、すぐ実践できる食事のポイントについて学びました。  
講師：田村 須美子 先生（管理栄養士）
  - ウ 「骨の健康 ～骨と筋肉の関係～」  
骨と筋肉のそれぞれの役割を通じて、骨と筋肉の関係性について学びました。また、骨の健康をアップするためにできる、運動や取組みについて学びました。  
講師：鈴木 勇気 先生（株式会社 ワン・ライフ 理学療法士）
  - エ 地区での活動に役立つ！ おトク講座  
保健師から地域の特徴や健康課題を学び、地域理解を深めました。
  - オ 「健康づくり普及員ナットク講座」  
初任者（普及員1年目）を対象に、グループワークを通じて、活動を始めて浮かんできた疑問や思いを共有・整理し、今後の普及員活動について再確認しました。

実施回数	延人数
13	375