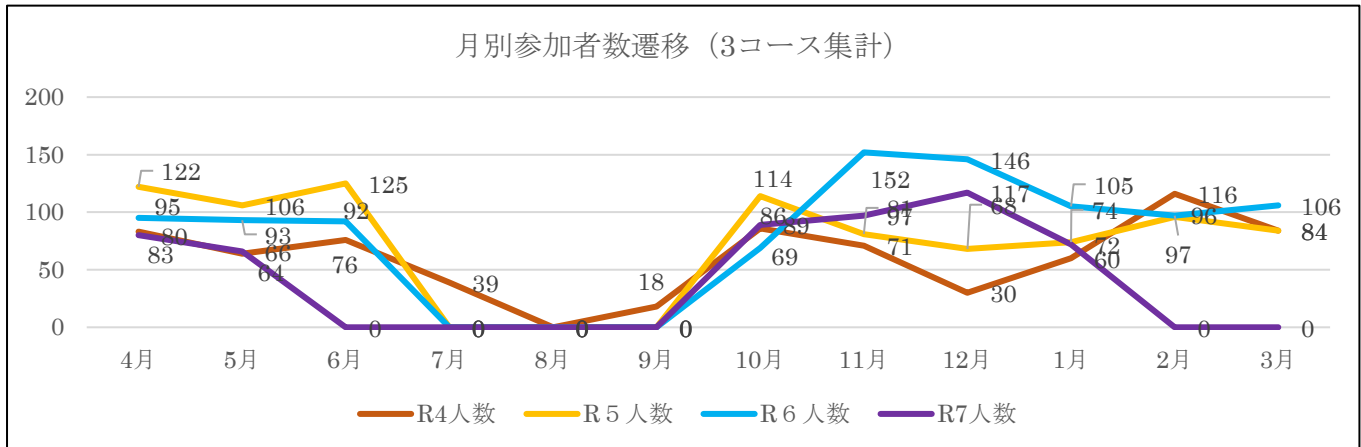


# 健康づくり推進事業

## 1. 夏季における月例ウォーキング事業の課題(各年 6月～9月)

	参加人数 (延べ)	予定回数	実施回数	中止回数		備考	
				雨天	猛暑		
R4	133	9	5	4	1	3	猛暑中止は、7・9月
R5	126	6	3	3	0	3	R5年度から7月の月例Wを中止とした。
R6	92	6	2	4	2	2	
R7	0	6	0	6	2	4	9月は、3回とも猛暑中止



- 令和7年度は6月～9月まで4か月実施できず、10月の月例ウォーキングでは参加人数の減少と、隊列が長くなるなど参加者の歩行の鈍りが感じられた。(休憩場所の追加を検討)
- 9月については過去3年を見ても猛暑中止が継続している。次年度から計画中止の話もだが、本事業に代わる取組が必要ではないかとの意見が出ており今後検討の予定である。
- 月例ウォーキングは5～6キロの初心者向けウォーキングだが完歩が難しい事例もあり、コミュニティセンター(かるがも館)では健康づくり推進員が協力して2キロ程度のウォーキングを月1回実施している。
- 毎年6月には熱中症の健康教育を実施しているが、フレイル予防(体力維持)のための過ごし方の啓発も必要。
- 令和8年6月は筋トレ月間として地区開催の筋トレ講座(4回)を予定している。
- 夏季における安心して参加でき体力・筋力維持につながる活動の実施、「夏季フレイル」への対策について意見を伺いたい。

## 2. 全体研修で健康知識の発信

・「多摩市みんなの笑顔が広がる歯と口の健康を推進する条例」が、令和7年4月1日から施行され、今年度は摂食嚥下をテーマに健康づくり推進員研修を公開講座にして実施した。

テーマ	「元気のもとは飲みこむ力」
目的	中高年期の健康づくりやフレイル予防の一環として、「摂食(食べること)・嚥下(飲みこむ)」機能について、そのメカニズムを理解し、機能向上のための口腔ケア・トレーニングの方法を学ぶ。
日時/会場	令和7年7月 ベルブホール
講師	多摩南部地域病院 ST
参加数	84名(一般31名、健康づくり推進員53名)



次年度は「シニア世代の筋トレ」をテーマ  
体幹バランスチェック・トレーニングを学ぶ