

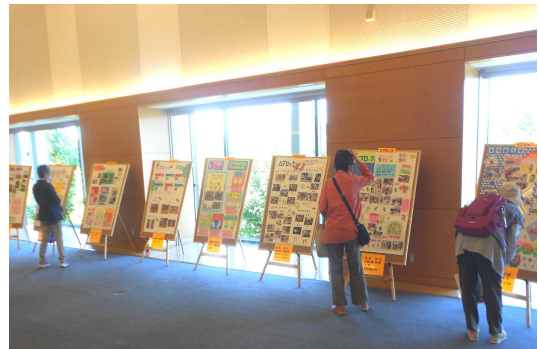
## 第 26 回あきる野市健康のつどい事業報告

- 1 名 称 第 26 回あきる野市健康のつどい
- 2 開催日時 令和 5 年 10 月 7 日 (土) 午前 10 時から午後 3 時 30 分まで  
前日準備 令和 5 年 10 月 6 日 (金) 午後 2 時から午後 4 時まで
- 3 開催場所 あきる野ルピア、秋留野広場
- 4 目的 市民一人ひとりが、いつまでも健やかで豊かな人生を送るために、健康意識の高揚と地域全体の健康づくり活動の推進を図る。
- 5 テーマ 運動・栄養・休養
- 6 サブテーマ 心も体もすこやかに

## 7 実施内容

## (1) あきる野市健康づくり市民推進委員紹介

あきる野市健康づくり市民推進委員会の各委員  
及び活動について  
ブロック毎に展示物を作成し、紹介



## (2) テーマに関する展示・体験及びその他健康情報展示

## ア 運動

市民の運動の現状、市内運動施設の紹介などの情報提供及び握力測定、反射神経測定（にぎるくん）の実施。

ミニ講座「キレイな歩き方やストレッチ」の開催。（NPO法人あきる野市スポーツ協会の協力により、健康ウォーキング指導士（JWA認定）を招いて実施）



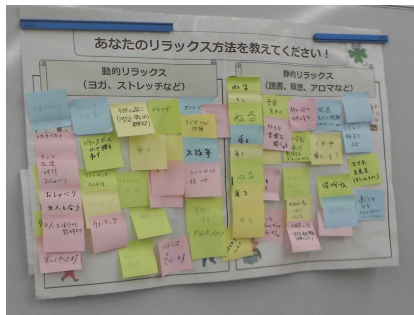
## イ 栄養

野菜や健康的な食生活に関する情報提供、フードモデルを用いた野菜摂取量の確認、あきる野産の野菜に関するクイズ



## ウ 休養

睡眠、休養に関する情報提供や来場者のリラックス方法を付箋に記入いただき、動的・静的リラックス方法に分け、掲示



## エ その他の健康情報展示

がん、耳の聞こえ、自殺対策などに関する情報提供及び資料配付



### (3) めがせ健康あきる野21 PRコーナー

PR班、チーム食生活レモン班、ウォーキングⅡ班がそれぞれコーナーを担当した。

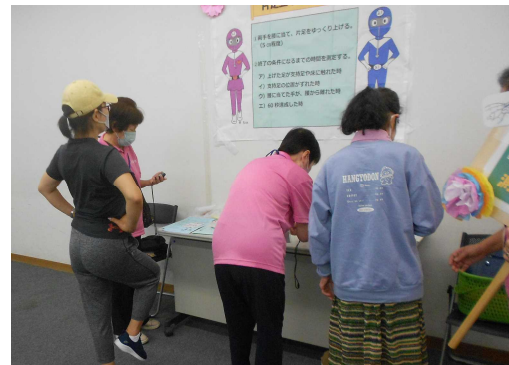
健康応援花(21の5つの花びら)の中で関心のある領域の花の色付箋貼付、健康仮面が健康のつどいの案内、バランスのよい食事の展示と体験、おすすめレシピ配布、ふれあいウォークのコース紹介及びウォーキングマップの配布





(4) 相談コーナー

予約制にて医師、専門職による保健、  
栄養、歯、薬に関する相談の実施、  
血中酸素飽和度測定及び片足立ち測定



(5) 骨密度測定

完全予約制にて実施  
かかとの骨（踵骨）を超音波にて測定



(6) 受付・本部

来賓受付、案内チラシの配布  
アンケート回収、参加賞お渡し



- (7) 健康づくり市民推進委員によるリズム体操  
秋留野広場にて  
「美しいまちのバラード」の実施



- (8) 薬物乱用防止PR  
東京都薬物乱用防止推進秋川地区協議会  
による薬物乱用防止の啓発の実施



- (9) ちびっこチャレンジコーナー  
あきる野市スポーツ推進委員会による  
ちびっこチャレンジコーナーの運営



- (10) 養育家庭（里親）PRコーナー  
子ども家庭支援センターによる、親元で  
暮らすことのできない子どもを家庭に迎  
え入れ養育する制度の紹介



- (11) 赤十字「愛の献血」  
東京都赤十字血液センター立川事業  
所による献血の実施



- (12) 消防団PRコーナー  
あきる野市消防団による市民の生命と財産  
を守る消防団活動の広報活動



(13) るのサブレ販売

あきる野商工会によるるのサブレの販売



(14) モノレールを呼ぼうあきる野の会

モノレールを呼ぼうあきる野の会による、  
モノレールの誘致活動の周知



8 主 催 第26回あきる野市健康のつどい運営委員会 あきる野市

9 協力団体 (順不同)

団体名称	内 容
あきる野市健康づくり推進協議会	運営にあたっての助言
あきる野市医師会	ポスター掲示の協力
秋川歯科医師会	ポスター掲示、歯の相談コーナーへの協力
あきる野薬剤師会	ポスター掲示、薬の相談コーナーへの協力
あきる野市町内会・自治会連合会	ポスター掲示の協力
あきる野市社会福祉協議会	イーゼルの貸出
東京都薬物乱用防止推進秋川地区協議会	薬物乱用防止周知活動の実施
東京都赤十字血液センター立川事業所	愛の献血の実施
NPO法人あきる野市スポーツ協会	ルピアホール内体験コーナーへの協力(キレイな歩き方やストレッチなどの紹介(講師を招いて実施)運営)
あきる野市スポーツ推進委員会	ちびっこチャレンジコーナーの運営
あきる野市消防団	市民の生命と財産を守る消防団の広報活動
あきる野商工会	地元の特産品を加工した「るのサブレ」の販売
東京都国民健康保険団体連合会	健康関連機器(骨密度測定器)の貸出
あきる野ルピア(秋川総合開発公社)	会場の設営と運営方法の協力
めがせ健康あきる野21推進会議	めがせ健康あきる野21による健康づくり活動の周知
子ども家庭支援センター	養育家庭(里親)PRコーナー
モノレールを呼ぼうあきる野の会	モノレールの誘致活動の周知

## 10 会議等経過

- 6月16日(金) 運営委員会(発足式)
- 7月 5日(水) 第1回理事会、第1回役員会
- 8月 7日(月) 第2回理事会、第2回役員会
- 8月28日(月) 第3回理事会、第3回役員会
- 9月15日(金) 第4回理事会、第4回役員会
- 10月 6日(金) 前日準備
- 10月 7日(土) 第26回あきる野市健康のつどい開催
- 10月25日(水) 運営委員会(事業報告会)