

## 第 27 回あきる野市健康のつどい事業報告

- 1 名 称 第 27 回あきる野市健康のつどい
- 2 開催日時 令和 6 年 10 月 5 日（土） 午前 10 時から午後 3 時 30 分まで  
前日準備 令和 6 年 10 月 4 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 睡眠
- 6 サブテーマ ～自分に合った睡眠を見つけよう～
- 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・体験及び健康情報の展示

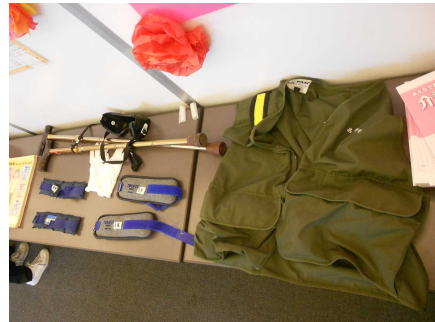
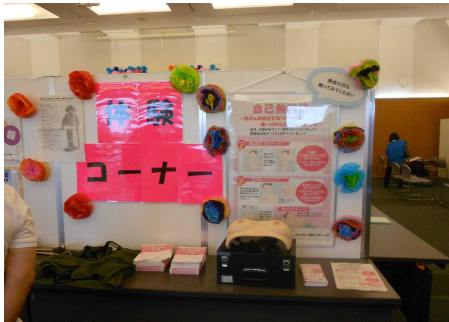
## ア テーマに関する展示 「睡眠」

2024 年 2 月改訂の睡眠ガイドラインを基に、年代別の睡眠推奨事項、睡眠クイズ、朝方夜型診断で睡眠の傾向を知る等の展示



## イ 体験コーナー

乳がんモデルの展示及び高齢者疑似体験「もみじ」の実施



## ウ その他の健康情報に関する展示

がん、自殺対策などに関する情報提供及び資料配布



## (3) めざせ健康あきる野21PR

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

健康応援花（21の5つの花びら）の中で取り組んでいることや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



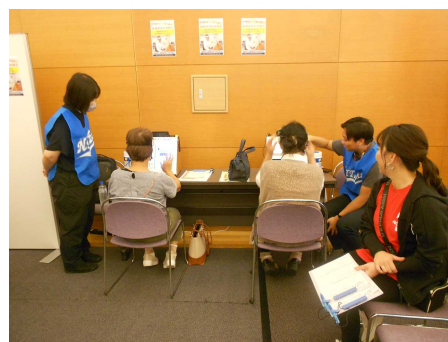
(4) あきる野市消防団PR

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



(5) 協力団体による測定

各協力団体による脳年齢測定、ストレスチェック、ベジチェック



(6) 相談コーナー

予約制の保健・栄養・歯・薬に関する相談、反射神経測定（にぎるくん）、フードモデル展示



(7) 公立阿伎留医療センターコーナー

公立阿伎留医療センター院長による、医療相談  
の実施



(8) 骨密度測定

事前予約制及び整理券配付制をとり、かかとの骨（踵骨）を超音波にて測定



(9) 抽選会

スタンプラリー・アンケート完了の来場者の方に景品が当たる抽選会を実施



(10) 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（雨天のため中止）

(11) 握力測定

NPO法人あきる野市スポーツ協会による、握力測定



(12) 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、薬物乱用防止啓発の実施



(1 3) 養育家庭（里親）PR

こども家庭センターによる、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



(1 4) 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



(1 5) モノレール誘致活動PR

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



(1 6) 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



(1 7) 受付・本部

来賓受付、案内チラシ・スタンプラリー等用紙の配付



8 主 催 第27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           | スタンプラリーの景品への協賛           |
| 秋川歯科医師会            | 歯の相談コーナーへの協力、ポスター掲示      |
| あきる野薬剤師会           | 薬の相談コーナーへの協力、ポスター掲示      |
| 公立阿伎留医療センター        | 公立阿伎留医療センターコーナーの企画・運営    |
| 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                  |
| あきる野市町内会・自治会連合会    | チラシの回覧・ポスター掲示の協力         |
| 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    |
| NPO法人あきる野市スポーツ協会   | 握力測定                     |
| あきる野市社会福祉協議会       | 周知・広報活動への協力              |
| めざせ健康あきる野21推進会議    | めざせ健康あきる野21による健康づくり活動の周知 |
| 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            |
| 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        |
| あきる野市高齢者クラブ連合会     | チラシの回覧・ポスター掲示の協力         |
| NTT東日本 東京西支店       | 脳年齢測定                    |
| 第一生命保険株式会社         | ストレスチェック                 |
| 明治安田生命保険相互会社五日市営業所 | ベジチェック                   |

10 会議等経過

- 6月18日（火） 運営委員会（発足式）
- 7月18日（木） 第1回理事会、第1回役員会
- 8月 2日（金） 第2回理事会、第2回役員会
- 8月28日（水） 第3回理事会、第3回役員会
- 9月18日（水） 第4回理事会、第4回役員会
- 10月 4日（金） 前日準備
- 10月 5日（土） 第27回あきる野市健康のつどい開催
- 10月23日（水） 運営委員会（事業報告会）