

【基本施策 2】 区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名	スポーツ振興課	
事業No.	事業名			
8	成人を対象としたスポーツ事業の実施			
事業概要	①各体育館等において、成人が参加できるスポーツ事業（一般公開、教室・講習会、交流機会など）を開催する。 ②個人にあった安全かつ健康・体力づくりができるよう、医師や管理栄養士を配置し、健康体力相談事業を実施する。			
計画目標	拡充	目標に対する評価	B:計画目標を達成した	コロナ影響
令和5年度 実績	①各体育館等（高齢者、子ども、障害者数を除く） 駒場体育館 40,463人、区民センターハウス 131,689人、碑文谷体育館 22,691人、中央体育館 55,762人 八雲体育館 30,098人、宮前公園庭球場 446人、砧野球場・サッカー場 49人、五本木小学校屋内プール 17,369人、碑文谷小学校屋内プール 25,982人、緑ヶ丘小学校屋内プール 27,194人 ②健康体力相談の実施 八雲体育館 公開日数77日、利用者数159人			
評価の理由	・昼間働いている方の参加を促すため夜間の時間帯の教室を実施する等、各施設で成人の参加の機会の拡大を図った。 ・八雲体育館では、健康運動指導士によるお悩み相談を実施し、利用者の健康づくりを継続してサポートした。			
課題など	教室等の実施については、多くの区民が公平に参加可能なものにするため、曜日や時間帯が重ならないような配慮や、類似の教室の新規開催など検討を継続していく。			

		所属名	国保年金課		
事業No.	事業名				
9	フィットネスクラブ優待				
事業概要	16歳以上の目黒区国民健康保険の被保険者にフィットネスクラブの優待利用を提供し、運動を通して継続的な健康維持・増進を図る。				
計画目標	継続	目標に対する評価	C:計画目標を一部達成した	コロナ影響	無
令和5年度 実績	利用実績13件（セントラルフィットネスクラブ13件）				
評価の理 由	優待利用できる施設の減少に伴い、利用実績も減少したが、区民の健康維持・増進に寄与できたと考えられる。				
課題など	特になし				

		所属名	国保年金課		
事業No.	事業名				
10	メタボリックシンドローム予防パネル展示				
事業概要	メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及啓発と、予防改善に向けた生活習慣改善について周知するとともに、日常生活において運動を取り入れることの重要性を周知する。				
計画目標	継続	目標に対する評価	B:計画目標を達成した	コロナ影響	無
令和5年度 実績	日時 10月15日（日）午前9時30分～午後3時30分 会場 碑文谷体育館参加者 80人				
評価の理 由	健康推進課と共同でメタボリックシンドローム予防パネル展示と健康相談コーナーを開設した。 血管年齢測定器を使用したことで、より参加者にメタボリックシンドローム予防に関する普及啓発と自身の健康管理（生活改善も含め）の機会になった。 感染症の感染拡大防止のための時間の短縮などがなくなり、参加者の増加にもつながった。				
課題など	特になし				

	所属名	国保年金課
事業No.	事業名	
11	運動栄養セミナー	
事業概要	特定保健指導業者に委託し、40歳以上の目黒区国民健康保険加入者で、特定保健指導を利用する人にセミナーを実施する。	
計画目標	継続	目標に対する評価 B:計画目標を達成した
令和5年度 実績	延回数 5回 会場 総合庁舎大会議室、はぎの間ほか 計参加者 12人	
評価の理 由	セミナーにおいて、専門職（健康運動指導士）により、運動の必要性を説明後、各自の生活にあった運動量メニューを作成する指導と実技指導を取り入れた体操を実施できた。	
課題など	特になし	

		所属名	健康推進課					
事業No.	事業名							
12	骨密度（骨量）測定及び健康相談							
事業概要	若年時の生活習慣が影響することから、その世代の利用推進と疾病や予防に関する知識の普及啓発を図る。また、骨粗しょう症予防、ロコモティブシンдромに関する正しい知識、及び若年層への健康に関する知識の普及啓発を行う。							
計画目標	継続	目標に対する評価	B:計画目標を達成した	コロナ影響	無			
令和5年度 実績	日時 10月15日(日) 午前9時30分～午後3時30分 会場 碑文谷体育館 スポーツまつり・健康相談 参加者80人							
評価の理 由	令和5年度より骨密度測定（骨量）は健康診査に導入されたので、高血圧や脂質異常症を防ぐための血管年齢測定を行った。生活習慣病を防ぐために、野菜・果物を普及・啓発のパネル展示や野菜クイズ、特定健診の勧奨を行った。血管年齢測定結果説明時に健康相談も行い好評であった。							
課題など	健康診査後の骨粗鬆症や生活習慣病の予防に関する知識の普及を更に進めていく必要がある。健診後のフォローとして健康づくりの動機づけを行うための企画を、引き続き検討していく。							

	所属名	健康推進課					
事業No.	事業名						
13	健康大学教養講座の実施						
事業概要	健康寿命の延伸を目指し、生活習慣病の予防や健康維持に役立つ身体活動に関する正しい知識を習得できるよう、普及啓発を行う。						
計画目標	継続	目標に対する評価	B:計画目標を 達成した	コロナ影響			
令和5年度 実績	日 時 令和5年9月5日 午後2時～3時30分 会場 保健予防課ふれあいルーム 参加者25人 テーマ 骨の健康に効果的な楽しいウォーキングのすすめ						
評価の理 由	感染症予防対策を導入しながら対面での講座を開催した。骨粗鬆症や骨折を防ぐために、筋力アップの歩き方や運動の方法と、望ましい食事のとり方についての知識を普及することができた。						
課題など	健康寿命の延伸につながる実践的な健康づくり（運動指導等）事業を推進するために、身体活動・運動を増やす意義や方法について、今後も学習機会の充実を図る必要がある。						

		所属名	スポーツ振興課		
事業No.	事業名				
14	【重点事業】高齢者を対象としたスポーツ事業の実施				
事業概要	<p>①各体育館等において、高齢者が参加しやすいスポーツ事業（一般公開、教室・講習会、交流機会など）を開催する。</p> <p>②運動が不足しがちな中高年を対象に、身近で気軽に運動、スポーツが楽しめる事業を実施する。</p>				
計画目標	拡充	目標に対する評価	B:計画目標を達成した	コロナ影響	無
令和5年度 実績	<p>①各体育館等</p> <p>駒場体育館 24,812人、区民センター 43,216人、碑文谷体育館 14,919人、中央体育館 23,440人      八雲体育館 29,906人、宮前公園庭球場 607人、砧野球場・サッカー場 31人、五本木小学校屋内プール 7,534人、碑小学校屋内プール 10,570人、緑ヶ丘小学校屋内プール 10,095人</p> <p>②運動が不足しがちな中高年対象事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・駒場体育館（60歳以上の水泳教室、月いち運動講座（転倒予防トレーニング、腰痛予防）、60歳からはじめるテニス教室、いきいき元気まつり）</li> <li>・区民センタースポーツ館（初心者シニアテニス教室、介護予防椅子エクササイズ、60代から始めるヨガ、介護予防体力向上教室、介護予防歩行機能向上教室、60代から始める男性の為のトレーニング教室）</li> <li>・碑文谷体育館（初心者シニアテニス教室、水曜日のシニア初級ダブルステニス教室、土曜日のシニア初級ダブルステニス教室、シニア向けシェアヨガ）</li> <li>・中央体育館（ヨーガで健康ライフ、シニアピラティス教室、らくらくヨーガ、シニアヨーガ、敬老の日無料公開）</li> <li>・八雲体育館（脳と身体のイキイキトリム、ゆっくりプログラム、手のひら健康バレー体験会、シニアテニス教室）</li> <li>・緑ヶ丘小学校屋内プール（40歳からの初心者水泳教室6日間 208人）、碑小学校屋内プール（60歳からの初心者水泳教室6日間、169人）</li> </ul>				
評価の理 由	高齢者を対象とした教室を開催するだけなく、介護予防のための運動を取り入れた教室を開催したり、身体の機能改善に向けて自宅でも手軽にできる運動を紹介したりするなど、各施設で参加者の増大を図るとともに、高齢者の健康に配慮したスポーツに親しめる環境作りに寄与した。				
課題など	高齢者が参加するに当たっては、健康上の問題により体調の変調等が懸念されるため、区民が安心・安全かつ楽しめるスポーツ事業となるよう、引き続き関係団体と連携しながら検討を重ねていく必要がある。				

	所属名	健康推進課					
事業No.	事業名						
15	健康大学教養講座の実施 <再掲 事業番号13>						
事業概要	健康寿命の延伸を目指し、生活習慣病の予防や健康維持に役立つ身体活動に関する正しい知識を習得できるよう、普及啓発を行う。						
計画目標	継続	目標に対する評価	B:計画目標を 達成した	コロナ影響			
令和5年度 実績	日 時 令和5年9月5日 午後2時～3時30分 会場 保健予防課ふれあいルーム 参加者25人 テーマ 骨の健康に効果的な楽しいウォーキングのすすめ						
評価の理 由	感染症予防対策を導入しながら対面での講座を開催した。骨粗鬆症や骨折を防ぐために、筋力アップの歩き方や運動の方法と、望ましい食事のとり方についての知識を普及することができた。						
課題など	健康寿命の延伸につながる実践的な健康づくり（運動指導等）事業を推進するために、身体活動・運動を増やす意義や方法について、今後も学習機会の充実を図る必要がある。						

		所属名	高齢福祉課	
事業No.	事業名			
16	高齢者センター講習会の実施			
事業概要	高齢者の生きがいづくり、社会参加、健康増進を支援する。			
計画目標	継続	目標に対する評価	C:計画目標を一部達成した	コロナ影響
令和5年度 実績	健康づくり事業として運動を取り入れた講座や、健康に関する講習会を実施した。 対面での実施に加えて、オンラインでも実施した。 内容：体力向上教室、トリム体操、スローエアロビック、リフレッシュヨガ等 参加者：延べ4,762人（うちオンライン延べ1,075人）			
評価の理 由	新型コロナウイルスへの感染が収束傾向になったことで、対面事業参加者が増え、オンライン離れが進んだ。 開催形態については、対面及びオンライン同時配信（ハイブリッド）による事業を増やした。			
課題など	部屋数が決まっている中で、対面を希望する参加者の運動機会を確保すること。			

所属名	高齢福祉課
事業No.	事業名
17	老人いこいの家講習会
事業概要	60歳以上の方を対象に、初めての参加でも受講しやすい内容を中心に、老人いこいの家を利用して、高齢者の健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりのための講習会を開催する。
計画目標	継続 目標に対する評価 B:計画目標を達成した コロナ影響 有
令和5年度 実績	全ての老人いこいの家（24か所）において、月に1・2回の講習会を実施した。 種目50種目 延参加者5,729人
評価の理 由	一部の講習会種目において、月当たりの開催回数を増やした。そのことにより、開催日数及び延べ参加者数とともに、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前の令和元年度と同様の水準に回復させることができた。
課題など	種目にもよるが、全体的に参加者が女性に偏る傾向がある。

	所属名	高齢福祉課							
事業No.	事業名								
18	老人クラブ活動の実施								
事業概要	概ね60歳以上の方を対象に、高齢者が健康で生きがいを持った豊かな活動ができるよう、区内24ヵ所の老人いこいの家で活動する40クラブに対し、自主的に活動できるよう目黒区老人クラブ助成金要綱に基づく助成を行うとともに、地域で活動する目黒区老人クラブにいこいの家を活動の拠点として開放する。								
計画目標	継続	目標に対する評価	B:計画目標を達成した	コロナ影響	有				
令和5年度 実績	目黒区竹の子クラブ連合会を中心に、40クラブ、3,486人のクラブ員が健康増進や趣味教養活動、社会奉仕、友愛活動等を行った。 ・グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、手ぬぐい体操、手のひらバレー大会など								
評価の理 由	連合会主催のグラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、手のひらバレー大会などの事業をすべて実施することができた。								
課題など	新たな竹の子クラブ活動の開拓を支援し、会員の加入に繋がるよう広報や活動内容の充実化を促していく。								

	所属名	高齢福祉課					
事業No.	事業名						
19	高齢者運動会						
事業概要	楽しみながら体を動かし、笑顔で体力増強、健康増進、仲間づくり、生きがいづくりなどを目的とし、年1回、目黒区老人クラブ連合会主催で実施する。						
計画目標	継続	目標に対する評価	D:計画目標を 達成していない	コロナ影響			
令和5年度 実績	目黒区竹の子クラブ連合会の判断により、中止となった。						
評価の理由	会員の高齢化や参加者の減少などにより、中止となったため。						
課題など	より安全で高齢者に負担が少ない事業になるよう支援していく必要がある。						

所属名	高齢福祉課
事業No.	事業名
20	高齢者センター健康相談
事業概要	日常的な健康相談を通じ、健康に関する知識の普及や、生活習慣を改善するための情報提供を行う。
計画目標	継続 目標に対する評価 C:計画目標を一部達成した コロナ影響 有
令和5年度 実績	火～土曜日に保健師または看護師が病気の予防・治療、健康に関する相談及び情報提供を行った。 相談人数：1,957人 相談件数：3,321件
評価の理 由	感染症対策を行い、健康相談事業を実施した。
課題など	看護師の退職欠員により実施できない日があった。看護師採用に努める。

		所属名	介護保険課					
事業No.	事業名							
21	介護予防事業の実施							
事業概要	<p>高齢者が要介護状態とならないようにするために、また要介護状態の軽減、悪化の防止のため、65歳以上の高齢者を対象に「基本チェックリスト」を活用して生活機能の状態を確認し、運動器機能等の向上を目的とした教室を開催するとともに、教室終了者には体育館利用につなげる見学会を実施する。</p> <p>また、介護予防の重要性を周知するため、講演会、情報誌等を通じ普及啓発を図る。</p>							
計画目標	継続	目標に対する評価	B計画目標を達成した	コロナ影響	有			
令和5年度 実績	<p>①短期集中予防サービス通所型</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ型 2カ所 34人（実数）、326人（延人数）</li> <li>・個別型 1人（実数）、26人（延人数）</li> </ul> <p>②一般介護予防事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・普及啓発事業 51コース 801人（実数）、3,188人（延人数）</li> <li>その他 介護予防通信の発行等</li> <li>・地域介護予防活動支援事業           <ul style="list-style-type: none"> <li>シニアの部活・脳に効くウォーキング事業 10コース 98人（実数）、1,168人（延人数）</li> <li>シニア健康応援隊養成講座 1コース（7回） 11人（実数）、67人（延人数）</li> <li>シニア健康応援隊活動 14グループ 応援隊 80人・参加者 301人（実数）、6,611人（延人数合計）</li> </ul> </li> </ul>							
評価の理 由	新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況を踏まえながら、介護予防事業を実施し、介護予防・フレイル予防の推進に取り組んだ。							
課題など	介護予防に資する住民主体の通いの場の参加希望者が増えており、通いの場の拡充とともに継続するための支援も必要となっている。引き続き介護予防・フレイル予防の普及啓発を行う。							