

【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	C:計画目標を一部達成した	コロナ影響	有	
令和2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 25,085人、区民センター体育館 73,216人、碑文谷体育館 2,093人、中央体育館 18,451人 八雲体育館 11,204人、宮前公園庭球場 319人、砧野球場・サッカー場 73人、五本木小学校屋内プール 16,094人、碑小学校屋内プール 18,150人、緑ヶ丘小学校屋内プール 18,721人 ②健康体力相談の実施 八雲体育館 公開日数11日、利用者数11人					
評価の理由	・新型コロナウイルス感染症対策により、屋内及び屋外施設の利用休止及び夜間の利用時間帯が休止となる期間が発生した。そのため、日中働いている方が参加しやすい夜間の時間帯に実施する一般公開や教室・講習会等が一部中止となった。しかし、利用再開後は実施可能な事業については、参加人数を縮小する等感染防止対策を講じながら実施し、成人の参加機会の維持を図った。 ・八雲体育館では、スポーツ整形相談や栄養士による栄養相談を実施し、利用者の健康づくりを継続してサポートした。					
課題など	コロナ禍においても区民が安心・安全かつ楽しめるスポーツ事業となるよう、感染症対策や事業内容について、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。					

【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	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	有	
令和2年度実績	利用実績12件(アトリオドゥーエ5件、セントラルフィットネスクラブ7件)					
評価の理由	運動を通じた継続的な健康増進の啓発に寄与できたと考えられる。しかし、新型コロナウイルス感染症によりフィットネスクラブの休業期間があった影響もあり、令和元年度と比較し優待利用件数が80%減少している。					
課題など	特になし					

【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	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	有	
令和2年度実績	中止					
評価の理由	「めぐろスポーツまつり」において、パネル展示やリーフレットの配布により、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を行った。(令和2年度を除く)					
課題など	特になし					

【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	国保年金課			
事業No.	事業名					
11	運動セミナー					
事業概要	特定保険指導業者に委託し、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され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	コロナ影響	有	
令和2年度実績	延回数 1回 会場 総合庁舎E会議室参加者 5人					
評価の理由	セミナーにおいて、専門職(健康運動指導士)が運動の必要性を説明する他、取り組みやすい運動について実技指導を行うことができた。					
課題など	参加者数の増加を図るため、令和元年度にセミナーの対象者を見直した。しかし、令和2年度においては新型コロナウイルス感染症対策のため、当初予定していた5回のうち4回の中止を余儀なくされた。また、開催した1回においても参加を見送るかたが幾人かいた。このようなことを踏まえて、感染症対策の観点からの開催方法の検討が必要である。					

【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	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、ロコモティブシンドローム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	E:評価困難	コロナ影響	有	
令和2年度実績	新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、事業が中止になった					
評価の理由	新型コロナウイルス感染症に伴う区の方針により、事業を中止にした					
課題など	骨粗しょう症の予防には10代～20代の生活習慣が大切であるため若年世代の利用推進と共に、高齢者の低栄養や、フレイル予防に関する知識の普及を更に進めていく必要がある。従って、若年世代にも情報が届きやすいような開催日時の工夫や、デジタル化を活用した開催の企画を引き続き検討していく。					

【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	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	E:評価困難	コロナ影響	有	
令和2年度実績	新型コロナウイルス感染拡大防止のために、事業が中止になった。					
評価の理由	新型コロナウイルス感染症に伴う区の方針により、事業を中止した					
課題など	コロナ禍により運動不足の状態になっているので、デジタル化を活用し身体活動量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。					

【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					
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	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。 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。					
計画目標	拡充	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2年度実績	①各体育館等 駒場体育館 13,353人、区民センター 20,822人、碑文谷体育館 5,225人、中央体育館 10,165人、八雲体育館16,049人、宮前公園庭球場 60人、砧野球場・サッカー場 0人、五本木小学校屋内プール 7,644人、碑小学校屋内プール 6,933人、緑ヶ丘小学校屋内プール 6,764人 ②運動が不足しがちな中高年対象事業 ・駒場体育館(60歳からはじめるテニス教室、月いち運動講座(転倒予防トレーニング)) ・区民センター体育館(介護予防椅子エクササイズ、介護予防体力向上サーキットトレーニング教室、介護予防歩行機能向上教室、60代から始める男性の為にトレーニング教室、敬老の日プール無料公開、敬老の日トレーニング室無料公開) ・碑文谷体育館(シニア向けチェアヨガ、シニアからの正しいトレーニング) ・中央体育館(ヨガで健康ライフ、シニアピラティス教室、シニアヨーガ教室、敬老の日無料公開) ・八雲体育館(健康運動指導士による月イチ講座、脳と身体のイキイキ体操) ・その他(ラジオ体操、ウォーキング、水中ウォーキング、アクアエクササイズ) 2,287人					
評価の理由	新型コロナウイルス感染症対策により、屋内及び屋外施設ともに利用休止となる期間が発生したため、一般公開や教室・講習会等が一部中止となった。しかし、利用再開後は実施可能な事業については、参加人数を縮小する等感染防止対策を講じながら、介護予防のための運動や身体の機能改善に向けた自宅でも手軽にできる運動を紹介するなど、高齢者を対象とした教室・講習会等を開催し、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	コロナ禍においても区民が安心・安全かつ楽しめるスポーツ事業となるよう、感染症対策や事業内容について、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。					

【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	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	E:評価困難	コロナ影響	有	
令和2年度実績	新型コロナウイルス感染拡大防止のために、事業が中止になった。					
評価の理由	新型コロナウイルス感染症に伴う区の方針により、事業を中止した					
課題など	コロナ禍により運動不足の状態になっているので、デジタル化を活用し身体活動量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。					



【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	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	有	
令和2年度実績	介護予防・認知症予防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:体力測定会、ソフトストレッチ、フィットネス、トリム体操、アタマ体操等 参加者:延べ3,055人、(うちオンライン延べ2,627人)					
評価の理由	新型コロナウイルス感染症対策のための施設利用及び対面講習会の休止により、一部オンラインによる講習会を開始した。人数制限等の感染症対策をし、対面による講習会も一時再開したが、例年通りに開催することはできなかった。					
課題など	オンライン講座により、自宅から講習会へ参加することが可能となったが、デジタルデバイスへの対応が課題となっている。今後は、対面講習会の同時配信、オンデマンドなどを活用し、利用者が自身の都合に合わせて参加方法、時間を選べるような取り組みが必要となる。					

【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	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	C:計画目標を一部達成した	コロナ影響	有	
令和2年度実績	5～9月及び12月～2月は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講習会を中止とした。10月及び11月のみ、全ての老人いこいの家(24カ所)において、月に1回～2回の講習会を実施した。種目49種目 延参加者702人					
評価の理由	新型コロナウイルス感染症対策のため講習会の開催を中止としたことにより、延参加者が減少した。10月及び11月のみ、感染拡大のリスクが少ない種目に限り、人数制限等の感染症対策をした上で実施した。					
課題など	感染症対策と高齢者の健康づくり・生きがいづくりをどのように両立するかが課題となる。					

【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	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カ所の老人いきいの家で活動する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き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	C: 計画目標を一部達成した	コロナ影響	有	
令和2年度実績	目黒区老人クラブ連合会を中心に、40クラブ、3,800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、いきいき体操、手芸、書道など					
評価の理由	新型コロナウイルス感染症対策を徹底して活動していたが、会員の外出自粛や、活動内容の一部制限の影響により、コロナ禍ではない時期に比べ活動数や参加者、会員数が減少した。					
課題など	コロナ禍でも可能な活動の普及啓発を行い、活動の活性化を図る。					

【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	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	有	
令和2年度実績	コロナ対策のため中止とした。					
評価の理由	新型コロナウイルス感染症対策のため、事業を中止とした。					
課題など	新型コロナウイルスの感染状況が改善された際に、再開する。					

【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	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2年度実績	血圧測定等の接触をとまなう従前どおりの健康相談の実績なし					
評価の理由	入浴施設利用時に、保健師または看護師による健康状態に関する聞き取り(年延べ4,541人)を行ったり、個別に健康に関する相談等を受けていたが、新型コロナウイルス感染症対策のため血圧測定などの接触をとまなう従前どおりの健康相談を行うことができなかった。					
課題など	従前どおりの健康相談を再開することが難しい状況であるが、感染症対策に留意しながら、病気の予防・治療、健康に関する相談及び情報提供に取り組むとともに、コロナ後の健康相談の実施方法を検討する必要がある。					

【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	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にならないようにするため、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が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2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>・教室型 1コース 4人(実数)、101人(延人数)</li> <li>・個別型 5人(実数)、140人(延人数)</li> </ul> <p>②一般介護予防事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・普及啓発フレイル予防 11コース 107人(実数)、1,022人(延人数)</li> <li>・普及啓発オンライン 2コース 10人(実数)、83人(延人数)</li> <li>・普及啓発一般高齢者事業 25コース 215人(実数)、606人(延人数)(再掲:体育館見学会は中止)</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>シニア健康応援隊養成講座1コース(7回) 6人(実数)、40人(延人数)</li> <li>シニア健康応援隊活動 5グループ 応援隊 48人・参加者 107人(実数)、802人(延人数合計)</li> </ul> </li> </ul>					
評価の理由	<p>新型コロナウイルス感染症対策のため、事業は参加人数を減らして実施したほか、一部の事業は中止としたため、参加実数・延人数ともに減少している。一方で、介護予防通信の発行及びパンフレットと共に個別郵送による普及啓発を行った。またオンラインコースの実施や「めぐる手ぬぐい体操」をめぐるYouTubeチャンネルで配信するなど、非対面で行える普及啓発を推進した。</p>					
課題など	<p>新型コロナウイルス感染症拡大時におけるフレイル予防対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室や通いの場におけるオンライン等を活用した取り組みの検討。</li> <li>・「新しい生活様式」をふまえた介護予防教室の実施や普及啓発のありかたの検討。</li> </ul>					