

【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3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 30,996人、区民センタースポーツ館 83,993人、碑文谷体育館 14,033人、中央体育館 22,817人 八雲体育館 213人、宮前公園庭球場 504人、砧野球場・サッカー場 56人、五本木小学校屋内プール 16,591人、碑小学校屋内プール 18,586人、緑ヶ丘小学校屋内プール 19,365人 ②健康体力相談の実施 八雲体育館 公開日数2日、利用者数4人							
評価の理由	・新型コロナウイルス感染症の影響により、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、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	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、感染防止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 B:計画目標を達成した コロナ影響 有
令和3年度 実績	利用実績52件(アトリオドゥーエ42件、セントラルフィットネスクラブ10件)
評価の理由	新型コロナウイルス感染症の影響により利用者が減少した令和2年度と比較し、利用件数が例年並みの水準に増加した。行動制限のある中で、新型コロナウイルス感染症対策を行ったうえで、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。
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3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・3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3年度 実績	延回数3回 会場 総合庁舎E会議室ほか参加者11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、新型コロナウイルス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、骨粗しう症予防、ロコモティブシンドrome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	D:計画目標を達成していない	コロナ影響	有			
令和3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、開催日時等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

事業No.	事業名	所属名	健康推進課		
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	C:計画目標を一部達成した	コロナ影響	有
令和3年度 実績	日 時 令和3年12月13日 午後2時～3時15分 会場 総合庁舎3階オンライン講座 参加者16人 テーマ 骨の健康維持と生活習慣				
評価の理由	昨年の課題であったデジタル化を導入し、オンライン講座を開催した。コロナ禍においても骨粗鬆症や骨折を防ぐための望ましい食習慣や、運動についての知識を普及することができた。				
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、新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、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。				

【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

事業No.	事業名	所属名	スポーツ振興課		
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	C:計画目標を一部達成した	コロナ影響	有
令和3年度 実績	<p>①各体育館等</p> <ul style="list-style-type: none"> 駒場体育館 18,362人、区民センター 31,321人、碑文谷体育館 14,523人、中央体育館 12,820人 八雲体育館 451人、宮前公園庭球場 467人、砧野球場・サッカー場 14人、五本木小学校屋内プール 8,288人、碑小学校屋内プール 7,775人、緑ヶ丘小学校屋内プール 7,106人 <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"> ・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)、60歳からはじめるテニス教室、いきいき元気まつり) ・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) ・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、シニア向けチアヨガ) ・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) ・八雲体育館(ゆっくりプログラム、シニアテニス教室) ・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) 3,543人 				
評価の理由	<p>新型コロナウイルス感染症の影響により、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。</p>				
課題など	<p>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、感染防止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。</p>				

【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	C.計画目標を一部達成した	コロナ影響	有
令和3年度 実績	日 時 令和3年12月13日 午後2時～3時15分 会場 総合庁舎3階オンライン講座 参加者16人 テーマ 骨の健康維持と生活習慣				
評価の理由	昨年の課題であったデジタル化を導入し、オンライン講座を開催した。コロナ禍においても骨粗鬆症や骨折を防ぐための望ましい食習慣や、運動についての知識を普及することができた。				
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、新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、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。				

【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3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5,253人、(うちオンライン延べ3,708人)							
評価の理由	新型コロナウイルス感染症拡大防止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行った。人数制限等の感染症対策をし、対面及び同時配信による講習会も再開したが、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、デジタルデバイドへの対応が課題となっている。今後も、対面講習会の同時配信などを活用し、利用者が自身の都合や希望に合わせて参加方法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

事業No.	事業名	所属名	高齢福祉課		
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3年度 実績	5月～10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。 11月～2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50種目 延参加者1424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したことにより、延参加者が減少した。 11月～2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	感染拡大防止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。オンライン化の検討などが考えられるが、環境整備の面で課題が多く、すぐに実施することは難しいと考えられる。				

【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	C:計画目標を一部達成した	コロナ影響	有
令和3年度 実績		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
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3年度 実績	新型コロナウイルス感染症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	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3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:696人 相談件数:991件							
評価の理由	新型コロナウイルス感染症対策を行い、健康相談事業を再開した。							
課題など	引き続き新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、健康相談事業を実施する。							

【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	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	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。 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。				
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3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"> ・教室型 2カ所 19人(実数)、231人(延人数) ・個別型 1人(実数)、15人(延人数) <p>②一般介護予防事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普及啓発事業 45コース 444人(実数)、1,518人(延人数) その他介護予防通信の発行等 ・地域介護予防活動支援事業 シニアの部活・脳に効くウォーキング事業 12コース 132人(実数)、1,527人(延人数) シニア健康応援隊養成講座1コース(7回) 7人(実数)、38人(延人数) シニア健康応援隊活動 9グループ 応援隊 56人・参加者 145人(実数)、1900人(延人数合計) 				
評価の理由	新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、4月～9月までの事業は中止または一部をオンラインや電話通信等で実施したため、参加実数・延人数ともに減少している。今年度までの3年間で区内の介護認定がない高齢者約45,000人に介護予防通信(地域で続けよう介護予防)及びパンフレット(おうち時間のフレイル予防)の個別郵送による普及啓発を行った。対面型とオンラインを併用した介護予防講演会「フレイル予防で健康長寿」を実施するなど、コロナ禍における普及啓発を推進した。				
課題など	<p>新しい生活様式における介護予防・フレイル予防対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・「新しい生活様式」をふんだんに用いた住民主体の通いの場の充実(地域づくりによる介護予防の推進)。 				