

【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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	①各体育館等(高齢者、小人、障害者数を除く) 駒場体育館56,462人、区民センター体育館193,848人、碑文谷体育館16,276人、中央体育館 63,230人、八雲体育館38,923人、宮前公園庭球場 520人、砧野球場・サッカー場 61人 中央地区プール22,630人、西部地区プール28,954人、南部地区プール26,309人 ②健康体力相談の実施 八雲体育館 健康体力相談 公開日数61日、利用者数439人		
評価の理由	・会社員等の帰宅時間に合わせて夜間の時間帯での新規教室を実施する等、各体育館で成人の参加の機会の拡大を図った。		
課題など	・定期的に開催している教室等について、開催する時間帯や曜日等が偏ってしまうと、参加できる区民が限られてしまうため、夜間の時間帯の開催や、曜日や時間帯が重ならないよう配慮し、多くの区民が公平に参加できるように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 (28年度末現在)	B: 計画目標を達成した
28年度実績等	利用実績22件(アトリオドゥーエ17件、セントラルフィットネスクラブ5件)		
評価の理由	利用施設は減少したものの、26年度と比べ利用実績は上がっており、運動を通じた健康増進の啓発に寄与できたと考えられる。		
課題など	平成27年度から一部のフィットネスクラブ(コナミスポーツ&ライフ)との協定が終了したため、利用機会が減少している。		

		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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	日時 10月10日(体育の日)午前10時～午後3時30分 会場 碑文谷体育館 参加者 103人		
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。 また、+10(プラステン)について知らない人が多く、説明しながら運動量を増やすことでメタボリックシンドローム予防につながることを周知できた。		
課題など			

		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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	延回数 5回 会場 総合庁舎大会議室参加者 57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。 セミナー参加者からは、概ね良い評価を得ている。		
課題など	事前申込者した者のうち、セミナーに参加した者はおおよそ7割程度であり、改善の余地がある。		

		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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	日時 10月10日(体育の日)午前10時～午後3時30分 会場 碑文谷体育館 参加者 255人		
評価の理由	めぐろスポーツまつりにおいて、骨密度(骨量)測定及び健康相談を実施し、幅広い層の住民が参加し、前年と同様の実績があった。骨粗しょう症予防のための正しい知識の普及や啓発を行うことができた。		
課題など	若年世代の利用推進と、疾病や予防に関する知識の普及を更に進めていく必要がある。		

		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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	日時 平成28年9月1日 午後2時～3時30分 会場 総合庁舎大会議室 参加者 112人 テーマ ロコモティブシンドロームの予防と実績		
評価の理由	生活習慣病の予防や健康維持に役立つ身体活動をテーマに教養講座を開催し、普及啓発の充実を図った。前年とほぼ同様の実績があった。		
課題など	身体活動量を増やす意義や方法について、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	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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	①各体育館等 駒場体育館 29,613人、区民センター 52,411人、碑文谷体育館 11,903人、 中央体育館 29,823人、八雲体育館 32,910人、宮前公園庭球場 121人、 砧野球場・サッカー場 27人、中央地区プール 10,018人、 西部地区プール 11,890人、南部地区プール 11,104人 ②運動が不足しがちな中高年対象事業 ・駒場体育館 水中ウォーキング、ストレッチ、筋力コンディショニング 延べ6,073人 ・碑文谷体育館 運動効果アップウォーキング、シニアからのトレーニング、シニアからの 筋肉トレーニングパーソナルトレーニングサービスを実施した。 ・碑文谷体育館 運動効果アップウォーキング、パーソナルトレーニングサービスを実施した。 ・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を実施した。 延べ4,076人		
評価の理由	・高齢者向けの教室等を開催するだけでなく、参加した高齢者が指導者となって、地域で高齢者がスポーツに親しむきっかけを作れるような事業を展開したり、介護予防のための教室を開催するなど、各体育館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	・高齢者が教室等に参加するに当たっては、健康上の問題等により体調の変調等が懸念されるため、参加者に対する指導者のきめ細かいチェックや、看護師等を配置するなどの検討を継続していく。		

		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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	日時 平成28年9月1日 午後2時～3時30分 会場 総合庁舎大会議室 参加者 112人 テーマ ロコモティブシンドロームの予防と実績		
評価の理由	生活習慣病の予防や健康維持に役立つ身体活動をテーマに教養講座を開催し、普及啓発の充実を図った。前年とほぼ同様の実績があった。		
課題など	身体活動量を増やす意義や方法について、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	高齢者の生きがいがづくり、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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	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。 内容:30分体操、健康応援体操、フィットネス、スローエアロビック、 体力測定会、アタマ体操、骨健康度測定、腰痛膝痛予防講座、アタマ体操等 参加者:延べ 12,928 人		
評価の理由	高齢者センター講習会の内容の拡充を図り、延べ参加者人数が増加した。		
課題など	講習会終了時のアンケート調査に基づき講習会の内容の見直しをする。		

		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、生きがいがづくり、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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	全ての老人いこいの家(24カ所)において毎年5月～翌年2月までの間において、月に1回～3回の講習会を実施した。 種目:51種目 延参加者:5,821人		
評価の理由	種目によっては、定員以上の応募があり抽選になっている種目があるが、定員に達していない種目もあるため		
課題など	種目の開催回数等の多様なニーズへの対応や受講機会の均等にも心掛ける必要がある。		

		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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	目黒区老人クラブ連合会を中心に、40クラブ、4,103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、輪投げ大会、吹き矢 など		
評価の理由	活動内容において、老人クラブ連合会が主体となり平成27年度にだれでも簡単にできる手のひらバレー講習会を開催した結果、各老人クラブでも取り入れられ活動しているクラブ数は平成27年度には11クラブだったが平成28年度には17クラブに増えた。 また、老人クラブの活動を会員以外にPRするために、各老人クラブでは活動を活性化するため参加人数や会員のニーズに合わせ種目を見直し新たな種目を取り入れたり、各クラブのチラシを作成するなか、区では平成27年度に会員増強運動費として目黒区老人クラブ連合会に約10万円の助成をするほか、区の行事や区報でのPRを行った。		
課題など	老人クラブの加入率は、この3年間の平均で約5%程度と推移している。引き続き、会員増強に繋がるよう老人クラブの支援や区の行事や区報でのPRを行う。 4,000人近くの老人クラブの会員数があるが、参加者が固定していることが多い。		

		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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	10月に目黒区老人クラブ連合会主催で、各クラブ選抜アスリートによる高齢者運動会を開催した。 参加種目:8種目 参加人数:約600人		
評価の理由	老人クラブ会員の年齢層は、5割近くが80歳以上となっている。高齢により歩行が困難になってきた方や体調不良で活動拠点である老人いこいの家に来館が難しくなってきた方もいる中で運動会を継続し開催できた。		
課題など	参加人数が集まらないため高齢者運動会に参加できないクラブがある。		

		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 (28年度末現在)	B 計画目標を達成した
28年度実績等	火～金曜日、第1・3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: 4,439人 相談件数: 5,785件		
評価の理由	相談内容によっては、必要に応じて包括支援センターにつなげていくことができた。また、平成27年度から実施日を拡充し、相談人数及び件数が増加した。		
課題など	事故防止のため入浴前の血圧測定の実施について、機会を捉えて周知していく。また、相談を通し、日常生活の不安等を丁寧に聞く。		

		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、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 (28年度末現在)	A: 計画目標を上回って達成した
28年度実績等	27年度介護保険法改正により介護予防・日常生活支援総合事業が創設され、28年度より実施。従来の介護予防事業を再編した。 ①短期集中予防サービス通所型(要支援1・2、基本チェックリスト該当者が対象) 6コース 52人(実数) ②一般介護予防事業 ・普及啓発元気アップ 28コース 379人(実数) ・普及啓発一般高齢者事業 190コース 2,428人(実数)(再掲:体育館見学会5施設 57人) ・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 シニア健康応援隊養成講座1コース (14回) 51人 ※立ち上げ支援含む シニア健康応援隊活動 4グループ 応援隊(実数)34人 参加者(実数)144人		
評価の理由	介護予防・日常生活支援総合事業に移行し、この事業が目指す住民主体による介護予防活動を開始するとともに、すでに活動している自主グループを支援するため、リハビリテーション専門職の派遣事業や活動助成金の交付事業を開始した。		
課題など	住民主体の介護予防活動を広め、継続的に介護予防に取り組める環境を整えることが大切であるが、バリアフリーの会場を継続的に確保することが困難である。体育館のバリアフリー化が望まれる。		