

【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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	①各体育館等(高齢者、子ども、障害者数を除く) 駒場体育館 52,161人、区民センター体育館 172,021人、碑文谷体育館 21,225人、中央体育館 3,028人 八雲体育館 38,558人、宮前公園庭球場 551人、砧野球場・サッカー場 44人 五本木小学校屋内プール 22,731人、碑小学校屋内プール 24,698人、緑ヶ丘小学校屋内プール 29,288人 ②健康体力相談の実施 八雲体育館 公開日数79日、利用者数233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、医師によるメディカルチェック、スポーツ整形相談や、栄養士による栄養相談を継続して実施し、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できるよう、曜日や時間帯が重ならないよう配慮したり、類似の教室の新規開催などを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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	利用実績60件(アトリオドゥーエ47件、セントラルフィットネスクラブ13件)		
評価の理由	平成30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	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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	日時 10月14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 50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、運動量を増やすことでメタボ予防につながることを周知できた。		
課題など	台風の影響を受けて、「めぐろスポーツまつり」の参加者が少なかったこともあって、パネル展示の参加者(見学者)も少なかった。		

		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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	延回数 4回 会場 総合庁舎大会議室ほか参加者 34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、概ね良い評価を得た。		
課題など	参加者数の増加を図るため、セミナーの対象者を見直したこともあり、一回当たりの参加者は若干だが増加した。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定していた1回を中止した。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からの開催方法の検討が必要である。		

		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 (令和元年度末現在)	C:計画目標を一部達成した
令和元年度実績	日時 10月14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 161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た。幅広い層の区民の参加があったが、前日の台風の影響か、参加者が減少した。測定を通して自分の体や健康に関心を持ち、生活習慣の向上や改善につながる機会となり、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	骨粗しょう症の予防には20歳頃までの生活習慣が大切であるため若年世代の利用推進や、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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	日時 令和2年2月10日 午後2時～3時30分 会場 総合庁舎大会議室 参加者 91人 テーマ ウォーキングの健康効果		
評価の理由	「めぐろウォーキングマップ」を作成し、健康大学教養講座において、生活習慣病の予防や健康維持に役立つ身体活動等についての講座を実施し、多くの参加があった。健康寿命の延伸を目指し、身体活動等に関する知識の普及啓発を行うことができた。		
課題など	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。		

		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 (令和元年度末現在)	B: 計画目標を達成した
令和元年度実績	①各体育館等 駒場体育館 27,826人、区民センター体育館 54,728人、碑文谷体育館 14,404人、中央体育館 3,284人 八雲体育館 36,038人、宮前公園庭球場 296人、砧野球場・サッカー場 0人 五本木小学校屋内プール 10,301人、碑小学校屋内プール 10,432人、緑ヶ丘小学校屋内プール 11,340人 ②運動が不足しがちな中高年対象事業 ・駒場体育館(60歳以上の水泳教室、月いち運動講座(転倒予防トレーニング)、ダブルスゲームを楽しもう) ・区民センター体育館(初心者シニアテニス教室、介護予防ララサーキット教室、60代から始めるヨガ、介護予防ララフィット教室、60歳以上のこれから始まる運動教室、60歳以上の男性のための筋トレ教室、頭と体の健康体操) ・碑文谷体育館(シニアからのトレーニング、初心者シニアテニス教室) ・中央体育館(シニアヨガ教室、シニアピラティス教室、ヨガで健康ライフ教室) ・八雲体育館(脳と身体のイキイキ体操、健康運動指導士による月イチ講座) ・宮前公園庭球場(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) 6,251人		
評価の理由	・高齢者を対象とした教室を開催するだけでなく、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、参加者に対する指導者のきめ細かいチェックや、看護師を配置する等の対応を行っているが、引き続き、参加者の安全面への対応について十分検討していく。		

		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 (令和元年度末現在)	B: 計画目標を達成した
令和元年度実績	日時 令和2年2月10日 午後2時～3時30分 会場 総合庁舎大会議室 参加者 91人 テーマ ウォーキングの健康効果		
評価の理由	「めぐろウォーキングマップ」を作成し、健康大学教養講座において、生活習慣病の予防や健康維持に役立つ身体活動等についての講座を実施し、多くの参加があった。健康寿命の延伸を目指し、身体活動等に関する知識の普及啓発を行うことができた。		
課題など	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。		

		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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	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。 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、太極拳、アタマ体操、スクエアダンス等 参加者:延べ 15,569 人		
評価の理由	新型コロナウイルス感染症の影響を受けるまでは、前年度と同程度の実績を継続できたため。		
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。 また、新型コロナウイルス感染症に対応した実施形態を検討・実施する必要がある。		

		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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	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49種目 延参加者5,825人		
評価の理由	定員を超えた講習会が20種目あり、講習会参加の希望が多く延べ参加人数が増加した。		
課題など	講習会の内容によって参加人数に多寡があるので、アンケート調査等に基づき内容を見直しする。		

		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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	目黒区老人クラブ連合会を中心に、40クラブ、4,228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 手のひらバレー講習会・競技会など		
評価の理由	老人クラブ連合会が主体となり手のひらバレー講習会・競技会を実施した。年々活動クラブや参加人数が増えている。 また、老人クラブではクラブ活動の活性化を図るため、毎年活動種目を見直したり新たな競技種目を取り入れている。なお会員以外の者に活動内容をPRするために各クラブがチラシを作成しているが、更なる内容充実に向けて区から会員増強運動費を助成している。		
課題など	老人クラブへの加入率は、ここ3年間平均約3%で推移している。引き続き、会員の加入促進に繋がるよう広報誌や活動内容を充実し普及啓発を図る。		

		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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	10月に目黒区老人クラブ連合会主催で、各クラブ選抜メンバーによる高齢者運動会を開催した。 参加種目:輪投げリレー、グラウンドゴルフボール送り、順送球、大玉転がし、ポピン転がし、ラケットボール送り、紅白玉入れ、輪踊り 参加人数約600人		
評価の理由	老人クラブ会員の年齢構成は、5割近くの方が80歳以上に達している。高齢のため歩行困難や体調不良な方が増えている中で運動会を継続的に開催できた。		
課題など	目黒区老人クラブ連合会主催の事業であり、当日の準備は連合会の成年部のメンバーによるところが大きい。成年部も年々高齢化しており、テントの設営等、危険を感じるため、より安全で高齢者に負担の少ない事業となるよう支援していく。 また、参加者が集まらないため、運動会に参加できないクラブがある。会員数が少ないクラブが、この傾向が強い。		

		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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	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:3,963人 相談件数:5,242件		
評価の理由	前年度と同程度の実績を継続できたため。		
課題など	新型コロナウイルス感染症に対応した実施形態を検討・実施する必要がある。		

		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	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 (令和元年度末現在)	B:計画目標を達成した
令和元年度実績	<p>* 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、令和2年3月初旬より、一部の事業は中止となっている。</p> <p>①短期集中予防サービス通所型 5コース 30人(実数)、633人(延人数)</p> <p>②一般介護予防事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普及啓発元気アップ 27コース 359人(実数)、3,402人(延人数) ・普及啓発一般高齢者事業 77コース 1,492人(実数)、5,416人(延人数)(再掲:体育館見学会4施設26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 <ul style="list-style-type: none"> シニア健康応援隊養成講座1コース(7回) 11人(実数)、101人(延人数) 立ち上げ支援含む シニア健康応援隊活動 10グループ 応援隊73人・参加者272人(実数)、6,702人(延人数合計) 		
評価の理由	高齢者のフレイル予防を目的とした教室を開催し、教室終了者には体育館利用につなげる見学会を実施し、利用につながった。また、地域の通いの場の拡充を図り、地域の身近な場所で介護予防に取り組める地域づくりによる介護予防を推進し、高齢者の要介護状態の軽減・悪化の防止に努めた。		
課題など	「新しい生活様式」をふまえた、地域介護予防活動支援の在り方の検討。 教室終了後も継続して介護予防に取り組める住民主体の介護予防活動の推進と地域づくりによる介護予防の機運の醸成を図る。		