

【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 (平成30年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30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 59,550人、区民センター体育館 204,327人、碑文谷体育館 25,283人、中央体育館 18,637人 八雲体育館 51,081人、宮前公園庭球場 663人、砧野球場・サッカー場 51人 中央地区プール 25,669人、西部地区プール 27,646人、南部地区プール 27,728人 ②健康体力相談の実施 八雲体育館 公開日数80日、利用者数401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。 ・地区プールの一般公開事業においても会社員等が利用できるよう夜間の時間帯まで運営する体制を継続している。		
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 (平成30年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30年度実績	利用実績33件(アトリオドゥーエ12件、セントラルフィットネスクラブ21件)		
評価の理由	29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 (平成3030年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30年度実績	日時 10月8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 70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			

		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 (平成29年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30年度実績	延回数 5回会場 総合庁舎大会議室参加者 24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	参加者数の増加を図るため、セミナーの周知方法について、工夫が必要である。		

		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 (平成30年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30年度実績	日時 10月8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 210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、幅広い層の区民の参加があった。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 (平成30年度末現在)	C:計画目標を一部達成した
平成30年度実績	日時 平成30年9月26日 午後2時～3時30分 会場 総合庁舎大会議室 参加者 71人 テーマ 今から始める!健康長寿のため“貯筋”		
評価の理由	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、多くの参加のあった。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 (平成30年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30年度実績	①各体育館等 駒場体育館 31,064人、区民センター 59,550人、碑文谷体育館 15,365人、中央体育館 9,650人 八雲体育館 59,999人、宮前公園庭球場 7人、砧野球場・サッカー場 30人 中央地区プール 11,838人、西部地区プール 9,051人、南部地区プール 12,956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、アクアビクス、ストレッチ、筋力コンディショニング、生き生きライフ) ・駒場区民センター体育館(初心者シニア水泳、介護予防教室、60代から始めるヨガ、70歳からのADSL向上体操、60歳以上の男性のための筋トレ、シニアエアロビクス、シニアいきいき体操、高齢者ニュースポーツ) ・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、歩行が困難のかたのためのノルディックウォーキング) ・中央体育館(シニアヨーガ、シニアピラティス、ヨーガで健康ライフ、らくらくヨーガ) ・八雲体育館(ゆっくりプログラム、脳と身体のいきいき体操) ・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) 4,919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。 ・地区プールにおいても関係団体等と連携を図り、高齢者が安心して参加できるよう教室の運営に努めている。		
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 (平成30年度末現在)	C:計画目標を一部達成した
平成30年度実績	日時 平成30年9月26日 午後2時～3時30分 会場 総合庁舎大会議室 参加者 71人 テーマ 今から始める！健康長寿のため“貯筋”		
評価の理由	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、多くの参加のあった。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 (平成30年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30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 18,703 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 (平成30年度末現在)	A:計画目標を上回って達成した
平成30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5,976人		
評価の理由	種目によっては定員以上の応募があり、延参加者数は昨年度に比べ増加したため。		
課題など	区民の多様なニーズに応えるため、種目数の見直しや参加機会の均等を図る必要がある。		

		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カ所の老人いきこの家で活動する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こ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 (平成30年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30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など		
評価の理由	平成30年度に、老人クラブ連合会が主体となり誰でも簡単にできる手のひらバレー講習会を実施(63名が参加)した。 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 (平成30年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30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	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 (平成30年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30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:3,960人 相談件数:5,544件		
評価の理由	平成27年度から実施日を拡充し、相談人数が増加した。		
課題など	相談を丁寧に聞き取る必要がある。また、利用者の血圧・健康チェックを積極的に実施し、利用者の健康状態の把握を行う。		

		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が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 (平成30年度末現在)	B:計画目標を達成した
平成30年度実績	①短期集中予防サービス通所型 5コース 31人(実数)、707人(述べ) ②一般介護予防事業 ・普及啓発元気アップ 27コース 361人(実数)、3,380人(述べ) ・普及啓発一般高齢者事業 71コース 1,390人(実数)、5,323人(述べ)(再掲:体育館見学会5施設42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(17回) 18人(実数)、168人(述べ) 立ち上げ支援含む シニア健康応援隊活動 8グループ 応援隊 65人・参加者 302人(実数)、6,662人(延べ合計)		
評価の理由	運動器機能等の向上を目的とした教室を開催し介護予防の普及啓発を図るとともに、教室終了者には体育館利用につながる見学会を実施している。そのほか運動継続や社会参加の場として地域づくりによる介護予防を推進し、養成したシニア健康応援隊(介護予防リーダー)による、「めぐろ手ぬぐい体操」の実施を主にした介護予防活動拠点の運営を支援しており(地域介護予防活動支援事業)、参加者が増えている。		
課題など	一般介護予防事業のうち普及啓発事業を推進するとともに、運動継続の場として体育館等地域資源の紹介や住民主体の介護予防活動支援をはかり、さらなる地域づくりによる介護予防を推進する。		