

活動方針に沿った事業の実施状況について

1 概要

平成 25 年度に、東京で 54 年ぶりに開催された国体のデモンストレーション競技として「いたばし歩け歩け大会」を拡大した「ウォーキング」を実施いたしました。

その成功を受けて平成 26 年度より大会名称を「いたばしウォーキング大会」に変更し、サービスの拡充を行い開催することとなりました。

この大会は、参加者が自分の体力にあわせて、自分のペースで歩けるように、3つのコースを設定し選べるようになっています。

また、ウォーキングを通じてスポーツに親しみながら、板橋区の産業や賑わいある商店街、古くからの歴史や文化、自然や風土に接することで、様々な視点から区の魅力を感じてもらうことを目的として、毎年 11 月 3 日に開催しています。

2 第 2 回いたばしウォーキング大会 実施日時及び場所

平成 27 年 11 月 3 日（火・祝）

午前 8 時 30 分：開会式

午前 9 時 00 分：スタート

開会式・スタート会場：徳丸ヶ原野球場

3 実施状況

(1) 参加者数等

① 申込者数：1,122 名

③ A コースゴール者数：883 名

② 当日参加者数：884 名

④ B コースゴール者数：761 名

（うち未就学児 16 名）

⑤ C コースゴール者数：570 名

※うち健康づくりプロジェクト参加者数：112 名

⑥ 協力団体参加（従事）者数：176 名

(2) 大会コース

	ウォーキングコース
A コース	【約 5.3 km】 徳丸ヶ原野球場 ⇒ 小豆沢体育館
B コース	【約 10.1 km】 A コース ⇒ (株)トプコン ⇒ 凸版印刷(株) ⇒ (株)タニタ ⇒ いたばしボローニャ子ども絵本館
C コース	【約 14.9 km】 B コース ⇒ 金沢自治会館 ⇒ 板橋区役所

活動方針に沿った事業の実施状況について
(いたばし健康づくりプロジェクト・商店街事業)

1 概要

板橋区と株式会社タニタの共同事業「いたばし健康づくりプロジェクト」の商店街展開として、平成27年6月15日にハッピーロード大山商店街振興組合にタニタ監修メニューを提供する「大山SUKUSUKUカフェ&キッズ」をオープンした。タニタの管理栄養士の指導のもと、タニタ監修の定食形式のプレート※1を提供し、定期的にメニュー変更をしている。また、店内にタニタの計測機器（体組成計・血圧計）を設置しており、店舗の2階部分は「すくすくひろば」※2として育児の悩み相談など、子育て支援を行っている。

2 実施状況

「大山SUKUSUKUカフェ&キッズ」の営業時間は午前11時から午後8時までで、1日の利用者は平均約20人となっており、約7割の方がタニタ監修の定食形式のプレートを注文している。客層は2階部分で子育て支援を行っていることもあり、子ども連れのお客さんが多い。「すくすくひろば」の利用は登録制で、現在約200名の登録がある。

タニタの管理栄養士によるセミナーも開催しており、ハッピーロード大山商店街振興組合事務所のコミュニティホールにおいて、11月8日、29日に実施した。平成28年2月にも2回のセミナー開催を予定している。

また健康増進コース、スポーツコース、国保生活習慣病予防コースの参加者の中から、合計150名に「大山SUKUSUKUカフェ&キッズ」の無料ランチ券を配付する。

※1 タニタ監修の定食形式のプレートとは、主菜、副菜2品、汁物、米飯の5品で構成するもので、1定食につき、エネルギー500kcal前後、野菜は150g～250g使用、塩分量は3g前後という条件があり、噛みごたえなどの食感も含め、タニタの管理栄養士の監修を受けたプレートのことをいう。

※2 「すくすくひろば」は、「特定非営利活動法人いたばし子育て支援・フラワー」の職員2名から3名が、午前11時から午後4時まで常駐しており、子育て相談などを実施している。

活動方針に沿った事業の実施状況について

1 概 要

①名 称

第13回「いたばし健康まつり」

②経 緯

- ・平成15年度、いたばし健康プランの策定を契機に、各健康福祉センターで活動していた「地域健康会議」を統合し、「いたばし健康ネット博」を開催した。
- ・第2回から場所をグリーンホールに移し、平成25年度の第11回から名称を「いたばし健康まつり」とした。

③目 的

- ・参加団体の活動等の発表・報告
- ・区民の健康づくりへの啓発

④予 算

354千円（平成27年度）

2 対 象

いたばし健康づくりネットワーク登録団体・個人
板橋健康まつり参加団体・個人
一般区民

3 実施状況

①実施年月日

平成27年11月18日（水）、19日（木）

②会場

グリーンホール（1階・2階ホール、4階・5階・6階会議室）

③参加・協力団体

102団体（別添資料「いたばし健康まつりパンフレット」参照）

④来場者数

約1,400名

⑤実施内容（概要）

- | | |
|------------------|---------------|
| ・血管年齢測定 | ・栄養ミニ講座 |
| ・参加団体によるミニ体操コーナー | ・体組成測定 |
| ・こころの健康コーナー | ・保健師相談コーナー |
| ・助産師何でも相談 | ・認知症サポーター養成講座 |
| ・ベビーマッサージ | ・医師による健康相談 など |

活動方針に沿った事業の実施状況について

1 概 要

「認知症予防事業 脳力アップ教室」

平成 22 年度に東京都健康長寿医療センター研究所と連携して、認知機能の低下予防をめざしたウォーキングプログラムを実施し、その効果を検証する事業を実施した。その結果、このプログラムが、認知機能の低下抑制に効果があることが実証された。

区では、平成 23 年度からこのプログラムを活用した「脳力アップウォーキングゼミナール」を「いたばしNo.1 実現プラン」に掲げ、認知機能の低下予防を目的に、ウォーキングの習慣化、グループ活動の継続を図る事業を計画的に実施した。平成 27 年度は「いたばしNo.1 実現プラン」から離れ、認知症予防を目的に「認知症予防事業 脳力アップ教室」として継続して実施している。また、年に 1 回、修了生を対象とした交流会を実施し、自主グループの活動を支援している。

2 対 象

65 歳からおおむね 80 歳までの高齢者で、要介護、要支援認定を受けていない方。

3 実施状況

		23 年度	24 年度	25 年度	26 年度	27 年度
いたばしNo.1 実現プラン	地域数	3	7	2	4 (27 年度分を 合わせて実施)	2 (通常事業として 6 コース実施予定)
実施状況	実施地域数	3	7	2	6	3
	実施コース数	3	8	11	6	3
	実施回数	36	96	132	72	36
	参加者数(延)	581	907	1078	704	455
	修了者グループ数	9	12	19	12	8

- 「いたばしNo.1 実現プラン」では、区内 18 地域で計画的に実施することになっているが、参加申込者が多い地域については、計画以外の地域でも実施したため、コース数が多い年がある。
- 実施計画では 26 年度 4 地域、27 年度 2 地域の予定であったが、26 年度に前倒しで 6 地域を実施し、区内 18 地域で実施し終了した。27 年度からは、認知症予防事業として、ウォーキング以外の手法も検討しながら、引き続き認知症予防事業を継続している。
- 27 年度については 27 年 10 月末現在の実施状況。秋（11 月）スタートの 3 コースは実施中。

4 認知症予防事業の効果と今後の事業展開

認知症予防事業に参加した方を対象に、事業の終了時アンケートを実施した結果では、3か月（12回）のウォーキングプログラムで、生活歩数や活動能力、精神的健康度が高まったことが確認された。

ウォーキングを継続することに関して、ウォーキングカレンダーの記録を継続して続けられる方が90%以上、講座終了後も半年以上続けられそうな方は96%、週一回集まって自主活動が続けられそうな方が93%であった。

また、プログラムに参加したことによる主観的な実感として、体の健康への効果が「良くなった」「非常に良くなった」方が約50%、体力や運動機能への効果について「良くなった」「非常に良くなった」方が約80%、心の健康への効果が「良くなった」「非常に良くなった」方が約70%の回答であった。

この事業に参加した方が、この事業をきっかけに生活の中にウォーキングを習慣化し、心身ともに健康的な生活が送れることで、認知機能の低下を抑制する効果が期待できる。

来年度からの「新しい総合事業」が展開される中では、一般介護予防事業に位置付けられるが、さらに自主的な活動の支援として、自主グループが地域の中で多様な活動ができるような仕組みづくりを視野に入れ、認知症予防事業を展開していく予定である。

活動方針に沿った事業の実施状況について

1 障がい者スポーツ大会

(1) 概 要

障がい者及びその家族等がスポーツを楽しみ、親睦を深めるとともに、障がい者に対する区民の理解を推進することを目的に実施している。今年で第 35 回目を迎え、多くの障がい者、ボランティアの方々が、共に、玉入れやパン食い競走など、誰でも楽しめる競技に参加し、スポーツを通じて交流を図っている。

障がい者スポーツ大会は、板橋区と板橋区社会福祉協議会が共催で行い、特定非営利活動法人ボランティア・市民活動学習推進センターいたばしに運営を委託している。また、民生・児童委員協議会、スポーツ推進委員協議会、板橋区青少年委員会、いたばし総合ボランティアセンター等の協力を得て、一般ボランティアやジュニアリーダーなど、多くのボランティアの方々が大会運営を支え、障がいのある人と障がいのない人との交流により、相互理解を推進している。

(2) 対 象

区内在住の障がい者及びその家族等

(3) 実施状況

年 度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度
日 時	9月17日(土)	9月15日(土)	9月21日(土)	9月27日(土)	9月26日(土)
参加者数	1,615人	1,604人	1,703人	1,636人	1,693人

- 参加者は、障がい者と家族、ボランティア、関係者
- 会場は区立小豆沢公園野球場
- 時間は午前10時00分～午後3時15分

(4) 効果と今後の事業展開

障がい者スポーツ大会に参加した方を対象に、アンケートを実施した結果では、

- ① 障がい者の方々からは、「屋外でのスポーツを楽しめた充実感、達成感があった。」
- ② ボランティアの方々からは、「障がい者の介助を通しながら、障がい者への理解促進を深めることができた。」等の声が多かった。

今後も、より多くの障がい者、ボランティアがスポーツ大会に参加出来るよう、広報等により周知を図っていく。

2 障がい者水泳教室

(1) 概 要

障がい児・者が、水泳を通して、健康増進と社会参加を図ることを目的に実施している。また、家族等介護者へも指導を行い、日常生活において障がい児・者と共に、水泳を楽しめるよう支援をしている。指導は、障がい者の指導に熟練した指導員により行い、毎回、指導員ミーティングで理学療法士が全指導員に対し、障がい特性にあった対応方法を助言している。教室では泳力レベルに応じたクラス分けをし、障がい者一人ひとりの意欲向上につながっている。

(2) 対 象

区内在住で医師に水泳が適当と認められた小学生～64歳の障がい者および介護者

(3) 実施状況

年 度	実施回数および会場	参加障がい者数（延）
23年度	前期：震災により中止 後期：上板橋体育館温水プール 8回	141名
24年度	前期：高島平温水プール 8回 後期：赤塚体育館温水プール 8回	255名
25年度	前期：赤塚体育館温水プール 8回 後期：上板橋体育館温水プール 8回	231名
26年度	前期：高島平温水プール 8回 後期：赤塚体育館温水プール 8回	262名
27年度	前期：東板橋体育館温水プール 8回 後期：高島平温水プール 8回	236名

※ 前期（5月～7月）・後期（9月～11月）ともに週1回、全8回実施。

(4) 効果と今後の事業展開

参加者、指導員へのアンケートからは、社会参加意欲が向上し、水泳により健康増進につながったとの声が多かった。今後も、水泳教室の実施により、障がい者の健康増進と社会参加を図っていく。