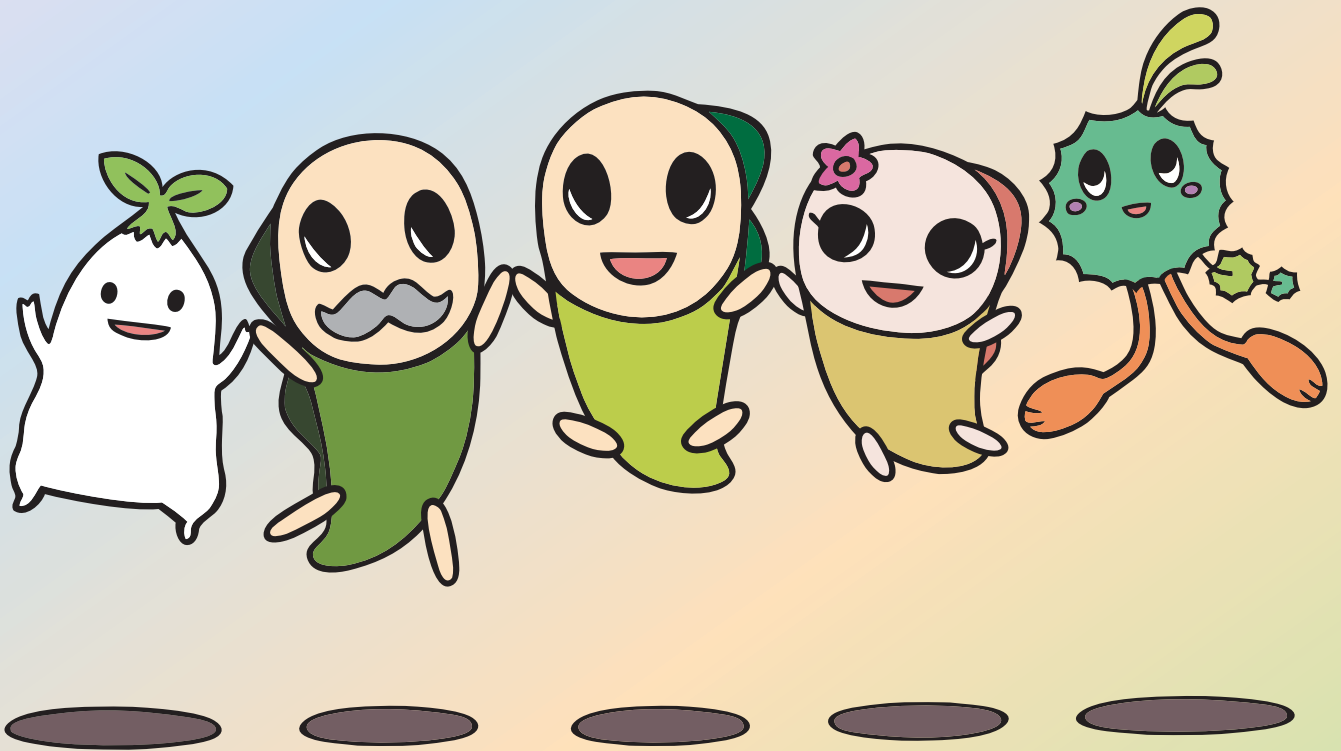


杉並区

# 健康づくり表彰事例集

—平成 27 年度・平成 28 年度—



～ 杉並で美しく生きる～

# 目次 CONTENT

所長あいさつ	.....	1
事業コンセプト	.....	2
平成 27 年度	最優秀賞〈明治大学 学生部〉	3
	団体部門 優秀賞	4
	事業所部門 優秀賞	5
平成 28 年度	最優秀賞〈株式会社ジェイコム東京南エリア局〉	7
	団体部門 優秀賞	8
	事業所部門 優秀賞	9
事業募集告知	.....	10

## 所長あいさつ ～「杉並発の健康づくりモデル」拡がりを目指して～

全ての区民が「生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる街」を目指して、杉並区が健康推進条例を定めてから2年余りが経ちます。区では、地域に密着して先進的、継続的に健康づくりを行っており、他の団体や事業者、区民の方々に波及効果が期待できる活動に対して、「健康づくり表彰」制度を開始しました。本事例集では、平成27年度・28年度に表彰された10の取組を紹介しています。手に取って頂いた多くの方に「1人ではなかなかきっかけがなく難しい」「頭では分かっていても日々の継続は難しい」と言われる健康づくりを、少しでも身近に感じて頂きたいという願いを込めています。手に取られた方はもとより、ご家族や知人の方、同僚の方と「楽しく活き活きと」過ごすための参考資料として、さらに杉並に根差した活動と巡り合う契機になれば幸いです。

「健康寿命こそが大切」という話も、近年保健や医療の専門家のみならず多くの区民の方々から何うようになり、とても嬉しく感じております。一方、我が国の平均寿命の伸びは頭打ちの状態にあり、特に生活の質・豊かさに関係する「健康寿命が伸びていない」こと、同じ地域の中でも健康格差が拡がりつつあることが課題となっています。健康づくり—という、栄養、運動、休養等が重要な要素であることは広く知られており、多くの方々は「健康は自分の努力」と捉えておられることと思います。しかし永年身について生活習慣や嗜好を修正し、継続するのは個人の努力でやり切れるほど甘くはない、というのが公衆衛生の専門家としての実感です。要は、個々の方々の心に響く「動機」に加えて、取組を支援してくれる環境と仲間、実現可能なアクセス、そして何より活動に「魅力と楽しさ」があるかが分かれ道なのです。健康づくりは「街づくり」そのものであり、「健康になれる社会環境」を目指していこうとする社会モデルが目ざされ始めています。

関係機関・団体や地域の皆様とともに、「人との関係性や心に響く豊かな出会いと繋がりの中で、暮らしていたら自然と笑顔で元気になってしまいう街づくり」を目指しています。表彰を受けられた10の活動に改めて敬意を評します。

そしてこれからも地域に潜在する数多くの素晴らしい活動を表彰し、広く紹介する予定です。是非とも、多くの団体・事業所の応募をお待ちしております。

杉並保健所長 向山 晴子



平成 27 年度表彰



平成 28 年度表彰

## 健康づくり表彰とは

地域における健康づくり活動を応援します

杉並区健康づくり表彰は、健康づくりへの関心や理解の増進を図ることを目的に、杉並区健康づくり推進条例\*に基づき平成27年度から開始しました。

受賞された事業者及び団体の皆様が、表彰を通してさらなる健康づくりの活動を展開されていくこと、またその活動が他の企業や地域の方々に影響を及ぼし、区全体の健康づくりへの取組が広がっていくことを目指しています。

### ◎ 対象

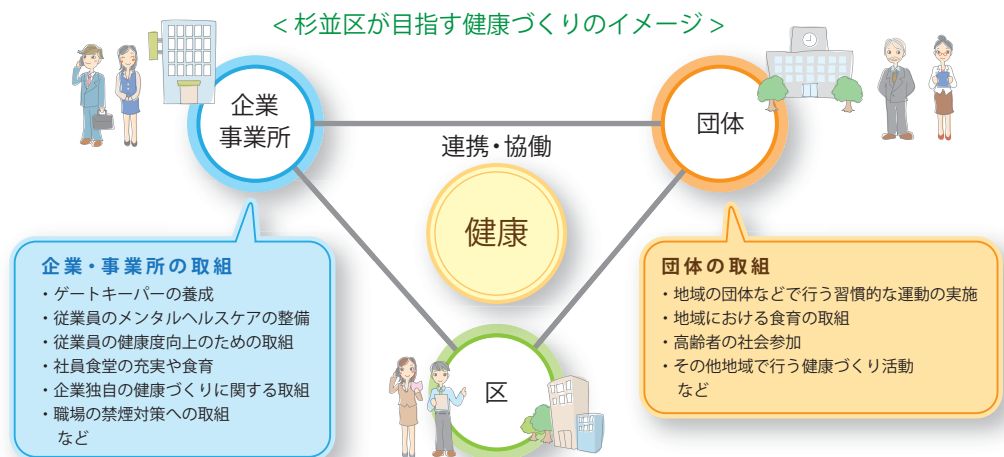
事業所または活動の拠点が区内にあり、地域で健康づくりに関する活動を積極的に行っている事業者及び団体

### ◎ 表彰区分

**最優秀賞**：地域の健康づくりに先進的な取組を継続的に行っている事業者及び団体で、その活動が他の事業者・団体及び個人への影響があると認められる事業者及び団体

**事業所部門 優秀賞**：従業員や家族、地域住民などを対象にした健康づくりの取組を積極的に行っているなど、健康づくりに先進的に取り組んでいる事業所

**団体部門 優秀賞**：地域住民を対象とした健康づくりの取組を積極的に行っているなど、地域への健康意識を高める取組を行っている団体



### \*～健康づくり推進条例とは～

全ての区民が社会とのつながりを生かし、生涯にわたってすこやかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会の実現を目指し、区民、事業者、関係団体及び区が協働し健康づくりを推進するため、条例を制定しました。  
(平成26年7月1日施行)

最優秀賞

# 明治大学学生部

気軽に訪ねて話をして欲しい。  
学生の為の『よろず相談室』を目指します。



◎「100円朝食」の実施について、始めたきっかけや目的は？

学生に健康づくりの大切さを広く周知するため、他大学でも取り入れられている「朝食イベント」を行うことにしました。学生相談室に来る学生の中には、一人暮らしを始めて食事が不規則になっていたり、環境の変化に心身のバランスを崩す学生などがいます。朝食を取らない理由に「朝食をとる時間がない」「ギリギリまで寝ていたい」などの理由が多いので、「100円朝食」を、きちんとした食生活をおくるきっかけづくりにしてほしいと感じております。

◎ 学生相談室主催の行事への学生の参加率や告知方法は？

少人数で実施する行事が多いので全体に対する参加率は低くなってしまいますが、個々の行事募集人数に対する参加率は高く、いつも8～9割程度です。行事の告知は、ホームページや掲示、Oh-o! Meiji（個々の学生に情報発信するシステム）により告知していますが、Oh-o! Meijiを見て参加する学生が多く、口コミによる参加者もいます。相談室に気軽に足を運んで話してもらうべく、「ランチアワー」や「ティーアワー」なども実施しています。

◎ 地域の健康づくりという観点で取り組まれていることがあれば教えてください。

直接的な健康づくりではありませんが、区内で行われている「わがまち一番体操まつり」への参加（2015年度のみ）や、近隣の地域包括支援センターおよび高齢者施設との連携による交流会の企画・参加（2012年度より毎年3回程度）などを通じ、間接的に介護予防や外出のきっかけづくり、地域のつながりづくりに協力しています。



100円朝食の一例



ヨガ体験



100円朝食を求めて長蛇の列



バランスボールによるストレッチ体験

団体部門 優秀賞

# 善福寺体操クラブ

雨の日も休まず活動し続けて42年。  
デンマーク体操で風邪知らず。

活動地 善福寺公園上池周辺  
(杉並区善福寺 3-9-10)  
活動頻度 毎日(元旦を除く) 午前5時30分～

地域の中高齢者の健康づくりを目的に、1974年以降68の動作を30分かけて行うデンマーク体操(体操後、ラジオ体操も実施)を自主的に行っています。会費なし、参加自由で毎日早朝から実施し、体操の前には1日2曲季節の抒情歌を歌い、指導者のみならず参加者全員が声を出してリラックスしながら体操に臨める工夫を行っています。  
毎日無理なく続けられるよう参加は強制せず、お互いが気持ちよく活動できるよう努めながら日々健康づくりに励んでいます。



デンマーク体操



# 太極さくら会 (現：杉並・練功の会)

無理のない動きを取り入れた練功(中国健康体操)と、  
地域のあたたかいつながりが継続の秘訣。

毎週火曜・土曜の朝8時～9時の間、地域の方に練功十八法、前段、後段、益気功、簡化二十四式の指導を20年以上続けています。体操は2部に分かれており、間にあえて長めの休憩時間をはさむことで、周りの人と歓談しコミュニケーションをとれるよう配慮をしています。新規の参加者に対しては、活動終了後に個別で指導者が教えるなど初心者へのケアも丁寧に行っており、構成員同士が良好な関係を築きながら活動を続けています。



活動地 泉南緑地  
(杉並区和泉 4-41-1)  
活動頻度 毎週火曜日・土曜日 午前8時～9時、雨天中止



練功十八法・前段・後段



益気功・息き息き長寿体操・十三字功・簡化二十四式

事業所部門 優秀賞



社内のキッチンにおける料理教室

## ケンコーマヨネーズ株式会社

調理法や食材の組み合わせで  
無限の可能性を秘めた「サラダ料理」。  
野菜をおいしく楽しく食べる。

野菜をキーとして、あらゆる食材をマヨネーズ、ドレッシング、ソースなど調味料で仕上げた「サラダ料理」をキーワードに、平成 26 年 9 月から一般の方向けの料理教室を開催しています。食材の由来や選び方、下処理や盛り付け方など様々な内容を紹介する料理教室は、募集定員人数を上回る人気となっており、盛りだくさんの内容に満足の声が多数あがっています。

また、小学校や児童養護施設、近隣マンションの高齢者クラブにマヨネーズ作りの調理実演による食育を行っています。普段あまり野菜を食べない人にもおいしく野菜を食べてもらおう工夫や、バランスよく食べることの大切さについて講習を実施し、食の面から健康づくりを行っています。



サラダ料理 (一例)

所在地 杉並区高井戸東 3-8-13  
電話 03-5962-7777



"Toshin Kitchen (東信キッチン)"



シーフードスタイリストによるレシピ提案

## 東信水産株式会社

Toshin Kitchen の  
シーフードスタイリストにお任せ。  
魚を食べてもっと健康に。

魚の調理手法、料理提案を行うことで魚離れを解決し、魚を食べより健康になりたい—そうした思いのもとに、2014年から一般家庭の台所と同様の設備を整えた「Toshin Kitchen」を開設し、1日3回の実演による調理提案を行っています。

また、「シーフードスタイリスト」と呼ばれる調理専門家を販売員として導入し、調理実演を行いながら、お客様との会話の中で魚食に対するわだかまりの解決を行っています。調理実演を通して「実際に自宅で作って旬の魚を食べるための食育活動」に力を入れることで、食の面から健康づくりへの普及啓発に取り組んでいます。



シーフードスタイリストと  
お客様との対話

所在地 杉並区上荻 1-15-2 丸三ビル 3 階  
電話 03-3391-2226

## スポーツハイツ(株式会社スリーループ)

創設以来 40 年以上—  
近隣住民に愛され、区民と共に発展し続ける  
地域のスポーツ施設。

所在地 杉並区堀ノ内 2-6-21  
電話 03-3316-9981

平成18年から開始した区のメタボリックシンドローム予防対策事業「ウエストサイズ物語」に協力し、当初は働きがりの子育て世代に向けて土日祝日に区民向けの講座の開催や、現在もウエストサイズ物語コーナーの設置などを行っています。また他にも女性の健康週間イベントなど、様々なイベントに参加し、区に協力という形で長年区民の健康を支えています。

スポーツハイツはプールを活用した水中での運動プログラムを主とするスポーツ施設であり、水泳や水中運動で楽しくメタボリックシンドローム予防や筋力トレーニングをすることに長年貢献し続けています。

また水中だけでなく、昨今少しずつ認知度を上げている歩行運動 ノルディックウォークも実施しています。関節に無理なく継続可能で、基礎代謝エネルギーをアップさせる効果があり、近隣の善福寺緑地という地域資源を生かして、専門指導員のもと安心・安全に行っています。



水中運動



ノルディックウォーク



杉並区健康づくり表彰 最優秀賞

# 株式会社ジェイコム東京南エリア局

地域活性化の『いきいきプロジェクト』で  
かかわる皆が楽しく元気に！



清水正弘プロデューサーといきいきプロジェクトのメンバー



### ● イベントを企画する上で、大切にしていることや気を付けていることはありますか？

2007年に始まったいきいきプロジェクト活動は、当初、団塊世代が退職後地域の中で「いきいきと元気に過ごせる」よう、イベントを通じてその経験や知識を生かす場を提供することで、よりよいコミュニティづくりに寄与することを目的として発足しました。杉並区に着目した企画を意識して取り組んでおります。例えば、「すぎなみ散歩」や「地域発見教室」のようなイベントです。講師の方も出来るだけ「杉並区在住」や杉並区に何らかの関わりのある方に依頼するように心掛けています。

### ● いきいきプロジェクトをやっていて良かったと実感する瞬間はありますか？

参加された方の喜びの声が一番うれいす。特に、「参加してとても楽しかった」「または是非参加したい」「これからも続けて下さい」などのコメントは、大変励ましになります。

### ● 健康づくりという観点で 果たす役割はどのようなものだと思いますか？

メンバーが主体となりますが、目的をもってプロジェクトに取り組むことによる充実感。また来場者においては、外に出ることで体を動かし、楽しんでいただくことによる心の充実でしょうか。よりよいイベントを企画・実践し、一人でも多くの区民の方が地域の中でいきいきと充実した生きがいのある暮らしが出来るように、今後、更に「いきいきプロジェクト活動」を充実して、杉並区民の「健康づくり」の一助となるよう努力してゆきたいと考えています。



すぎなみ散歩(阿佐ヶ谷神明宮)



すぎなみ散歩(善福寺)



大人の社会科見学  
(サントリービール武蔵野工場)



大人の社会科見学  
(JAXA 調布航空宇宙センター)



大人の社会科見学  
(羽田JAL 整備工場)

団体部門 優秀賞

# 杉並区集団給食研究会

プロフェッショナル達が集まり地域の健康づくり。  
子どもから高齢者まで幅広い世代の健康を支えています。



骨密度測定、栄養相談などを行う  
「みんなの栄養店」

区内の病院や学校、事業所や福祉施設が会員となって主体的な勉強会や情報交換を行い、区民に健康で安全な給食が提供できるよう給食業務や栄養指導業務の技術向上を目指しています。

給食施設での食事の提供による健康の維持増進に加えて、アレルギーや0-157、ノロウイルスや生活習慣病予防など、多様化する地域の健康課題に対応するべく、日々勉強会を重ねています。

また区民への栄養改善・健康づくりに関する普及啓発として、イベント「みんなの栄養展」の実施や、骨密度測定・体組成計の測定を通じた栄養相談会、講演会、食育イベントなどの催しを行っており、子どもから高齢者まで幅広い世代の地域の健康づくりに寄与しています。

活動地 杉並区内  
活動頻度 1年に数回程度イベントや講演会を実施

# すぎなみ体操まつり実行委員会

「楽しく動こう！ひろげよう！和・輪・WA！」  
音楽に合わせて健康づくり。

地域と健康づくりの輪を広げることを目的に、今年で第8回目のすぎなみ体操まつりを開催しました。体操まつりでは、参加者全員で準備体操を行い、各団体の演技発表を行います。

今年度のオリジナル企画の「おみやげエクササイズ」では、杉並児童合唱団を招き、「合唱ミュージカル」や、リズムに乗って振付を加えたポピュラー曲などを披露し、会場全体が一体となって楽しくエクササイズすることに成功しました。

子どもから大人まで世代を超えた交流ができ、また手語を使ったダンスなどを取り入れ、障がいがかえる方々も一緒に楽しめるなど、幅広い層の方々が楽しめるイベントとなっています。



活動地 杉並区内、区内体育館ほか  
活動頻度 1年に1回 体操まつりを実施



杉並児童合唱団とコラボしたおみやげエクササイズ

事業所部門 優秀賞

## ヴィムスポーツアベニュー (株式会社 幸和企画)

地元民に愛されるスポーツ施設。  
施設会員に限らず、スポーツを通じた地域貢献活動。

会員制のスポーツ施設ですが、会員に限らず、地域住民がスポーツを通して元気で活力あふれる生活ができるような地域貢献活動を行っています。無料で施設を開放し、マシンやスタジオを自由に利用できるイベントや、講演会への参加ができる健康フェスタ、年齢に応じた健康サポート教室「丈夫な足腰つくる教室」「カラダ若返ろう教室」など、様々なイベントを区との連携のもと行っています。

また、専門スタッフの指導によるスカッシュ体験や、アロマを用いたリラクゼーションストレッチなど、充実した施設を活用しスポーツ施設ならではの高い専門性を生かしたプログラムは地域の皆様から評判を呼んでおり、健康のための運動習慣のきっかけづくりの一助となっています。



所在地 杉並区宮前 2-10-4  
電話 03-3335-6644

### — 所感 —

日頃から杉並区の健康づくり事業にご協力いただき誠にありがとうございます。

地域の健康づくりを考える上で、とりわけ特別な取組でなくとも、地域で草の根的に健康づくりの活動に取り組まれている方々は非常に大きな役割を担っていただいていると考えております。事業所や団体の規模・知名度に関わらず、そういった取組をされている方々を積極的に応援させていただきます。

また健康づくり表彰は平成 27 年度から開始しまだ歴史が浅いため、もっと多くの方にこの

健康づくり表彰制度を知っていただけたらと思います。この事例集を一人でも多くの方に手にとっていただき、健康づくり表彰を認識していただくこと、そして様々な方の取組を知ることによって意識が高まり、健康づくりの輪が広がっていくことを願っています。



### 受賞団体・事業所一覧

#### ◎ 27 年度

最優秀賞	明治大学学生部
優秀賞	善福寺体操クラブ
団体部門	太極さくら会（現：杉並・練功の会）
事業所部門	ケンコーマヨネーズ株式会社 スポーツハイツ（株式会社スリーループ） 東信水産株式会社

#### ◎ 28 年度

最優秀賞	株式会社ジェイコム東京南エリア局
優秀賞	杉並区集団給食研究会
団体部門	すぎなみ体操まつり実行委員会
事業所部門	ヴィムスポーツアベニュー（株式会社幸和企画）

# 健康づくり表彰制度は 1年に1回 実施しています



あなたのその活動、  
もしかして  
該当しているかも

事業所又は活動の拠点が区内にあり、健康づくり活動に積極的に取り組む事業所・団体を表彰します。(自薦・他薦を問いません) 健康づくり活動に関する情報提供を心よりお待ちしております。

★お問合せ★

杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎03-3391-1355



---

## 杉並区健康づくり表彰 事例集

登録印刷物番号 28-0111

平成 27・28 年度版（平成 29 年 3 月発行）

編集・発行 杉並区杉並保健所健康推進課  
〒167-0051 杉並区荻窪 5-20-1 / TEL (03) 3391-1355

協力 ADL I V E 株式会社