

杉並で美しく生きる

# 杉並区 健康づくり表彰 事例集

Commendation Casebook for Health Promotion

平成29年度・平成30年度

Feel free to  
take it.

vol. 2



## 所長あいさつ Message!

【平成】が終わろうとしています。平成28年の杉並区の平均寿命は男性84.9歳、女性89.6歳であり、また健康寿命は男性83.3歳、女性86.3歳で、平均寿命と健康寿命の差は、男性1.6歳、女性3.3歳です。どちらも伸びてはおりますが、この差については残念ながら、あまり変わっておりません。

平成という時代の中で、杉並区も健康寿命の延伸のために、また、平均寿命との差を縮めるために、さまざまな取組を行ってきております。平成26年に「杉並区健康づくり推進条例」を制定し、この条例の基本理念のもと、今回ご紹介させていただきます「杉並区健康づくり表彰」事業を開始して、今年度で4回目となります。

本事例集では、平成29・30年度に表彰させていただきました12のすばらしい取組をご紹介しております。表彰式で印象的だったのは、受賞された方々の笑顔が、本当に輝いていたことでした。みなさまの身近な地域等で、こんな取組をこんなところで実施しているのだと新たな発見があるかもしれません。

この事例集を手にとられた方はもちろんのこと、ご家族やお友達等と健康づくりに取り組む中で、ご参考にしていただけたら幸いです。

これからも、区民のみなさまが、生涯にわたって健やかでいきいきと地域で暮らせることを切に願っております。

杉並保健所長 木村 博子

# contents

## 目次

- 目次 / 所長あいさつ ..... 01-02
- 事業コンセプト“健康づくり表彰とは?” ..... 03-04
- 平成29年度 最優秀賞「小杉湯」 ..... 05-06
- 平成29年度 団体部門 優秀賞 ..... 07-08  
団体：太極拳馬橋公園クラブ、高齢者のための認知症予防学校 寺小屋びびいけい、  
 ABE(あべ)会、NPO法人 わがまちいちばんの会
- 平成30年度 最優秀賞「山崎製パン株式会社 杉並工場」 ..... 09-10
- 平成30年度 事業所部門 / 団体部門 優秀賞 ..... 11-13  
事業所：ちざら医院  
 団体：上荻元気プロジェクト、グループ山びこ&松ノ木屋食会、さくら会、  
 NPO法人 杉並さわやかウォーキング、善福寺川ラジオ体操会
- 受賞事業所・団体一覧 ..... 14



平成29年度表彰



平成30年度表彰



What's?

# 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みなさまが、

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 Target

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 Award categories

#### 最優秀賞

地域の健康づくりに積極的かつ先進的な取組で、その活動が他の事業者・団体及び地域住民への影響があると認められる事業者及び団体

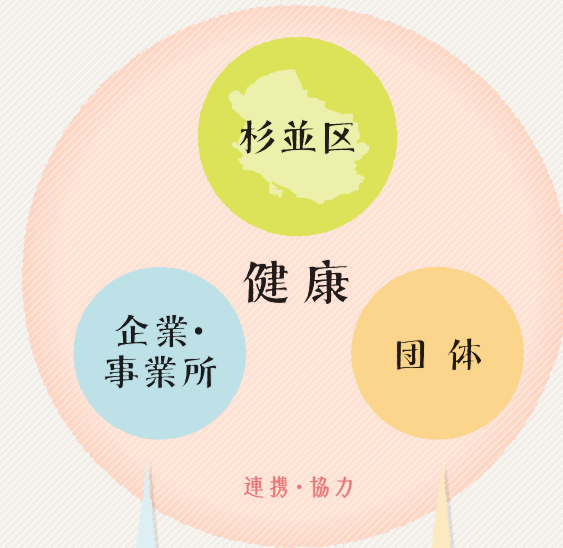
#### 事業所部門 優秀賞

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団体

杉並区が目指す健康づくりのイメージ



#### 企業・事業所の取組

- 健康診断受診率向上のための取組
- 日頃の運動や食生活改善の促進
- 職場の禁煙対策
- 従業員のメンタルヘルスケア
- その他、地域住民に向けた健康づくり活動

など

#### 団体の取組

- 習慣的な運動や体操の実施
- 地域における食育活動
- 高齢者の社会参加
- その他、地域で行う健康づくり活動

など

#### ※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）



昭和8年創業の老舗銭湯

# 小杉湯

Kosugiyu



Interview!

## いつもの銭湯を、運動の場に 地域の健康づくりの拠点として尽力

長年、地域の人々に愛用されてきた銭湯・小杉湯。日常的に訪れる場所だからこそ、運動するきっかけになれるのではと、趣向をこらしたさまざまな取組を行っています。そして今その活動は健康づくりにとどまらず、人と人をつなぐ「町づくり」へと発展しつつあります。

## お客さん同士がつながって、点と点が線になる。 「銭湯から生まれるコミュニティの発展に期待しています」

創業から85年以上の間、地域に暮らす人々の疲れをいやし元気を支えてきた小杉湯。時代の移り変わりとともに各地で銭湯が暖簾を下ろしてゆく中、現在も多くの老若男女が訪れ、心身を温め帰っていきます。

そんな小杉湯の健康づくりへの取組は、ユニークであり、合理性も備えた工夫の光るものばかり。平松茂さん、佑介さん親子の柔軟な発想力で、地域の健康づくりの場としての銭湯の可能性を探求しています。

「お客さんたちの暮らしの中に小杉湯があるのなら、そこを拠点に運動したり、つながりが生まれるとよいのでは

ないかと考えました」と佑介さん。運動の必要性を感じつつなかなか行動に移せない人でも、通い慣れた銭湯での運動ならハードルも下がり、継続も難しくありません。

「小杉湯をランニングステーションとして利用して

もらう《走る小杉湯》は利用者が徐々に増えてきて、先日はイベントを開催しました。ヨガ教室もそうですが、インストラクターも参加者も、みんな小杉湯のお客さん。もともと点でしかなかった個人が小杉湯を通して線につながり、さらには面に、コミュニティとして発展していけばいいと思います。健康づくりとは、まさに町づくりであるということですね。「みんなの健康を支える」という銭湯が元来もつ機能を土台に、地域の子育て、教育、医療までもを支える場に成長させていくことを視野に入れ、新たな取組にも挑戦し始めています。



### 小杉湯の健康づくりの取組

#### 走る小杉湯！ランニングステーション

入浴料を支払う際に「ランニング利用」の旨を伝え、ノートに記帳すれば誰でもランニングステーションとして利用可能。脱衣所で着替え、荷物をロッカーに入れたら鍵を預けてランニングへGO！ 走った後はお風呂で疲れをリセットできます。

ノートに記帳後、荷物を預けてランニングへ



帰ってきたらお風呂でリフレッシュ!



#### 空き時間の銭湯スペースを有効活用！ ヨガ・ピラティス教室

開店前の銭湯、いわば「休眠資産」を活用して週3回教室を開催。1回数百円と参加しやすく、30代、40代の女性にとくに人気があります。風呂場の開放感、湿度や温かさがヨガ・ピラティスを行うのにちょうどよいのだとか。

DATA 所在地/杉並区高円寺北3-32-2 電話/03-3337-6198 営業時間/PM3:30-AM1:45(木曜休)





雨の日も休まず、たゆまぬ努力で健康づくり

## 太極拳馬橋公園クラブ

Taikyokuken Mabashikouen club

### クラブ結成より足かけ11年 連続練習4000日を突破

毎朝午前6時より高円寺北の馬橋公園にて、太極拳の練習と腹式呼吸法を実施しています。

クラブを立ち上げた代表の大羽繁(おおばしげる)さんは、リタイア後何か体を動かせる活動はないかと様々に模索した結果、一番無理なく継続可能であると感じた太極拳を始めました。太極拳初段を取得し、指導者としての資格も十分に、参加者も少しずつ増えています。

普段使わない筋肉をゆっくり動かすことで体を鍛え、血圧低下や風邪の予防など、日々の健康づくりにつながっています。



初めての方も大歓迎です!

DATA 活動地/馬橋公園(杉並区高円寺北4-35-5) 活動頻度/毎日AM6:00~



平成9年発足、活動歴22年目の長寿団体

## ABE(あべ)会

Abekai

### 長い歴史の秘訣は阿部さんの熱意と人柄!?

代表の阿部さんの名前だけでなく、Aerobic&Beautiful Exerciseの頭文字をとり結成されたABE(あべ)会の由来ともなっている、有酸素運動と美しくなる体操の会として平成9年に発足しました。

善福寺川緑地のせきれい橋付近に集まり、準備体操・ストレッチ・筋力体操・口腔体操、その後希望者は和田堀公園まで片道約2.5kmのウォーキング、公園に着いたら再びグラウンドでの筋トレや体操など、実に内容は盛り沢山。

参加者は約70名にもものぼり、その人気と長い歴史の秘訣は、常に健康に関心を持ち努力し続ける阿部さんの熱意と、個人のペースを尊重する器の大きな人柄にあると感じております。

まだまだ現役の阿部さんは 今年82歳!



DATA 活動地/善福寺川緑地せきれい橋付近 活動頻度/毎週水曜AM10:00~



“教える”“教えられる”の関係で脳を鍛える

## 高齢者のための認知症予防学校 寺子屋ぴいぴいけい

Terakoya pipikei

### 「寺子屋に来て今日が楽しければ、 もし帰り道に転んで死んだとしても幸せ!」

リタイア後に閉じこもり、認知症になることを危惧したことが学校設立のきっかけです。

アパートの一室にて、学校の時間割のような予定表に沿って、地理や俳句、雑学などの様々な分野について学び、脳を鍛えます。寺子屋では全員が生徒であり先生。ただ学ぶだけでなく、得意分野では講師にもなり得る形式が、脳に程よい刺激を与えます。

また、認知症予防に良いとされる調理の実習も必ず行います。役割分担を決めて、レシピを覗きこみつつ、「煮物ができてきたから、そろそろ薬味を擦った方が良いかしら?」なんて会話をしながら男女みなで楽しく調理をします。高齢になっても地域交流を楽しみ、寺子屋のみなさんの溢れる笑顔はまさに健康そのものです。

本日のメニューは「鱈の唐揚げと野菜のべっこうあん」



自前の雑学ノートから熱のこもった授業をします



DATA 活動地/杉並区上井草1-28-2 柿の木ハイム106 活動頻度/第1・第3土曜AM10:00~PM4:00



日頃の活動の感謝を伝える介護予防イベント

## NPO法人 わがまちいちばんの会

Wagamachi Ichibannokai

### 区の委託事業「わがまち一番体操」から 独自の活動を展開

足腰の筋力低下や転倒予防のための運動、口腔体操などの、杉並区が実施する高齢者向けの介護予防委託事業「わがまち一番体操」講座の参加者に対し、日頃の感謝を伝えるイベントとして、年3回「わがまち一番体操まつり」を実施しています。

通常の講座にプラスした内容で、体操はもちろん、大学生ボランティアとの交流会や健康のお話、落語や歌唱の娯楽・芸能などで、1日楽しい時間を過ごします。

日頃の講座では出会えない新しい仲間と交流する良い機会となることを願い、今後楽しく老後を過ごしていただくためにさらに活動の場を拡げていきたいです。

手足を動かし 脳も体もリフレッシュ



DATA 活動地/杉並区内各地域区民センターなど 活動頻度/年3回



パン、和・洋菓子を全国へ

# 山崎製パン株式会社 杉並工場

Yamazaki Baking Co., Ltd. / Suginami factory

Interview!

## 「食・体・心」の3つのカテゴリから 従業員の健康づくりにアプローチ

私たちの食卓に馴染み深い、パンやおにぎりなど様々な食品を製造・加工している山崎製パン株式会社。同社杉並工場では、従業員の健康づくりと健康への意識向上を目指し、「食・体・心」の各分野で、創意工夫をこらした独自の取組が活発に行われています。

ご飯が白米・五穀米から選べるのがうれしいね

彩りがいいから楽しい気分で食べられる!

作りたての温かいお弁当、毎日おいしいね



## 「おいしい」を届けるために— 元気に働ける環境を整えることが大切

山崎製パン株式会社 杉並工場の健康づくりの特徴は、従業員の健康を支える「食・体・心」の3つのカテゴリに多角的にアプローチしていること。「食」においては、手づくり健康弁当が大好評。パンやおにぎりしか並んでいない売店に、手づくりの温かいお弁当も加



われば従業員が喜ぶのではと、7年前に開始しました。栄養面への配慮はもちろん、毎日食べることを考えて、飽きないための工夫も心がけているそうです。

「体」への数々の取組の中でも、各事業所がウォーキングの歩数を競い合う「健康チャレンジキャンペーン」は毎年恒例の大イベント。「キャンペーンやセミナーをきっかけに、運動が習慣になっていくことが理想です」と従業員組合支部長の近藤さん、杉並工場事務課長の杉山さんは話します。

また、「心」のケアとして看護師に悩みや不調を相談できる窓口も開設。工場ゆえに生活リズムが不規則になりがちな従業員の心身をサポートしています。

「消費者の健康を支える食品を売る企業ですから、まずは作り手・売り手である従業員が健康でなければなりません」と近藤さん。環境と機会をしっかりと提供することで、一人ひとりの健康意識が向上することを目指しています。

### 山崎製パンの健康づくりの取組

#### 食 手づくり健康弁当の販売

管理栄養士を含む2名の従業員で献立を考え、手づくりしている健康弁当は、従業員なら概ね500円以下で購入可能。ご飯は白米と五穀米から選べます。「愛情込めて作っています!」と担当の渡口さん。限定80食があったという間に売り切れてしまう人気ぶりだとか。

ツナコーンやアボカドなど、サラダも選べるのが魅力!

今日は人気のチーズインハンバーグ!



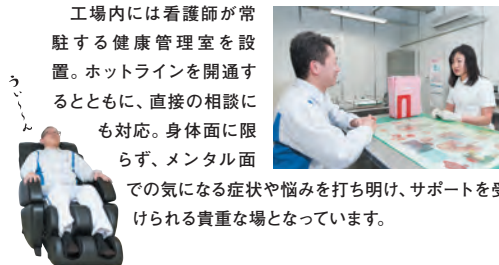
#### 体 参加者の満足度100%! RIZAP出張セミナー

RIZAPのトレーナーが講師を務める健康セミナーを企画・開催。食事の重要性や食生活に関するアドバイス等の講義を受け、スクワットで汗をかきました。参加後のアンケートでは、参加者全員がセミナーに満足し、96%が「健康への意識が変わった」と回答したそうです。



#### 心 健康管理室ホットライン

工場内には看護師が常駐する健康管理室を設置。ホットラインを開通するとともに、直接の相談にも対応。身体面に限らず、メンタル面での気になる症状や悩みを打ち明け、サポートを受けられる貴重な場となっています。







地域住民の健康を支え続けて87年

## ちぎら医院

Chigira clinic

### 「薬漬けの生活からの解放を！」 “西荻式ダイエット”で生活習慣病予防

診察をしていく中で、体重のコントロールでほとんどの生活習慣病は予防できると考え、食生活の改善による予防を目指す独自のダイエット方法“西荻式ダイエット”を編み出しました。

現代人の糖質の過剰摂取の食生活を改め、糖を作り出す錆びついた回路を再起動させてエネルギーを自分自身で作出す、という仕組みがこの“西荻式ダイエット”。

地域住民を対象に、この独自のダイエット法についての講演会を実施したり、自身で発行した冊子の配布など、生活習慣病予防の普及啓発を続けています。



ストレスを溜めずに、しっかりやせる!



DATA 所在地／ちぎら医院(杉並区西荻北3-4-4)



地域の専門職と顔なじみの関係づくりで認知症予防

## 上荻元気プロジェクト

Kamiogi genki project

### 一軒一軒の訪問によるプレゼンテーションで 伝わる熱意、約20事業者の協力を得て

認知症が進んでしまってから地域包括支援センターへ相談にくる地域住民が多く、「もっと早く変化に気づいていれば」と感じたことが活動を始めたきっかけです。上荻元気プロジェクトを始めるにあたり、病院や介護関連の事業者を一軒一軒訪問して働きかけた結果、現在では約20の事業者の協賛・協力を得ることができました。

ゴムチューブやボールを使った簡単な体操などを行う体操教室のほかイベントの実施など、体操による認知症予防の効果だけでなく、日頃から地域の専門職と触れ合うことで相談しやすい関係を築きます。適切なタイミングでの支援につなげることができたり、高齢者同士の交流につながり、高齢者が日々生き生きと暮らすための活力となっています。

高齢者が元気に暮らせる地域を目指して



DATA 活動地・活動頻度／ゆうゆう西荻北館(第1金曜日)、ゆうゆう今川館(第4火曜日)、杉並会館(第3金曜日)、西荻地域区民センター(第2火曜日)各AM10:00～



昼食の提供で高齢者の地域交流を深める

## グループ山びこ&松ノ木昼食会

Group yamabiko & Matsunoki chusyokukai

### 栄養バランスのとれた季節のご飯に、デザートまでついたワンコインランチ

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館で、ワンコインの昼食を高齢者に提供して今年で26年目となります。1食500円で、旬の食材を使い、栄養バランスに配慮した約20名分の手づくり昼食を提供しており、メニュー作成から食材の買い出し、調理、配膳すべてをボランティアで行っています。

1週間前に申し込みをすれば誰でも昼食会に参加可能で、地域の高齢者同士の交流や安否確認に役立つだけでなく、ボランティアスタッフも高齢者であるため、活動しながら刺激を受け、スタッフ自身の健康づくりにも役立っています。



この日は春を感じる旬ご飯

DATA 活動地／ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(杉並区松ノ木2-38-6)  
活動頻度／第1・3月曜日、第4木曜日AM11:30～



地域資源の活用ですべて無料を実現し、楽しく介護予防

## さくら会

Sakurkai

### 桜の木の下に建つ正吉苑で、桜が咲く季節に 始まったことが“さくら会”の由来

ケア24(地域包括支援センター)清水にて月2回、椅子に座って簡単にできる運動や口腔体操を行っています。以前よりケア24清水で開催していたサロンの中から、参加者の要望が高かった体操の活動が、さくら会として独立しました。

参加費無料の理由には、地域資源の活用があります。講師は地域で長く介護予防の活動に携わるボランティアの方を招いたり、場所はすぎなみ正吉苑の一部を使うなどして、高齢者は費用の負担を強いられることなく活動できるようになっています。

和気藹々とした雰囲気の中で楽しく、そして15名程度の少人数で講師の目がよく行き届くため、個人への声かけが多いところも魅力です。

無理のない動きで体をほぐします



DATA 活動地／ケア24清水(杉並区清水2-15-24すぎなみ正吉苑1F)  
活動頻度／毎月第2・4木曜日PM1:30～



ポールウォーキングで体の負担を軽減

## NPO法人 杉並さわやかウォーキング

Suginami sawayaka walking

初心者でも  
安心のサポート



### 確かな指導力と万全の体制でリピーター増

平成21年度よりウォーキングの活動を精力的に行ってきた杉並さわやかウォーキング。日頃の活動の中で、高齢化に伴い脚力が低下した高齢者の状況に直面し、何とかもう一度楽しく歩くことができないかと模索し見つけたのが、2本のポールを使って歩く「ポールウォーキング」でした。

区内の体育施設や公園、地域区民センターやケア24と協働で実際にポールウォーキングを体験する体験会や、ポールウォーキングがもたらす効果などを説明する基礎セミナーを行っています。

長年のウォーキングの活動実績により、参加者のペースやレベルに寄り添う体制は万全で、体力に自信がない高齢者も安心して参加しています。

**DATA** 活動地／月替わりで善福寺川緑地、桃井原っぱ公園、柏の宮公園  
活動頻度／体験会年9回、その他随時イベント開催



誰もがわかるラジオ体操だから、親しみやすい

## 善福寺川ラジオ体操会

Zenpukujigawa radio taisoukai

早朝のラジオ体操で  
1日を気持ち良く過ごせます



健康の秘訣は体操だけじゃない!

いつものメンバーと話せば元気になれる

昭和53年より、有志の小さな集まりから始まり、活動を続けて今年で41年目となります。

指導者は、NPO法人ラジオ体操連盟が主催する公認指導者1級・2級を保持しており、資格も十分。

また参加者は総勢200名にものぼる大所帯であり、ラジオ体操以外にも太極拳やリズムダンス、中国式体操など、思い思いの活動を毎日欠かさず行っています。

隔月で開催するお茶会や、年に2回の旅行では健康についての情報交換で盛り上がり、「今の時をいかに健康で楽しく生きられるか」をテーマにしたおしゃべりも含めて、日々の健康につなげています。

**DATA** 活動地／善福寺川緑地中央広場(杉並区成田西3-17)  
活動頻度／毎日AM6:00～

顔を見てほっと  
できるメンバー  
との出会いに  
感謝です

### 受賞事業所・団体一覧

List of awards

平成30年度

●最優秀賞  
山崎製パン株式会社 杉並工場

●優秀賞  
〈事業所部門〉  
ちぎら医院

〈団体部門〉  
上荻元気プロジェクト  
グループ山びこ&松ノ木屋食会  
さくら会  
NPO法人 杉並さわやかウォーキング  
善福寺川ラジオ体操会

平成29年度

●最優秀賞  
小杉湯

●優秀賞  
〈事業所部門〉  
株式会社スペック五次元

〈団体部門〉  
ABE(あべ)会  
太極拳馬橋公園クラブ  
高齢者のための認知症予防学校 寺子屋びびいけい  
NPO法人 わがまちいちばん番の会

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

●優秀賞  
〈事業所部門〉  
株式会社幸和企画  
(ヴィムスポーツアベニュー)

〈団体部門〉  
杉並区集団給食研究会  
すぎなみ体操まつり実行委員会

平成27年度

●最優秀賞  
明治大学学生部

●優秀賞  
〈事業所部門〉  
ケンコーマヨネーズ株式会社  
株式会社スリーループ(スポーツハイフ)  
東信水産株式会社

〈団体部門〉  
善福寺体操クラブ  
太極さくら会

各受賞者の詳しい情報はホームページでもご覧いただけます!  
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/kenko/joho/shien/1017541.html>



## 健康づくり表彰は 1年に1回実施しています



ご応募  
お待ちしております!

事業所また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。

お問合せ先：  
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

平成29年度・30年度版（平成31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