

杉並区

健康づくり表彰

事例集 vol.4

Commendation Casebook for Health Promotion

杉並で美しく生きる



令和3年度・令和4年度

Contents▶▶▶

目次 / 所長あいさつ	01
事業コンセプト“健康づくり表彰とは？”	02
令和3年度 最優秀賞 株式会社ゆいわーく	03-04
令和3年度 団体部門優秀賞	05-06
団 体：ロフ茶屋、井草森公園ラジオ体操会、あさうんど・あーす	
令和4年度 最優秀賞 NPO法人すぎなみのたね	07-08
令和4年度 事業所部門 / 団体部門優秀賞	09-13
事業所：東京西部保健生活協同組合 団 体：西荻ギターアンサンブル RUF19、妙正寺公園ラジオ体操会、阿佐谷寿クラブ連合会、 杉並区フレイルサポーターの会、すぎにし井戸端倶楽部、レインボー体操、シニアのための健康エアロビクス、 西荻歩こう会、イスとフラメンコ	
令和3年度・4年度 受賞事業所・団体一覧	14

《紹介の内容は現在の活動内容と異なる場合があります》

所長あいさつ

区は、令和4年度（2022年度）から概ね10年程度の区の将来の姿と進むべき方向性を描いた新基本構想を策定しました。この新基本構想の中で示された将来像の一つが、「人生100年時代を自分らしく健やかに生きることができるまち」です。

団塊の世代が全て75歳以上の後期高齢者となり、超高齢社会を迎える「2025年問題」が目前に迫る中、誰一人取り残されことなく人生100年を謳歌するためには、今まで以上に「健康づくり」の重要性が増しています。

「健康づくり」の取り組み方としては、個人または集団での取組がありますが、取組を通して家族やお友達などからの助けや励ましなどを受けることにより取組の継続性は強化されます。

本事例集では、区内で活動している団体や事業所において、先進的および継続的に「健康づくり」に取り組んでいる15件の事例を紹介しています。ご覧いただければ、「健康づくり」の手法の多様さや楽しみながら継続して行う工夫など、「健康づくり」を行うためのさまざまな手掛かりが得られるのではないかと思います。

本事例集が区民の皆さまの「健康づくり」の一助となり、杉並区に住み続けながら人生100年を楽しく、いきいきと過ごせるようになることを切に願っております。

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。受賞された事業者および団体の皆さまが、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、またその活動がほか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および団体

表彰区分

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、その活動がほかの事業者・団体および地域住民への影響があると認められる事業者および団体

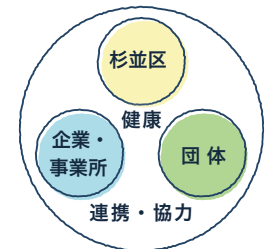
事業所部門 優秀賞

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？

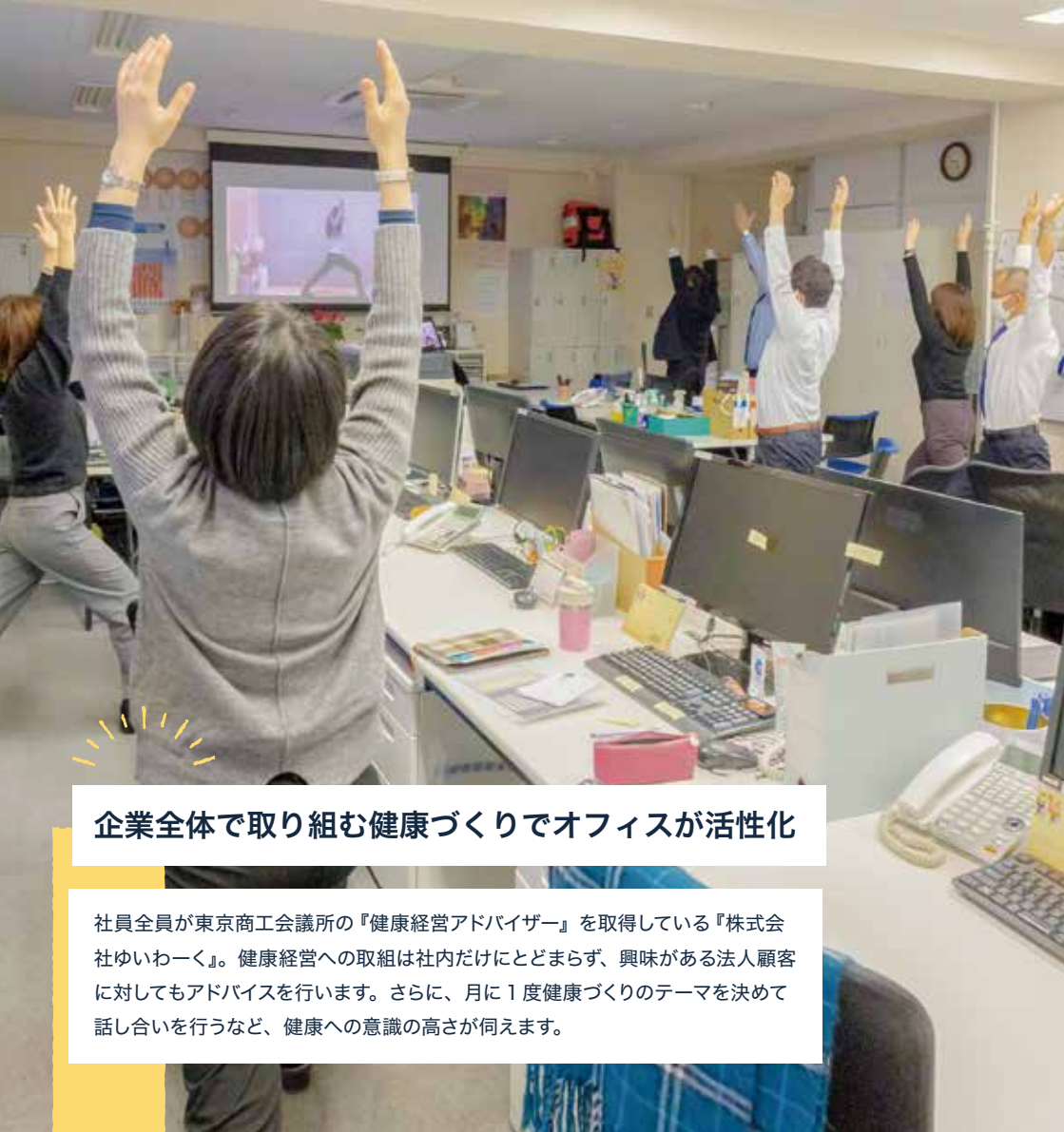
全ての区民が社会とのつながりを生かし、生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会の実現を目指し、区民、事業者、関係団体及び区が協働し健康づくりを推進するため、条例を制定しました。（平成26年7月1日施行）

最優秀賞

令和3年度

いきいきと仕事に向き合える職場を目指して
ヘルスプロモーションに力を入れる保険代理店

株式会社ゆいわーく



企業全体で取り組む健康づくりでオフィスが活性化

社員全員が東京商工会議所の『健康経営アドバイザー』を取得している『株式会社ゆいわーく』。健康経営への取組は社内だけでなくとどまらず、興味がある法人顧客に対してもアドバイスをいたします。さらに、月に1度健康づくりのテーマを決めて話し合いを行うなど、健康への意識の高さが伺えます。

従業員一人ひとりが健康づくりに向き合い
お客さまに信頼される代理店を目指しています

東京海上日動火災保険株式会社・東京海上日動あんしん生命保険株式会社の保険代理店の『株式会社ゆいわーく』は、昭和63年5月に創業。『お客さまの立場で親身に対応し、信頼される代理店を目指すこと』を行動指針に、生命保険や損害保険の募集および媒介、リスクマネジメントに伴うアドバイス業務などを行う会社です。「従業員の健康づくりは企業の財産と考え、明るく活気のある職場環境を目指しています」と代表取締役の吉本英代さんが話すように、全支店のスタッフが一丸となり、意欲的に健康づくりに取り組んでいます。

健康企業宣言に参加し『銀の認定』の交付を受けたほか、歩数計アプリを導入するなど、実施しているヘルスプロモーションはさまざまで、毎週月曜日の朝に行われる『オフィスヨガ』もその一つです。以前は本社に講師を招き、対面で実施していましたが、現在はオンラインで行っています。そのため、鹿児島県の徳之島支店や奄美支店に勤務する従業員も参加できるようになり、本社と足並みを揃えた健康づくりが実践できるようになったといいます。「私たちの強みは、健康づくりへの意識が高いスタッフが多いことです」と吉本さん。社名の由来は、吉本さんの故郷である徳之島の『ゆいわく』という方言で、人と人が助け合い結びつくことを意味しています。相互扶助の精神を大切に、みんながいきいきと仕事に向き合う『ゆいわーく』。目指すのは『保険のみならず健康面のアドバイザーにもなれるような会社』だといいます。今後の取組からも目が離せません。



ゆいわーく 健康づくりの取組

『健康経営アドバイザー』を社員全員が取得

『健康経営』とは、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。東京商工会議所が実施している研修プログラム『健康経営アドバイザー』を社員全員が取得しています。また、昨年は『健康経営優良法人2022（中小規模法人部門）』の認定も受けました。



月に1度『健康づくり推進会議』を実施

任命を受けた健康づくり推進委員が、月ごとにテーマを決めて行う『健康づくり推進会議』。現在は、スポーツジムのインストラクターという経歴を持つ従業員を中心としたメンバーが推進委員として積極的に取り組んでいます。参加者以外にも議事録やメールで会議の内容を共有することで、従業員全体の健康意識向上にもつながっています。

優秀賞

令和3年度

マンションで孤立する方を減らし、介護予防を目指す

ちゃや
ロワ茶屋

どなたでも参加可能！身近な情報交換の場

マンションの中で孤立する方を減らすため、交流の場づくりのために活動が始まりました。会場は「パレロワイヤル杉並」というマンション内にある集会所ですが、お住まいの方だけでなく、近隣の方など、どなたでも参加可能です。

活動としては、編み物、シルバー川柳、暑中見舞いの作成、困りごとの相談など。内容は特定せず、参加者がその日に提案した活動を行っており、情報交換や介護予防の場となっています。団体名は「老話」とマンション名「パレロワイヤル杉並」をかけて名付けられたそう。



どなたでも
大歓迎です！

活動地▶パレロワイヤル杉並 2階集会所 (杉並区桃井 4-12-21)
活動頻度▶月1回 / 活動日時▶第2木曜日 PM2:00～PM3:00

団体情報

優秀賞

令和3年度

正しい体操の普及に努め、地域密着で活動を続ける

井草森公園ラジオ体操会

季節のイベントで参加者がより楽しめる工夫も

平成8年に井草森公園が開園した際「妙正寺公園ラジオ体操会」で20年間活動していた現代表の^{ほなだて}鋒立さんに町会の方々から声がかかり、誕生しました。

NPO 法人全国ラジオ体操連盟公認一級指導士が、会の理念である「正しい体操の普及」に努め、姿勢と体幹を意識しながら、リズム体操、ストレッチ、ラジオ体操、中国健康体操を楽しく組み入れています。

また、花見、七夕、敬老の日、クリスマス会など季節のイベントを取り入れ、参加者がより楽しめる工夫をしています。さらに小学校とも交流を持ち、夏休みに出張するなど、地域に密着した体操会です。



体操は
”意識を持って
行うこと”を
モットーとして
います

活動地▶井草森公園 多目的広場 (杉並区井草 4-12-1)
活動日時▶雨天以外年中無休 AM6:00～AM6:50 (11～2月末まではAM7:00～AM7:50)

団体情報

優秀賞

令和3年度

地域のきずなから健康づくりへ

あさうんど・あーす

お一人おひとりさまの生きがいをつなぎ愛隊

新型コロナウイルス感染症の影響で人同士の交流が急減し、心の健康の悪化、認知症の進行など、社会課題も引き起こされています。代表の梶山さんのご家族も心身が弱り、認知症が急速に悪化してしまったきっかけもあり、地域のコミュニティづくりを目的に活動を開始。

活動内容は幅広く、多世代を対象とした地域課題の取組を中心に、異文化交流会、コミュニティカフェ、杉並区イベントへの出展やあさがや芸術まつり主催など。また、定期的に高齢者向けのスマートフォン講座を開催し、講座内での交流だけではなく、スマートフォンを利用したつながりづくりでの支え愛活動も大好評です。



生きるちから！
アナタが主役！



活動地▶杉並区全域 / Instagram ID▶asound_earth
活動頻度▶スマホ教室は月1回、その他不定期

団体情報



最優秀賞

令和4年度

中高年層だけでなく、子どもも対象にした取組を行う

NPO法人 すぎなみのたね



大人から子どもまで、誰でも気軽に訪れたい
『つどいの場』を目指して

『地域みんなでおいしい暮らし』をテーマに、世代間交流と食の活動に力を入れる『NPO法人 すぎなみのたね』。参加者が協力して調理したランチをみんなで味わうコミュニティカフェなど、地域住民の生きがいと居場所づくりを目的としたさまざまな活動を、月に4回の頻度で行っています。

楽しくいきいきと学び、ほっと癒される
地域のふれあいの場でありたい

杉並区教育委員会主催の『大人塾だかしや楽校』の卒業生が、活動の拡大と地域貢献を目的として設立した『すぎなみのたね』。設立から8年以上経った今でも、当初の想いは変わらず『地域における健康づくり』をテーマにさまざまなイベントを企画し、参加者を楽しませています。

設立当初は手芸や絵手紙などの、中高年層向けの活動のみを行っていたといいます。「活動を続けるうちに、仲間の輪を広げたくなり『NPO法人すぎなみ子どもサポート』の立ち上げの一員になりました。そこから子どもたちとの関わりが強くなった

んです」と理事長の宮崎圭子さん。現在は中高年層を対象とした活動と、子ども向けの活動を行うだけでなく、2つの世代の交流を目的としたイベントも開催しています。

『コミュニティカフェ』や『男の居場所（男性料理教室）』などのイベントは、参加者の提案から実現するものも多いといいます。「子どもたちがワークショップで作った作品を今も大切に持っていていたり、中高年層の参加者の皆さんがコミュニケーションを楽しみ、いきいきと過ごす姿を見ると、活動を続けてきてよかったと感じます。それが私たちの人生の糧になりますね」。宮崎さんが話してくれたように、参加者は大人から子どもまで、みんなが明るく充実した表情。そして、ほっと癒されるような居心地の良い雰囲気も地域の居場所づくりには欠かせない要素の一つです。心と体を元気にしてくれる健康づくりの取組は、仲間の輪を広げながら今後も続いていくでしょう。



すぎなみのたね 健康づくりの取組

中高年層を対象とした活動

宮崎さん自身も、介護などの影響で心身ともに不安定だった時期に、地域との交流を通じて、いきいきとした気持ちを取り戻せた経験があったといいます。精神的に安定していれば、身体的にも健康になると実感したそう。中高年層の健康を支える交流の場として、『楽しく歌をうたう会』や『麻雀カフェ』などを実施しています。



子どもを対象とした活動

近隣中学校の定期試験前に学習スペースを提供し、必要に応じて大学生および元高校教師による学習支援を行う『Café 勉』や、ワークショップ『布の魚つり』などを実施してきました。調理や食育などの活動を通じて、子どもたちの笑顔からエネルギーがもらえると、イベントに携わる大人たちからも好評です。



団体情報

活動地 ▶ ゆうゆう永福館（杉並区永福 2-4-9）、ゆうゆう高井戸東館（杉並区高井戸東 3-14-9）ほか / 活動頻度 ▶ 月4回

優秀賞

令和4年度

健康づくりの地域のよりどころを目指す

東京西部保健生活協同組合

サークル活動や居場所づくりなど独自の取組を実施

地域の購買生協、大学生協と同様、消費生活協同法に基づいて設立・運営されている法人。杉並区内で3つの事業所と6つの介護事業所を運営しています。

独自の取組としてサークル活動やサロン、居場所づくりを活発に行っています。平成16年から始まった「ころばん体操・セラバン体操」には、年間約5,000人を超える人が参加します。ほかにもおしゃべり会、散歩の会、うた声サークルなど、さまざまなサークル活動が実施されています。また空き家などを活用した居場所づくりも行っており、高齢者だけではなく多世代の交流の場となっています。杉並区社会福祉協議会事業のぎずなサロンも2か所運営しています。



活動を通じて
知り合いの輪も
広がります



事業所情報

所在地 ▶ 杉並区和田 2-22-2 / 電話 ▶ 03-3381-0877 (代表)

優秀賞

令和4年度

音楽を通じた健康づくり

西荻ギターアンサンブル RUF19

ルフナインティーン

演奏者、見学者双方の健康促進

新堀ギター音楽院西荻教室の合奏団から始まった団体で、杉並区のボランティアセンターに登録しています。

全日本ギターコンクールで3連覇中、第1回アジア国際ギターコンクールでも最優秀賞と、腕前も確かです。

会員は30代から80代まで幅広い世代が所属。新堀ギター音楽院の生徒ではない方でも参加は可能です。演奏することで頭の体操や、気分転換、生きがいづくりになっています。

活動内容としては主に、デイサービス、保育園、音楽祭などの演奏会。生演奏に加え歌唱の時間も設けられる参加型の演奏会で、観客のストレス解消にもつながっています。



NO MUSIC,
NO LIFE!



団体情報

活動地 ▶ 新堀ギター音楽院 西荻教室内 (杉並区西荻南 3-15-11)
活動日時 ▶ 練習：毎週火曜日・土曜日のPM8:00～PM9:00、演奏会：不定期

優秀賞

令和4年度

活動開始から60年以上の歴史あるラジオ体操会

妙正寺公園ラジオ体操会

1日の始まりに気の合う仲間と話すことでストレス解消に

昭和35年頃から、町会が青少年に向けたラジオ体操を実施したことが始まりで、今年で活動63年目となる団体です。お正月やお盆でも休まず、小雨でも決行。ラジオ体操に加え、ストレッチや中国体操なども行っています。指導はNPO法人全国ラジオ体操連盟の1級ラジオ体操指導士、2級ラジオ体操指導士、ラジオ体操指導員の資格を持つ指導員が行っています。

また、体操の前後に盆踊りなどを踊る「妙正寺公園踊りの輪会」や「妙正寺公園ベタンクラブ」の活動も行っています。参加により仲間がで、交流できることが心の健康にもつながっています。



継続は力なり



団体情報

活動地 ▶ 妙正寺公園内 (杉並区清水 3-21-21)
活動日時 ▶ 毎日 AM6:15～AM6:45

優秀賞

令和4年度

今年で57年目。地元に着した活動で介護予防

阿佐谷寿クラブ連合会

外に出て、人と人が接点を持つための受け皿を作りたい

「杉並区いきいきクラブ連合会」に所属する団体。阿佐ヶ谷神明宮の境内で行うラジオ体操、健康づくりに関する講演や健康体操などを行う「さわやか健康教室」や、ユニカール競技を行っています。ラジオ体操は雨の日以外は毎日実施。さわやか健康教室は会員以外でも参加可能で、健康づくりに関する講演や健康体操などを行います。ユニカール競技は無理のない運動量かつ戦略性もあり、楽しく続けられます。

当団体には「阿佐谷寿楽会」と「さざんかクラブ」という2つのクラブが所属し、それぞれのクラブでも活動できます。



地域のつながりが
できてうれしい!



団体情報

活動地 ▶ 阿佐谷地域
活動頻度 ▶ ラジオ体操：毎日 AM6:30～、ユニカール競技：月4回ほか

優秀賞
令和4年度

「一人でも多く、もっと長く、健康で暮らせる」ことを目指す
杉並区フレイルサポーターの会

いつまでも元気であるためのヒントをお伝えしています

平成29年、杉並区がフレイル予防を普及啓発するためにフレイルチェックイベントなどを実施する「フレイルサポーター」を募集したことがきっかけで活動を開始。令和3年度にフレイルチェックイベントなどの事業が一区切りとなったことで、一部の有志がこの事業を継続するために本会を新設。現在はケア24（地域包括支援センター）、ゆうゆう館などが主催する講座などに講師や運営スタッフとして参加しています。講座では、フレイルについての説明、フレイルチェック、フレイル予防や対策などのレクチャーを行います。

また、会員のスキルアップを図るため、月例会では討議や研修も実施しています。



「フレイル」
について
わかりやすく
お伝えします



団体情報 活動地 ▶ ゆうゆう荻窪東館（杉並区荻窪4-23-12）ほか
活動頻度 ▶ フレイル予防講座：月2回程度、月例会：月1回

優秀賞
令和4年度

企業の専門職などによる運動指導と情報提供
すぎにし井戸端倶楽部

高齢者が集い情報を得る「場」づくりを目指す

高齢者人口が増える中、高齢者が健康のために集い、そして健康に関し知っておくべき情報を得るための身近な場がまだまだ少ないという現状があります。そこでこの課題に取り組むべく地域の医療・介護系企業などが協力し設立した団体です。

会は主に体操と講義の二本立てで行います。体操は理学療法士など協賛企業所属の専門職がその都度内容を考え実施します。講義は協賛企業がその時々旬な話題などを考え行っています。初めて参加する方にはもちろん健康状態の記録ができ、自宅でも体操ができるよう体操プログラムが載った手帳を配布しています。



医療・介護の最前線で
活躍する事業者から
最新知識が得られます

団体情報 活動地 ▶ 井草湯（杉並区下井草5-3-15）、リバーレッジ杉並（杉並区清水3-3-13）ほか
活動頻度 ▶ 月4回

優秀賞
令和4年度

体操と音楽の両輪で介護予防を行う
レインボー体操

目標は生涯現役で楽しく暮らすこと！

代表の福武さんが、自宅で行っていた懐石料理教室の生徒の方に誘われレインボー体操を知り、「この体操を続けたい、広めたい」の思いで近所の知人を集めて活動をスタート。発足当初より自らやめる方はおらず、10年間継続していることが自慢です。指導は、レインボー体操協会の理事から受けています。

また、誤嚥性肺炎に効くということから、月に1度、体操の前の時間などに歌唱と楽器演奏も行っています。歌唱はよく知られている曲を選び、楽器もトライアングル、タンバリンなど気軽に音を出せるものを選んで、音楽を楽しむことを大切にしながら活動しています。



音楽・体操と
充実した時間を
過ごせます



団体情報 活動地 ▶ コミュニティふらっと成田（杉並区成田西1-28-18） / 電話 ▶ 03-3318-2061
活動頻度 ▶ レインボー体操：月4回、歌唱と楽器演奏：月1回

優秀賞
令和4年度

高齢者に配慮した無理のないエアロビクス
シニアのための健康エアロビクス

会場は区内18カ所。身近な場所で通えます

「高齢者の心と身体の健康づくりのお手伝いをしたい」という思いから、プロの指導員から指導を受け平成17年に活動開始。皆さんおなじみの曲を年2曲選び、振り付けを独自に考えて実施しています。参加者の中には91歳の方も。高齢者の動きに配慮し、様子を見ながら曲のテンポを変えたりして無理せず楽しんでいます。

インストラクターは継続的に活動を広める目的で2年に1度募集し養成しています。現在11名のインストラクターにより区内18カ所の会場で教室を実施。お近くの場所で参加できます。



ふりを多少間違えても
楽しくできれば大丈夫！



団体情報 活動地 ▶ 区内銭湯（3カ所）、ゆうゆう館（15カ所）

優秀賞

令和4年度

歩くことで楽しく介護予防

西荻歩こう会

「無理はしない、させない」安全第一に歩きます

平成20年に杉並区が実施したウォーキングによる認知症予防教室「歩く好奇心教室」の卒業生が活動を開始しました。平成22年に「西荻歩こう会」という名称を付け、グループとしての活動を開始。活動場所は区内およびその近辺を中心とし、寺院、公園、美術館など多種多様。行き先も楽しみに活動できます。活動開始してから現在まで事故なく継続しており、安全を第一に、無理のないウォーキングを行います。

会の発足当初から参加する代表の幸田さんは「心身の健康が維持できていることや、区内に友人ができて、あいさつが交わることができたことが、続けてきてよかった点」と話します。



国立西洋美術館の前で記念撮影



団体情報

活動地 ▶ 杉並区内各所および都内近郊
活動頻度 ▶ 月2回 第1水曜日、第3金曜日

優秀賞

令和4年度

ダンスと心理学を組み合わせ若返りを目指す

イスとフラメンコ

初心者も大歓迎です!

講師の前川さんが実施した「若返りを楽しむ会」をきっかけとして、代表の沼田さんが立ち上げました。会ではストレッチなどを行った後、カルメン、フラメンコ、ベリーダンスなどの練習を行います。会の名称のとおり、教室の後方には人数分のイスを設置。足を痛めないよう、休憩しながら参加できます。

また、前川さんが褒められたことで筋肉年齢が5歳若返った経験をもとに、会の最後に自分と相手を褒める言葉をかけることで自己肯定感を高め、若返りを目指します。最近は衣装を貸し出し、メイクを施して写真撮影を行う「ホメほめ写真撮影会」も実施しています。



カルメンになりきってポーズ!



団体情報

活動地 ▶ コミュニティふらっと阿佐谷(杉並区阿佐谷北2-18-17)ほか
活動頻度 ▶ 第1・2水曜日、第4木曜日 PM3:15 ~ / 参加費 ▶ 1回1時間 1,000円

令和3年度・4年度 受賞事業所・団体一覧

【令和3年度】

最優秀賞

◎株式会社ゆいわーく

優秀賞

【団体部門】

◎ロワ茶屋 ◎井草森公園ラジオ体操会 ◎あさうんど・あーす

【令和4年度】

最優秀賞

◎NPO法人 すぎなみのたね

優秀賞

【事業所部門】

◎東京西部保健生活協同組合

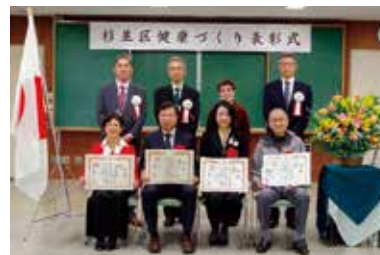
【団体部門】

◎西荻ギターアンサンブル RUF19 ◎妙正寺公園ラジオ体操会 ◎阿佐谷寿クラブ連合会
◎杉並区フレイルサポーターの会 ◎すぎにし井戸端倶楽部 ◎レインボー体操
◎シニアのための健康エアロビクス ◎西荻歩こう会 ◎イスとフラメンコ

過去の受賞者・詳しい内容はホームページでご覧いただけます

杉並区 健康づくり表彰

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/kenko/torikumi/kenkoudukurihyousyou/index.html>



令和3年度表彰



令和4年度表彰

健康づくり表彰は
1年に1回実施しています

ご応募・情報提供
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

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)



杉並区健康づくり表彰 事例集

令和3年度・令和4年度版（令和5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