

## II 事業報告

## 事業概要

### 1 定款事項

事業団では、平成29年度は次のような事業を行いました。

- 1 一次予防(生活習慣の改善により疾病そのものを予防)及び二次予防(疾病の予防・早期発見)の連携による健康増進事業(定款第4条第1号事業)

事 項	主たる対象	内 容
栄養サポート講座	市民、人間ドック受診者、市内医療機関利用者及びその家族	軽症高血圧改善教室「体験型！血圧科学セミナー」(全2回のプログラム)を2回実施。 参加者15人
スマート飲酒ライフ	20歳以上の市民	健康的な飲酒習慣への意識付けと行動変容の後押しとなる講座を実施。参加者6人
親子で学ぼう！生活習慣改善教室	市内在住・在勤	保護者と年長児から小学2年生までの子どもを対象とした親子で取り組むプログラム(親は保健・栄養・歯科、子は運動)を3回連続の講座で2回実施。 参加者 大人55人、子ども32人
生活習慣改善教室	20代～64歳の市民	保健と運動の講座を実施。参加者17人
福祉関連施設事業所健診受診者への栄養指導	事業所健診受診者で栄養指導が必要と判断した受診者とその家族	障がい者の健康増進への寄与を目的として栄養指導を実施。 受診者15人
人間ドック受診者への禁煙に関する情報提供	人間ドック受診者で喫煙者	人間ドック受診者のさらなる健康増進への寄与を目的として看護師が個別に実施。 受診者204人
健康づくり事業団のPR等	各種検診受診者や支援センター事業参加者等	各種検診受診者に対して支援センター事業の案内を配布、また、支援センター事業参加者に検診等の案内を配布し、相互にPRを実施。

- 2 武蔵野市から受託する各種検診・健診に関する事業(定款第4条第2号事業)

検 診 名 等	受 診 者 数	前年度比較	実 施 時 期
胃がん検診	516人	-84	毎 月
肺がん検診	302人	+15	毎 月
若年層胸部検診	10人	-13	6月～3月
乳がん検診	924人	-399	6月～2月
大腸がん検診	430人	-58	11月、3月
骨粗しょう症予防健診	425人	+45	4月、9月
肝炎ウイルス検診	14人	-9	毎 月
胃がんハイリスク検査	100人	+4	毎 月
特定保健指導	積極的支援	51人	毎 月
	動機付け支援	145人	

※ 乳がん検診は平成29年度より受診可能医療機関が1か所増加し、4か所になった。

3 地域医療機関との連携による各種検査事業（定款第4条第3号事業）

内 容	検 査 数 等		前年度比較
医療機関からの依頼検査	55医療機関	844件	医療機関 + 1 件数 +25
特定健康診査付加検査	45医療機関	680件	医療機関 + 2 件数 -33
若年層健診	2 医療機関	13件	医療機関 + 1 件数 + 8
保険診療（一般外来）		0件	- 2

4 地域内事業所及び地域住民に対する健康管理に関する事業（定款第4条第4号事業）

内 容		受診者数	前年度比較	実施時期	備 考
総合健康診査 (人間ドック)		1,393人	-14	毎週火・木曜日	定員1日20人 99日実施
オプション検査		2,017人	-228	〃	希望者に実施
胸部ヘルカLC T		148人	+ 3		
頸動脈超音波		367人	- 8		
乳房検査		160人	+ 1		
乳房超音波		95人	- 6		
乳房X線		16人	- 7		
骨塩定量		151人	- 7		
C型肝炎		52人	-20		
甲状腺ホルモン		98人	-28		
ABC検査		69人	-115		
ヘプシノゲン		48人	+25		
ヘリコバクターピロリ菌		45人	-22		
腫瘍マーカー(男性セット)		397人	-15		
腫瘍マーカー(女性セット)		311人	- 9		
消化器系腫瘍マーカー		12人	- 9		
膵臓腫瘍マーカー		16人	-12		
前立腺腫瘍マーカー		26人	- 1		
卵巣腫瘍マーカー		6人	+ 2		
職 域 健 診	市内事業所	54事業所 1,738人	事業所数 - 4 受診者-106	毎週月・水・金曜日	市職員胃検診を含む
	診断書発行目的 の個人健診	63人	-13		
	破傷風予防接種	82人	+11		市消防団員・市職員が対象

5 地域との連携を主体とした健康づくり意識の啓発・普及に関する事業（定款第4条第5号事業）

事 項		主たる対象	内 容
健康づくり支援事業	参加型事業（申込制・自由来所制）	幼少期～少年期の子どもと保護者、成人期～壮年期：概ね20～40代、中年期：50～60代、高齢期：65歳以上を基本として対象年齢を区分し、対象年齢に合ったプログラムにより、全世代を対象として実施	健康体操教室、健康づくり応援教室、高齢者筋力向上プログラム、健康づくりはつらつメンバーの集い、健康づくり共催事業、インボディ測定会、インボディミニ測定会、ウォーキング教室、腰痛予防教室等
	出前型事業		親子体験型食育2教室、オリジナル体操（高齢者向け、親子向け・ムサシDANくんによる）デモンストラーション、健康づくり出前講座、健康づくり協力事業、人材バンク紹介事業
	自宅型事業（通信制等）		日本縦断KKC（健康健脚チャレンジャー）、食事の診断・栄養情報お届け事業
地域支援者等への啓発・普及事業		地域支援者等	地域支援者等への健康づくりに関する学術的な講演会の実施。 2回実施、参加者計82人

6 健康づくりに関する調査研究（定款第4条第6号事業）

事 項	内 容
生活習慣病に関する調査研究	人間ドック受診者の健診結果の分析を行い、喫煙と糖代謝異常とが関係していることが明らかとなり、喫煙者に対する禁煙指導により指導効果が向上する可能性があることを確認した。

7 健康づくり情報発信に関する事業（定款第4条第7号事業）

事 項	主たる対象	内 容
「健康づくり活動情報誌」の発行	市民等	健康づくり活動団体、市関連施設健康づくり事業の紹介を掲載した情報誌を配布した。5,000部
健康づくり広報誌「わがまち武蔵野 健康生活 むさしのけんこうづくり通信」の発行		効果的な健康づくり啓発を目的として一次及び二次予防事業の内容を含む全世代を対象とした広報誌を作成、配布した。83,000部
市内イベント等での健康づくり情報発信活動		市内イベント等で各種測定、健康クイズ等を実施し、事業PR等の健康づくり情報発信を行った。13回
ケーブルテレビを活用したオリジナル体操の放映		「リズムでDANDAN！forキッズ」及び「だんだん活力アップ体操」を放映した。
ホームページを活用した情報提供やフェイスブック・ツイッター公式ページの運用		事業団の案内、人間ドックの予約状況、健康づくりに役立つ情報等を提供した。また、「ムサシDANくん」を親しみやすい身近な健康づくりイメージキャラクターとして活用し、地域への更なる健康づくり普及活動につなげるため、フェイスブックやツイッターによる情報発信を行った。
メールマガジン「むさしの健康づくり応援ニュース」の配信		5～10月モニター試行。 配信回数27回、登録者数297名
「むさしの健康もぎたて情報」の放送		むさしのFMを利用して、推進員によるテーマ別の健康づくりに関する情報を提供した。
健康づくり情報発信協力パートナーによる健康づくり情報の発信		事業のポスター掲示やチラシ配置など、企業等とさまざまな形での協力体制を築き、健康づくり情報発信に努めた。登録数 112事業所・店舗

2 管理・運営事項

事 項		内 容	
1	理事会等の開催	評議員会 定例会 1 回、臨時会 1 回 理 事 会 定例会 2 回、臨時会 1 回、 みなし決議に関する理事会 1 回	
2	監査の実施	期末監査(5月)、中間監査(11月)	
3	職員研修の実施	研修会等への参加 33人(のべ37日) 上級救命講習への参加 8人(新規3人、更新5人) 健康づくり推進員研修 5回(のべ61人)	
4 その他	保健センター開設・武蔵野健康づくり事業団設立30周年記念事業の開催	保健センターを会場に健康に関する啓発・普及事業を中心とした記念事業を「健康まつり」を健康課と共に開催し、10年以上活動している健康づくり推進員2名の表彰を行った。	
	プロジェクトチームの設置	4つのプロジェクトチームを設置し、それぞれのチームで課題解決に向けた整理・検討を行った。	
	利用者の声収集	顧客満足度の高い施設を目指し、アンケート箱の設置等情報収集を行った。	計1件

3 収支及び正味財産増減の状況並びに財産の状態の推移

## 事業内容詳細

### 1 定款事項

#### 1 一次予防(生活習慣の改善により疾病そのものを予防)及び二次予防(疾病の予防・早期発見)の連携による健康増進事業(定款第4条第1号事業)

事業団の持つ人材・資源等を活用した一次予防と二次予防を連携させた総合的な健康づくり支援実施の取組みを行いました。

##### (1) 体験型セミナーの実施

###### ① 栄養サポート講座

市内医療機関利用者、当事業団の健診や人間ドック利用者で生活習慣改善が必要な対象者に高血圧の食事療法など食を通じた軽症高血圧改善教室「体験型！血圧科学セミナー」を実施しました。

- ・内 容 軽度高血圧改善のための食事の話、減塩食の試食、尿中塩分量自己測定
- ・対 象 者 血圧140～160mmHg(収縮期)もしくは90～100 mmHg(拡張期)程度、体重が痩せか普通程度(BMI25未満)、74歳以下のすべてに該当する方で2日とも参加できる方とその家族
- ・定 員 15人程度
- ア 開催日及び参加数 6月21日 2人、7月21日 2人(両日参加2人)  
評価個別面談 協力していただける2人に対し3カ月後の測定・食事調査等のフォローを実施
- イ 開催日及び参加数 1月24日 13人、2月14日 12人(両日参加11人)  
評価個別面談 協力していただける12人に対し3カ月後の測定・食事調査等のフォローを実施

###### ② スマート飲酒ライフ

節度ある適度な飲酒についての知識の普及により、生活習慣病予防のための健康的な飲酒習慣への意識付けと行動変容の後押しとなる講座を実施しました。

- ・内 容 適切な飲酒とその方法について
- ・対 象 者 20歳以上の市民
- ・定 員 20人程度
- ・実 施 日 9月16日(土)
- ・会 場 武蔵野プレイス 1階ギャラリー
- ・参加者数 6人

##### (2) 生活習慣改善教室の実施

###### ① 夏休み 親子で学ぼう！生活習慣改善教室

子育て世代への一次予防の普及啓発を目的とし、家族単位での生活習慣・生活環境の改善や意識・行動変容を促すため、保健・栄養・歯科・運動の3回連続講座を、親子を対象として実施しました。

- ・内 容 ア 保護者
  - 1日目 保健講座「毎日の生活を整えて健康維持！～生活習慣の改善に取り組もう～」
  - 2日目 栄養講座「アンチエイジングのカギは食にあり！」：1回目  
「家族の健康は食で決まる！心と身体を変える『食選力』」：2回目
  - 3日目 歯科講座「親子でピカピカ☆健口歯育て」
- イ 子ども
  - 3日間とも運動講座 元気キッズ体操  
「やってみよう！いろんな動き～運動神経の基礎を作る体操～」
- ウ 保護者と子ども
  - 3日目は、親子で運動の時間あり

- ・定員 親子（年長児から小学2年生までの子どもと保護者） 17組
- ・会場 保健センター
- ・参加者数

実施日	1回目			2回目			計
	8/3(木)	8/10(木)	8/23(水)	1/27(土)	2/3(土)	2/10(土)	
参加者数 (人)	大人11 子ども11	大人10 子ども10	大人9 子ども9	大人6 子ども4	大人10 子ども8	大人9 子ども6	大人55 子ども48
新規参加者 (大人のみ：人)	11	10	9	6	10	9	55
託児(人)	6	5	5	4	6	6	32

② 生活習慣改善教室「健診結果の見方とその対策」「忙しい人のすきまトレーニング」

生活習慣病のリスクが高まるとされる成人期を対象に、毎年定期的に受ける健診の機会を活かし、一次・二次予防の普及啓発を目的とした講座を実施しました。

保健講座では健診結果の見方と関連する生活習慣病の対策方法について学び、運動講座では忙しい人でも日常生活の中に取り入れられる身体活動量を増やすための運動を実施し、具体的な意識・行動変容を目指しました。

- ・内 容 ア 保健講座「健診結果の見方とその対策」  
イ 運動講座「忙しい人のすきまトレーニング～え!!これも運動?生活見直し教室～」
- ・実 施 日 9月30日(土)
- ・対 象 20代～64歳
- ・定 員 30人
- ・会 場 保健センター
- ・参加者数 17人(新規参加者：17人)

(3) 事業所健診受診者への栄養指導の実施

福祉関連事業所健診における受診者(障がい者)の健康増進への寄与を目的として、健康教育等の利用が限られる福祉施設利用者への栄養指導を実施しました。

- ・対 象 当事業団の事業所健診の健診結果により栄養指導が必要と判断した受診者とその家族
- ・受診者数 15人

(4) 人間ドック受診者への禁煙に関する情報の提供

人間ドック受診者のさらなる健康増進への寄与を目的として、喫煙者204名に対して禁煙に関する情報提供を行いました。

(5) 人間ドックの健診結果票裏面に健康づくり支援センター事業の案内を印刷し、また、支援センター事業、各種イベント等において人間ドックの案内をするなど、相互にPRを行いました。

## 2 武蔵野市から受託する各種検診・健診に関する事業（定款第4条第2号事業）

平成29年度は、4月、7月、9月、11月、1月、3月の計6回、土曜がん検診（胃がん、肺がん、乳がん、大腸がん、若年層胸部）を実施しました。

### （1）胃がん検診

35歳以上の市民を対象に毎月実施し、516人が受診しました。その結果、異常なしは260人、50.4%、有所見者は256人、49.6%でした。

・実施内容

- ① 問診
- ② 胃部X線直接撮影
- ③ 結果説明

平成29年度 胃がん検診年齢別受診者数及び精密検査結果

（単位：人）

区分		年齢	総数	35	40	45	50	55	60	65	70～	
				～39	～44	～49	～54	～59	～64	～69		
受診者数	男		163	19	9	15	37	12	35	17	19	
	女		353	39	49	48	75	32	74	22	14	
	計		516	58	58	63	112	44	109	39	33	
有所見者数 (内 要精検者数)	男		85 (5)	5 (0)	3 (0)	8 (1)	18 (1)	6 (0)	22 (1)	12 (1)	11 (1)	
	女		171 (7)	11 (0)	20 (0)	22 (1)	42 (1)	17 (1)	38 (3)	13 (1)	8 (0)	
	計		256 (12)	16 (0)	23 (0)	30 (2)	60 (2)	23 (1)	60 (4)	25 (2)	19 (1)	
病的所見なし 者数	男		78	14	6	7	19	6	13	5	8	
	女		182	28	29	26	33	15	36	9	6	
	計		260	42	35	33	52	21	49	14	14	
精密検査結果	病的所見なし	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		計	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	がん又は がんの疑い	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		計	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	がん以外の 疾患	男	2	0	0	1	0	0	0	0	1	0
		女	3	0	0	1	0	0	0	2	0	0
		計	5	0	0	2	0	0	0	2	1	0
	未受診者 他	男	3	0	0	0	1	0	0	1	0	1
		女	4	0	0	0	1	1	1	1	1	0
		計	7	0	0	0	2	1	1	2	1	1

(2) 肺がん検診

40歳以上の市民を対象に、毎月1回実施し、302人が受診しました。その結果、異常なしは278人、92.1%、有所見者は24人、7.9%でした。

・実施内容

- ① 問診
- ② 胸部X線直接撮影（1方向）
- ③ 喀痰細胞診（集細胞法）（※）
- ④ 結果説明

（※）50歳以上かつ喫煙指数600以上又は6ヶ月以内血痰等の条件の該当者のみ実施。

平成29年度 肺がん検診年齢別受診者数及び精密検査結果

（単位：人）

区分		年齢										
		総数	40 ～44	45 ～49	50 ～54	55 ～59	60 ～64	65 ～69	70 ～74	75 ～79	80～	
受診者数	男	116	46	5	23	5	12	8	6	5	6	
	女	186	56	20	54	16	15	10	9	4	2	
	計	302	102	25	77	21	27	18	15	9	8	
有所見者数 (内 要精検者数)	男	12 (8)	2 (1)	1 (1)	2 (2)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)	1 (1)	4 (2)	
	女	12 (8)	2 (1)	1 (0)	4 (3)	0 (0)	2 (2)	2 (1)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	
	計	24 (16)	4 (2)	2 (1)	6 (5)	1 (0)	2 (2)	2 (1)	2 (2)	1 (1)	4 (2)	
病的所見なし 者数	男	104	44	4	21	4	12	8	5	4	2	
	女	174	54	19	50	16	14	7	9	3	2	
	計	278	98	23	71	20	26	15	14	7	4	
精密 検査 結果	病的所見 なし	男	2	1	1	0	0	0	0	0	0	
		女	3	1	0	1	0	1	0	0	0	
		計	5	2	1	1	0	1	0	0	0	
がん又は がんの疑 い	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	女	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	計	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
がん以外 の疾患	男	4	0	0	1	0	0	0	1	1		
	女	0	0	0	0	0	1	0	1	0		
	計	4	0	0	1	0	1	0	2	1		
未受診者 他	男	2	0	0	1	0	0	0	0	1		
	女	5	0	0	2	0	0	1	0	0		
	計	7	0	0	3	0	0	1	0	1		

(3) 若年層胸部（結核）検診

15歳から39歳までの市民を対象に、6月から3月まで毎月1回の実施とし、10人が受診しました。その結果、有所見者はいませんでした。

- ・実施内容
  - ① 問診
  - ② 胸部X線直接撮影（1方向）
  - ③ 結果説明

平成29年度 若年層胸部検診年齢別受診者数及び精密検査結果

(単位：人)

区分	年齢		総数	～19	20～24	25～29	30～34	35～39
受診者数	男		4	0	0	0	0	4
	女		6	0	0	1	2	3
	計		10	0	0	1	2	7
有所見者数 (内 要精検者数)	男		0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	女		0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	計		0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
病的所見なし 者数	男		4	0	0	0	0	4
	女		6	0	0	1	2	3
	計		10	0	0	1	2	7

(4) 乳がん検診

乳がん検診(40歳以上で昨年度受診していない市民(40歳の節目年齢の方は無料検診))を実施し、924人が受診しました。なお、28年度から国の指針により実施方法が変更され、検診方法が視触診は必須ではなくなり、エックス線検査のみになりました。29年度は実施医療機関数が1医療機関増え、全4医療機関での受診者数は1,879人でした。

- ・実施内容
  - ① 問診
  - ② 乳房X線検査（マンモグラフィ）
  - ③ 結果説明

平成29年度 乳がん検診年齢別受診者数

(単位：人)

年 齢	総数	40～	45～	50～	55～	60～	65～	70～	75～	80～
		44	49	54	59	64	69	74	79	
受診者数	924	104	127	139	135	122	167	68	39	23

(5) 大腸がん検診

40歳以上の市民を対象に、年2回実施し、430人が受診しました。その結果、異常なしは414人、96.3%、要精検者は16人、3.7%、でした。

・実施内容

- ① 問診
- ② 便潜血反応検査（2回法）
- ③ 結果説明

平成29年度 大腸がん検診年齢別受診者数及び精密検査結果

(単位：人)

区分		年齢								
		総数	40～44	45～49	50～54	55～59	60～64	65～69	70～	
受診者数	男	125	31	25	21	22	13	13	0	
	女	305	58	74	49	49	55	11	9	
	計	430	89	99	70	71	68	24	9	
要精検者数	男	4	1	0	0	1	0	2	0	
	女	12	3	4	2	0	3	0	0	
	計	16	4	4	2	1	3	2	0	
異常なし者数	男	140	30	25	21	21	13	11	0	
	女	293	55	70	47	49	52	11	9	
	計	414	85	95	68	70	65	22	9	
精密検査結果	病的所見なし	男	0	0	0	0	0	0	0	
		女	3	0	2	1	0	0	0	
		計	3	0	2	1	0	0	0	
	がん又はがんの疑い	男	0	0	0	0	0	0	0	
		女	0	0	0	0	0	0	0	
		計	0	0	0	0	0	0	0	
	がん以外の疾患	男	2	0	0	0	0	0	2	
		女	2	1	1	0	0	0	0	
		計	4	1	1	0	0	0	2	
	未受診他	男	2	1	0	0	1	0	0	
		女	7	2	1	1	0	3	0	
		計	9	3	1	1	1	3	0	

(6) 骨粗しょう症予防健診

20歳から70歳までの5歳刻みの節目年齢の女性を対象に、年2回実施し、425人が受診しました。

・実施内容

- ① 健康教育
- ② 問診
- ③ 計測（身長、体重）
- ④ 骨塩定量検査（ボナライザー）
- ⑤ 講義指導（要精検者及び希望者）

平成29年度 骨粗しょう症予防健診年齢別受診者数

(単位：人)

区分 \ 年齢	総数	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
受診者数	425	0	0	0	3	19	33	68	73	83	113	33
健常者数	161	0	0	0	1	13	26	46	34	25	12	4
要指導者数	172	0	0	0	2	6	7	19	29	47	53	9
要精検者数	92	0	0	0	0	0	0	3	10	11	48	20

(7) 肝炎ウイルス検診

40歳以上の市民を対象に、毎月1回実施し、14人が受診しました。

・実施内容

- ① 問診
- ② HBs抗原、HCV抗体検査
- ③ 結果説明

平成29年度 肝炎ウイルス検診年齢別受診者数

(単位：人)

区分 \ 年齢		総数	40～44	45～49	50～54	55～59	60～64	65～69	70～
受診者数	男	5	1	1	1	1	0	1	0
	女	9	3	2	1	3	0	0	0
	計	14	4	3	2	4	0	1	0
陰性者数	男	5	1	1	1	1	0	1	0
	女	9	3	2	1	3	0	0	0
	計	14	4	3	2	4	0	1	0
陽性者数	男	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	0	0	0	0	0	0	0	0

(8) 胃がんハイリスク検査（ABC検査）

40歳以上の市民を対象に、毎月1回実施し、100人が受診しました。

・実施内容

- ① 講義
- ② 問診
- ③ ABC検査（採血）

平成29年度 胃がんハイリスク検査年齢別受診者数

(単位：人)

区分	年齢		総数	40	45	50	55	60	65	70
			受診者数	男	24	3	2	2	4	2
	女	76	8	11	13	14	10	12	8	
	計	100	11	13	15	18	12	20	11	
陰性者数 (A群)	男	19	3	2	2	2	1	6	3	
	女	61	7	10	11	13	7	9	4	
	計	80	10	12	13	15	8	15	7	
偽陰性者数 (AX群)	男	2	0	0	0	1	1	0	0	
	女	5	0	1	1	0	1	1	1	
	計	7	0	1	1	1	2	1	1	
陽性者数 (B群・C群)	男	3	0	0	0	1	0	2	0	
	女	10	1	0	1	1	2	2	3	
	計	13	1	0	1	2	2	4	3	

(9) 特定保健指導

40歳以上75歳未満の武蔵野市国民健康保険被保険者を対象に行われる特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームの該当者や予備軍と判定された方へ生活改善指導を行いました。

特定保健指導実施実績表

(単位：人)

実施月	初回面接		継続支援 (のべ)		中間評価	最終評価	
	積極的	動機付け	積極的	動機付け	積極的	積極的	動機付け
4月	5	22	10	7	2	2	2
5月	5	15	21	51	5	0	6
6月	4	8	22	22	5	2	8
7月	1	3	15	24	6	1	13
8月	1( 1)	0( 0)	9	12	2	1	24
9月	2( 2)	3( 3)	9	0	4	5	29
10月	1( 1)	6( 6)	3( 2)	1( 1)	1	6	15
11月	0( 0)	8( 8)	5( 3)	0( 0)	0( 0)	4	16
12月	4( 4)	12(12)	4( 2)	8( 8)	2( 2)	1	22
1月	13(13)	15(15)	13(11)	0( 0)	0( 0)	3	2
2月	8( 8)	25(25)	10(10)	18(18)	1( 1)	0	2
3月	7( 7)	28(28)	27(27)	26(26)	1( 1)	1( 1)	5( 2)
計	51(36)	145(97)	148(55)	169(53)	29( 4)	26( 1)	144( 2)

※ 平成28年度及び29年度の特定健康診査の結果による対象者への支援実施数。( )内は、平成29年度対象者数。

### 3 地域医療機関との連携による各種検査事業（定款第4条第3号事業）

#### (1) 医療機関からの依頼による検査事業

武蔵野市医師会会員が、当事業団所有の各種検査機器を利用することにより、医療の高度化、多様化に対応した地域医療の充実を図るものです。

55医療機関から依頼があり、844件の検査を実施しました。

平成29年度 検査事業 検査項目別・月別実績表

(単位：件)

検査項目 \ 月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
超音波検査	14	8	12	10	18	10	9	8	13	5	14	13	134
頭部CTスキャン	13	8	10	11	8	10	14	8	7	7	9	10	115
躯幹CTスキャン	42	27	37	43	42	41	61	57	44	39	55	45	533
その他CTスキャン	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
乳房X線(マンモグラフィ)	2	0	3	1	0	0	1	0	1	1	5	1	15
上部消化管造影	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
単純撮影	4	1	3	3	4	1	2	2	1	6	5	5	37
心電図(標準12誘導)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
心電図(負荷)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
骨塩定量測定	0	2	0	0	0	1	1	0	2	0	0	0	6
計	75	47	66	68	72	63	88	75	68	58	88	76	844

#### (2) 特定健診付加検査(6～2月)及び若年層健診(4～5月)

武蔵野市が武蔵野市医師会へ委託している健診のうち、医師会会員の依頼に基づき、上部消化管X線検査(65歳以上)、胸部X線検査及び心電図検査を実施しました。

##### ア 特定健診付加検査

① 実施件数	上部消化管X線検査	416件
	胸部X線検査	259件
	心電図検査	5件
	計	680件

② 医療機関数 45カ所

##### イ 若年層健診

① 実施件数	胸部X線検査	13件
② 医療機関数	2カ所	

#### (3) 保険診療(一般外来)

かかりつけ医との役割分担を踏まえて地域医療機関につなぐ一端を担うため、保険診療の一般外来を行っています。

・実施件数 0件

#### 4 地域内事業所及び地域住民に対する健康管理に関する事業（定款第4条第4号事業）

##### (1) 総合健康診査(人間ドック)

1日当たりの受診者定員枠は20人で99日実施し、1,393人が受診しました。希望者に対しオプション検査を実施し、のべ2,017人が受診しました。また、新たな取組みとして、託児付の健診日を3日間設け、8人が受診しました。

・実施日 毎週火・木曜日

・実施内容

##### ① 基本項目

検査項目	内 容
診 察	問診・胸部打聴診・腹部の触診
尿 検 査	糖・ビリルビン・ケトン体・比重・潜血・pH・蛋白・ウロビリノーゲン・白血球・尿沈渣 ※尿沈渣は尿一般検査の結果により実施
便 検 査	便潜血反応 2回法
血 液 検 査	生化学検査： 総蛋白・アルブミン・A/G・BUN・クレアチニン・eGFR・尿酸・血糖・HbA1c・中性脂肪・総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール・総ビリルビン・ALP・LDH・GOT・GPT・LAP・γGTP・ZTT・コリンエステラーゼ・アミラーゼ・CK 血清学検査： HBs(抗原・抗体)・ASO・リウマチ因子・CRP・梅毒(RPR・TP抗体)・血液型(ABO・Rh) 血液学検査： 赤血球数・血色素・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・白血球数・血小板数
身 体 測 定	身長・体重・腹囲・標準体重・肥満度・BMI・体脂肪率・体脂肪量
胸 部 X 線	正面・側面2方向の撮影
血 圧	
超 音 波	肝臓・腎臓・膵臓・胆のう・脾臓の検査
視力・眼圧・眼底	眼底カメラでの撮影による画像診断等
胃 部 X 線	バリウムによる造影検査
聴 力	標準聴力検査
心 電 図	安静時12誘導
肺 機 能	肺活量・努力肺活量・比肺活量・一秒量・一秒率の測定
栄 養 指 導	医師の指示のある者及び希望者を対象とした食事記録表を基にした指導
結 果 説 明	過去2年間との比較・日常生活の注意事項・精密検査が必要な場合の紹介状の発行

##### ② オプション検査

検 査 名	検査部位	検 査 目 的
胸部へリカルCT検査	胸	肺がん及びその他の疾患の検出
骨塩定量検査	手	骨密度測定
頸動脈超音波検査	頸動脈	動脈硬化の判定
乳房超音波検査	乳房	乳がん及びその他の疾患の検出
乳房X線検査	乳房	乳がん及びその他の疾患の検出
C型肝炎検査(HCV抗体)	肝臓	C型肝炎ウイルスの検出
ペプシノゲン検査	胃	萎縮性胃炎の診断
ヘリコバクターピロリ菌検査	胃	ヘリコバクターピロリ菌の有無
A B C 検査	胃	胃がんの発症リスクを群分けする
甲状腺ホルモン検査	甲状腺	甲状腺ホルモンの分泌異常の診断
消化器系腫瘍マーカー(CEA)	胃、大腸	消化器系がん等の診断
膵臓腫瘍マーカー(CA19-9)	膵臓、胆道	膵臓がん等の診断
前立腺腫瘍マーカー(PSA)	前立腺	前立腺がん及び前立腺肥大等の診断
卵巣腫瘍マーカー(CA125)	卵巣	卵巣がん等の診断

平成29年度 総合健康診査(人間ドック)実績表

(単位：人)

実施月	日 数	受診者数 (栄養指導実施者数)			市民	市外
		男	女	計		
4月	8 日	70 (22)	45 (10)	115 (32)	113	2
5月	8 日	66 (32)	55 (16)	121 (48)	117	4
6月	9 日	82 (52)	58 (13)	140 (65)	127	13
7月	8 日	77 (53)	50 (24)	127 (77)	121	6
8月	10 日	85 (67)	65 (31)	150 (98)	143	7
9月	8 日	59 (44)	53 (24)	112 (68)	96	16
10月	9 日	63 (48)	66 (34)	129 (82)	126	3
11月	8 日	64 (55)	51 (34)	115 (89)	107	8
12月	7 日	44 (34)	28 (14)	72 (48)	70	2
1月	7 日	47 (36)	26 (13)	73 (49)	68	5
2月	8 日	61 (46)	46 (35)	107 (81)	101	6
3月	9 日	73 (64)	59 (38)	132 (102)	127	5
計	99 日	791 (553)	602 (286)	1,393 (839)	1,316	77

平成29年度 人間ドック年齢別受診者数

区分		年齢	総数	～29	30 ～34	35 ～39	40 ～44	45 ～49	50 ～54	55 ～59	60 ～64	65 ～69	70 ～74	75～
受診者数	男(人)		791	13	33	52	97	89	76	73	70	117	89	82
	女(人)		602	12	22	49	48	61	68	66	70	100	50	56
	計(人)		1,393	25	55	101	145	150	144	139	140	217	139	138
	構成比 (%)		100.0	1.8	3.9	7.3	10.4	10.8	10.3	10.0	10.0	15.6	10.0	9.9

平成29年度 人間ドック年齢別判定結果実績表

(単位：人)

判定	年齢	総数	～29	30 ～34	35 ～39	40 ～44	45 ～49	50 ～54	55 ～59	60 ～64	65 ～69	70 ～74	75～
			A	男	2	0	1	1	0	0	0	0	0
	女	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	計	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
B	男	14	1	3	3	2	3	0	2	0	0	0	0
	女	22	0	1	3	6	4	4	1	1	2	0	0
	計	36	1	4	6	8	7	4	3	1	2	0	0
C	男	249	3	13	30	55	40	25	20	14	26	16	7
	女	216	6	11	30	23	27	27	25	24	25	12	6
	計	465	9	24	60	78	67	52	45	38	51	28	13
D	男	238	7	16	17	36	33	26	11	22	37	22	11
	女	188	6	9	16	19	24	22	24	22	28	7	11
	計	426	13	25	33	55	57	48	35	44	65	29	22
E	男	288	2	0	1	4	13	25	40	34	54	51	64
	女	176	0	1	0	0	6	15	16	23	45	31	39
	計	464	2	1	1	4	19	40	56	57	99	82	103
合計	男	791	13	33	52	97	89	76	73	70	117	89	82
	女	602	12	22	49	48	61	68	66	70	100	50	56
	計	1,393	25	55	101	145	150	144	139	140	217	139	138

※判定区分

- A : 病的所見はありません
- B : わずかな所見を認めますが、日常生活に差し支えありません
- C : 生活習慣改善が必要です。または、再検査、経過観察が必要です
- D : 要医療（治療や精密検査が必要です）
- E : 治療中

※判定の定義・・・すべての検査項目のうち最も低い判定とする。

平成29年度 オプション検査月別受診者数

(単位：人)

月	オプション 検査 受診者数	オプション検査項目								
		胸部ヘリカル CT検査	頚動脈超 音波検査	乳房検査			骨塩定量 検査	C型肝炎 検査	甲状腺 ホルモン検査	
				超音査	X線	セット				
4月	83	12	43	4	1	17	13	8	8	
5月	92	13	41	9	2	16	13	3	5	
6月	86	17	41	5	1	14	14	6	10	
7月	76	11	33	9	4	13	9	0	4	
8月	90	20	34	7	0	20	16	6	12	
9月	78	10	18	7	2	8	9	5	8	
10月	94	13	35	14	1	22	16	5	16	
11月	72	7	29	10	0	15	19	6	5	
12月	51	11	26	7	0	7	8	0	6	
1月	49	11	19	5	1	9	14	5	6	
2月	70	11	21	8	1	8	7	4	9	
3月	84	12	27	10	3	11	13	4	9	
合計	925	148	367	95	16	160	151	52	98	
月	オプション検査項目									のべ 受診者数
	ヘパティ ンゲン検査	ピロ菌 検査	ABC 検査	腫瘍マーカー(セット)		腫瘍マーカー(単独)				
				男性	女性	PSA	CEA	CA19-9	CA125	
4月	3	2	3	42	32	2	1	1	0	192
5月	3	5	8	39	31	1	0	0	1	190
6月	6	3	5	40	30	3	1	0	0	196
7月	3	2	6	30	20	3	2	4	0	153
8月	6	7	9	33	30	3	1	1	0	205
9月	3	6	4	39	27	1	2	2	1	152
10月	7	2	7	31	34	4	2	5	0	214
11月	2	2	4	29	23	1	0	1	0	153
12月	5	2	2	20	14	3	1	0	0	112
1月	1	4	5	25	13	2	1	1	2	124
2月	2	7	7	31	25	2	1	0	1	145
3月	7	3	9	38	32	1	0	1	1	181
合計	48	45	69	397	311	26	12	16	6	2,017

(2) 職域健診

市内の事業所等に対し実施しました。

① 定期健康診断及び採用時健康診断

事業所名	実施人数(人)
武蔵野市(人事課)	27
武蔵野クリーンセンター付近住民	179
(社福)武蔵野	660
(社福)武蔵野千川福祉会	172
(社福)親の家	64
(社福)プラットホーム	34
(社福)とらいふ・光風荘	35
(公社)武蔵野市シルバー人材センター	11
(公財)武蔵野市福祉公社	80
(公財)武蔵野市子ども協会	33
(公財)武蔵野生涯学習振興事業団	24
武蔵野市商店会連合会	40
自治労武蔵野市職員労働組合	2
民間企業等(41社)	339
合計(54事業所)	1,700

② 市職員胃検診

武蔵野市職員を対象として、胃部レントゲン検査を38人に対し実施しました。

③ その他の健康診断

市内在住、在勤、在学者を対象として、診断書発行を目的とする個人健康診断を、63人に対し実施しました。

④ 破傷風予防接種

市内消防団員及び市職員を対象として、のべ82人に対して実施しました。

5 地域との連携を主体とした健康づくり意識の啓発・普及に関する事業  
(定款第4条第5号事業)

I 健康なまちづくりを支える三本柱による支援

『自分の健康は自分で守ろう!』を合言葉に、「健康づくり推進員」、「健康づくり人材バンク」、「健康づくりはつらつメンバー」を三本柱として、あらゆるライフステージにおける、市民等の主体的で継続的な健康づくりを、専門的かつ地域との連携により支援しています。

<健康なまちづくりを支える三本柱>

1 健康づくり推進員

市民公募による21名の健康づくり推進員が、7名ずつで東、西、中央地区を担当し、市民と事業団をつなぐ懸け橋として健康づくり情報の発信、地域ニーズの収集、健康づくり講座の企画運営、地域との連携の推進等により、市民の身近な地域に密着した健康づくり活動支援を展開しています。

健康づくり推進員OB・OGの協力も得て支援を実施しています。

2 健康づくり人材バンク

保健師等の健康づくりの専門的知識を有する人材の登録制度です。健康づくりプログラムの作成実施等により、健康づくりを専門的に支援しています。

人材バンク登録職種内訳(平成30年3月末現在) (単位:人)

職種	医師	保健師	歯科 医師	歯科 衛生士	管理 栄養士	栄養士	薬剤師	健康運動 指導士等	理学療 法士	ウォーキング 指導員	計
登録数	1	1	1	2	11	1	1	43	2	9	72

3 健康づくりはつらつメンバー

「自分の健康は自分で守ろう」を合言葉に、自ら健康づくりを実践する市民を応援する登録制度です。更に、ご家族や周りの方にも広く伝えていただくことも目指しています。

健康づくりはつらつメンバーの集いへの参加、健康づくり活動情報誌を年1回送付、一部の講座に先行予約のできるメルマガ登録等のメンバー特典を実施しています。

認定証交付数(平成30年3月末登録数3,196人) (単位:人)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
2	30	21	37	41	29	58	77	55	27	20	35	432

※該当月に受付をした申請書の数。(認定日は翌月の初日)

健康なまちづくりを支える三本柱と連携して、武蔵野市からの受託により、次のとおり実施しました。

平成29年度は、次の5つの行動目標に基づき、各事業を実施しました。

- ① 健康づくりを新たにはじめる市民の掘り起し
- ② 健康づくり継続の後押し
- ③ 地域のつながり豊かな健康づくりの推進
- ④ 対象者層の健康課題に合わせた栄養・運動・生活習慣等のトータルな健康づくり支援
- ⑤ 広く市民に向けて健康づくり情報を発信

(1) 幼少期～少年期の子どもと保護者を対象とした事業

① けんこう★からだづくり事業

子どもと子育て世代への体験型食育事業として、出前型及び推進員企画での教室を実施しています。

ア 食べ力のびのび教室

健康づくり情報発信協力パートナー企業(株)よつ葉乳業より物品の提供による協賛がありました。

実施日	形態	実施内容	実施場所	参加人数 (人)
7/27(木)	推進員 企画	食事バランスガイドを学ぶ栄養講座とアイスクリームづくり ※武蔵野郵便局共催事業にて実施。	武蔵野郵便局	大人11 子ども16
7/29(土)	推進員 企画	食事バランスガイドを学ぶ栄養講座とバターづくり ※西地区はつらつメンバーの集いにて実施。	西部コミセン	大人12 子ども12
7/31(月)	出前型	食事バランスガイドを学ぶ栄養講座とアイスクリームづくり (実施団体：ハッピーママ)	西久保コミセン	大人10 子ども15
12/22(金)	出前型	食事バランスガイドを学ぶ栄養講座とバターづくり (実施団体：すみれ有志)	八幡町コミセン	大人10 子ども10

イ 親子食育ウォーキング教室

歩育（農家の畑を巡るウォーキング）と買い物ゲームをもとにした食育講座を実施しました。

実施日	形態	実施内容	実施場所	参加人数 (人)
11/26(日)	推進員 企画	畑を通るウォーキングと買ったおやつを教材に食選力UP講座 協力：荏原環境プラント(株)クリーンむさしのを推進する会 ※中央地区企画にて実施。	クリーンセンター屋上ベジタブルガーデン 緑町コミセン	大人13 子ども13
12/10(日)	推進員 企画	畑を通るウォーキングと買ったおやつを教材に食選力UP講座 ※東地区はつらつメンバーの集いにて実施。	栗原農園 本宿コミセン	大人7 子ども8

② オリジナル体操「リズムでDANDAN! for キッズ」等の普及

市内イベント等で、ムサシDANくんによる親子のできるオリジナル体操のデモンストレーション等を実施しました。

実施日			イベント名	場 所
4	6	木	春の交通安全パレード（体操なし）	吉祥寺駅前
5	14	日	北町さわやかまつり	吉祥寺北コミセン
10	21	土	第17回むさしのあったかまつり	武蔵野障害者総合センター
11	3	金・祝	30周年記念「健康まつり」	保健センター
	4	土	境南コミセン文化祭	境南コミセン
	12	日	関前コミセン文化祭	関前コミセン
	12	日	青空市	むさしのの市民公園
12	2	土	吉祥寺保育園共催	吉祥寺保育園
	24	日	サニーママ武蔵野クリスマスコンサート	武蔵野スイングホール
3	3	土	西部コミセンちびっこ運動会	西部コミセン
	31	土	アトレ・キラリナでの謎解きイベント	吉祥寺駅南北通路

(2) 成人期～中年期(成人～壮年期：概ね18歳～40代迄、中年期：50～60代迄)を対象とした事業  
健康体操教室

健康の維持・増進のために自由来所型の運動講座を週3日4クラス行いました。

(事前申込不要。8月、祝日、年末年始を除く。不定期休あり。)

- ・利用方法 入門クラス：初めて参加する方は、教室開始20分前よりのガイダンスを受講  
一般利用：曜日ごとに強度の異なる運動を、体力の程度等に合わせて利用
- ・内 容 (月曜) ボディシェイプ (初中級)  
(火曜) チェアトレーニング (初級)  
(火曜) バランスコンディショニング (初級)  
(金曜) 脂肪燃焼エクササイズ (中級)
- ・対 象 20歳以上の運動可能な市民
- ・定 員 各回40人、火曜のチェアトレーニングは30人
- ・会 場 保健センター健康増進室

(単位：人)

実施月	ガイダンス(新規参加者)			一般利用			合 計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
4月	3	11	14	25	422	447	28	433	461
5月	0	6	6	36	439	475	36	445	481
6月	0	1	1	24	436	460	24	437	461
7月	0	3	3	19	383	402	19	386	405
9月	0	5	5	25	446	471	25	451	476
10月	2	5	7	28	430	458	30	435	465
11月	0	1	1	24	377	401	24	378	402
12月	0	0	0	12	328	340	12	328	340
1月	0	2	2	20	306	326	20	308	328
2月	0	2	2	23	377	400	23	379	402
3月	0	3	3	22	433	455	22	436	458
計	5	39	44	258	4,377	4,635	263	4,416	4,679

(3) 高齢期(65歳以上)を対象とした事業

① 健康体操教室

健康の維持・増進のために自由来所型の運動講座を毎週水曜日に2クラス行いました。

(事前申込不要。8月、祝日、年末年始を除く。)

- ・利用方法 初めて参加する方は入門クラス(年2回実施)または教室開始20分前よりのガイダンスを受講
- ・内 容 ① ストレッチ&脳トレ  
② 転倒予防&脳トレ
- ・対 象 65歳以上の運動可能な市民、要支援可
- ・定 員 各回30人
- ・会 場 保健センター健康増進室

(単位：人)

実施月	入門クラス・ガイダンス (新規参加者)			一般利用			合 計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
4月	1	12	13	41	120	161	42	132	174
5月	1	2	3	45	148	193	46	150	196
6月	1	1	2	48	149	197	49	150	199
7月	1	1	2	55	138	193	56	139	195
9月	0	4	4	53	146	199	53	150	203
10月	3	10	13	41	101	142	44	111	155
11月	0	0	0	59	182	241	59	182	241
12月	0	0	0	41	112	153	41	112	153
1月	0	1	1	49	142	191	49	143	192
2月	0	1	1	49	140	189	49	141	190
3月	0	1	1	39	105	144	39	106	145
計	7	33	40	520	1,483	2,003	527	1,516	2,043

## ② 健康づくり応援教室 ころばぬコース

体力に自信がない方、日頃運動習慣がない方も参加できる、高齢者を対象とした健康づくりのきっかけづくりの教室として、転倒予防に効果的な足・腰・体幹の筋力アップやバランス能力・歩行能力の向上を目指す運動と、栄養・歯科等の講座を実施しました。

講座修了後の参加者への継続支援として、テキスト・資料などによる自宅等での個人での取り組みやグループワークにより仲間づくりの勧奨を行うほか、講座修了時には市関連事業等への参加勧奨を行いました。

- ・対 象 65歳以上で転んだ経験がある方や転ぶことに不安を感じている市民、要支援相談可
- ・定 員 35人
- ・会 場 保健センター健康増進室
- ・期 間 週1回、3か月間、年3期

実施期間	第Ⅰ期 (5～7月)	第Ⅱ期 (8～11月)	第Ⅲ期 (12～3月)	計
人数(人)	35	24	19	78
うち新規参加者(人)	35(新規開催)	24	14	73

※ 每期グループワークを行い、修了後にグループでウォーキング継続等の、自主的な健康づくりを計画しました。

※ 第Ⅱ期は、初参加者に限定して募集を実施しました。

※ 第Ⅲ期からは、2人組で教え合いをする時間を設け、参加者による自主的な継続の可能性に向けて進めました。

## ③ 高齢者筋力向上プログラム

体力に自信がない方、日頃運動習慣がない方も参加できる、高齢者を対象とした健康づくりのきっかけづくりの教室として、民間スポーツクラブを活用した筋力トレーニング・ストレッチ・有酸素運動等の運動教室を実施しました。

講座修了後の参加者への継続支援として、筋トレやストレッチ等の個人での取り組みを勧奨するほか、講座修了時にはスポーツクラブや市関連事業等への参加勧奨を行いました。

教室参加期間中、継続支援等を目的に、週1回のスポーツクラブが利用できる特典を付加しました。

ア いきいき体づくり教室

- ・対象 65歳以上の方で筋力の衰えを感じている市民、要支援相談可
- ・定員 各25人
- ・会場 メディカルフィットネスクラブ武蔵境
- ・期間 3か月12回（週1回2クラス）を1コースとして年間3コース実施

実施期間	第Ⅰ期 (5～7月)	第Ⅱ期 (8～11月)	第Ⅲ期 (12～4月)	計
人数(人)	49	32	50	131
うち新規参加者(人)	49(新規開催)	32	36	117

※ 修了時、スポーツクラブのレギュラー会員及び高齢者対象クラス「生涯元気体操」に、第Ⅰ期 11名、第Ⅱ期 1名、第Ⅲ期 3名がつながりました。

※ 第Ⅱ期は、初参加者に限定して募集を実施しました。

イ 健康のびのび体操教室

- ・対象 65歳以上の方で筋力の衰えを感じている市民、要支援相談可
- ・定員 25人
- ・会場 スポーツクラブNAS吉祥寺
- ・期間 3か月12回（週1回2クラス）を1コースとして年間3コース実施

実施期間	第Ⅰ期 (5～7月)	第Ⅱ期 (8～11月)	第Ⅲ期 (12～4月)	計
人数(人)	41	20	48	109
うち新規参加者(人)	41(新規開催)	20	35	96

※ 修了時、スポーツクラブのレギュラー会員に、第Ⅰ期 3名、第Ⅱ期 7名、第Ⅲ期 3名がつながりました。

※ 第Ⅱ期は、初参加者に限定して募集を実施しました。

④ オリジナル体操「だんだん活力アップ体操」の普及

市内イベント等で、高齢者向けオリジナル体操のデモンストレーション等を実施しました。

実施日	イベント等名称		場 所
4	5	水 共催事業（都営武蔵野アパート）	都営武蔵野アパート
	8	土 健康づくり出前講座	アビリティーズ・デイサービス萌気園
	15	土 健康づくり出前講座	境南コミセン
	21	金 健康づくり出前講座	武蔵野公会堂
5	10	水 共催事業（都営武蔵野アパート）	都営武蔵野アパート
6	7	水 共催事業（都営武蔵野アパート）	都営武蔵野アパート
	25	日 境南コミセンスポーツデー	境南コミセン
	27	火 健康づくり出前講座	テンミリオンハウスきんもくせい
7	5	水 共催事業（都営武蔵野アパート）	都営武蔵野アパート
8	10	木 健康づくり出前講座	武蔵野スイングホール
	16	水 共催事業（都営武蔵野アパート）	都営武蔵野アパート
	20	日 健康づくり出前講座	八幡町コミセン
9	6	水 共催事業（都営武蔵野アパート）	都営武蔵野アパート

10	4	水	共催事業（都営武蔵野アパート）	都営武蔵野アパート
	16	月	健康づくり出前講座	サンヴァリエ桜堤
11	18	土	御殿山コミセン文化祭	御殿山コミセン
1	17	水	健康づくり出前講座	本宿コミセン
2	8	木	健康づくり出前講座	桜堤コミセン

- ・高齢者筋力向上プログラム（いきいき体づくり教室、健康のびのび体操教室）、健康体操教室・水曜日クラスにて毎回実施。
- ・DVD利用促進PRを実施。

#### （４）全世代共通事業

##### ① 健康づくりはつらつメンバーの集い

健康づくりはつらつメンバー（健康づくり普及員）を対象として、健康づくりプログラム等を健康づくり推進員の企画により各地区で実施しました。健康づくり活動を促すきっかけづくりや、はつらつメンバーの声を拾う場としています。（はつらつメンバー当日登録可）

実施日	地区	実施内容	実施場所	参加人数 (人)	託児 (人)	新規はつらつメンバー 登録数
6/10 (土)	中央	ボクシングエクササイズ	保健センター 健康増進室	15	5	7
7/29 (土)	西	食べ力のびのび教室	西部コミセン	24 〔大人12〕 〔子ども12〕	4	5
10/7 (土)	中央	ボクシングエクササイズ	保健センター 健康増進室	16	3	8
12/10 (日)	東	親子食育ウォーキング	本宿コミセン 発栗原農園	15 〔大人7〕 〔子ども8〕		3
1/20 (土)	西	ボクシングエクササイズ	市民会館	18		2
2/4 (日)	東	ボクシングエクササイズ	吉祥寺北コミ セン	23	8	3
計				111	20	28

##### ② 健康づくり出前講座

市民等が健康づくりに触れる機会とし、行動変容を促すことを目的として、市民グループ等に対して健康づくり人材バンクによる運動、栄養、保健、歯科、薬の講座を、希望の場所・日時に出前で実施しました。38件のうち新規利用団体は15件でした。

回	実施日	内 容	実施団体	実施場所	参加者 数(人)
1	4/8 (土)	転倒予防体操 講師：人材バンク 健康運動指導士	すこやかサロン	アビリティーズ・デ イサービス萌気園	27
2	4/15 (土)	脳トレーニング 講師：人材バンク 健康運動指導士	長寿会	境南コミセン	70
3	4/21 (金)	脳トレーニング 講師：人材バンク 健康運動指導士	NPO法人 武蔵野す こやか	武蔵野公会堂	13

4	6/5 (月)	ロコモ予防体操 講師：人材バンク 介護予防運動指導員	老壮なわの会 (78期)	中央コミセン	10
5	6/6 (火)	いきいき健康三体操 講師：人材バンク 健康運動指導士	ななまる会	中央コミセン	13
6	6/7 (水)	歌いながらシニアエアロ 講師：人材バンク 健康運動指導士	むらさきの会御殿山サロン	有料老人ホームアライブ武蔵野御殿山	50
7	6/9 (金)	いきいき健康三体操 講師：人材バンク 健康運動指導士	御殿山福祉の会	御殿山コミセン	16
8	6/22 (木)	歌いながらシニアエアロ 講師：人材バンク 健康運動指導士	情報の交差点	武蔵野プレイス	29
9	6/27 (火)	膝痛予防体操 講師：人材バンク 健康運動指導士	テンミリオンハウスきんもくせい	テンミリオンハウスきんもくせい	17
10	7/3 (月)	動脈硬化予防への心がけ 講師：人材バンク 保健師	72期会	中央コミセン	23
11	7/19 (水)	イスで簡単ヨーガ 講師：人材バンク 健康運動指導士	関前コミュニティ協議会	関前コミセン	15
12	7/20 (木)	座ってエアロビクス 講師：人材バンク 健康運動指導士	さくら倶楽部	パークシティ武蔵野桜堤	14
13	7/27 (木)	子育てママの肩こり軽減体操 講師：人材バンク 運動指導者	テンミリオンハウス花時計ゆう <sup>3</sup>	テンミリオンハウス花時計	20
14	8/6 (日)	背骨コンディショニング 講師：人材バンク 健康運動指導士	吉祥寺南町コミュニティ協議会	吉祥寺南町コミセン	15
15	8/10 (木)	脳トレーニング 講師：人材バンク 介護予防運動指導員	武蔵野市老人クラブ連合会	スイングホール	130
16	8/20 (日)	転倒予防体操・脳トレーニング 講師：人材バンク 健康運動指導士	喜楽会	八幡町コミセン	54
17	8/24 (木)	認知症予防の食事 講師：人材バンク 管理栄養士	テンミリオンハウス花時計ゆう <sup>3</sup>	テンミリオンハウス花時計	10
18	9/7 (木)	ロコモ予防体操 講師：人材バンク 健康運動指導士	老壮六一会	西久保コミセン	9
19	9/8 (金)	イスで簡単ヨーガ 講師：人材バンク 健康運動指導士	緑町コミュニティ協議会	緑町コミセン	21
20	9/13 (水)	脳トレーニング 講師：人材バンク 介護予防運動指導員	新生会クラブ	本宿コミセン	20
21	9/14 (木)	インナービューティ骨盤ケア 講師：人材バンク 運動指導者	武蔵野大学附属幼稚園すずらん組	武蔵野大学紅雲台	14
22	9/22 (金)	姿勢すっきり！骨盤ヨガ 講師：人材バンク 運動指導者	はなまるフレンズ	西部コミセン	13
23	10/16 (月)	脳トレーニング 講師：人材バンク 健康運動指導士	老人クラブさくら会	サンヴァリエ桜堤	25
24	10/23 (月)	食事で防ぐロコモティブシンドローム 講師：人材バンク 管理栄養士	いきいきサロンikiなまちかど保健室みゆうちゅある	いきいきサロンikiなまちかど保健室	10
25	10/26 (木)	インナービューティ骨盤ケア 講師：人材バンク 健康運動指導士	武蔵野大学附属幼稚園どんぐり組	武蔵野大学紅雲台	22

26	10/26 (木)	歌いながらシニアエアロ 講師：人材バンク 健康運動指導士	マルジェネ	東町4丁目ア パート	12
27	10/30 (月)	朝ごはんを食べよう 講師：人材バンク 管理栄養士	食に関する勉強会	就労支援セン ターMEW	13
28	11/4 (土)	しっかり噛んでしっかり食べて健康長寿！ 講師：人材バンク 歯科衛生士	中途失聴難聴者の 会	西久保コミセ ン	15
29	11/18 (土)	子どもの野菜嫌いを考える 講師：人材バンク 管理栄養士	関前福祉の会	関前コミセン	8
30	12/8 (金)	歌いながらシニアエアロ 講師：人材バンク 健康運動指導士	御殿山福祉の会	御殿山コミセ ン	21
31	12/9 (土)	脳やカラダの若さの維持の食事ポイント 講師：人材バンク 管理栄養士	境福祉の会（4丁目 ネットワーク）	テンミリオンハウ スきんもくせい	22
32	12/13 (水)	おいしく楽しく美しく口腔ケアで健康 力アップ！ 講師：人材バンク 歯科衛生士	はなみずき（マルセ サロン）	マルセインテ ーナショナル	14
33	1/16 (火)	姿勢すっきり！骨盤ヨガ 講師：人材バンク 健康運動指導士	たんぼぼ親睦会	武蔵野大学紅 雲台	18
34	1/17 (水)	脳トレーニング 講師：人材バンク 介護予防運動指導員	本田北クラブ	本宿コミセン	28
35	1/20 (土)	背骨コンディショニング 講師：人材バンク 運動指導者	本宿コミュニティ 協議会	本宿コミセン	14
36	1/26 (金)	悩まない離乳食のポイントはママの食事 講師：人材バンク 管理栄養士	吉祥寺北コミュニ ティ協議会	吉祥寺北コミ セン	10
37	2/3 (土)	しっかり噛んでしっかり食べて健康長寿！ 講師：人材バンク 歯科衛生士	すこやかサロン	アビリティーズ・デ イサービス萌気園	15
38	2/8 (木)	脳トレーニング 講師：人材バンク 健康運動指導士	桜堤コミュニティ 協議会	桜堤コミセン	29
				計	879

### ③ 栄養情報お届け事業

管理栄養士・栄養士考案の「栄養コスパ満点！時短レシピ」を、啓発チラシのほか、FMむさしの・フェイスブック・ツイッター・メールマガジン等にて、4月より発信を開始しました。

vol. 1	絶品つまみのごぼう揚げ
vol. 2	味も工程も万人受け間違いなし しらすの和風パスタ
vol. 3	野菜でアメリカンドッグ
vol. 4	レンジでラタトゥイユ
vol. 5	長いもとキノコのバターしょうゆ炒め
vol. 6	簡単！洋風雑炊
vol. 7	にんじんの簡単きんぴら

### ④ 健康づくり共催事業

健康づくり推進員の企画等により、地域団体等との連携による健康づくり講座を行いました。4月より「運動のみの継続支援」、または「運動と講座による啓発支援」に、それぞれの連携団体との実施目的に応じて明確に区分して実施しました。

都営武蔵野アパートとの共催事業をきっかけに、いきいきサロン立ち上げに至りました。

地区	実施内容	連携団体	実施場所	実施日	参加人数 (人)	新規 はつらつ メンバー 登録数
東	歯科講座「健口体操で健幸になろう!」、元気力アップ体操	吉祥寺東コミュニティ協議会	吉祥寺東コミセン	6/3(土)	14	0
	菓の講座「生活習慣病と菓とサプリメント」、元気力アップ体操			9/2(土)	12	2
	ロコモティブシンドローム予防「講座」と「実技」			12/2(土)	13	6
	栄養講座「食事で脳を活性化!認知症予防に役立つお話」、元気力アップ体操			3/3(土)	19	7
東	ロコモ予防体操	本宿コミュニティ協議会	本宿コミセン	6/12(月) 6/24(土) 7/10(月) 7/22(土) 8/7(月) 8/19(土)	18 18 15 14 17 15	0 1 1 0 0 1
東	ロコモ予防体操	吉祥寺南町コミュニティ協議会	吉祥寺南コミセン	3/31(土)	23	9
西	親子で参加「ママのための栄養講座&腰痛予防体操」	境南コミュニティ協議会	境南コミセン	6/28(水)	24(12組)	0
	親子で参加「ママのための栄養講座&肩こり予防体操」			7/26(水)	12(6組)	1
	健康講座と親子de体操「歯科講座&運動講座」			10/27(金)	24(12組)	8
	健康講座と親子de体操「栄養講座&運動講座」			12/8(金)	24(12組)	1
	健康講座と親子de体操「歯科講座&運動講座」			2/23(金)	21(10組)	3
西	正しい姿勢と歩き方	武蔵境自動車教習所	武蔵境自動車教習所	8/31(木)	18	5
	栄養講座「美しいカラダと豊かな心を育む食事」、イスヨガ			1/26(木)	8	1
中央	①インボディ測定・握力測定②測定結果説明とミニ講座③自宅で実践できる筋力トレーニング講座	マンション武蔵野ギャラリー理事会	武蔵野ギャラリー	4/2(日)	14	0
	①運動講座「簡単!らくらく筋力アップ」②栄養講座「食選力で身体リフレッシュ」			9/2(土)	10	2
	①運動講座:「正しい姿勢で肩こり・腰痛予防体操」②栄養講座:「バランス献立の立て方~3つのお皿から考える~」			10/28(土)	5	0
	ロコモ予防講座:立ち上がりテストと講座と運動			12/16(土)	12	0
中央	タオル体操 脳トレーニング コツコツ骨太体操 いすで簡単ヨーガ 歌いながら体操 腰痛予防体操 歌いながらシニアエアロ	都営武蔵野アパート自治会	都営武蔵野アパート	4/5(水) 5/10(水) 6/7(水) 7/5(水) 8/16(水) 9/6(水) 10/4(水)	27 27 27 26 23 32 15	0
中央	ゆるYOGAリラックス、食べ力のびのび教室、はがきの書き方教室	武蔵野郵便局	武蔵野郵便局	7/27(木)	大人11 子ども16	8
中央	健康あるあるクイズ、リズムでDANDAN!forキッズ	吉祥寺保育園	吉祥寺保育園	12/2(土)	大人59 子ども59	0
計				31回	672	56

⑤ 健康づくり協力事業

一般市民に広く効果的な健康づくり啓発を行うことを目的として、市内の企業・団体等からの依頼に対し実施しました。

回	実施日	内 容	協力先	実施場所	対象等	参加者数(人)
1	6/11 (日)	お父さんお帰りなさいパーティでのパネル展示等による活動紹介及び地域デビュー支援	武蔵野市民社会福祉協議会	スイングビル レインボーサロン	シニア世代	16
2	10/12 (木)	認知症予防講座への協力、ウォーキング講座と実技	NPO法人武蔵野すこやか	総合体育館 ダンスルーム	会員及び一般市民	22
3	10/28 (土)	インボディ測定及び事業PR	武蔵野市子育てフェスティバル実行委員会	武蔵野市役所8階	市民	112
4	2/8 (木)	サポート会員養成講座「子どもの栄養と食生活」(対象者への啓発内容を含む)	武蔵野市ファミリー・サポート・センター	武蔵野プレイス(スペースC)	サポート会員(市民)	32
5	3/4 (日)	武蔵野市ロードレースでのブース出展(レース参加者や応援者への測定ブース出展による事業PR)	武蔵野生涯学習振興事業団	総合体育館メインアリーナ	レース参加者及び応援者	30
計						212

(5) 成人期～中年期、高齢期 共通事業

① インボディ測定会

体組成計を使用して、部位別筋肉量・体脂肪量・基礎代謝量・体成分などの測定、健康運動指導士による結果の見方説明及び管理栄養士による体脂肪減少や筋肉量増加を目指す栄養講座を実施しました。(毎月1回 定員20人)

4月より、男性限定及び20～50代の女性限定の回を設定しました。参加者の継続支援のため、6カ月後のインボディ測定(インボディミニ測定会・測定のみ)を特典として、日本縦断KKC(健康健脚チャレンジャー)の参加を勧奨しました。また、食生活改善のきっかけの提供を目的として、食事診断の受講を勧奨しました。

実施日	4/25(火)	5/19(金)	6/24(土)	7/6(木)	9/23(土)	10/20(金)
実施場所等	保健センター	武蔵野公会堂	保健センター	武蔵野公会堂	武蔵野プレイス	保健センター
対 象	概ね18歳以上	20～50代女性	概ね18歳以上	20～50代女性	男性	概ね18歳以上
参加者数(人)	7	5	13	11	18	18
うち新規参加者	4	4	7	11	18	15
託児(人)		3		6		
KKC申込数(人)	0	0	0	2	2	2
食事診断申込数(人)	0	0	0	0	0	8
新規まつらつメンバー登録数	0	3	3	8	4	9
実施日	11/21(火)	12/15(金)	1/25(木)	2/17(土)	3/24(土)	計
実施場所等	武蔵野公会堂	保健センター	武蔵野公会堂	武蔵野プレイス	保健センター	
対 象	20～50代女性	概ね18歳以上	20～50代女性	男性	概ね18歳以上	
参加者数(人)	12	9	9	18	15	135
うち新規参加者	10	9	9	15	10	112
託児(人)	6		5			20
KKC申込数(人)	1	2	4	1	5	19
食事診断申込数(人)	0	0	0	0	0	8
新規まつらつメンバー登録数	5	6	5	7	9	59

② インボディミニ測定会

日本縦断KKC（健康健脚チャレンジャー）の3カ月継続者及び、4月よりインボディ測定会に参加したことのある60歳以上の方を新たな対象として、測定のためのインボディ測定を実施しました。

実施日	4/17(火)	5/17(水)	6/20(火)	7/18(火)	9/15(金)	10/16(月)
インボディ経験者(人)	4	2	5	6	8	5
KKC継続者(人)	0	0	1	4	1	1
実施日	11/20(月)	12/18(月)	1/19(金)	2/16(金)	3/16(金)	計
インボディ経験者(人)	6	4	2	0	2	44
KKC継続者(人)	1	1	1	0	1	11

③ ウォーキング教室

身近なウォーキングを効果的で安全に実施するために、知識と実技を身につける講座を実施しました。ノルディックウォーキングを取り入れ、全身を使うエクササイズウォーキングを実施し、健康づくり活動団体への参加勧奨等の自主活動への継続支援を行いました。

前年度までの市外等へ中長距離のウォーキング教室から、保健や栄養講座を含むトータルな生活習慣改善を目指した教室に見直しました。

ア 学んで実践！ウォーキング教室

20～50代の女性を対象に、講座（保健・栄養・運動・足ケア等）・実技・実践を取り入れたトータルな身体づくりのためのウォーキング講座を実施しました。講座修了後の個人での継続や仲間づくりを目的に実施しました。

（年2期 各7回コース、定員各20名）

I 期	実施日	5/23 (火)	6/6 (火)	6/20 (火)	7/4 (火)	7/18 (火)	7/25 (火)	8/1 (火)	計	参加 実数	新規 参加者
	参加者数 (人)	11	12	13	12	10	11	11	80	14	14
II 期	実施日	8/29 (火)	9/12 (火)	9/19 (火)	10/3 (火)	10/10 (火)	10/17 (火)	10/24 (火)	計	参加 実数	新規 参加者
	参加者数 (人)	9	10	11	11	10	7	8	66	12	12

イ 健康講座付きノルディックウォーキング教室

概ね60歳以上を対象とした、講座（保健・栄養・運動）・実技・実践を取り入れたメタボ・ロコモ・低体力予防に取り組むためのウォーキング講座を実施しました。講座修了後に、既存団体への参加勧奨等自主活動への継続支援を行いました。

（年2期 各7回コース、定員各20名）

I 期	実施日	5/15 (月)	5/22 (月)	5/29 (月)	6/5 (月)	6/12 (月)	6/19 (月)	6/26 (月)	計	参加 実数	新規 参加者
	参加者数 (人)	14	13	14	13	11	10	13	88	15	15
II 期	実施日	8/28 (月)	9/4 (月)	9/11 (月)	10/2 (月)	10/16 (月)	10/23 (月)	10/30 (月)	計	参加 実数	新規 参加者
	参加者数 (人)	17	17	16	15	12	12	14	103	19	19

④ 日本縦断K K C（健康健脚チャレンジャー・通信制）

毎日の歩数と体重等を記録し、距離に換算して地図上のコースでゴールを目指す、ご自身でウォーキングに取り組めるテキストとコース地図をお渡ししています。（自分でこつこつK K C）また、はつらつメンバー特典として、1カ月毎に健康運動指導士によるアドバイスをを行い、3カ月目に食事の診断を勧奨しました。3カ月継続者にミニインボディ測定会への参加、友好都市3コースのいずれかを踏破すると友好都市のお米券を進呈する等の特典を付加し、継続を勧奨しました。

- ・期 間 通年
- ・対 象 運動可能な市民
- ・定 員 毎月10人

実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
はつらつメンバー 参加人数(人)	7	1	2	3	7	0	5
自分でこつこつ 参加人数(人)	4	5	3	5	4	5	6
実施月	11月	12月	1月	2月	3月	計	新規 参加者
はつらつメンバー 参加人数(人)	6	1	2	5	3	42	42
自分でこつこつ 参加人数(人)	0	1	3	4	1	40	—

⑤ 食事の診断（通信制）

食生活改善のきっかけの提供を目的として、1日の食事記録と気になる食習慣などの相談に対し、管理栄養士が分析・アドバイスをを行いました。

- ・期 間 随時受付
- ・対 象 申込者本人や気になるパートナーや子どもなどの3歳以上の武蔵野市民

実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
参加人数(人)	3	2	2	3	0	8	18
実施月	11月	12月	1月	2月	3月	計	新規 参加者
参加人数(人)	2	1	4	8	2	53	51

⑥ 腰痛予防 背骨コンディショニング教室

腰痛の緩和及び予防につながる筋力の維持向上のための知識の提供及び実技指導を行いました。

- ・期 間 3回を1期とし、年2回実施  
1期 平成29年11月6日（月）、11月13日（月）、11月20日（月）  
2期 平成30年2月19日（月）、2月26日（月）、3月5日（月）
- ・対 象 20歳以上のうつ伏せになることが可能な武蔵野市民。  
運動可能な、軽い腰痛のある方や腰痛を経験したことのある方。  
腰痛予防改善の体操を知りたい方。
- ・定 員 各期30名
- ・会 場 保健センター健康増進室

実施期間	1期	2期	計
参加実数(人)	30	30	60
新規参加者(人)	30	30	60

⑦ 健康づくり人材バンク紹介事業

市内の企業・団体等の希望する日時、場所、健康づくりに関する講座・研修等の内容及び講師謝礼予算額に応じて、健康づくり人材バンクを紹介する事業を実施しました。

回	実施日	内 容	実施団体	実施場所	対象者	参加者数(人)
1	5/16 (火)	親と子の栄養講座「今の食事は子どもの未来」試食つき 講師：人材バンク 管理栄養士	生涯学習 スポーツ課 市民会館	市民会館	市民	20
2	7/19 (水)	「健診結果の見方・対策、まやかしの情報を見抜いて生活習慣予防」 講師：人材バンク 保健師	武蔵野市民 社会福祉協 議会	武蔵野市役 所	レモンキャ ブ運行協力 員(研修)	31
3	11/30 (木)	口腔ケアに関する講座 講師：人材バンク 歯科衛生士	桜堤ケアハ ウス	桜堤ケアハ ウス	住民 (市民)	6
4	12/19 (火)	栄養講座：定期健診の有所見者 に対する健康教育 講師：人材バンク 管理栄養士	武蔵野市役 所人事課	武蔵野市役 所	市職員 (20-30代)	67
5	2/6 (火)	運動実技(ヨガ)と講座：VDT作 業に伴う凝りや痛みの緩和・予防 講師：人材バンク 健康運動指導士	武蔵野市役 所人事課	武蔵野市役 所	市職員 (20-60代)	24
6	2/2 (金)	口腔ケアに関する講座 講師：人材バンク 歯科衛生士	(株)やさし い手	エルベセッ タ田家	高齢者住宅 住民(市民)	7
7	2/5 (木)	口腔ケアに関する講座 講師：人材バンク 歯科衛生士	(株)やさし い手	クレベール	高齢者住宅 住民(市民)	2
8	2/20 (火)	口腔ケアに関する講座 講師：人材バンク 歯科衛生士	(株)やさし い手	グランド ハイツ	高齢者住宅 住民(市民)	6
計						163

II 地域支援者等への健康づくりに関する知識の普及・啓発

地域医療の専門性向上支援のため、市内の地域支援者等を対象とした新たな知識の習得及び先駆的な取組みの研究を主眼とした共同研修として、学術的な講演会を実施しました。

回	開催月日	研修内容及び講師	対 象	参加人数 (人)
1	3月8日	「話す、飲む、食べられる口作り」 講師：茅ヶ崎市村田医院院長 黒岩 恭子 先生	武蔵野市歯科医師会会 員、関係団体職員及び 市民等	51
2	3月8日	「腎臓透析に関するもの」 講師：吉祥寺あさひ病院 有村 義宏 先生	武蔵野市薬剤師会会員 及び関係団体職員等	31

## 6 健康づくりに関する調査研究（定款第4条第6号事業）

### （1）生活習慣病に関する調査研究

人間ドック受診者の健診データを基に、生活習慣病に関する調査研究を行いました。

#### ア 目的

人間ドック受診者の健診結果の分析を行い、適切な健康づくり支援事業（一次予防事業）の企画運営に反映させる。

#### イ 概要

平成27年8月から平成29年7月までに人間ドックを受診した方を対象に、喫煙の有無と健診結果数値の関係性について比較検討を行い、喫煙と糖代謝異常の関係をみた。

#### ウ 結果

喫煙が糖代謝異常と関係していることが明らかとなり、現喫煙受診者に対し禁煙指導を行うことにより、指導効果が向上する可能性があることを確認した。

## 7 健康づくり情報発信に関する事業（定款第4条第7号事業）

### (1) 「健康づくり活動情報誌」の発行及び配布

武蔵野市内の健康づくり活動団体の紹介、市関連施設及び健康づくり支援センター事業の紹介等を掲載した情報誌「健康づくり活動情報誌」を発行し配布しました。（年1回）

<送付先> 健康づくりはつらつメンバー、健康づくり人材バンク、健康づくり活動団体（63団体）、市議会議員、民生委員

<配布依頼先> 情報発信協力パートナー店等、市関連施設、在宅介護支援センター、テンミリオンハウス、コミセン、市内スポーツクラブ（9か所）等

配布月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	
配布部数(部)	3,186	566	258	101	150	71	
配布月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
配布部数(部)	254	139	172	77	26	0	5,000

### (2) 健康づくり広報誌の発行

一次及び二次予防事業の内容を含む、全世代を対象とした広報誌を年1回全戸配布しています。効果的な健康づくり啓発を目的として、充実したコンテンツと見やすい紙面づくりを実現するため、専門業者の助言等を取り入れた広報作成検討チームでの制作体制で作成し、配布しました。

#### ① 広報誌仕様

サイズ：A4版仕上り 縦

ページ数：8頁（A3二つ折り）

原稿：フルカラー

部数：83,000部（武蔵野市内全戸配布）

#### ② 広報誌発行日 平成30年2月1日

#### ③ 記事内容 知ってる？受けてる？いろいろなけんしん

健康づくり支援センターを利用しよう！

市民の健康づくりを応援するはつらつメンバー登録制度の紹介など

インタビュー：健康づくり推進員活動の魅力

時短レシピ：野菜たっぷりの一品で栄養補給！

ドクター吉澤の健康づくりアドバイス

### (3) 市内イベント等での健康づくり情報発信活動

市内イベント等で、各種測定、健康クイズ等を実施し、事業PR等の健康づくり情報発信を行いました。

実施日	イベント名	実施内容	実施場所	参加者総数	新規はつらつメンバー登録数
5/14 (日)	吉祥寺北コミセン・北町さわやかまつり	☆けんこう☆あるある！クイズ	吉祥寺北コミセン	106	5
9/3 (日)	東部フェスティバル	ステージ「エコノミー症候群予防体操」、パネル展示、握力測定	本宿小学校	142	16
10/8 (日)	西部コミセン文化祭	ロコモ度測定（立ち上がりテスト）、握力測定	西部コミセン	42	11
10/21・22 (土・日)	八幡町コミセン文化祭	模造紙による展示、チラシ設置	八幡町コミセン	-	0
10/29 (日)	吉祥寺北コミセン文化祭	インボディ測定、握力測定	吉祥寺北コミセン	61	5

11/3 (金・祝)	保健センター開設・事業団設立30周年記念「健康まつり」	ロコモ度・握力・歩行測定 ☆けんこう☆あるある！ クイズ	保健センター	220	26
11/4 (土)	境南コミセン文化祭	(リズムで DANDAN! for キッズ)	境南コミセン	24	0
11/5 (日)	本町コミセンセンター祭	健康クイズ	本町コミセン	68	19
11/5 (日)	西久保コミセン文化祭	インボディ測定、握力測定	西久保コミセン	97	10
11/12 (日)	本宿コミセン文化祭	インボディ測定、☆けんこう☆あるある！クイズ	本宿コミセン	64	7
11/12 (日)	関前コミセン文化祭	(リズムで DANDAN! for キッズ)	関前コミセン	33	0
11/18 (土)	御殿山コミセン文化祭	インボディ測定、だんだん 活力アップ体操DVD放映	御殿山コミセン	38	8
11/19 (日)	吉祥寺西コミセン文化祭	インボディ測定、握力測定	吉祥寺西コミセン	80	6
			計13件	975	113

(4) J：COM武蔵野三鷹を活用した啓発事業

健康づくり支援センターのオリジナル体操「だんだん活力アップ体操」等を視覚的な方法により広く効果的に地域に普及させるため、J：COMチャンネル武蔵野三鷹で放映しました。

- ① ストレッチ、筋力トレーニング、「リズムでだんだん」立位・座位の放映
  - ・放送日 月曜日～金曜日
  - ・放送時間 午前9時20分～9時30分、午後0時50分～1時
- ② 親子でできる「リズムでDANDAN! forキッズ」(ムサシDANくん出演)の放映
  - ・放送日 土曜日、日曜日
  - ・放送時間 午前9時25分～9時30分、午後0時55分～1時

(5) ホームページを活用した情報提供

事業団の案内、人間ドック予約状況、健康づくりに役立つ情報等を提供しました。1年間のアクセス数は114,070件でした。

(6) フェイスブック・ツイッター公式ページの運用

「ムサシDANくん」を親しみやすい身近な健康づくりイメージキャラクターとして活用し地域への更なる健康づくり普及活動につなげるため、フェイスブックによる情報発信を以下のとおり行いました。より広く情報発信を行うために、4月からツイッターを開始しました。

健康づくり活動団体、健康づくり情報発信協力パートナーの紹介は、健康づくり推進員が取材及び記事作成をしています。

- ・開設アカウント名 「健康ナビゲーター ムサシDANくん」
- ・投稿内容 ① 健康づくり情報提供  
② 事業案内等(募集・紹介・報告等)
- ・投稿数(4～3月) フェイスブック 54件  
ツイッター 50件

(7) メールマガジンの配信

広く市民に向けて健康づくり情報を発信することを目的に、メールマガジンの配信を検討するため、はつらつメンバーのうち希望者100人にモニター試行を実施しました。健康づくりに役立つ等のモニターアンケート結果により、モニター試行期間後も継続実施しました。

- ・メールマガジン名「むさしの健康づくり応援ニュース」
- ・配信内容 ① 健康づくり啓発記事（保健・栄養・運動・歯科）  
② 事業案内（一部事業の先行予約の案内を含む）  
③ その他、☆けんこう☆あるある！クイズ など
- ・モニター期間 5月～10月
- ・モニター対象 健康づくりはつらつメンバー100名（申込順）
- ・モニター特典 期間中に配信されるメールマガジンを読み、3回のアンケート全て回答した58名に、図書カード500円分を進呈。
- ・平成29年度登録数 297名
- ・配信回数 27回  
うち居住地域限定配信 6回  
先行予約案内配信数 9回（ウォーキング教室3、はつらつメンバーの集い6）

(8) FM放送を利用した「むさしの健康もぎたて情報」の放送

各種検診、各種相談、健康教育等に関する情報を、むさしのFMを利用して提供しました。

毎週金曜日を「健康もぎたて情報特別編」として、健康づくり人材バンク及び健康づくり推進員の番組出演によるテーマ別の放送内容を提供しました。

- ・放送日 毎週月曜日～金曜日
- ・放送時間 午前10時35分～10時40分
- ・金曜日「健康もぎたて情報特別編」放送一覧

実施月	テーマ等	出演者	備考
4月	「栄養・コスバ満点！時短レシピ」 (栄養情報お届け事業)	健康づくり人材バンク (管理栄養士)	
5月	健康づくり活動情報誌・健康づくり出前 講座・健康づくりはつらつメンバー	健康づくり推進員	
6月	「栄養・コスバ満点！時短レシピ」 (栄養情報お届け事業)	健康づくり人材バンク (管理栄養士)	食育月間
7月	生活習慣改善教室	健康づくり推進員	
8月	ウォーキング教室・インボディ測定会	健康づくり推進員	
9月	「栄養・コスバ満点！時短レシピ」 (栄養情報お届け事業)	健康づくり人材バンク (管理栄養士)	健康増進・食生活改善月間
10月	腰痛予防教室・インボディ測定会	健康づくり推進員	
11月	人間ドック	事業団職員(看護師)	糖尿病予防月間
12月	健康づくり推進員募集	健康づくり推進員	
1月	健康づくりはつらつメンバー	健康づくり推進員	
2月	健康づくり人材バンク募集	健康づくり推進員	生活習慣病予防月間
3月	健康体操教室	健康づくり推進員	

(9) 健康づくり情報発信協力パートナーによる健康づくり情報の発信

健康づくりの情報をより多くの市民に発信するために、市民が毎日の生活で利用する店舗等の協力により、事業のポスター掲示やチラシ配置のほか、健康づくりに前向きに取り組む企業等とさまざまな形での協力体制を築き、健康づくりコラボ企画を実施しています。

- ・平成29年度（4～3月） 新規登録数 16事業者
- ・平成29年度（4～3月） 登録解除数 7事業者
- ・平成29年度登録数（3月末現在） 112事業者

○ 協賛事業等実施件数 5件

食べかのびのび教室：よつ葉乳業(株)より乳製品の協賛

共催事業（東コミセン）：(株)ジェーシーフーズより薬膳茶の協賛

30周年記念「健康まつり」：大塚製薬(株)より物品等の協賛

健康講座の共催事業での実施：武蔵野郵便局、武蔵境自動車教習所



(2) 理事会  
・ 定時会

回数	開催日	内 容	結 果
第1回	6月7日	議案第1号 平成28年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団事業報告	承認
		議案第2号 平成28年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団決算	承認
		議案第3号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団平成29年度定時評議員会の招集について	承認
		議案第4号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 理事4名の推薦について	可決
		議案第5号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 監事2名の推薦について	可決
		議案第6号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 評議員1名の推薦について	可決
		議案第7号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団が保有する株式会社エフエムむさしの株式に係る議決権の行使について	可決
第2回	3月12日	報 告 1) 職務の執行状況報告	了承
		2) 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 中期計画の進捗状況について	了承
		3) 理事の利益相反取引の実績について	了承
		4) 平成27年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団情報公開実施状況について	了承
		議案第10号 平成29年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団補正予算(第1次)	可決
		議案第11号 平成29年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団資金調達及び設備投資の見込みの変更について	可決
		議案第12号 平成29年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団積立金の見込みの変更について	可決
		議案第13号 平成30年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団事業計画	可決
		議案第14号 平成30年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団予算	可決
		議案第15号 平成30年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団資金調達及び設備投資の見込みについて	可決
		議案第16号 平成30年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団積立金の見込みについて	可決
		議案第17号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 常勤役員の平成30年度報酬月額及び年度総額について	可決
		議案第18号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 平成28年度第1回臨時評議員会の招集について	可決
議案第19号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 理事1名の推薦について	可決		
議案第20号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 評議員1名の推薦について	可決		
報 告	1) 職務の執行状況報告	了承	
	2) 中間監査報告	了承	
	3) 検査機器更新計画について	了承	
	4) 市立保健センター改修工事について	了承	
	5) 嘱託職員等の無期労働契約転換について	了承	
	6) 武蔵野市第4期健康推進計画・食育推進計画について	了承	

・臨時会

回数	開催日	内 容	結 果
第1回	3月29日	公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 新理事長の選定方法について 報 告 1) 理事・評議員の選任報告	選定方法を決定 了 承

・みなし決議に関する理事会

可決日	内 容	結 果
6月26日	議案第8号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 理事長の選定について 議案第9号 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 副理事長の選定について	選 定 選 定

## 2 監査の実施

実施日	内 容
5月31日	平成28年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団事業について 平成28年度 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団決算について
11月27日	平成29年度上半期 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団事業について 平成29年度上半期 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団決算について

## 3 職員研修の実施

### (1) 職務関連研修（講座・講習会等）

職	参加者(人)	日 数(日)	主 な 内 容
総 務 係	5	6	実務4回、専門1回
健 診 指 導 係	19	21	実務3回、専門16回
健康づくり支援係	9	10	実務1回、専門8回
計	33	37	

### (2) 上級救命講習

種 別	人数(人)
新 規	3
更 新	5
計	8

※ 新規採用した健康づくり推進員(2人)も新規講習を受講。

### (3) 健康づくり推進員研修

新任推進員研修や全体研修を計5回実施し、のべ61人が参加。

#### 4 その他

##### (1) 保健センター開設・武蔵野健康づくり事業団設立30周年記念事業の開催

設立30周年にあたり、保健センターを会場に健康に関する啓発・普及事業を中心とした記念事業「健康まつり」を健康課と共に開催しました。記念式典では、10年以上活動している健康づくり推進員2名に対し、表彰を行いました。

###### ① 開催日時

・平成29年11月3日(金・祝) 9時30分～15時30分

###### ② 「健康まつり」来場者数

・689人

###### ③ 実施内容及び参加者数

・ロコモ度テスト・握力測定・歩行測定	120人
・リズムで DANDAN! for キッズ	16人
・脳年齢測定	145人
・血圧・血管年齢測定	228人
・インボディ測定	107人
・けんこう☆あるある！クイズ	100人

###### ④ 啓発用等掲示物

- ・人間ドックをうけてみませんか
- ・実施している健診のご案内
- ・特定健診
- ・日本最新がん統計まとめ
- ・事業団のあゆみ

##### (2) プロジェクトチームの設置

###### ① 一次・二次予防連携チーム

事業団の特色を活かした一次予防及び二次予防の連携による効果的な健康づくりの推進のため、ドック受診者・運動教室参加者の検査・測定データ解析と健康づくり事業への反映方法について、検討を行うためのチームを設置しました。

###### ② 人間ドック・依頼検査・職域健診の充実チーム

利用者より信頼され、安心して利用しやすい各種検(健)診の受診環境づくりを進めるための検討を行いました。

###### ③ 広報誌作成チーム

事業団の広報誌を作成するために各係から職員が参加し、平成30年2月に発行しました。

###### ④ 30周年事業チーム

事業団開設30周年事業の運営にあたり必要な運営のための検討を行い準備し、実施しました。

##### (3) 利用者の声の受付

顧客満足度の高い施設づくりを目指し、利用者の声アンケート箱を設置しています。また、ホームページにも利用者の声メール受付用のアドレスを設置しています。

###### ・受付件数

利用者の声アンケート箱 1件

### 3 財産及び損益の状況等の推移

#### 1 財産の状況について

現金預金は増加しましたが、その他固定資産の減等により資産合計は7億3,511万円（前期比811万円減）、負債合計は未払費用の増等により5,190万円（前期比150万円増）となり、正味財産は6億8,320万円（前期比961万円減）となりました。

事業年度	26年3月期	27年3月期	28年3月期	29年3月期	30年3月期
資産合計	790,367	770,865	748,089	743,225	735,113
負債合計	37,846	44,662	44,002	50,407	51,909
正味財産	752,521	726,203	704,087	692,818	683,204

#### 2 正味財産増減の状況について

経常収益は、管理運営費補助金の増及び検診事業収益の減等があり2億8,339万円（前期比199万円増）となりました。経常費用は、人件費の増及び検診事業の減価償却費及び啓発普及事業費の委託費等の減により2億9,300万円（前期比78万円増）となりました。当期一般正味財産増減額は961万円の減少となりました。

事業年度	26年3月期	27年3月期	28年3月期	29年3月期	30年3月期
経常収益	281,432	269,394	277,952	281,389	283,385
経常費用	288,451	295,317	299,301	292,221	292,999
当期経常増減額	△ 7,019	△ 25,923	△ 21,349	△ 10,832	△ 9,614
経常外収益	0	0	0	0	0
経常外費用	5	395	766	436	0
当期一般正味財産増減額	△ 7,024	△ 26,318	△ 22,115	△ 11,268	△ 9,614

#### 3 キャッシュフローの状況について

事業活動収支は減価償却費、未収金、未払金、賞与引当金の減少や未払費用、預り金の増加等により、1,079万円のプラスとなりました。投資活動収支は減価償却引当資産を500万円積立てましたが、積立不足額が5,000万円あります。その結果、当期収支差額は482万円のプラスとなりました。

事業年度	26年3月期	27年3月期	28年3月期	29年3月期	30年3月期
事業活動	12,439	2,241	△ 3,734	20,052	10,786
投資活動	△ 15,618	△ 753	△ 2,541	△ 7,063	△ 5,967
財務活動	0	0	0	0	0
現金及び現金同等物増減額	△ 3,179	1,488	△ 6,275	12,988	4,818

#### ※参考

##### 収支の状況について

当期は、事業活動収支ではおおよそ1,106万円のプラスとなりました。当期収支差額は509万円増加し、次期繰越収支差額は2,626万円となりました。

事業年度	26年3月期	27年3月期	28年3月期	29年3月期	30年3月期
事業活動収支差額	15,003	△ 1,467	3,266	11,866	11,055
投資活動収支差額	△ 15,618	△ 753	△ 2,541	△ 7,063	△ 5,967
当期収支差額	△ 615	△ 2,220	725	4,803	5,088
前期繰越収支差額	18,476	17,861	15,641	16,366	21,169
次期繰越収支差額	17,861	15,641	16,366	21,169	26,257