

3 コロナ禍における健康教育等の取組状況について

(1) 骨粗しょう症予防教室

<コロナ禍における変更点>

- ・令和2年度からは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受付時間を細かくグループ分けする、集団健康教育を中止するなど、参加者が密にならないよう工夫している。また健康教育の代替りとして掲示物の充実とともに、希望者への個別対応を実施している。

<参加者数>

		平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
あなたの骨の健康度チェック (若骨) (対象：18～64歳女性)	回数	4	4	4	3	3
	人数	106	112	117	80	78
65・70歳の骨粗しょう症検診(老骨)	回数	4	4	4	2	4
	人数	162	125	106	52	87

(2) 今から始める健康づくりシリーズ

<コロナ禍における変更点>

- ・年4回(各回テーマ：高血圧、脂質異常症、糖尿病、フレイル)実施している。
- ・令和元年以前は各回定員35名としていたが、令和2年以降は密を避けるために15名に減らしている。内容を精査し、講話時間が長くないようにして実施している。
- ・従来はウォーキング、立位・座位姿勢の確認、音楽に合わせた運動を実施していたが、令和2年度からは参加者が自席から離れずに参加する形式にした。運動指導士は、テーマと関連した運動についての内容を交えながら、椅子の周りで行える運動の指導を行っている。

<参加者数>

		平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
今から始める健康づくり シリーズ (対象：74歳以下の市民)	回数	4	4	4	4	4
	人数	45	56	61	41	18

<学童編>

- ・夏季休暇中，市内学童クラブ（希望制）に出向いて，ミニ健康講座を実施。今年度は，「命の大切さと生活習慣」をテーマに 29 学童クラブの児童 976 名に実施した。
- ・自分の命はお腹の中にいた時から大切に育まれてきたこと，自分の命もお友だちの命も大切にしたいことを伝えた。毎日元気に学校に通うために生活習慣の大切さを伝えた。
- ・保護者への配布物に市の検診案内を記載し親自身の健康管理の大切さの周知を図った。

<参加者数>

		平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
今からはじめる健康づくり教室～学童編～	回数	22	27	資料配布	資料配布	29
	人数	925	1084	—	—	1134

(3) 子宮頸がん検診啓発キャンペーン（ティールリボンキャンペーン）

今年度から，子宮頸がん領域での普及・啓発活動を実施した。

実施内容：子宮頸がん検診の啓発グッズ，チラシの配架（700 部）

実施場所：トリエ A 館地下 1 階コンコース（京王線調布駅改札先），
調布市役所 2 階総合案内前

実施期間：令和 4 年 8 月 1 日（月）～8 月 31 日（水）

【調布駅構内での啓発活動の様子】

【調布市役所での啓発活動の様子】



【配布物】



左) 駅で配布

右) 市役所で配布

(4) ピンクリボンキャンペーン

令和3年度はトリエA館地下1階コンコース（京王線調布駅改札先）で乳がんに関する情報発信・啓発グッズの配架を実施した。

今年度は昨年度に引き続き、トリエA館地下1階コンコース（京王線調布駅改札先）で乳がん検診の情報発信・啓発グッズの配架を実施するとともに、アフラック生命保険株式会社と協同し、体育協会主催の調布市民スポーツまつりでの啓発活動を実施した。

調布駅構内での啓発活動

実施内容：啓発ポスターの掲示

乳がん検診ハンドブックや啓発用のティッシュ等を入れたグッズを配架（700部）

ディアーズフットボールクラブから御寄附頂いた啓発グッズを配架（700部）

実施場所：トリエA館地下1階コンコース（京王線調布駅改札先）

実施期間：令和4年10月1日（土）～10月31日（月）

スポーツまつりでの啓発活動

実施内容：啓発ポスターの掲示

乳がん検診ハンドブックや啓発用のティッシュ等を入れたグッズを配架（300部）

ディアーズフットボールクラブから御寄附頂いた啓発グッズを配架（300部）

実施場所：味の素スタジアム（コンコースエリア）

アフラック生命保険株式会社開催「『生きる』を創る」健康増進コーナー内

実施期間：令和4年10月10日（月）

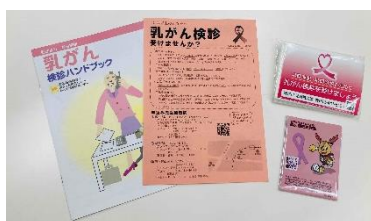
【調布駅構内での啓発活動の様子】



【スポーツまつりでの啓発活動の様子】



【配布物】



(5) ウォーキングマップの動画配信

調布市では、日常的な身体活動量（歩数）の増加を目的に令和2年度にウォーキングマップを作成している。コロナ禍で様々な身体活動が制限される中、自宅でできる活動の啓発として、ウォーキングにまつわるストレッチやトレーニング方法を運動指導士の監修のもと動画にまとめ、公開した。

内容：ウォーキング前のストレッチ，理想的なウォーキングフォーム，
ウォーキング後のストレッチ，自宅でできる，簡単な筋力トレーニング

公開期間：令和4年4月1日（木）9時～令和4年5月2日（月）17時，
令和4年9月30日（金）9時～令和4年10月31日（月）17時

【動画のスクリーンショット】



②理想的なウォーキングフォーム

