

杉並区

# 健康づくり表彰

事例集

vol. 5

Commendation Casebook for Health Promotion

杉並で  
美しく生きる



令和5年度・令和6年度

# Contents

目次 / 杉並保健所長あいさつ .....	01
事業コンセプト“健康づくり表彰とは？” .....	02
令和5年度 最優秀賞 杉並区いきいきクラブ連合会 井荻万寿美会 .....	03-04
令和5年度 事業所部門 / 団体部門 優秀賞 .....	05-06
事業所：株式会社ハートコントラクト 団体：西荻ボールウォーク / メロンカフェ	
令和6年度 最優秀賞 善福寺川ランナーズ .....	07-08
令和6年度 事業所部門 / 団体部門 優秀賞 .....	09-12
事業所：社会医療法人河北医療財団河北家庭医療学センター 暮らしの処方箋 団体：さつき会 / 善福寺はつらつ道場 / 杉並区いきいきクラブ連合会 スポーツ部 / 成三会館で体を動かそう会 / カフェはなかいどう / あさきたシルクロード実行委員会 / つなごろう梅里堀 / 内の会	
令和5年度・6年度 受賞事業所・団体一覧 .....	13
杉並区健康づくり表彰 事業者・団体募集 .....	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〉

## 杉並保健所長あいさつ

杉並区では、「杉並区基本構想」のなかで、健康・医療分野における将来像を、「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としています。また、一部改定する「杉並区総合計画・実行計画」においても「健康寿命の延伸」を目標として掲げております。

杉並区の健康寿命は、令和4年で男性は83.5歳、女性は86.6歳を記録し、東京都全体と比べても高い数値を誇っています。これは、健康づくり活動を実施する皆さまが日々の生活の中で健康づくりに取り組み、長く継続してこられ、その意識を区民へと波及して下さっているからに他なりません。杉並区が目指す健康長寿のまちの実現に大きな力となっておられますことを改めて感謝申し上げます。

健康であることは人生を明るく豊かなものにします。また、地域のコミュニティなど社会的つながりを持つことは、認知症やフレイル予防にも大きな効果があると言われております。今後も、より多くの方が、本事例集で紹介する活動を知ることや参加することで、健康づくりに取り組む意識の向上へとつながっていくものと期待するとともに、皆さまと一緒に地域を盛り上げていきたいと思っています。

本事例集が区民の皆さまの「健康づくり」の一助となり、いきいきと健康に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<sup>※</sup>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進め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、その活動が他の事業者・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

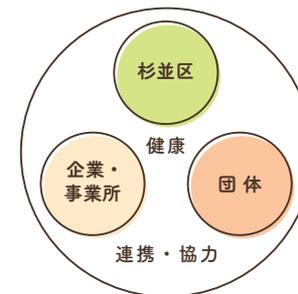
#### 事業所部門 優秀賞

従業員や家族、地域住民などを対象と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5年度

健康づくりは生きがいづくり！楽しさで広がる仲間たち

## 杉並区いきいきクラブ連合会 井荻万寿美会



### 笑顔あふれる豊かな毎日過ごすために、 仲間と明るい健康長寿を目指す

杉並区いきいきクラブ連合会に所属する井荻万寿美会は、昭和33年に結成され、今年で67年目を迎える歴史ある団体です。令和6年には会員数が100名近くになり、60代から90代までの年齢層が精力的に活躍していると話題になっています。

「年を重ねると家の外に出るのが億劫との声もありますが、少し勇気を出して一歩外に繰り出してみるのがいいですよ。そこで出会えた仲間と無理なく健康に、心身ともに充実した生活を送るきっかけのつになれたらいいなと思い活動しています」と話してくれた永福淑恵さん。令和2年から代表を務める永福さんは、元々あった『歩こう会』に加えて、月1回実施している善福寺公園を1周する『健康ウォーキング』や、月3回行っている『輪投げ』など、活動の幅を広げているそう。なかでも2020年から始まった『グラウンド・ゴルフ』は人気で、



毎週月曜日と木曜日に善福寺公園ゲートボール場を拠点に活動しています。個人成績の向上に励むだけでなく、お揃いのユニフォームに身を固め、大会や交流会に参加。より深い交流が持てるのも魅力です。

他にも、誕生会や季節の行事など様々なイベントを開催して、幅広い受け入れ態勢を整えるために日々尽力しています。時には時代のニーズに合わせた新たな取り組み内容を増やすなど、会員を飽きさせない努力や工夫も欠かさないそうです。



気軽に参加でき、それぞれの目的やペースで仲間との時間を楽しむことができる。そんな心身の健康に寄与する井荻万寿美会の活躍に、今後も目が離せません。



団体情報 ▶ 活動地 ▶ 杉並区 西荻北及び善福寺付近 ▶ 活動頻度 ▶ 月1回～

### 健康づくりの取組

#### 健康づくり教室

代表の永福さんが会長を務める「井荻地区連合会」では、講演会と交流会の2部構成となっている「健康づくり教室」を開催。今回の講演会のテーマは「白内障」。専門家を招き身近な病気に関する知識を勉強する機会を設けることで、健康意識がより向上する取り組みを行っています。



#### 公園の四季を彩るボランティア

井荻万寿美会が手入れをしている善福寺公園の一部花壇では、季節に合わせた植物の模様替えなどに取り組んでいます。また、公園を訪れる方が気持ちよく利用できるようと、区道や公園の清掃などを定期的に行い、地域美化にも貢献しています。



優秀賞  
令和5年度

従業員が心身ともに健やかになることで、職場全体の活性化を図る

株式会社ハートコントラクト

毎日歩くことを推奨。毎月、朝礼にて歩数上位者を表彰しています。

毎日、各自が6,000歩以上歩くことを目標に掲げ、月間合計歩数を集計担当者へ報告しています。集計された歩数は、オンライン朝礼にて発表されます。上位者を社員全員の前で表彰し、称賛されることがモチベーションアップにつながっています。

会社としての目標は、月にすると18万歩以上ですが、毎月30万歩以上歩いている従業員が半数以上。トップは40万歩超を持続しています。明るく朗らかに競い合うことにより、仕事への意欲的な取り組みが出来るようになりました。

また、外部の専門家による睡眠・栄養の健康セミナーも開催しています。健康経営に取り組み、健康経営優良法人の認定を取得しています。



歩数優秀者をみんなで称賛！



- 事業所情報**
- 活動地 ▶ 職場や各自家庭の周り
  - 活動頻度 ▶ 毎日実行が目標。表彰は月1回朝礼時

優秀賞  
令和5年度

2本のポールを持つだけで、どなたでもすぐに始められる

西荻ポールウォーク

ポールウォーキングで無理なく健康を手に入れましょう！

宮前3丁目界隈の緑豊かな公園を往復し、1.6km程度の無理のないコースを歩いています。

ウォーキング当日はメンバーがLINEで声掛けをしているので、参加者の増加にもつながっていると思います。集合してからは、当月が誕生日の人に一言挨拶を願ひし、準備体操を行ってからウォーキングを開始します。行き交う人に挨拶をしながら、おしゃべりに花を咲かせています。

6か月ごとに全員での話し合いの場を設けて、運営はみんなで少しずつ分担し、みんなが主役の会です。掲示板にポスターを掲示したことで希望者が声をかけてくださり、3名でスタートした会も現在では23名(65歳～95歳)となりました。みんな元気にのびのびと参加しています。



ポールウォークでスタート！



- 団体情報**
- 活動地 ▶ 宮前3丁目界隈 (大宮前公園⇄宮前公園)
  - 活動頻度 ▶ 第2・4木曜日 AM10:00～AM11:00 参加費 ▶ レクリエーション保険料

優秀賞  
令和5年度

メロンのあみ目のように地域をつなぐ

メロンカフェ

楽しい話題を気軽におしゃべりする場。

シニアの生活・健康・介護のことなどを専門機関につなぎます。知っていると役に立つニュース。これについて話したい、聞きたいのオンステージ(時事、地元、趣味……)。

福祉介護用品あれこれ、専門スタッフがいます。

気軽なおしゃべり会ですが、参加されることで元気になった、外へ出るようになったというお声をいただいています。また、課題の解決につながったこともあります。

地元のごく一般の方が主体ですが、民生児童委員さん、ケア24阿佐谷さん他にもご協力いただいています。



工夫された運営で元気をもらっています！



- 団体情報**
- 活動地 ▶ シルバーはあと杉並 (杉並区本天沼1-3-3)
  - 活動頻度 ▶ 月1回 第2水曜日 PM1:00～PM3:00 参加費 ▶ 無料



最優秀賞  
令和6年度

フルマラソンからウォーキングまで、自分に合うスタイルで活動

## 善福寺川ランナーズ



来るものを拒まず、去るものを追わず  
誰でも自由に交流・参加をモットーに！

善福寺川から神田川流域でランニングを楽しめる『善福寺川ランナーズ』は、健康増進をはじめ、仲間づくりや地域貢献をきっかけに昭和51年に発足した地域コミュニティです。笑顔と健康を第一に、この地域を愛する気持ちを共有する仲間たちが多く集っています。年齢や経験、老若男女問わず誰でも参加できるため、現在では30代から90代までの幅広い層の方々が40名近く所属しています。

会員の中には、100kmやフルマラソンに出場するために参加している方、日頃の運動不足の解消や仲間との何気ない会話を楽しみながら走りたいたい方など、目的も様々です。「走ることを目的とした団体は多くありますが、このコミュニティはウォーキングでの参加もOKというのが特徴の一つですね。怪我や不調で走ることができなくな

が特長です。他にも、ハイキングやトレッキングを実施したり、公園の清掃(コロナ禍以後休止中)やボランティア活動などの地域に根差した活動を続け、来年で50年目を迎えようとしています。

身体健康づくりはもちろん、善福寺川の素晴らしい四季折々の景色を肌で感じながら、気の合う仲間と一緒に心の健康づくりにも取り組める"地域に愛されているコミュニティ"としてこれからも続いていくでしょう。



った人や、歩くのが好きな人も大歓迎ですよ」と会長の南部哲郎さん。ストイックに追い込むこともあれば、和気藹々と楽しむこともでき、その時々で自分のスタイルに合わせた活動が自由に行えること



### 団体情報

- 活動地 ▶ 善福寺川のせきれい橋(杉並区成田西4-7付近)から神田川流域あたり
- 活動頻度 ▶ 毎週日曜日 AM6:30~AM9:00 ※解散時間は各自異なる 参加費 ▶ 無料

### 健康づくりの取組

#### 各々の目的に合わせたランニングスタイル

毎週日曜日の朝6時30分に、緑色のクラブ旗が立つせきれい橋に集合。ラジオ体操と簡単なミーティングを行い、ウォーミングアップの後に、走る速さや距離によっていくつかのグループに別れて各自目的に沿ったコースを走ります。『歩き組』と称したウォーキングでの参加もできるため、仲間と無理なく活動を続けられると評判です。



#### ハイキングやトレッキング、ボランティア活動も実施

春と秋には日帰りで奥多摩や丹沢をハイキング、夏には本格的な高山のトレッキングを楽しむ有志の会もあります。また、日頃使用している公園の清掃活動や杉並区で開催するイベントのボランティアにも参加。また、この地域を愛する想いから、善福寺川沿いには『思い出ベンチ』を寄付するなど、地域貢献活動も精力的に行っています。



\*\*\*  
優秀賞  
\*\*\*  
令和6年度

健康のために「人・地域とのつながり」を処方する活動を実施  
社会医療法人河北医療財団河北家庭医療学センター  
暮らしの処方箋

人とのつながりの処方箋「地域向けイベント」を随時開催！

私たちは「地域の人とつながること」を通じて、心身、そして、社会的にも健康になるお手伝いをしています。暮らしの処方箋は、その名の通り1枚の処方箋で、そこで行われる様々なイベントや活動が、処方箋の役割を果たします。この会場は、地域の団体等にも貸出し、そのイベントも同様に処方箋となります。当施設主催の文化祭では、併設するクリニックのかかりつけ患者さんの作品を集め、定期的に展示会を開催。来場者には作品の感想を付箋に記載していただき、展示写真と共に感想をカードにまとめ、出品者へプレゼントしています。心のつながりの架け橋となる催しを大切に、今後も地域の皆さまが安心して暮らせる場所、知識を得られる場所、他の人とつながりを持てる場所を提供できるよう、活動を推進してまいります。

お出汁を学ぶ！



**事業所情報** : 所在地▶杉並区阿佐谷南1-16-8 ISM ASAGAYA 8F 活動頻度▶ファミクリ文化祭秋、春頃(年2回開催)  
: その他イベントは不定期開催 参加費▶無料(開催内容によって参加費がかかる場合があります)

\*\*\*  
優秀賞  
\*\*\*  
令和6年度

「筋肉はいくつになっても貯筋できる」をモットーに！  
さつき会

ボールによる有酸素運動と筋トレ及びストレッチで柔軟な身体を維持。

ポールウォーキングは正しい姿勢を維持することで知られている有酸素運動です。さらに筋力トレーニングを加えることにより速筋繊維を増やし、瞬発力やパワーが増加し若返りが期待できます。その結果、余分な体重が減少し、体幹が強化され安定した動作、筋内の可動域を広げることができるなどの効果が出ています。「さつき会」は令和5年5月、日本ポールウォーキング協会公認コーチである西崎代表が中心になり発足、誰でも参加可能です。運動したい人々が積極的に集まり、運動前後のポールウォーキングや情報交換を楽しんでいます。また、登録会員にはきっかけづくりも兼ねて、誕生日に一言自己紹介をしてもらい、親睦を深めています。



ボールで筋トレ！



**団体情報** : 活動地▶善福寺川緑地センター広場(ロケット公園)  
: 活動頻度▶毎日 AM6:00~AM6:30 ※悪天候以外は実施

\*\*\*  
優秀賞  
\*\*\*  
令和6年度

学びたい人、おしゃべりしたい人、運動したい人、集まれ！  
善福寺はつらつ道場

毎年夏から冬にかけて、はつらつ元気にフレイル予防！

杉並リハビリテーション病院、わがまちいちばんの会、ゆうゆう善福寺館、ケア24善福寺が、毎年4~5回シリーズで介護予防のための講座・体操を行っています。体組成計測定や握力・パタカ測定で今の自分の状態を知った上で参加できるので、モチベーションもアップ。地域で活動しているグループの紹介・実演を通して、はつらつ道場卒業後に、参加したいグループを見つけられる取り組みも大好評です。参加者同士で各回のテーマについて、ざっくばらんにおしゃべりする時間も毎回とても盛り上がりです。毎年参加のお得意様も初参加の方も皆で一緒に楽しく学んで、しゃべって、体を動かす、内容もりだくさんの体操教室です。

のびのびと体操！



**団体情報** : 活動地▶ゆうゆう善福寺館(杉並区善福寺2-26-18)  
: 活動頻度▶年に4~5回 参加費▶無料

\*\*\*  
優秀賞  
\*\*\*  
令和6年度

生きる力・活力は 杉いき連・スポーツ部で  
杉並区いきいきクラブ連合会  
スポーツ部

月1回のスポーツイベントは年齢別などで競技方法を工夫し、誰もが楽しく参加！

「杉並区いきいきクラブ連合会」は、令和6年度で創立62年を迎える長い歴史を持つ団体。高齢者の生きる力・活力をスポーツによって鍛えることを目的に、多種多様なスポーツイベント(下記参照)を月1回開催。

- フリーフロー大会 ●グラウンドゴルフ大会
- 輪投げ大会 ●バタンク大会
- ユニカール大会 ●健康ウォーキング

なお、チーム構成を年齢別にするなど競技方法を工夫し、誰もが楽しく参加できる工夫もしています。

輪投げでいきいき！



**団体情報** : 活動地▶高井戸地域区民センターなど  
: 活動頻度▶月1回程度 参加費▶500円程度

優秀賞  
令和6年度

フレイルを予防し、健康寿命の延伸を図る

## 成三会館で体を動かそう会

気軽に、椅子に座って、自宅でも出来る体操です。

コロナ禍で外出の機会が減り、足腰が弱り、気持ちもふさぎがちになった地域住民の「徒歩圏内に体を動かせる場所が欲しい」との声に応え、ケア24成田が中心になって話し合いを重ね、令和3年9月から地域住民が実行委員となって活動しています。

杉並スポーツアカデミー修了者を講師に招き、まずストレッチで体をほぐし、次にリズム体操、最後にスクワット等の筋トレをしています。また、体操終了後に、年2回専門職の方からフレイル予防について学び、年1回握力測定会を行って健康増進につなげています。

継続は力なり！



筋肉は裏切らない！



**団体情報** ● 活動地 ▶ 成三会館 (杉並区成田東2-37-1)  
● 活動頻度 ▶ 毎月第4火曜日 AM10:00～AM11:00 参加費 ▶ 300円 / 回

優秀賞  
令和6年度

ゆるやかな地域連携で、近隣の高齢者の不安に寄り添う

## あさきたシルクロード実行委員会

なんでも相談会とサロン活動を通じて、高齢者の心身の状態を把握。

地域の高齢者の安否確認が難しいことから、阿佐谷北2丁目の町会、民生委員、あんしん協力員、ケア24、キリスト教会、社会福祉法人等が委員となり、発足しました。令和4年6月より「なんでも相談会」を開催。「高齢者をベースに、高齢者のペースで」をモットーに、ミニ講座やスマホの使い方のレクチャーに加え、健康相談や日常生活の不安等の相談を受けています。ミニ講座では、車いす・歩行器体験会、宅配弁当試食会、終活勉強会等を企画しました。

また、令和5年4月からは認知症予防・はつらつ体操の実施としゃべり場を提供する「オレンジさろん」も開催。「年齢を重ねても、認知症になっても、あんしんの阿佐谷北に」をテーマに、参加者を増やしてきました。

講座で役に立つ知識習得も！



**団体情報** ● 活動地 ▶ 久遠キリスト教会新館1階 集会室 (杉並区阿佐谷北2-25-8) 活動頻度 ▶ 月2回 第2火曜日 PM2:00～PM4:00 オレンジさろん・第4土曜日 AM10:00～PM12:00 なんでも相談会 参加費 ▶ 無料

優秀賞  
令和6年度

元気な高齢者がさらにイキイキ暮らせるための工夫を凝らしたサロン

## カフェはなかいどう

フレイル予防から生活全般の情報提供など、運動と学びを提供しています。

フレイル予防、日常生活に関わる情報の提供、健康管理の啓蒙、おたのしみ演芸と、毎月幅広い内容のテーマをバランスよく提供しています。楽しく参加してもらいたいというスタッフの強い気持ちが、室内での盆踊り・地域再発見散歩など、趣向に富んだ企画を生みだしています。

毎月発行している「はなかいどう通信」をスタッフが登録メンバーに手渡しするなど、参加者とのコミュニケーションを大切にしています。メンバー間の再会のシーンや新しい活動への参加のきっかけづくりなど、高齢者の生活の活性化にも一役買っています。茶話会の開催のタイミングも安全を考慮しながら、スタッフで議論を重ねているところです。もっと生き生きとした毎日を。出会いとつながりを大切にしたい場所づくりを目指しています。

地域散歩で新しい発見も！



**団体情報** ● 活動地 ▶ 地域の自治会館  
● 活動頻度 ▶ 毎月第4火曜日 AM10:00～PM12:00 参加費 ▶ 1回200円 (協力金として)

優秀賞  
令和6年度

地域住民が集まり、居心地の良い居場所づくりを目指し活動を行う

## つながろう梅里堀ノ内の会

多世代の人がつながりを持ち、「もっと楽しく、より健康的に」をテーマにイベントを企画。

学生さんや地域の方など多世代の人がつながりを持ち、「もっと楽しくより健康的に」をテーマに、居心地の良い居場所づくりを目指しています。

2か月に1回、メンバーで集まり、地域懇談会を開催。地域での季節のイベントや、スマホ相談会などの企画を立てています。イベントを行うにあたって、東京立正中学高等学校や妙法寺、アライ電機産業株式会社などにご協力をいただいています。イベントの他にも、地域懇談会では、地域情報などの共有を行っています。

スマホ相談会場

桜を楽しむ会！



**団体情報** ● 活動地 ▶ 地域懇談会：ケア24梅里 (杉並区梅里1-17-17 K&Iビル5階)  
● 活動頻度 ▶ 2か月に1回地域懇談会実施。年2回の季節イベントと年2回の健康とスマホの相談会を実施  
● 参加費 ▶ 無料 (イベント参加には参加費がかかる場合もある)

令和5年度・6年度

## 受賞事業所・団体一覧

令和  
5年度

**最優秀賞** 杉並区いきいきクラブ連合会  
井荻万寿美会

優秀賞

【事業所部門】

○株式会社ハートコントラクト

【団体部門】

○西荻ポールウォーク ○メロンカフェ

令和  
6年度

**最優秀賞** 善福寺川ランナーズ

優秀賞

【事業所部門】

○社会医療法人河北医療財団  
河北家庭医療学センター  
暮らしの処方箋

【団体部門】

○さつき会 ○善福寺はつつ道場  
○杉並区いきいきクラブ連合会  
スポーツ部 ○成三会館で  
体を動かそう会  
○カフェはなかいどう ○あさきたシルクロード  
実行委員会  
○つながろう梅里堀ノ内の会



令和5年度表彰



令和6年度表彰

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。

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

杉並区 健康づくり表彰

## 杉並区健康づくり表彰 事業者・団体募集

区では、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実現を目指し、健康づくりへの関心や理解を高めるために、健康づくり表彰を実施しています。

募集対象

- 地域で健康づくり活動を積極的に行っている事業者及び団体で杉並区内に拠点があること
  - 従業員に対する健康づくりの取組を積極的に行っている事業者
  - 表彰の対象となる取組が、1年以上の活動実績があり、専ら営利を目的とするものではないこと
  - 過去に杉並区健康づくり表彰を受賞した団体・事業所でないこと
- など

1年に1回実施します

自薦・他薦を問いません

ご応募・情報提供  
お待ちしております！

応募期間など、詳しくは  
区のホームページを  
ご覧ください



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

令和5年度・令和6年度版（令和7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

登録印刷物番号  
06-0076