

令和元年度・令和2年度

杉並区



Health
Promotion
AWARD
2019★2020
competition

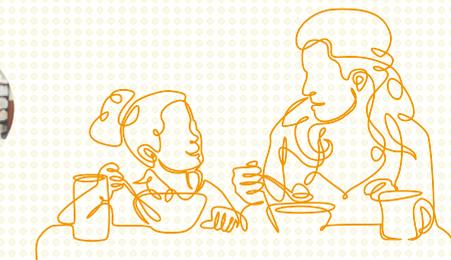
健康づくり表彰



事例集 Vol.3



Commendation Casebook for Health Promotion



杉並で美しく生きる



Contents

目次 / 所長挨拶	01-02
事業コンセプト "健康づくり表彰とは?"	03-04
令和元年度 最優秀賞 「ららカフェ」 ボランティアグループ	05-06
令和元年度 事業所部門 / 団体部門 優秀賞	07-08
事業所: 社会医療法人 河北医療財団 河北総合病院 健康生活支援室 団 体: きずなサロン さくら、KMG 高円寺、 NPO 法人 杉並介護者応援団	
令和2年度 最優秀賞 NPO 法人 すぎなみ子育てひろば chouchou	09-10
令和2年度 事業所部門 / 団体部門 優秀賞	11-14
事業所: 日都産業株式会社 団 体: 銀の会、グループ ハート to Heart、NPO 法人 すぎなみ栄養と食の会、 一般社団法人 日本健康麻将協会 杉並統括支部、クラブ 123 荻窪、 高井戸・和泉保健センター 健康づくり自主グループ交流会	
令和元年度・2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

国連は西暦 2030 年を期限とした 17 の持続可能な開発目標 (SDGs) を決めました。この 17 の目標の中には、「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」といった健康に関する目標が入っています。

肉体的、精神的及び社会的に良好な状態である「健康」を保つためには、個々人の取組はもちろんですが、継続して取り組むために共に助け、励まし合うことや健康づくりをしやすい環境を作ることも大切となります。

本事例集では、杉並区の地域において先進的及び継続的に健康づくりに取り組んでいる 13 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様々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様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。

杉並保健所長 増田 和貴



令和元年度表彰



令和2年度表彰

“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らず、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行っている事業者及び団体

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

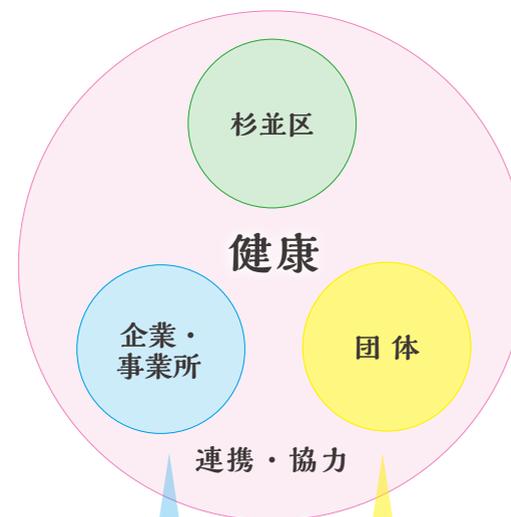
従業員や家族、地域住民などを対象にした健康づくりの取組を積極的に行っている事業所

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)



こころとからだ、両方の健康を育む居場所づくり

「ららカフェ」ボランティアグループ



こころとからだの両方が健康だからこそ、
いきいきと自分らしく生きることができます。

高齢者が気軽に訪れ、交流を通じていきいきと過ごせる地域の居場所である「ららカフェ」。週替わりで様々なプログラムを行い、利用者を心身共に健康にする取組を続けています。

「利用者もスタッフも楽しめる場所だからこそ続けてこられました」
場を共有する者同士がお互いにささえ合い、ともに育む地域の居場所です。

“認知症の予防”“健康寿命の延伸”“地域のささえ合いの輪”をコンセプトにしたボランティアグループ『ららカフェ』。毎週木曜日に開催される定例会では、他のコミュニティカフェにはなかなかない、珍しい健康づくりへの取組がたくさんあります。伴奏で歌うだけでなく発声まで学べる「うたごえ」。技法・知識のある公認の先生に教わる「ノルディックウォーキング」。「脳トレ・健康麻雀」など、利用者を楽しませるプログラムは様々。利用者の最高齢は90歳、主に70歳以上の利用者が多いという『ららカフェ』は、スタッフ・利

用者の大半が近隣の住民だといいます。「参加当初は元気のなかった利用者さんも麻雀講師やカフェ手伝いなどの役割を担うことで生き生きとしてきます」と代表の増田さん。「まだまだ自分にできることがあるはず」と、ボランティアグループの集まりで知り合ったメンバーと『ららカフェ』を始めて今年で8年目になります。「続けてこられたのは利用者もスタッフも、全員が楽しめる場所だから」という言葉の通り、定例会はいつも笑顔と笑い声で溢れています。



介護や健康について悩んでいる利用者も、誰かに明るく気軽に相談することで気分も前向きになり、そして居場所づくりにもなります。そのつながりにはスタッフや利用者の方に留まらず、町会やケア24との連絡会を通じて地域の高齢者の紹介を受けることもあります。地域とともに生まれ育まれたささえ合いの輪は今後も地域に温かく広がってゆくことでしょう。



ららカフェの健康づくりの取組

「ノルディックウォーキング」

健康知識を持つ講師の指導のもと、ポールを持ち正しい歩行姿勢で歩くことで膝痛・腰痛の改善になります。歩きながら会話も楽しむことができるため、自然の中で楽しく仲間づくりが出来ます。また、雨天時は室内でポールを使いストレッチ、筋トレを行います。頭と体を同時に動かして認知症を予防し、健康寿命の延伸を目指しています。



「脳トレ・健康麻雀」

ルールを覚えたり点数を計算するのに頭を使い、手や上体を動かすことで軽い運動にもなる麻雀は、高齢者の健康づくりにぴったりです。ルールに縛られずお互いに教え合うことで、会話のきっかけづくりにも。点数表をつけて年に一度表彰式も行うそうで、それが良い目標になるといいます。



図書室でありながら相談室の機能も

社会医療法人 河北総合病院 健康生活支援室

利用者と同じ目線に立った支援を

平成 18 年、患者が自らの健康問題に向かい合い、納得して診療を受ける支援をするために、健康図書室として開設。平成 22 年に健康生活支援室と改称しました。

大きな特徴は、司書やボランティア、健康管理士、看護師など様々なスタッフが参加していること。専門職から病院の各現場スタッフと連携できることはもちろん、司書と患者体験をもつボランティアが利用者と同じ目線に立った支援を行うこともできます。

患者のみならずその家族や地域の方々も利用できます。本の貸出や医療情報検索などのサービスは無料。ソファ席やテーブル席等、誰でも気軽に利用しやすいような配慮がされており、毎月 700 ～ 800 人の方が利用されています。



所在地 / 杉並区阿佐谷北 1-7-3 電話 / 03-3339-2121 (代)
活動日時 / 月～土曜日 (日・祝・年末年始休み) AM9:00～PM5:00 (最終受付PM4:30)



活動はお茶を飲みながら。みんなの憩いの場

さずなサロン さくら

世代間を超えた多彩な地域交流

杉並社会福祉協議会のさずなサロンの1つ。現在の代表の田村さんのご主人が、平成 15 年に立ち上げ。当時は身近な場所に集える場が無く、年齢に関係なく皆が集まり、ホッとできる場を提供したいという思いから始まりました。

活動はお茶を飲みながら話をすることを基本に、季節に合わせた食事や催しをしています。1月は高校生と一緒に七草粥を調理し、世代間を超えた交流をしています。他にもひな祭り、七夕などの季節行事や、ミニ音楽会の開催、地域の展覧会への出展など、様々な活動を通じて交流を楽しんでいます。

不定期ですが、ケア 24 (地域包括支援センター) 堀ノ内の職員も会に参加するので、健康に関することや食に関する相談をすることもできます。



活動地 / 新泉サナホーム (杉並区和泉 1-44-19) ※令和 2 年、和泉サナホームから会場が変更になりました
活動頻度 / 月 1 回 (原則第 2 水曜日)



体と町を元気に！

KMG 高円寺

みずからの健康と、町の活性化をウォーキングで

代表の長井さんが杉並区の事業「公園から歩く会」に 10 年間参加した際に、参加者から「もう歳で、公園まで行くのが大変」という声を聞き、地元高円寺で立ち上げたのが「KMG 高円寺」です。会の名称の「KMG」は、ウォーキングで「K」は自らの体を、「M」は高円寺の町を、「G」は元気にしたいという願いを込めてつけられたものです。

活動内容は、高円寺の街のウォーキングで、毎週月曜日、東西南北方向いずれかに往復 1 時間 30 分ほど行っています。雨の日や祝日も行っており、雨天時と気温が 30 度以上の日は JR 線の高架下を歩いています。

参加者の興味は様々。みずからの健康であったり、寺の歴史や名所、旧跡であったり、四季の草花であったり、それぞれにウォーキングを楽しんでいます。



活動地 / 高円寺周辺 (高円寺駅南口「風の塔」集合) 活動頻度 / 毎週月曜日 AM 10:00 出発 (AM 9:45 集合)



元気な高齢者が支援の必要な高齢者を支える

NPO 法人 杉並介護者応援団

「お土産は元気になった笑顔！」

代表の北原さんが、元気な高齢者が支援を必要とする高齢者や子どもたちを支えることで、お互いにいきいきと元気になっていければと平成 18 年に発足。

取組は多彩で、認知症サポーター養成講座で披露する劇団「もうすぐ我身」では、誰もが介護者、介護される側になる可能性があることを、ミニ寸劇を通して伝えています。

また「晩めし屋」は、介護で何年も居酒屋に行けないという声から、アルコールを飲みながら気軽に情報交換ができる場を作っています。

「手仕事サロン」では、抗がん剤治療を受けている患者さんなどに帽子をプレゼントしています。地域住民ボランティアが楽しみながら手づくりし、生きがいの創出にもなっています。東日本大震災被災地の陸前高田の高齢者施設にも帽子を送り続けています。



所在地 / 杉並区浜田山 2-13-1 活動頻度 / 月 3 ～ 4 回



育児の不安や悩みに寄り添い、楽しさや喜びを分かち合う

NPO法人
すぎなみ子育てひろば chouchou



親子の笑顔は地域の鏡。
人と人とのつながりを作り出す子育て支援の場。

はじめての赤ちゃんやたくさんの子どもの子育てに奮闘するお母さんたち。様々な状況乗り越え、経験を共有することによって生まれる支え合いの精神が、支援の循環を作り出す地域の底力になっています。

地域に根付き、子育て家族に寄り添い続ける。
「問題に直面した時、解決するヒントを一緒に考えることができる場でありたい」

NPO設立から15年、子育て中のお母さんたちの居場所として活動を続ける『NPO法人 すぎなみ子育てひろば chouchou』（シュシュ）。
“地域での子育て”に必要なものは何か、という問いに常に“母親目線”で取り組み、一時保育や保育所の提供のほか親子リトミックや専門家による講習会など、様々な取組を多角的に実施しています。
「乳幼児の育児環境は大きく変化しています。共働きの家庭が増え、保育園の需要が高まる一方、育児のために社会から孤立する親も増えてきているように感じま

す。こういう場所に来て育児の悩みを共有したり、情報交換することで笑顔になる人をたくさん見てきました」。そう話す神地さんは、実はchouchouの利用者第1号だったそうです。地域での子育ては「おたがい様の心」の循環がなければ成り立たない、と話します。「育児や保育の経験豊富なスタッフが間に入り、お母さん同士の交流を手助けすることもあります。お節介ですけど（笑）。看護師や社会福祉士などの専門家も在籍していますが、同じ不安や経験を持つもの同士が集い話合うことで、より身近なニーズに応え問題解決への道につなげていける。そういう場であればと考えています」。

「人と人とのつながり」こそ、初めての子育てや困難な状況下では力強い味方になります。親子の笑顔と心の健康を守るchouchouは、今や街づくりと地域での子育てに欠かせない存在になっています。



chouchouの健康づくりの取組

『赤ちゃんカフェ』0歳児親子の集いの場

0歳児を持つ家族を対象にした集いです。初めての子育ての不安や、未っ子誕生による生活変化への戸惑いなども、お互いに話せば心が軽くなるかもしれません。育児や保育の経験が豊富なスタッフへの相談はもちろん、お母さん同士の情報交換にも良い場所です。



『つどいの広場』乳幼児親子・妊娠中の方の集いの場

ふらっと立ち寄りお茶を飲みながら、妊娠中の不安や育児の大変さ、楽しさなどを話し合える場です。お母さん同士でほっと一息つく方や、子育て経験がある杉並区在住のスタッフと地域ならではのオススメ店情報など、地元に関する世間話で盛り上がる方も。



社員の健康を第一に「健康経営」に取り組む

日都産業 株式会社

楽しく遊べて健康づくりができる製品を扱うには、まず社員が健康でないと！

日都産業株式会社は杉並にて昭和14年創業、昭和19年6月に設立した歴史ある遊具・健康器具メーカー。ランニング同好会など、社員の運動のサポートを行っているほか、健康情報の配信、健康診断の二次検査の受診率の向上への取組、職場環境の改善など、遊具メーカーとして、また健康器具をつくる企業として、「健康経営」をテーマに様々な施策を行っています。

また、このような取組が認められ、他にもスポーツ庁の「スポーツユエルカンパニー」、東京都の「スポーツ推進企業」、健康保険組合連合会東京連合会の「健康優良企業 銀の認定」と、数多くの認定を受けています。



横田駅伝や、青梅マラソンなどに参加しました！

DATA 本社 / 杉並区宮前 5-19-1 製品設置場所 / 公園・学校・幼稚園



体操、脳トレ、歌などで介護予防

銀の会

活動歴は30年！「人生の中で最後の友達。私の人生楽しかった！と思えるような会を」

まだ介護保険のなかった頃、当時のデイサービスは利用できない期間が長く、自分たちで集まる場所を作らなくてはという思いから、介護教室に集った認知症介護者の家族5名で活動を開始しました。当初は認知症の家族会としての発足でしたが、現在は楽しく介護予防をする場となっています。代表を務める財津さんは当初からのメンバーで、令和2年で活動30周年になりました。現在の会員の平均年齢は82～83歳ほどで、最高齢はなんと99歳。

活動内容は、オリジナルの体操、しりとりゲーム、お茶を飲みながらのおしゃべり、生伴奏で懐かしい曲の歌唱など。また、新年会や七夕祭り、スイカ割り、クリスマス会など季節の行事も積極的に取り入れています。



この体操のおかげで、筋肉量は20歳も若い数値が出るんです！

DATA 活動地・活動頻度 / 方南ゆうゆう館（第1・2木曜日）、和泉ゆうゆう館（第3・4水曜日）



地域の団体と力を合わせた介護予防

グループ ハート to Heart

「初めて一人でふらっと来ても自分の居場所があるサロンを心がけています」

「孤独死」の問題を知り、地域との「つながり」の希薄化を感じた代表の菊地さんが、きずなサロン「ハート to Heart」を特別養護老人ホームに開設しました。以来、人とのつながりを大切にしながら、ケア24、町会、民生委員など、地域の様々な団体と力を合わせ、活動の場を広げてきました。

「きずなサロン ハート to Heart」「あさ北きずなサロン」の2か所のきずなサロン、4か所のささえ愛グループへのスタッフ派遣、その他、ゆうゆう館の協働事業、ケア24の介護者教室などでの体操指導、いきいきクラブの健康教室の企画と運営協力、健康講座、体力測定など、幅広く活動されています。



地域の力が合わさった温かい交流の場

DATA 活動地・活動頻度 / 「きずなサロンハート to Heart」：阿佐ヶ谷中学校（第2・4火曜日）
「あさ北きずなサロン」：コミュニティふらっと東原（第1・3水曜日）ほか



地域に根差し、食を通じた健康を伝える

NPO法人 すぎなみ栄養と食の会

赤ちゃんから高齢者まで。生活に大きく関わる「食」から健康づくり

発起人の前理事長高畑さんが「杉並区に住む管理栄養士や栄養士は多いのに協力ができていない。協力して知識を活用できないか」と考え、管理栄養士等で平成元年に「杉並区在宅栄養士会」を発足。平成17年にNPO法人化し、現在の名称となりました。今では一般区民の方も会員として参加しています。

活動内容は、イベントでの栄養相談、料理教室、すぎなみ非常食研究部など。栄養相談では「一対一で相談をしていただく機会も少ないので、大変参考になった」という声。料理教室では、三世代料理教室、男性料理教室など対象を分け、対象者ごとにまた作りたくなるような工夫をして献立を立てています。すぎなみ非常食研究部は、非常時にどういったものが食べられるか試作したり、勉強会を行ったりしています。



男性料理教室は、基本をメインに、簡単に作れるメニューを

DATA 活動地 / 高井戸地域区民センター ほか 活動頻度 / 男性料理教室・親子料理教室：年3回 非常食研究部：月1回 ほか

「賭けない、飲まない、吸わない」麻雀で生きがいづくり
優秀賞
令和2年度
一般社団法人 日本健康麻将協会 杉並統括支部

健康麻雀は知的スポーツとして確立した 高齢社会における人との交流の場

発起人の前代表、永福和泉地域区民センターで協議委員をしていた黒川さんが、高齢者の介護予防になる健康麻雀の良さを見出し、麻雀組合の協力も得て、「杉並いきいき健康マージャンサロン」として活動を開始。当初参加者がなかなか集まりませんでした。「賭けない、飲まない、吸わない」健康麻雀を広める地道な活動により徐々に参加者が増え、現在の会員登録者数は1500名にものぼります。現代表の白壁さんは「『健康』を維持し『生きる』喜びを感じ『ふれあい』の輪を広げる楽しい交流の場です」と話します。

初心者教室も開かれるので、パイに触れたことのない方から気軽に始められます。



教室では宿題も出ます

活動地 / 麻雀クラブ「東京」(杉並区高円寺南 1-10-3) ほか2店
活動頻度 / 月～金曜日 AM 10:00～PM 4:00 火、水曜日のみ教室を実施

地域住民による地域住民のためのスポーツ教室
優秀賞
令和2年度
クラブ123 荻窪

「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも、運動できる」をモットーに

スポーツ推進委員であった代表の入江さんが、スポーツ基本計画に基づいた「地域スポーツクラブ」を作りたいと考え、同じ志を持つ仲間と活動を開始しました。

活動内容はチャアリーディング、ウォーキング、カーリング、障がいを持つ方も参加できるゴールボールなど、多岐に渡ります。チャアリーディングは100名の会員を抱え、選抜クラスは2回連続で全国大会に出場しています。また、ウォーキングは五街道を日を分けて完歩しますが、リピート率は驚異の90%！このウォーキングが楽しみで、普段から運動をし、健康管理をして臨んでいる方も。ケガなどのリスクマネジメントのため、日本スポーツ協会の資格を持つプロが指導を行っているのも安心です。



運動を始めるきっかけづくりに

活動地 / 杉並区大宮前体育館 (杉並区南荻窪 2-1-1) 活動頻度 / 種目により月1～4回

健康づくりの輪を地域に広げる
優秀賞
令和2年度
高井戸・和泉保健センター
健康づくり自主グループ交流会

「健康寿命の延伸」が設立当初からのテーマ

代表の今市さんが、もっと健康づくり自主グループ同士の交流がほしいという思いから健康講座を開き、平成17年に誕生しました。当初は参加するグループ同士で健康的な生活習慣を定着させるために活動していましたが、次第に自分たちの健康づくりを地域にも広げ、仲間を増やすことを目標とするようになっていきました。

活動としては、社会科見学、講演会、講習会、交流会などのイベント。今市さんが、新聞や雑誌等で情報収集したり、要望を聞いたりしながら、世間の関心が高そうな内容を選んでいきます。講演会の講師に対しては直接お手紙を書いて講演依頼をしていて、その講演内容も好評。参加者は200名近くにのぼることもあります。



健康づくりも仲間がいて心強い

活動地 / 高井戸保健センター (杉並区高井戸東 3-20-3) ほか 活動頻度 / 月2～3回

令和元年度・2年度 受賞事業所・団体一覧

【令和元年度】	【令和2年度】
<ul style="list-style-type: none"> ○ 最優秀賞 「ららカフェ」ボランティアグループ ○ 優秀賞 【事業所部門】 社会医療法人 河北医療財団 河北総合病院 健康生活支援室 【団体部門】 きずなサロン さくら KMG 高円寺 NPO法人 杉並介護者応援団 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 最優秀賞 NPO法人 すぎなみ子育てひろば chouchou ○ 優秀賞 【事業所部門】 日都産業株式会社 【団体部門】 銀の会 グループ ハート to Heart NPO法人 すぎなみ栄養と食の会 一般社団法人 日本健康麻将協会 杉並統括支部 クラブ123 荻窪 高井戸・和泉保健センター 健康づくり自主グループ交流会

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/kenkoudukurihyoushou/index.html>

杉並区 健康づくり表彰

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！

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)

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

令和元年度・令和2年度版(令和3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