

令和2年度第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画支援策関係部局取組状況

2. 身体活動・運動

【基本目標2】 自分自身の体力にあった身体活動を日常に取り込み、習慣にします。

(取り組み4) 地域、職場や学校で、家族や仲間と楽しく運動します。

(取り組み5) 日常の中で、今よりも1日10分多く意識的に身体を動かします。(「◎」は重点支援策です。)

ライフ ステージ	No.	私たち一人ひとりが行うこと (市民の行動目標)	健康づくりのための支援策 (市の支援策)	支援策(もしくは事業)の目的及び具体的実施内容	令和元年度評価		令和2年度評価		アンケート の実施 (令和2年度評価)	関係部局
					R元年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点	令和2年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点		
全 体	35	・すこやか体操、ウォーキング や生活活動で、身体活動量を 増やすことに取り組みます。	◎運動、ウォーキングや生活 活動(家事など)の必要性につ いて、様々な機会を利用してP Rします。	健康づくりに取り組む市民団体の活動、健康づくり講座や健康 マイレージ等の機会に日常における運動の必要性について市 民に周知する。	すこやか体操普及指導員 連絡会 活動回数 1,086回 参加人数 28,293人	5	すこやか体操普及指導員 連絡会 活動回数 0回 参加人数 0人	3	実施していない	保険年金課 健康づくり支援 課
				健康遊具を設置し、使い方 講座を開催 参加者 30人	健康遊具の使い方講座を 開催 参加者 0人					
				おりびい健康マイレージを 実施 参加者 1,115人 (R2.3月末現在)			おりびい健康マイレージを 実施 参加者 1,373人			
				母子保健事業と、成人保健事業において啓発する。	1歳6か月児健診(おやつ指 導)15回733人、3歳児健診 (エフロンター)15回868人、 糖尿病予防教室1コース6回 延べ65人、血管いきいき教 室1コース6回延べ89人、健 康はなまる講座2コース延 べ37人、シェイプアップ体操 10回51人、骨粗しょう症健 診ミニ講座24回245人、骨 折予防教室4回58人	4	1歳6か月児健診(食育講習 会)12回642人、3歳児健診 (食育講習会)14回878回、 糖尿病予防教室(5回1コー ス延べ40人)、血管いきいき 教室(5回1コース延べ40 人)、健康はなまる講座1 コース9人、シェイプアップ体 操6回28人、骨粗しょう症健 診ミニ講座24回245人、骨 折予防教室(栄養)2回47人	4		保健センター

令和2年度第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画支援策関係部局取組状況

2. 身体活動・運動

【基本目標2】 自分自身の体力にあった身体活動を日常に取り込み、習慣にします。

(取り組み4) 地域、職場や学校で、家族や仲間と楽しく運動します。

(取り組み5) 日常の中で、今よりも1日10分多く意識的に身体を動かします。(「◎」は重点支援策です。)

ライフ ステージ	No.	私たち一人ひとりが行うこと (市民の行動目標)	健康づくりのための支援策 (市の支援策)	支援策(もしくは事業)の目的及び具体的実施内容	令和元年度評価		令和2年度評価		アンケート の実施 の 実施 (令和2年度評価)	関係部局
					R元年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点	令和2年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点		
乳 幼 児 期	36	・運動の楽しさを伝えるため、 身体を使った遊びをします。	・園庭を開放します。 ・親子で楽しめる手遊び・ふれ あい遊びなど通じ、身体を動か す遊びを紹介します。	各地域の公園や公民館などに出向き、手遊び・体操・ふれあい 遊びなどを一緒に楽しみながら紹介し、親子で一緒に楽しめるよ うにする。戸外活動するのが難しい0歳児向けに、室内で「あか ちゃんワイワイ広場」を実施し、親子ふれあい遊びを中心に遊び の紹介を行う。 センターでは、毎日午前・午後、手遊び・ふれあい遊びなどを行 い様々な遊びを楽しみながら紹介する。	対象:未就学児の親子 ワイワイ広場(3か所)23回 452人 あかちゃんワイワイ広場(公 民館3か所)15回277人 手遊びタイム(毎日2回)	5	対象:未就学児の親子 ワイワイ広場(3か所) あかちゃんワイワイ広場(公 民館3か所) 手遊びタイム(毎日2回)	4	実施していない	総合子育て支 援センター
				スタッフとともに手遊びやふれあい遊びなどのお楽しみタイムを 実施している。また、リトミックごっこや運動遊びを取入れた事業 を企画し、実施する。	子育てプレイスで手遊びや リトミックごっこを実施してい る(毎日1回)	4	子育てプレイスで手遊びや リトミックごっこを実施してい る(毎日1回)	3	実施していない	子育てプレイス
				各保育所で定期的に園庭開放、園舎開放事業を実施し、地域に 開かれた保育所活動をしている。行事によっては、地域の親子 の参加も呼びかけ一緒に楽しんだり、より一層保育所を理解し てもらおう機会とする。	・公立保育所8園で月～金 曜日に園庭開放を実施。 ・公立保育所のあきまつり で未就園児の競技参加。	4	令和2年度はコロナの影響 により実施しなかった。 コロナ 未実施	実施していない	全保育所	
	37	・子どもたちと運動を楽しみ ます。	・親子で参加できる教室を実施 します。	子どもの体力とスポーツの基礎づくりには、幼児期から身体を動か す習慣を身につけることが必要のため、親子で楽しめる教室 を開催する。	・親子ボルダリング教室(1 回) 対象:小学生とその保護者 参加者数:22人 ・親子かけっこ教室(1回) 対象:小学生とその保護者 参加者数:49人	4	【中止】 ・親子ボルダリング ・親子マウンテンバイク教室 ・親子ボウリング 【実施】 ・親子かけっこ教室(1回) 対象:小学生とその保護 者 参加者数:59人	3	実施した	スポーツ振興課
	38	・友だちや家族と楽しく遊びま す。	・かけっこ教室を開催し、地元 企業陸上競技選手との交流を します。 ・親子体操教室を開催し、親子 で楽しみながら、体を動かす 機会を作ります。 ・親子プレーデーを通して、親 子で、体を動かして遊ぶことの 大切さを知らせます。 ・未就園児の親子を対象に手 遊び等を一緒にしたり、園庭や ボールで遊んだりする日を設 けます。	各地域の公園に出向き、手遊び・体操・ふれあい遊びなどを一 緒に楽しみながら、戸外で親子で一緒に遊ぶ楽しさを知らせる。 また、家族で戸外で体を動かして遊べるよう、月1回土曜日に開 催する。	対象:未就学児の親子 ワイワイ広場(3か所)23回 452人	5	対象:未就学児の親子 ワイワイ広場(3か所)	4	実施していない	総合子育て支 援センター
				毎日の降園時に親子の触れ合い、保護者同士の親睦のため、 園庭を1時間解放する。また、保護者の親睦、娯楽、待ち時間と して空き保育室を開放する。子育て支援事業(いちごクラブ) を実施する。	全園児対象 園庭開放日数170日 子育て支援事業(いちごクラ ブ)年6回 親子体操教室年2回	4	全園児対象 園庭開放日数110日 子育て支援事業(いちごクラ ブ)年4回 親子体操教室年2回	4	実施していない	入間川幼稚園
				年少かけっこ教室で地元企業の陸上選手と交流し、かけっこや身体 を動かして楽しむ。親子体操教室で身体の動かす楽しさや運動 遊びの補助の仕方を保護者が知る。土曜日に親子プレーデーを 開催し、親子で身体を動かして遊ぶ機会をつくる。未就園児親 子対象事業にて親子で楽しく遊ぶ場を提供する。	年少かけっこ教室3回 年長かけっこ教室3回 園児親子プレーデー1回 親子体操教室3回 未就園児対象ミッキークラ ブ8回	5	園児対象かけっこ教室3回 未就園児対象 ミッキークラブ5回	4	実施していない	水富幼稚園

令和2年度第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画支援策関係部局取組状況

2. 身体活動・運動

【基本目標2】 自分自身の体力にあった身体活動を日常に取り込み、習慣にします。

(取り組み4) 地域、職場や学校で、家族や仲間と楽しく運動します。

(取り組み5) 日常の中で、今よりも1日10分多く意識的に身体を動かします。(「◎」は重点支援策です。)

ライフ ステージ	No.	私たち一人ひとりが行うこと (市民の行動目標)	健康づくりのための支援策 (市の支援策)	支援策(もしくは事業)の目的及び具体的実施内容	令和元年度評価		令和2年度評価		アンケート の実施 (令和2年度評価)	関係部局
					R元年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点	令和2年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点		
学 童 ・ 思 春 期	39	・身体を動かすことを楽しませます。	・安心して遊ばせられる場を確保します。	児童館体育室においてクラブ活動を実施する。	一輪車クラブ(月1回) 剣道クラブ(毎週木曜日)	4	一輪車クラブ(月1回) 剣道クラブ(毎週木曜日)	3	実施していない	児童館
				安心・安全に利用できる公園にするために、除草や樹木剪定、遊具点検等を実施し、不具合等がある場合は速やかに対処する。	除草、剪定等:随時 遊具等点検:年1回	4	除草、剪定等:随時 遊具等点検:年1回	4		みどり公園課
				地域の大人の協力を得て、放課後や週末等に子どもたちに安全・安心な活動の場を提供する。	・狭山市地域子ども教室推進事業 対象:小学生 活動拠点:13 実施回数:107回(広域事業含む)	3	・狭山市地域子ども教室推進事業 対象:小学生 活動拠点:11 実施回数:102回	コロナ未実施	実施していない	社会教育課
	40	・積極的に身体を動かして遊ぶよう指導します。	小学校では業間休みや昼休みに運動遊びを促し、中学校では昼休みに運動することを促している。	全小中学校23校で推進、実施	5	全小中学校23校で推進(ただし、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、校庭を開放しない時期もある)	5	実施していない	教育指導課	
	41	・スポーツに興味と関心を持ち、運動部活動等に参加します。	・校庭、公園など、運動できる場を確保します。	スポーツ少年団等の各種団体が運動するために、公園の屋外運動施設を先行予約で優先的に利用できるようにする。	先行予約:10団体	5	先行予約:10団体	5	実施していない	スポーツ振興課
放課後に友だちと遊べる場所の確保のために校庭の開放をしている。				全小学校15校で推進、実施	5	全小学校15校で推進(ただし、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、校庭を開放しない時期もある)	5	実施していない	教育指導課	
青年 期 ・ 壮 年 期	42	・携帯電話の消費カロリー測定・歩数計機能などを運動に活用します。	◎モバイルアプリを利用した健康づくり事業を推進します。 ・地域の企業・大学と連携を図りながら健康づくり事業を実施します。 ・ポイント制度を導入した、健康・体力づくり事業を実施します。	おりぴい健康マイレージ事業を実施し、市民に運動を通じた健康づくりに取り組んでいただけるよう支援していきます。	おりぴい健康マイレージを実施 参加者 1,115人 (R2.3月末現在)	5	おりぴい健康マイレージを実施 参加者 1,373人	5	実施していない	保険年金課 健康づくり支援課

令和2年度第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画支援策関係部局取組状況

2. 身体活動・運動

【基本目標2】 自分自身の体力にあった身体活動を日常に取り込み、習慣にします。

(取り組み4) 地域、職場や学校で、家族や仲間と楽しく運動します。

(取り組み5) 日常の中で、今よりも1日10分多く意識的に身体を動かします。(「◎」は重点支援策です。)

ライフ ステージ	No.	私たち一人ひとりが行うこと (市民の行動目標)	健康づくりのための支援策 (市の支援策)	支援策(もしくは事業)の目的及び具体的実施内容	令和元年度評価		令和2年度評価		アンケート の実施 (令和2年度評価)	関係部局
					R元年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点	令和2年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点		
青年期・ 壮年期	43	・今よりも1日10分多く、身体を動かすことを意識します。	・プラス・テン運動※を推進します。 ・健康遊具を利用した体づくりを推進します。 ※プラス・テン運動: 厚生労働省が推進する、『+10(プラス・テン)=今より10分多く体を動かそう』をメインメッセージとした活動。	重りを用いた「いきいき百歳体操」を市民の皆様が自主的に取り組めるように、サポーターの養成講座や、自主グループ立ち上げの支援を実施します。	養成講座実施回数 2コース(16回) ・自主グループ立ち上げ数 11カ所	5	新型コロナウイルスの感染拡大の観点から ・養成講座の実施は見合わせ ・自主グループの立ち上げは1箇所であった。	コロナ未実施	実施していない	長寿安心課
				健康遊具を設置し、健康遊具を用いた健康づくりを企画・推進していきます。	柏原六区公園内に、高齢者の健康増進を目的とした健康遊具を6基設置。併せて、使い方講座を開催。参加者 30人	5	高齢者の健康増進を目的とした健康遊具の使い方講座を開催。参加者 0人	コロナ未実施	健康づくり支援課	
	44	◎だれもが気軽にスポーツを楽しむことができる機会の充実を図るため、各種スポーツ教室を実施します。	いつでも どこでも いつまでも 誰もがスポーツに親しむことができるように「きっかけ」をつくる場を提供し、健康の保持増進と体力の維持向上を図る。	対象:市内在住・在勤・在学者 参加者数:延べ321人 (18教室のうち、12教室が中止となった。)	4	3	実施した	スポーツ振興課		
	45	◎ウォーキングの普及啓発に努めます。	おりびい健康マイレージ事業を実施し、市民に運動を通じた健康づくりに取り組んでいただけるよう支援する。	おりびい健康マイレージを実施 参加者 1,115人 (R2.3月末現在)	5	おりびい健康マイレージを実施 参加者 1,373人	5	実施していない	健康づくり支援課	
	46	・「今より1日1,000歩多く歩こう」を目標に、日常生活の中で歩くことを心がけます。 ・安心して歩ける歩道の整備をします。	都市計画道路及び都市計画道路を補完する一般市道の整備に併せ、歩行者が安全に通行できる歩道の整備を実施する。	狭山市駅加佐志線整備事業...用地買収1,772㎡ 笹井柏原線整備事業...用地買収1,139㎡ 一般市道整備事業...施工延長 L=30m	5	狭山市駅加佐志線整備事業...用地買収0㎡ 笹井柏原線整備事業...用地買収1,611㎡ 一般市道整備事業...施工延長 L=198m	5	実施していない	街路整備課	
			一般市道の整備に併せ、歩行者の安全性の向上のため、歩道の舗装打換え工事や拡幅工事、新設工事等の歩道環境の整備を実施する。	市道B第296号線道路改良工事に伴う測量設計業務委託...延長L=60m 市道B第352号線外1線道路改良工事...延長L=34m	5	市道F第976号線外2線道路改良工事...延長L=62m 市道幹第15号線道路改良工事...延長L=25m	5	実施していない	道路雨水課	
	47	・地域の健康づくり活動に参加し、仲間づくりや体力アップに努めます。	◎すこやか推進員や健康づくり関係団体を活用し、年齢、体力に合わせた運動方法や効果に分かる教室を開催します。	健康を通じて健康づくりに取り組む市民団体の活動を支援し、健康維持・体力維持のために、取り組んで行けるよう支援する。	健幸講座 9回/年	5	健幸体操 ※新型コロナウイルス感染症に伴い対面での事業実施無し。代替事業としてテキスト配布を2回行った。	4		水富公民館
運動を通じて健康づくりに取り組む市民団体の活動を支援し、体力測定会を企画・実施する。				すこやか推進員会で体力測定会を実施。 実施回数 10回 参加人数 290人	5	すこやか推進員会で体力測定会を実施。 実施回数 0回 参加人数 0人	コロナ未実施	実施していない	健康づくり支援課	

令和2年度第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画支援策関係部局取組状況

2. 身体活動・運動

【基本目標2】 自分自身の体力にあった身体活動を日常に取り込み、習慣にします。

(取り組み4) 地域、職場や学校で、家族や仲間と楽しく運動します。

(取り組み5) 日常の中で、今よりも1日10分多く意識的に身体を動かします。(「◎」は重点支援策です。)

ライフ ステージ	No.	私たち一人ひとりが行うこと (市民の行動目標)	健康づくりのための支援策 (市の支援策)	支援策(もしくは事業)の目的及び具体的実施内容	令和元年度評価		令和2年度評価		アンケート の実施 (令和2年度評価)	関係部局
					R元年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点	令和2年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点		
高齢期	48	・日常生活に運動を取り入れます。	◎日常生活の中で、気軽にできる運動の普及に努めます。	運動を通じて健康づくりに取り組む市民団体の活動を支援し、市オリジナルの体操「すこやか体操」を市民に普及する。	すこやか体操普及指導員 連絡会 活動回数 1,086回 参加人数 28,293人	5	すこやか体操普及指導員 連絡会 活動回数 475回 参加人数 8,783人	5	実施していない	健康づくり支援課
				関係機関と連携し、介護予防講座などの気軽に運動できる講座を実施する。	介護予防講座 R1年7月実施 10人	4	全てオンラインで実施 介護予防講座(2回)、 護身術講座(3回)、 ウォーキング講座(1回)	4	実施していない	中央公民館
				ペタンク大会の実施	4月17日開催 成人一般～高齢者対象 参加人数25名	5	狭山台グランドゴルフ大会 (対象:一般)	コロナ 未実施		狭山台公民館
				グラウンドゴルフ大会の実施	4月19日開催 成人一般～高齢者対象 参加人数40名	5	狭山台ペタンク大会(対象: 一般)	コロナ 未実施		狭山台公民館
				健康保持にヨガや健康体操を学ぶ。	狭山台寿大学「健康づくり 講座」高齢者対象 参加者数32名 自分の身体と向き合うための ヨガ教室 一般対象 参加者数17名	5	「障害スポーツを体験しよう」 高齢者対象 参加者数162名 自分の身体と向き合うための ヨガ教室 健康づくり講座 一般対象 参加者数30名	5	実施していない	狭山台公民館
				ウォーキングイベントを実施して、身近な自然たとえば花、紅葉などを楽しむことに親しむ。	季節の下富散策 10名	4	※令和2年度計画なし			堀兼公民館

令和2年度第3次健康日本21狭山市計画・第2次狭山市食育推進計画支援策関係部局取組状況

2. 身体活動・運動

【基本目標2】 自分自身の体力にあった身体活動を日常に取り込み、習慣にします。

(取り組み4) 地域、職場や学校で、家族や仲間と楽しく運動します。

(取り組み5) 日常の中で、今よりも1日10分多く意識的に身体を動かします。(「◎」は重点支援策です。)

ライフ ステージ	No.	私たち一人ひとりが行うこと (市民の行動目標)	健康づくりのための支援策 (市の支援策)	支援策(もしくは事業)の目的及び具体的実施内容	令和元年度評価		令和2年度評価		アンケート の実施 (令和2年度評価)	関係部局
					R元年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点	令和2年度の対象者、事業 名、参加者数や事業実施回 数等の実績数	達成度 5点満点		
高 齢 期	48	・日常生活に運動を取り入れます。	◎日常生活の中で、気軽にできる運動の普及に努めます。	高齢者を対象に、どこでも気軽にできる健康体操を実施し、健康増進への関心を高める。	対象者:概ね60歳以上 事業名:まだまだ青年講座「健康体操教室」 実績:5回開催 延べ募集人数:94人	5	対象者:概ね60歳以上 事業名:まだまだ青年講座「健康体操教室」 実績:0回 募集人数:0人 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	コロナ未実施	実施していない	柏原公民館
				高齢者対象の講座で、運動について取り上げる。	熟年学校 5回/年 実施	5	健康体操 ※新型コロナウイルス感染症に伴い対面での事業実施無し。代替事業としてテキスト配布を2回行った	4		水富公民館
				地域をめぐるウォーキング講座を実施し、地域の見どころを紹介して散歩などを始めるきっかけづくりとする	地域ウォーキング 1回/年	5	※新型コロナウイルス感染症に伴い事業延期。	コロナ未実施		水富公民館
				高齢者が日常生活でできるストレッチなどの健康体操を楽しく学んで、自宅で継続していくことで健康増進を図る。	対象者:60歳以上 事業名:高齢者ひだまり学級 実施回数:2回 参加者:延べ96人	5	対象者:60歳以上 事業名:高齢者ひだまり学級 実施回数:2回予定し、延期後に中止 参加者:応募40名有り	コロナ未実施	実施していない	新狭山公民館
				ソフトボール大会を開催し、参加者の健康で豊かな生活を支援する。	対象者:一般 事業名:ソフトボール大会 参加者:60人 実施回数:1回(10月)	5	対象者:一般 事業名:ソフトボール大会 参加者:50人 実施回数:1回	5	実施していない	奥富公民館
				パークゴルフ大会を開催し、参加者の健康で豊かな生活を支援する。	対象者:一般 事業名:パークゴルフ大会 参加者:28人 実施回数:1回(6月)	5	感染症拡大防止のため、中止した。	コロナ未実施	実施していない	奥富公民館
	49	・年齢や身体能力に応じて無理なく行えるすこやか体操で、身体を楽しく動かします。	・すこやか体操普及指導員を養成します。 ・すこやか体操普及指導員による「すこやか体操教室」の開催やイベントなどで、すこやか体操を普及します。	運動を通じて健康づくりに取り組む市民団体の活動を支援し、市オリジナルの体操「すこやか体操」を市民に普及します。	すこやか体操普及指導員 連絡会 活動回数 1,086回 参加人数 28,293人	5	すこやか体操普及指導員 連絡会 活動回数 475回 参加人数 8,783人	5	実施していない	健康づくり支援課