

# 健康都市杉並フェア 2006

## 杉並ウエストサイズ物語

～みんなで取組む生活習慣病予防と介護予防～

### 実施報告書



平成19年3月

杉 並 区



ごあいさつ

杉並保健所長  
長野 みさ子

杉並区21世紀ビジョン（杉並区基本構想）には、子どもから高齢者まですべての人が安心して健やかに生活できる「健康都市杉並の実現」を掲げ、区民の皆様や関係団体の方々といっしょに健康なまちづくりの推進に向けた取り組みをはじめ6年余りが経ちました。この間、区内の各地域やさまざまな分野において、健康なまちづくりに向けた多彩な取り組みが繰り広げられてきており、年々その取り組みは多様化し、充実してきていると実感しております。

今年で7回目を迎えた「健康都市杉並ファロ2006」は、多くの区民の方々と共に、健康なまちづくりについて考え、健康づくりの輪をさらに広げていきたいとの思いに加えて、今年度は、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に焦点を当てた生活習慣病予防対策の取り組み「杉並ウエストサイズ物語」を展開していることもあり、ファロの中央イベント及び地域イベントにおける基本テーマに位置づけたことに特徴がありました。

また、サブテーマを「みんなで取り組む生活習慣病予防と介護予防」としてありますが、これは今年が介護予防元年スタートの年であることから「介護予防」を柱の一つに掲げて、高齢者部門が中心となって、6月にはファロ事業のプレイベントを実施しています。

さらに「杉並ウエストサイズ物語」の取り組みの一環として、自身の生活習慣を見直し腹囲の減少を目指すモニター参加者を募集しました。6月の事業スタート以後、一般への普及啓発キャンペーンを実施したほか、通信による情報提供や講習会を開催するなどモニターへの支援を続け、11月のファロ中央イベントで、その成果を発表することにしたことも特徴のひとつです。

今年のファロ2006は、健康推進月間を中心に協賛イベント、地域イベントが開催され、中央イベントは11月11日（日）高齢者部門と合同で開催いたしました。

中央イベント当日は、小雨が降り続くあいにくの天候にも拘わらず、生活習慣改善にチャレンジしたモニター、健康づくりに取り組む地域の方々、さらに一般の来場者と多くの皆様にご参加をいただき多大な成果を上げることができました。改めまして心よりお礼を申し上げます。

ここに報告書をまとめましたので、ファロ2006の開催にあたりご協力ご支援をいただ

いた皆様方にお届けいたします。

健康都市杉並の推進に当たっては、まだ多くの課題が山積しております。その解決のために、さらに多くの方々と健康なまちづくりの理念を共有し、健康都市杉並の実現に向けて努力を重ねて参りたいと考えております。特に、超高齢社会を目前に控えて、行政施策もより一層、予防重視へと軸足を移す流れとなっており、健康づくりがその先頭を走ることを期待されています。

今後とも「健康都市杉並ファロ」へのご理解と協力を賜りますようお願いいたします。

平成19年3月

# 健康都市杉並フェア2006 実施報告書

## 目 次

1. 「健康都市杉並フェア2006」のあらまし	1
(1) 基本目標	1
(2) 開催趣旨とテーマ	1
(3) 事業の概要	2
(4) 協賛・協力団体一覧	4
2. 事業報告	5
(1) 各イベント参加人数	5
(2) 広報状況	5
(3) 地域イベント実施状況	5
(4) 中央イベント実施状況	7
(5) 協賛イベント実施状況	11
(6) その他イベント実施状況	13
(7) 健康推進月間中の地域団体イベント	14
3. 実施報告書	15
(1) 地域イベント	15
荻窪保健センター	15
高井戸保健センター	18
高円寺保健センター	23
上井草保健センター	25
和泉保健センター	28
衛生試験所	31
(2) 中央イベント	34
中央イベント（保健所部門）	34
中央イベント（高齢者部門）	41
(3) その他イベント	43
◆ 資料編	
(1) 広報すぎなみ掲載記事	
地域・協賛イベント（9月21日号）	
中央イベント（10月21日号）	
プレイベント（6月1日号）	
(2) ポスター（中央及びプレイベント）	
(3) プログラム（チラシ）各種	



## 1. 「健康都市杉並ファロ2006」のあらまし

### (1) 基本目標

「健康都市杉並ファロ」は、「杉並区21世紀ビジョン」の目標の一つである「健康都市の実現」に向けた取り組みとして平成12年度に初めて開催して以来、今年で7年目を迎えます。

「健康都市杉並ファロ」の開催にあたって、次の3つの基本目標を掲げています。

- ① 健康なまちづくりの理念を共有し、地域社会全体で健康なまちづくりを進めていくための機運を高める場とします。
- ② 地域の健康づくり活動の成果を発表し、多くの区民の健康づくりに活かすとともに、相互の交流を通して健康都市杉並の創造に向けた多様な地域ネットワークの充実をめざす契機とします。
- ③ 区民・行政・関係団体が健康なまちづくりに向け協働して取り組むことを確認し合い、総合的な健康施策を推進するためのシステムを整備していくための端緒とします。

### (2) 開催趣旨とテーマ

「杉並ウエストサイズ物語」は、保健所が実施する内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防のための普及啓発事業を特徴的に表したもので、メタボリックシンドロームの周知と理解促進を通して、区民に適度な運動・バランスのよい食生活・禁煙習慣が定着することを目的に、一般への普及啓発やモニター（ウエストサイズ減少の挑戦者）支援を展開しているものです。

6月30日には区役所1階ロビーで、元オリンピック水泳選手の長崎宏子さんを総合司会に迎えて、約40名のモニター出席のもと記念の開幕イベントを開催しました。

区長や区議会議長などの挨拶につづき、数名のモニターが自身の腹囲減少の目的や目標を宣言して、一連の「杉並ウエストサイズ物語」はスタートしました。それ以降、JR各駅頭での普及啓発キャンペーンなどを行うほか、モニターに向けては具体的な運動や食生活改善のための情報提供、講演会を開催するなどの支援を行ってきました。

また、各保健センターに「杉並ウエストサイズ物語コーナー」を開設して、体脂肪等を測定するほか、総合的な情報提供を計画的に実施しています。

そして、登録したモニターの4か月間の生活改善の取り組みについては、11月開催の「健康都市杉並ファロ2006」中央イベントの中で、その成果を発表するとともに表彰することにしていました。

さらには、介護予防対策が本格稼働したことから、6月18日には高齢者部門が中心となり、健康体操をはじめとした各種介護予防に関連する「プレイイベント」を開催。これ

に保健所部門が生活習慣病予防で事業参加をしてきた経緯もあって、中央イベントも共同で開催することにしていました。

以上のことから、健康都市杉並ファロ2006は、「杉並ウエストサイズ物語～みんなで取組む生活習慣病予防と介護予防」をテーマに開催することとしました。

### (3) 事業の概要

健康づくりの基本は運動からということもあって、各地域が指定する集合場所から会場の高井戸区民センターまでのウォーキングで「中央イベント」はスタートしました。

センター3階の体育室が「杉並ウエストサイズ物語」のメイン会場です。午前10時、高井戸ばやし保存会のおはやしに始まり、職員による内臓脂肪減少に役立つ寸劇が披露され、引き続き腹囲減少に取り組んだモニターの表彰が200名を超える参加者を前に行われました。表彰の後、8名のモニター代表からそれぞれ挑戦4か月の苦労話や成功例・失敗談が報告され、会場からの意見や専門家のアドバイスなどもあり、モニターやこれからチャレンジを目指そうとする参加者には、参考となる良い機会となりました。体育室の午後の部は、各地域で推奨するウオークポイントが映像など使って報告され、ウォーキングへの参加を呼びかけていました。

そのほかの会場では、杉並区医師会等の協力でもの忘れ相談コーナーを開催したほか多彩なパネル展示が中心の普及啓発コーナー、うつ病に関する講演や食育の観点からの健康食の試食コーナーなどを開催しています。

高井戸保健センター会場では、関連企業の協力で専用機器を使用した腹部CT撮影による内臓脂肪測定診断は、経験する機会が余りない画像に基づく診断で、事前申し込みの51名が体験しました。

高齢者部門は1～2階を会場に、講演と健康体操をはじめ体力測定やパソコンコーナーなど介護予防に関連した内容で開催しています。

また10月、11月を「健康都市杉並推進月間」としています。

各保健センターはこの期間を中心に、保健センターを拠点に健康づくり活動に取り組む地域団体を核として、それぞれ「地域イベント」を開催。衛生試験所では、夏休み期間中に、親子を対象とした地域イベントを開催しています。

さらに、健康まちづくりの趣旨に賛同いただく各関係団体では、それぞれが独自に企画する多彩な催しを開催していただき、これを「協賛イベント」と位置付けています。

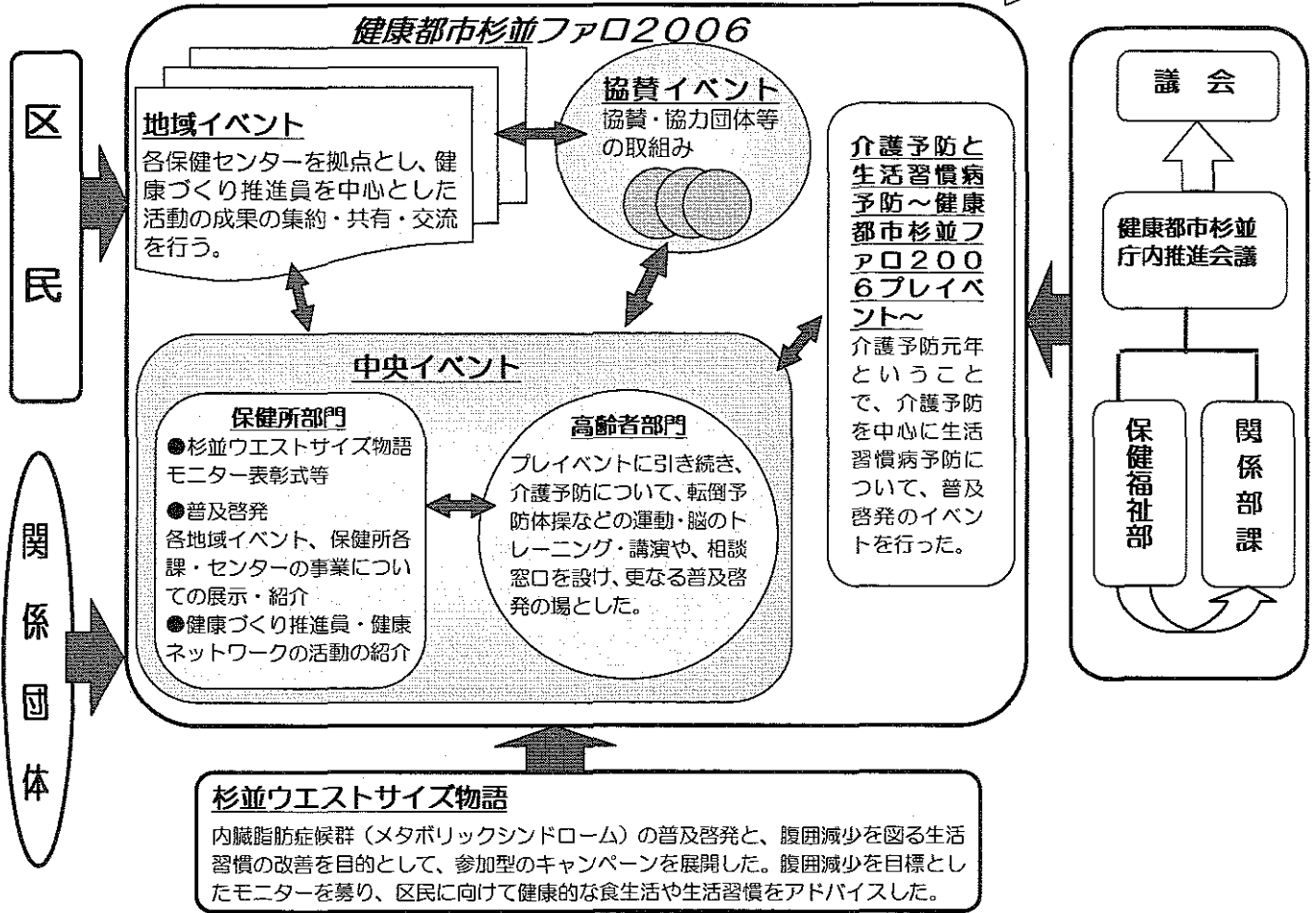
#### 健康都市杉並ファロ

区民・行政・各地域団体・関係団体等が協働し、健康都市杉並の実現を目指して行う集いや取組みの総称のこと。

ファロとは、イタリア語で「かがり火」を意味し、健康都市の行く手を明るく照らし、導いてくれることを願って命名したものです。

「健康都市杉並ファロ2006」の全体イメージ図

健康都市杉並推進月間（10月～11月）



(4) 協賛・協力団体一覧 (56団体)

ITスクエア杉並	(社)杉並区鍼灸按摩マッサージ指圧師会
あおば会	(社)杉並区薬剤師会
あけぼの作業所	杉並健康ネットワーク
あしたの会	すだちの里
おきらくバンビ	ダイヤビックひばり会
(社)荻窪法人会	高井戸警察署
小千谷市	高井戸囃子保存会
オブリガード	たまごっち
NPO法人 グループあいびー	地域包括支援センターケア24荻窪
NPO法人 さらプロジェクト	地域包括支援センターケア24高井戸
NPO法人 すぎなみ栄養と食の会	地域包括支援センターケア24久我山
NPO法人 プロップK	地域包括支援センターケア24浜田山
介護サポーター (区民ボランティア)	杉並区社会貢献スタッフ (区民ボランティア)
きずなサロン「さくら」	デイケア
金曜会	(社)東京都歯科衛生士会西ブロック
共同作業所 (杉並151、アゲイン)	(社)東京都歯科技工士会杉並支部
健康づくり自主グループ (各保健センター)	(社)東京都鍼灸師会杉並支部杉並区鍼灸師会
健康づくり地区会 (同)	(社)東京都杉並区歯科医師会
工房ラルゴ	東京都薬物乱用防止推進杉並地区協議会
(株)ジャパンスポーツ	東京都立農芸高校
杉並・歩キング同好会	西荻館
杉並区いきいきクラブ連合会	日本赤十字血液センター
(社)杉並区医師会	日立メディコ(株)
同 訪問看護ステーション	フリール(株)
杉並区環境衛生協会連合会	ブルースカイ
杉並区健康づくり地区会連絡会	方南ふれあいの家
(社)杉並区シルバー人材センター	
杉並区食品衛生協会	
(財)杉並区スポーツ振興財団	
杉並区接骨師会	

## 2 事業報告

### (1) 各イベント参加人数

	地域イベント	中央イベント	協賛イベント	その他	計
参加人数	1,579	448	2,645	472	5,144

### (2) 広報状況

◎「広報すぎなみ」9月21号に地域イベント及び協賛イベントを掲載、中央イベントの概要を10月21日号に掲載。またプレイベントは6月1日号に掲載しています。

#### ◎印刷物発行状況

ポスター	3,000枚
チラシ	2,000枚
プログラム	700枚

#### ◎プレイベント

ポスター	300枚
チラシ	6,500枚
ポケットティッシュ	2,000個

※その他、地域イベントでそれぞれチラシを作成。

### (3) 地域イベント実施状況

日程・会場	テーマ及び内容等	参加人数
7月27日(木) 衛生試験所	夏休みこども理科教室 ～食べもの安心・安全調査隊～ 高学年の小学生及び保護者の食品衛生監視員体験、食品中の着色料を分析(小学生)、食品講習会(保護者)など	16
9月27日(水)	ファロ2006in こうえんじひがしイベント ——コンセール・ドミ内ホール	299
9月30日(土)	みんなおいでよー健康都市杉並ファロin 高円寺イベント 馬橋・高北地区会 ——高円寺保健センター	
10月21日(土)	健康都市杉並ファロin こうえんじひ健康づくり自主グループ 協議会ハーモニー ——高円寺保健センター	
10月25日(水)	健康づくりのつどい ——阿佐谷会議室	
9月30日(土) 荻窪保健センター	健康都市杉並ファロ2006in 荻窪～探しにいこうよ！自分の健康～からだ元気、笑顔すてき 講演会「音楽と落語の宅急便」、喫茶コーナー、健康チェック、メタボリックシンドローム予防と改善コーナー、おからケーキの喫茶と販売など	176
10月14日(土) 和泉保健センター	杉並ウエストサイズ物語 “和泉編” 杉並ウエストサイズ「物語健康チェックコーナー」・「和泉まんじゅうづくり」、講演「おいしく食べて、地域でいきいきと過ごすには」、リフレッシュコーナー、口臭チェックコーナー、共同バザー(健康づくり自主グループ、健康づくり地区会)地域団体による展示・販売・休憩サロン開催、パネル展示、ウォーキングなど	311
11月18日(土)	ウォーキング「秋の皇居外周を歩く」 ——皇居外周及び東御苑——	

10月27日(金)	「地域で守ろう子どもの安全」 高井戸警察署・地域の防犯パトロール隊の講演	
10月28日(土) 高井戸保健センター	健康づくり高井戸ひろば～地域の健康づくりについて考える～ フラダンス、講演「摘み取れメタボリックの芽」、パネル展示、 コーヒーコーナー、気楽なお茶会、パウンドケーキ・クッキーの販売、 シルバー人材センターコーナー、食品衛生コーナー、折り紙コーナー、 健康チェックコーナーなど	380
10月11日(土)	みんなで楽しくティーボール －上井草スポーツセンター	
10月28日(土) 上井草保健センター	楽しく歩きま専科 荻窪から上井草保健センターまでウォーキング  上井草ハッピータイム「杉並ウエストサイズ物語」 三宅太鼓、バザー、農産物・パン・クッキー・抹茶などの販売、 防災食炊き出し体験、杉並ウエストサイズ物語コーナー（健康チェ ック、野菜クイズ、バランス食の展示、相談等）、講演「あなたも 100まで生きられる」とドクター落語、健康づくり自主グループ と上井草地区会の活動状況を映像で紹介など	397
計		1,579



(4) 中央イベント実施状況(保健所部門・高齢者部門)

実施日：11月11日(土)

会場：高井戸地域区民センター  
(高井戸保健センター)  
：高齢者活動支援センター

各コーナー別実施状況

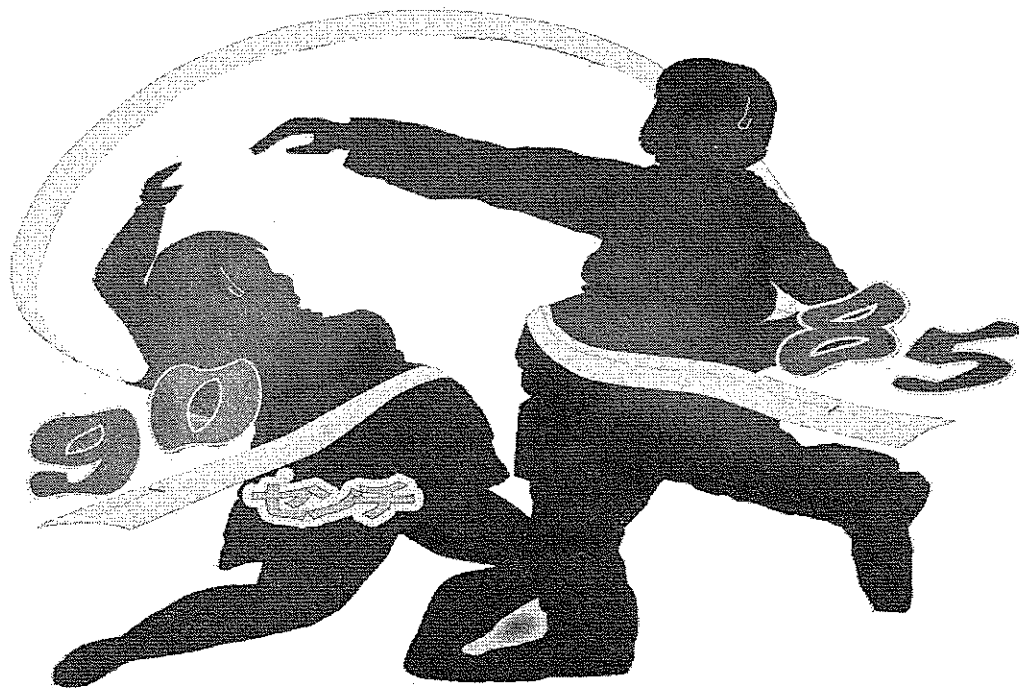
コーナー名称	内 容	参加者数
「歩きながら、元気と文化が生まれる街。杉並」各地域からウォーキングでイベント会場に集まろう	各地域で指定した集合場所から周辺を散策しながら会場に入りました。天候が災いしてみんなでウォークの規模縮小が残念でもありました。 保健センター地域別参加者： 荻窪19名、高井戸14名、高円寺39名、上井草・和泉は雨天のためウォーキング中止	67
オープニングセレモニー	区登録文化財・高井戸ばやし保存会が開会あたり、おはやしの演奏と獅子舞を披露。目にすることが少なくなった、おはやしと獅子舞の演舞で会場の雰囲気は大いに盛り上がりました。	
杉並ウエストサイズ物語	プロローグ	内臓脂肪をためないための食生活に関するヒントを職員(栄養士)が寸劇を交えて紹介しました。
	モニター表彰&バトルトーク	○表彰： 見事！おなか凹んだモニター及び健康づくりを進める地域団体代表に、区長(保健所長)から表彰状が授与されました。 受賞部門と受賞者数： ☆宣誓内容を確実にクリアできたで賞・・・5名 ☆宣誓内容を確実にクリアできていないが今後期待がもてるで賞・・・1名 ☆関連する生活習慣のうち1つ以上改善したで賞・・・1名 ☆地域特別賞・・・2団体 杉並健康づくり地区会連絡会、 杉並健康ネットワーク ☆杉並ウエストサイズ物語普及啓発賞・・・当日来場者なし (全受賞者：モニター149名、地域団体14(推進委員地区会9、自主グループ協議会等5))

		<p>○バトルトーク：</p> <p>参加者 8 名（目標達成者及び達成できなかったモニターから）</p> <p>元オリンピック水泳選手・長崎宏子さんをコメンテーターに、「生活習慣改善の成功と失敗」～話して！健康づくりの苦勞と工夫～をテーマとして、体験者から一人ずつ生活改善への苦勞話を引き出して、会場からの意見や専門家の感想も交えてトークを展開しました。最後に、杉並ウエストサイズ物語の合い言葉“燃やせ内臓脂肪 防げ肥満”を全員で唱和し、コーナーを閉じました。</p>	
	「歩きながら杉並発見」地域別ウォークポイント発表会	各保健センター地域で活動する地域団体から、それぞれお気に入りのおすすめコースがパワーポイントなど使って紹介されました。会の進行から発表まで、すべて地域の皆さんに担当していただきました。	85
	杉並ウエストサイズ物語コーナー	<p>血圧や体脂肪等を測定し、必要に応じて医師の健康相談を実施しました。参加者には杉並ウエストサイズ物語特製の腹囲計測メジャーを配布。</p> <p>（血圧・体脂肪等測定115名、相談コーナー40名、健康クイズ80名）</p>	延べ 235
	健康食の試食コーナー	<p>食育体験コーナーとして、食事バランスガイドを使って1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかも紹介しながら、メタボリックシンドローム予防のためのバランスのとれた食事を見て食べて体験しました。</p> <p>献立及び調理については、NPO法人すぎなみ栄養と食の会に担当していただきました。</p> <p>「杉並ウエストサイズ物語饅頭（和泉まんじゅう）」のレシピ紹介もありました。</p>	246
普及啓発コーナー	うつについて考える	うつ病の治療法・サポート態勢などパネルを使って分かりやすく紹介しています。	40
	食と住まいのふれあい広場	パネル、パンフレットなどを活用した区民との直接対話の中で、食品衛生・環境衛生思想の啓発・向上を図りました。	102



	食品中の脂肪を みてみよう	食品中の脂肪量の測定方法と含有率について、パネルと実物を展示し、工夫を凝らした展示コーナーとなりました。	90
	各保健センター 等のパネル展示	保健センターの事業内容や地域の自主グループの活動状況を紹介。展示を通して地域の健康づくり活動への参加を働きかけました。	—
	うつ病講座	講師：防衛医科大学校精神科教授 医師・野村総一郎氏 心の悩みの解消法やその治療法など精神科医の立場から講演いただきました。	36
運動 コー ナー	はじめてピラテ イス	指導：おきらくバンビ（和泉地域の自主グループ） 腹式呼吸で体幹部の筋肉をゆったりとストレッチ&トレーニングして、体のバランスを整え、燃焼しやすい体を作る運動です。	22
	ストレッチ& ビーンズ体操	指導：たまごっち（荻窪地域の自主グループ） 豆の入った袋（大き目のお手玉）を使い、楽しく投げあったりして、手のひらのツボや脳を刺激します。	17
	もの忘れ相談コーナー (社)杉並区医師会共催	(社)杉並区医師会、医師会訪問看護ステーション、地域包括支援センターケア24荻窪の協力の下、もの忘れが心配な方、認知症で介護に不安のある家族の方などの相談会を実施。 (もの忘れ相談15名、タッチパネルによる“もの忘れ度チェック”17名)	延べ 32
	AED（自動対外式除 細動器）体験コーナー	会場前の広場が雨のため使用ができず、区民センター内に会場を移してAED（患者の心臓に電気ショックを与える装置）の操作を体験していました。	50
	～ご協力を！～ 献血の呼びかけ	赤十字血液センター職員と、駆けつけたボランティアで献血車や広報車両を配置したほか、受付・休憩用のテントを準備。天候が災いしたのか広場通行の人も少なく、イベント来場者などにも協力を呼びかけましたが、期待した献血者数には達しない状況となってしまいました。 (献血者19名、献血できなかつた方7名)	26

<p>内臓脂肪断層測定コーナー</p>	<p>杉並ウエストサイズ物語に取組むモニターと一般から希望者を募り、測定機材を積んだ専用車両で臍部のX線撮影をしました（会場：高井戸保健センター）。</p> <p>内臓脂肪面積、皮下脂肪面積の様子が鮮明に映し出された画像と診断結果は、本人に結果等を説明して配布しました。</p> <p>専用車両の借受けをはじめ測定コーナーは、日立メディコ（株）及びフリール（株）の協力を得て実施しました。</p>	<p>51</p>
<p>※高齢者部門イベント</p>	<p>詳細は実施報告書に記述</p>	<p>延べ 584</p>
<p>延べ参加人数</p>		<p>1887</p>
<p>計</p>		<p>448</p>



(5) 協賛イベント実施状況

実施日	団体名	内 容	参加者数		
6月 4日(日)	(社)東京都杉並区歯科医師会	街頭歯科相談	85		
10月 14日(土)		歯の健康相談日	13		
11月 11日(土)		安全においしく食べることのすすめ (口腔ケアに関する展示、相談コーナー、講演会等)	118		
11月 7日(土)	杉並区接骨師会	区民健康増進教室 (簡単な筋力アップ運動、腰痛予防ウイリアム体操、骨量を増やす足腰のトレーニングなど) (会場：セシオン杉並)	67		
8月 6日(日)		環境衛生自治指導員研修会 講演：メタボリック症候群 環境衛生最近の話題 (会場：杉並保健所)	47		
9月 7日(木)	杉並区環境衛生協会連絡会	食品衛生協力員健康教室 (会場：杉並保健所)	44		
9月 19日(火)	杉並区食品衛生協会	食品衛生責任者講習会 (会場：杉並保健所)	869		
10月 3日(火)	(社)杉並区鍼灸按摩マッサージ指圧師会	東洋医学のベビーマッサージ (会場：阿佐谷地域区民センター)	17		
10月 3日(火)	10月 4日(水)	10月 5日(木)	(財)杉並区スポーツ振興財団	平成 18 年度すぎなみスポーツまつり (会場：区体育施設)	(2,744)
10月 9日(祝)	杉並・歩キング同好会	健康山歩き (北八ヶ岳 白駒池～ニュー・中山～麦草峠)	82		
10月 15日(日)	杉並区集団給食研究会	みんなの栄養展 ・メタボリックシンドローム予防コーナー ・子どもと楽しく食育ゲーム ・情報コーナー (会場：荻窪北口広場、荻窪タウンセブン1階)	450 延べ 680		
10月 15日(日)		みんなの栄養展 ・測定コーナー ・食育コーナー ・紹介・相談コーナー (荻窪地域区民センターまつり内で開催)	321 延べ 403		
11月 11日(土)					
11月 12日(日)					

		くすり何でも相談 (会場：区役所 1階ロビー)	23
10月19日(木)	(社)杉並区薬剤師会	講演 「あなたの食習慣を見直しませんか！」 ～健康食品に頼りすぎる前に～ 気功 「気功でつくろう！元気な心と体」 ～だれにでもできる健康体操～ (会場：区立産業商工会館)	102
10月20日(金)	(社)荻窪法人会	健康セミナー 第1部「戦国武将たちに学ぶ健康力」 第2部「“がん”はもう怖くない！ ここまで来た最先端技術」 (会場：荻窪タウンセブン8階会議室)	100
10～11月の(水)	NPO法人すぎなみ栄養と食の会	見てナットク・計ってナットク栄養相談室 (会場：ゆうゆう荻窪東館)	5
11月5日(日)		しんせん・いずみミラクルタウン ～350g やさい計りゲーム～ (会場：和泉小学校校庭)	210
11月8日(水)		料理講習会「季節の日本料理」 (会場：阿佐谷地域区民センター)	14
11月12日(日)	(社)東京都鍼灸師会杉並支部 杉並区鍼灸師会	「ツボで健康」 ～家庭でできるツボ健康法～ (会場：荻窪タウンセブン8階会議室)	38
11月12日(日)	東京都薬物乱用防止推進杉並地区協議会(薬物乱用防止)と区(未成年者喫煙防止)共催	区内の学校を通じて児童・生徒から薬物乱用防止及び未成年者喫煙防止のポスター・標語を募集し、その入賞者を表彰。(会場：杉並保健所) <応募総数> 薬物：ポスター131点、標語381点 喫煙：ポスター80点、標語190点 <入賞者数> 薬物：ポスター・標語それぞれ地区会長賞1点、佳作5点 喫煙：それぞれ区長賞1点、保健所長賞5点	40
計			2645

(6) その他イベント実施状況

①ファロ2006プレイベント (高齢者部門)

実施日・会場	内 容	参加者数
6月18日(日) 西荻地域区民センター	基調講演、生活状況チェック、体力測定説明、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の普及啓発コーナー(杉並保健所が担当)、健康体操各種、パソコンなんでも相談、介護予防食と生活習慣病予防食紹介コーナーなど (内容の詳細は、実施報告書に記載)	162 延べ 745

②良い歯ファミリーフェスティバル

実施日：10月29日(日) 会場：杉並保健所

関係団体	内 容	参加者数
(社)東京都杉並区歯科医師会 (社)東京都歯科衛生士会 西ブロック (社)東京都歯科技工士会 杉並支部	(内容の詳細は、実施報告書に記載)	310 延べ 830

杉並  
ウエストサイズ物語

もやせ内臓脂肪！ ふせげ肥満！

## (7) 健康推進月間中の地域活動団体実施イベント

健康推進月間中（10～11月）に地域活動団体（健康づくり地区会、健康づくり自主グループ）が実施したイベント（保健センターが把握しているものを掲載、ファロ事業当日の参加者数には含まず）

地域別	実施日	地域団体名	内容	参加者数
高井戸保健センター	10月 2日 (月)	高井戸東地区会	環状七号線地下調整池見学会	40
〃	10月 24日 (火)	〃	AED講習会	22
〃	11月 7日 (火)	〃	環状七号線地下調整池見学会	41
〃	11月 15日 (水)	高井戸西地区会	私たちの介護予防&楽しく踊ろう手話ダンス	47
〃	10月 3日 (火)	男料理げんきくん	ヘルシーメニュー推奨店めぐり	8
〃	10月 16日 (月)	1・3会 (ひとみ会)	〃	3
〃	10月 17日 (火)	すみれ会	〃	16
〃	10月 18日 (水)	バランスクラス	〃	6
〃	10月 25日 (水)	丹頂の会	〃	10
〃	10月 26日 (木)	いちもく会	〃	8
〃	10月 5日 (木)	いちもく会 (保健センターと共催)	メタボリックシンドローム VS グルメ	80
〃	11月 13日 (月)	二・四月会 (保健センターと共催)	気功と呼吸法	30
荻窪保健センター	11月 7日 (火)	荻窪南地区会	太極拳講座	71
〃	11月 14日 (火)	〃	〃	61
計				443

### 杉並健康ネットワーク

各保健センターで行う健康づくり講座等の修了者が自主グループを結成、様々なテーマで主体的に活動しています。杉並健康ネットワークは、各保健センターの自主グループ代表者と行政の協働で運営し、相互に交流や情報交換、連携を深めるための場・組織。

### 杉並区健康づくり地区会連絡会

健康づくり地区会は、地域から推薦された健康づくり推進員が健康なまちづくりに向け主体的に活動するための地域拠点として区内に9つ結成されている。9地区会の代表で地区会連絡会を組織。健康づくりの情報発信や学習会、地域団体との交流会など幅広く活躍している。

### 3 実施報告

#### (1) 地域イベント

#### 健康都市杉並ファロ2006実施報告書

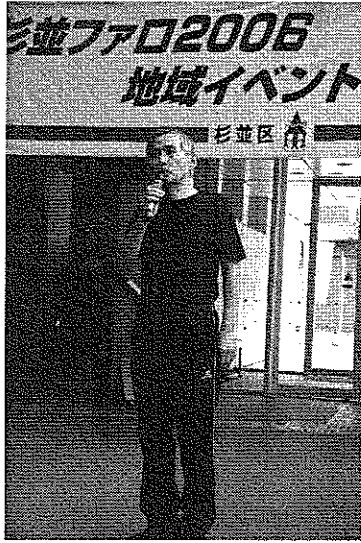
ファロ2006地域イベント: 荻窪保健センター

テ ー マ	健康都市杉並ファロ2006in 荻窪 ～探しにいこうよ! 自分の健康～からだ元気、笑顔すてき
企画意図	健康づくり地区会、自主グループや地域団体との交流を通じて、地域の健康づくりの機運を高める。特に今年は健康づくりの原点に戻り、あまり人集めの催しではなく健康づくりを基本理念として交流に主体を置いた。
目 標	健康づくり推進員や自主グループなど、保健センターを中心に活動している団体相互のより一層の交流を図る。 メタボリックシンドロームの普及啓発の機会とする。
開催日時 及び場所	平成18年9月30日(土) : 午前10時～午後2時30分 荻窪保健センター
主な内容	講演会「音楽と落語の宅配便・立川志隆」、喫茶コーナー、健康チェック(菌みがき・菌のことをご存じですか、味噌汁の塩分濃度測定)、メタボリックシンドローム予防と改善コーナー、おからケーキの喫茶と販売
地域団体又は 実行委員所属・ 氏名	荻窪健康づくり自主グループ連絡会 会長 井上高明
参加者数 参加団体	○参加者数 <u>176</u> 人 ○参加団体名:健康づくり自主グループ 20団体 健康づくり荻窪南・北地区会 オブリガード あしたの会 あおば会 工房ラルゴ
結 果 (成果等)	参加人数は昨年に比べて少なかったが、それぞれ自分の担当しているコーナーだけでなく他の催しにも参加できたので日ごろの仲間以外の人たちと交流できた。 ストレッチ & ビーンズ体操や自 <sup>じま</sup> 彊 <sup>じゆつ</sup> 術の実演は他のグループの活動を知るよい機会となった。 メタボリックシンドローム予防と改善コーナーでは、体験者は運動機能測定も行き、普段測定 の機会が少ないメニューなので大変好評だった。
課 題	今年度初めての取り組みだったが、今後この趣旨を地域イベントに生かすことが出来るよう 荻窪健康づくり自主グループ連絡会や南・北地区会で日常的に検討していく。

(荻窪保健センター: 吉田 礼子)

《 当日の様子 》

会長の挨拶でいよいよ開幕です。



たまごっちさんのストレッチ&ビーンズ体操



メタボリックシンドローム予防と  
改善コーナー



みそ汁塩分濃度測定コーナー

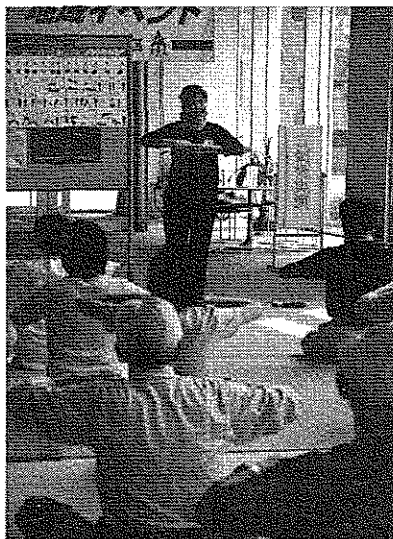
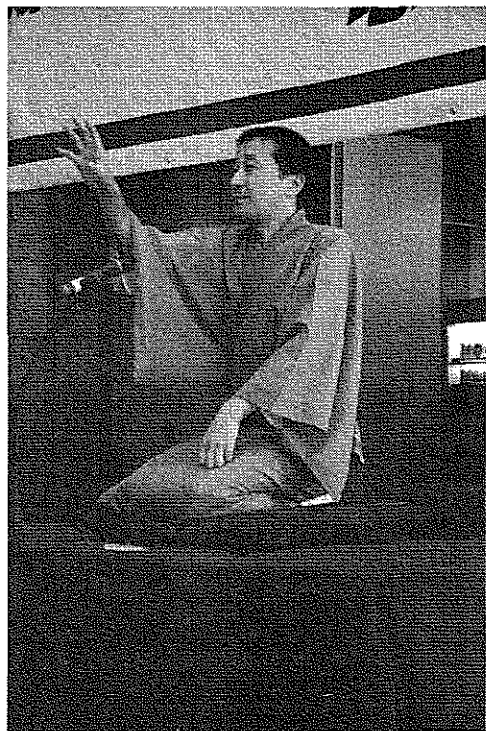


《 当日の様子 》



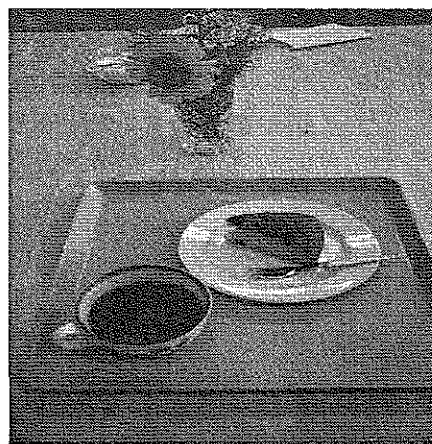
音楽と落語の宅配便

素敵なギター演奏に合わせて歌ったあとは、  
落語で大笑い。とてもよいストレス解消です。



日本最初の健康体操

じぎょう術でイキイキと！



今年も作りましたおからケーキ。  
とっでもしっとりしていて美味です。

## 健康都市杉並ファロ2006実施報告書

### ファロ2006地域イベント： 高井戸保健センター

テ ー マ	健康づくり高井戸ひろば(地域の健康づくりについて考える)
企画意図	多くの区民が保健センターに来て、健康づくり活動を知ってもらい、地域の健康づくりを考える機会とする。
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域の方とともに、健康な地域づくりを考える場とする。</li> <li>○ 祖父母世代と父母世代が共に子育てについて考える。</li> <li>○ 健康づくり推進員、自主グループなど保健センターを中心に活動しているグループ同士の交流を図る。</li> </ul>
開催日時 及び 場 所	<p>①平成18年10月27日(金)： 午前10時～11時30分</p> <p>②平成18年10月28日(土)： 午前10時～午後3時45分</p> <p>高井戸保健センター</p>
主な内容	<p>①ヘルシーメニュー推奨店めぐり(10月1日～10月28日、10月28日会場で景品配布)</p> <p>②「地域で守ろう子どもの安全」高井戸警察署・地域の防犯パトロール隊の方をお呼びし、子どもを守るため地域でなすべきことを考えた。(10月27日開催)</p> <p>③フラダンス、講演「摘み取れメタボリックの芽」(ササキクリニック・佐々木巖)、パネル展示、コーヒーコーナー、気楽なお茶会、パウンドケーキ・クッキーの販売、シルバー人材センターコーナー、洗い方チェックコーナー、折り紙コーナー、健康チェックコーナーなど(10月28日開催)</p>
実行委員 所属・氏名	<p>実行委員会は、自主グループ、健康づくり推進員地区会の代表(連絡員)で構成。団体数が30以上あるので、幹事会を構成。</p> <p>幹事:阿部紘一(ABE 会)、今市寛(男料理げんきくん)、坂口美知子(菜の花会)、高見未知子(KIKI)、鈴木美輪子(ポニーの会)</p> <p>また、分科会をつくり、細部の検討・準備等を分担。</p> <p>①「ヘルシーメニュー推奨店めぐり」分科会</p> <p>②「講演会(生活習慣病予防・介護予防)」分科会</p> <p>③「講演会(子育て支援)」分科会</p>

<p>参加者数</p> <p>参加団体</p>	<p>○参加者数 <u>380人</u>      ○参加団体名: 以下、合計33団体。</p> <p>★ ABE 会、あじさいの会、一二会、いちもく会、エンジョイライフクラブ、男料理げんきくん、おひさまクラブ、神田川フラワーメッツ、KIKI、くるみ会、三水会、しかほしグループ、すみれ会、男性いきいきクラブ、男性料理教室、丹頂の会、菜の花会、二・四月会、二水会、ぱお、菌ピカクラブ、バランスクラス、1・3(ひとみ)会、フライデーウォーキングの会、ポニーの会、見守りマームズ、りんごの会、若杉会、(以上、自主グループ28団体)</p> <p>★ 高井戸東地区会、高井戸西地区会(以上、健康づくり推進員地区会2団体)</p> <p>★ 金曜会(地域ボランティア団体)、アゲイン(精神障害者共同作業所)、シルバー人材センター(以上、3地域団体)</p>
<p>結 果</p> <p>(成果等)</p>	<p>○ バザーがなくなった分、参加者が減ったが、減少数は、予想以下だった。</p> <p>○ 本年、初めての試みとして、ヘルシーメニュー推奨店めぐりを行ったが、多くの自主グループが主体的に取り組んだ。また、大部分のヘルシーメニュー推奨店が、この企画に賛同し、協力してくれた。推奨店めぐり参加者は 300 人近くおり、当日の景品交換は230を越えた。</p> <p>○ 講演&amp;ディスカッション「地域で守ろうこどもの安全」～地域での安全を守るボランティア団体のホークアイの方や警察の方などを招いて、地域の子供たちの安全をどのように守っていくか、理解を深めた。(参加者30名)</p> <p>○ 講演「摘み取れメタボリックの芽」は、話題のテーマでもあり、110名の参加者があった。</p>
<p>課 題</p>	<p>○ 「ヘルシーメニュー推奨店めぐり」は、初めての試みにもかかわらず、多くの自主グループ・区民・ヘルシーメニュー推奨店が参加したが、まだ、職員を含め、関心の低さを感じた。</p> <p>○ 母子の参加が昨年より少なくなった。健康づくりに意義ある催しで、母子も含め幅広い年齢層に参加できるようにすることが課題。</p> <p>○ 「地域で守ろう子供の安全」は、内容は、良かったが、開催日がメインの日(28日)と異なっていたため、また、PR が不足していたため、参加者が少なかった。</p> <p>「摘み取れメタボリックの芽」は、110名の参加者を集め、盛況であったが、「資料の字が小さく、見えにくい。」「マイクの調子がよくなく、聞こえづらい」などの苦言をいただいた。</p>

(高井戸保健センター : 鈴木保雄 )

《 当日の様子 イベント名称 》

① ヘルシーメニュー推奨店めぐり～前記「結果(成果)」「課題」参照



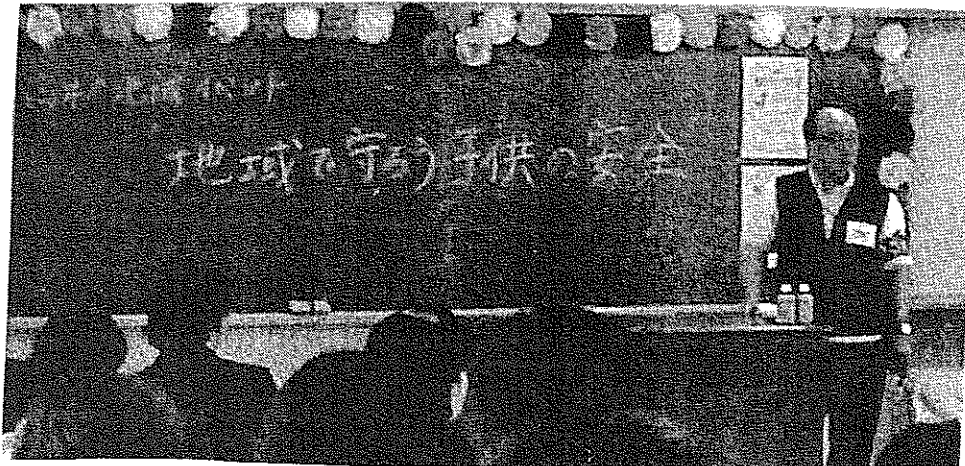
《ヘルシーメニュー推奨店めぐり～景品交換所にて》

② 講演&ディスカッション「地域で守ろう子供の安全」～前記「結果(成果)」「課題」参照



**ホークアイ**

杉並自主パトロール隊



《子供の安全を地域で守っていく大切さについて、若いお母さん方に、熱弁を振るホークアイの内藤哲也隊長》

③ 講演「摘み取れメタボリックの芽」～前記「結果(成果)」「課題」参照



《摘み取れメタボリックの芽の画面を熱心にみる聴衆の皆さん》

- ④ 気楽なお茶会～～お茶とお菓子を準備。1セット100円で80セット売れた。また、お茶の効用についての展示パネルを置いた。子供たちなどを対象に「お茶会教室」などを行ったらどうか、という提言があった。
- ⑤ 健康チェックコーナー～～体組成計により、基礎代謝量、内臓脂肪などを測定。100名近い参加者があった。計測のあとの医師・薬剤師による相談も盛況で医師・薬剤師が休めない状況であった。また、込みあつた状況で場所が狭いのではないかと、相談員を増やしたら、という指摘もあった。
- ⑥ フラダンス～～昨年、大好評だった、若さあふれる「ハーウラ・カリコ・プア・オ・カラニアーケア」のフラダンスを今年も行った。観客は見るだけでなく、一緒に習いながら踊る場面もあった。60名近くの観客がつめかけ、講堂が狭く感じられた。



《ハーウラ・カリコ・プア・オ・カラニアーケアの皆さんの華麗なフラダンスをみながら、一緒に踊る観客の皆さん》



- ⑦ 洗い方チェックコーナー～今年も好評で手洗いチェックの測定用の薬品が、すぐ、なくなるほどであった。実験参加者は39名、パンフレット等をもっていった人を含めると49名の参加があった。
- ⑧ 展示コーナー～21グループが参加。昨年は部屋の中だったので、人目に触れる機会が少なかったが、今年は、展示パネルを廊下に移したので、多くの人の目に触れるようになった。また、せっかく作った展示パネルをこの日だけというのは、もったいないので、スペースの許す限り、普段の日でもセンター内に掲げることにした。
- ⑨ コーヒーコーナー～昨年も好評であったが、今年も大盛況であった。男性料理グループの淹れたコーヒーは本格的で「本物の味とは、こういう味だと絶賛の声が上がる。
- ⑩ 折り紙コーナー～今年も子供たちが楽しそうに参加してくれた。しかし、子供が多く参集するイベントが他に少なく、昨年より参加者が少なかった。
- ⑪ パウンドケーキ・マドレーヌ等販売～精神障害者共同作業所「アゲイン」が作り販売した。大変おいしいと、毎年好評で今年も多くの方が、購買した。(マドレーヌ35個、11,380円。パウンドケーキ72個、38,420円。クッキー68個、16,600円。合計66,400円)
- ⑫ クッキー販売～自主グループ KIKI による、健康を意識した手作りクッキーの販売。今年も、評判がよくすぐ、108袋売り切れた。(10,800円)
- ⑬ シルバー人材センターコーナー～当日の売り上げは69点、42,400円。昨年の売り上げを大幅に上回った。アクリルたわしなど、日用品がよく、売れた。



健康都市杉並ファロ2006 IN 高井戸

# 健康づくり高井戸ひろば

健康な地域づくりについて考えよう

## 2日間の大イベント

10月27日(金) 時間表 10月28日(土)

### 講演会①

#### 「地域で守ろう子供の安全」

高井戸警察と防犯パトロール隊「ホークアイ」の方を招いて、一緒に考えましょう  
 日時：10月27日(金) 午前10時～11時半  
 場所：2階 講堂  
 参加費：無料



(27日のイベントは11:30で終了)

10月1日～28日の間にヘルシーメニュー推奨店めぐり協力店でヘルシーメニューを食べて、賞品(先着400名)をもらおう！  
 28日(土)午前10時～午後3時 別館ラウンジ(スタンダード)を高井戸保健センターの学室にて提出下さい。



### 自主グループコーナー

健康食作り、運動、子育てなどのジャンルに分かれ、2室から6番室で活動の紹介をしています。

### フラダンス

ハーウラ・カリコプア・オカラニアケアの皆さんを招いて華やかなフラの楽しさを体験してみよう  
 日時：午前10時半～11時半  
 場所：2階 講堂  
 参加費：無料

### 一日中、楽しい健じ物がいっぱい!

- 10時～16時まで
  - ★コーヒーコーナー
  - ★気楽なお茶会
  - 12:00 ★パウンドケーキ販売
  - ★クッキー販売
  - ★健康チェックコーナー(11時半～午後2時)
  - ★シルバー人材センターコーナー
  - ★食品衛生コーナー
  - ★折り紙コーナー(10時半～午後2時)
- (場所は裏の館内図をご確認ください)

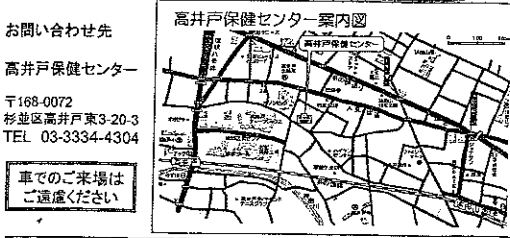
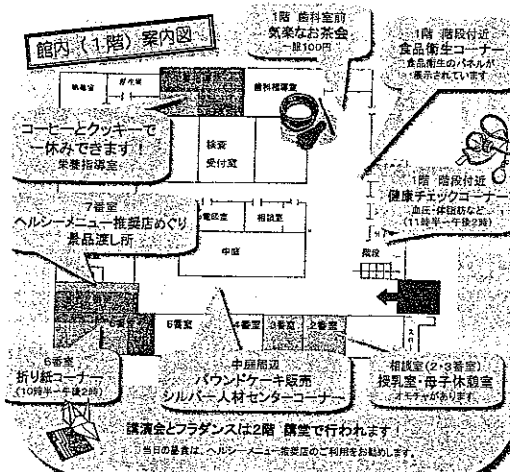
### 講演会②

#### 「積み取れメタボリックの芽」

生活習慣病、肥満、メタボリックシンドロームを専門に予防・治療しているウエルネス ササキクリニックの佐々木 敏先生にメタボリックシンドローム予防についてお話しいただきます。  
 日時：10月28日(土) 午後2時～3時45分  
 場所：2階 講堂  
 参加費：無料  
 講師：佐々木 敏 院長(医療法人社団 ウェルネス ササキクリニック)

プロフィール  
 1959年日本大学医学部卒業、医学博士、専攻：内科学、呼吸器病、運動生理学、スポーツ医学  
 平成5年 ウェルネス ササキクリニック開業  
 高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の患者様が、主体的にライフスタイルの改善に取り組みるように、外来治療と運動療法を取り入れた治療を確立している。  
 テレビ出演：メタボリックシンドローム(内閣府医務院) ササキクリニック、テレビ朝日2006年5月13日  
 著書：『ザルノノ 養生観』柴田書店2001年8月

16:00



お問い合わせ先  
 高井戸保健センター  
 〒168-0072 杉並区高井戸東3-20-3  
 TEL 03-3334-4304

車でのご来場は  
 ご遠慮ください

主催：「健康づくり高井戸ひろば」実行委員会 共催：高井戸保健センター

## 健康都市杉並ファロ2006実施報告書

ファロ2006地域イベント： 高円寺保健センター

実施団体 及び テーマ	<p>①健康づくり高円寺東地区会—ファロ2006inこうえんじひがしイベント</p> <p>②健康づくり馬橋・高北地区会— みんなおいでよ—健康都市杉並ファロin高円寺イベント馬橋・高北地区会</p> <p>③高円寺保健センター健康づくり自主グループ協議会 健康都市杉並ファロinこうえんじ…健康づくり自主グループ協議会ハーモニー</p> <p>④健康づくり阿佐谷地区会—健康づくりのつどい</p>
企画意図	<p>これまでは、当センターに所属する地域団体同士の交流と健康都市づくりにむけた活動を確認しあうことをねらいに1回のみ地域イベントを実施してきた。7回目を迎える今年度は、2つの意図をもって企画した。第1に、各々の団体がこれまで以上に主体性を発揮した取り組みになること、第2に、地域の住民にとってより身近な会場で開催し、関係者以外の住民に広く普及啓発を図る。</p>
目 標	<p>1 企画および集客、運営について、各団体が主体的に行う。</p> <p>2 健康づくりに関心がなかった地域住民の参加を増やす。</p>
開催日時 及び 場 所	<p>① 平成18年 9月27日(水) : 午後1時30分～3時30分: コンセール・ドミ内ホール</p> <p>② 平成18年 9月30日(土) : 午後0時30分～4時: 高円寺保健センター</p> <p>③ 平成18年10月21日(土) : 午前10時～午後1時: 高円寺保健センター</p> <p>④ 平成18年10月25日(水) : 午前10時30分～午後3時30分: 阿佐谷会議室</p>
主な内容	<p>① こころの健康づくり→地域住民宅を開放(コンセール・ドミ演奏会のある住居) 「癒しの音楽会」・ピアノとチェロの演奏会、サイコロを転がして音符を選び曲を作る遊びのコーナー</p> <p>② 地域の人たち、みんなおいでよ! →高円寺保健センター 講演会「あなたの日ごろの食生活は大丈夫?」、ペロメーターによる味覚テスト、 太極拳体験コーナー、杉並ウエストサイズ物語コーナー、みんなで語ろうよ・まちのこと!</p> <p>③ 生活習慣病をふりかえる→高円寺保健センター 講演会「メタボリックシンドロームとは?」、自由討論会(福祉のまちづくりほか)</p> <p>④ 地域の人に広げよう→阿佐谷会議室 健康体操、クイックマッサージ、高齢者リハビリ相談、ちよっといっぶくコーナー、介護予防 杉並ウエストサイズ物語コーナー(血圧・体脂肪の測定など)</p>
地域団体 又は実行 委員	<p>健康づくり地区会(阿佐谷、馬橋・高北、高円寺東)、高円寺健康づくり自主グループ連絡協議会が主催者として実施</p>

参加者数 & 参加団体	○参加者数及び参加団体名 健康づくり高円寺東地区会43名、馬橋・高北地区会101名、阿佐谷地区会93名 自主グループ協議会59名 計 299 名
結 果 (成果等)	○企画意図及び目標については、概ね 80 パーセントの達成率であった。 ○一般の参加者から、「定期的に開催してほしい」「近くで開催していたのではじめて参加できてよかった」などの意見が出された。 ○主催した住民の大部分も達成感を得たという感想が、反省会等多く聞かれた。
課 題	○ファロの開催理念に基づく企画に近づけるよう、日々の活動の中で次年度にむけて検討を進める。

(高円寺保健センター： 飯ヶ谷 道子 )



健康都市杉並ファロ2006実施報告書

ファロ2006地域イベント： 上井草保健センター

テーマ	上井草ハッピータイム 「杉並ウエストサイズ物語」
企画意図	地域のみなさんの健康づくりへのきっかけづくりの場とする。 自主グループ・健康づくり地区会・地域の福祉団体との交流を図る。
目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>今年度は特に生活習慣病予防に焦点を当て、健康チェック等のコーナーを増設し、広く地域のみなさんにご来場いただき、健康への関心を高めてもらう。</li> <li>自主グループや健康づくり推進員の活動を地域の方への周知の場とするとともに、相互の交流を深める。</li> </ul>
開催日時及び場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>①平成18年10月28日(土)： 午前10時～午後3時： 上井草保健センター</li> <li>②平成18年10月11日(水)： 午前10時～正午： 上井草スポーツセンター</li> <li>③平成18年10月28日(土)： 午前10時～正午： 荻窪 →上井草保健センター</li> </ul>
主な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 上井草ハッピータイム <ul style="list-style-type: none"> <li>○三宅太鼓、バザー、農産物・パン・クッキー・抹茶などの販売、防災食炊き出し体験等</li> <li>○杉並ウエストサイズ物語コーナー(健康チェック・野菜クイズ・バランス食の展示、相談等)</li> <li>○稲垣元博氏(芝病院名誉院長)の講演「あなたも100まで生きられる」とドクター落語</li> <li>○健康づくり自主グループと上井草地区会の活動を映像(パワーポイント)で紹介</li> </ul> </li> <li>② みんなで楽しくティーボール (健康づくり上井草地区会主催) <ul style="list-style-type: none"> <li>○あけぼの作業所に通所の方を中心に地域のみなさんと楽しいリズム体操の後、実施</li> </ul> </li> <li>③ 楽しく歩きま専科 (健康づくり自主グループ「青空の会」主催) <ul style="list-style-type: none"> <li>○荻窪から上井草保健センターまでのウォーキング</li> </ul> </li> </ul>
実行委員会委員会	健康づくり自主グループ 9 団体 健康づくり上井草地区会 6 名
参加者数 参加団体	<p>○参加者数 <u>397</u> 人 ①267名 ②56名 ③74名</p> <p>○参加団体名： あけぼの作業所・あしたの会・工房ラルゴ・すだちの里・西荻館・都立農芸高校・NPO 法人すぎなみ栄養と食の会・小千谷市</p>
結果 (成果等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 「ファロ2006」の中央イベントと繋げるため、同一テーマ「ウエストサイズ物語」とし、会場の配置から時間帯、内容及び表示等工夫を重ねた結果、より多くの方に、健康へのきっかけづくりができた。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回の企画運営はすべて実行委員会で行い、自主グループと地区会との協働意識・交流の輪が広がり、今後への期待も大きくなった。</li> <li>・スケジュールの確認・役割分担・事前準備・打ち合わせなど、これまでの反省点を生かすことができた。また新企画の映像による各団体紹介も好評だった。</li> <li>・周知不足を補うため、近隣にポスター掲示を依頼して回ったこともあり、はじめての来場者がふえ、全体として、参加者増となった。</li> </ul> </li> <li>② 障害のある人もない人も一体となつての体操や、ゲームは大変盛り上がり、時間を延長するほどであった。参加者の「楽しかったよ」の一言に主催の地区会もうれしい笑顔!</li> <li>③ 初めての企画として、自主グループの協力でこのイベント会場を解散場所としたウォーキングを実施。土曜日でもあり、お世話役の会員には、大変な気疲れを強いてしまったが、解散後、たくさんの方々の参加に繋がったことを喜ぶ声が聞かれたことは成果に思う。</li> </ul>
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まだまだ周知不足(チラシの配付方法・配付先などの見直し、口コミによるPRの活用など)</li> <li>・当日の案内の工夫(横断幕やのぼり旗・ポスター掲示・たて看板の設置など)</li> <li>・自主グループの代表者には運営等に協力してもらっているが、会員の参加をどう促すか。</li> </ul>

## ★「上井草ハッピータイム」オープニング



まずは役員一同気合を入れて

手づくり看板・のぼり旗もOK!

がんばるぞー!



幕開けは地元農芸高校  
生徒の勇壮な三宅太鼓



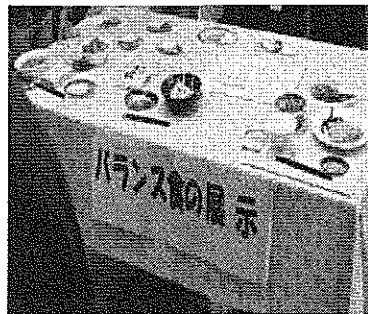
## ★ ウェストサイズ物語コーナー



会場内は大盛況



一日に必要な野菜ってどれくらいかな?



相談コーナー

## ★ その他会場では



防災食炊き出し体験に汗だく



地元野菜や花鉢・小千谷物産販売

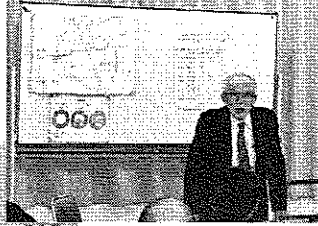


バザーも売れ行き順調

★ 講演&ドクター落語

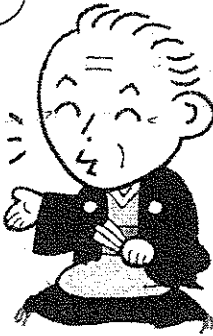
稲垣元博氏(芝病院名誉院長)

講演「あなたも100まで生きられる」



講演の後は、着物に着替えて落語を一席

米寿の私は  
まだまだ現役



満員御礼

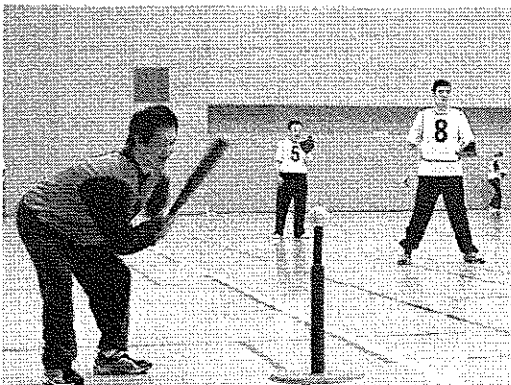


幕間を利用して各団体の活動を映像で紹介



創作落語「オッパイは成功のもと」  
場内は笑いでいっぱい

★ 協賛イベント



みんなで楽しくティーボール (10/11)



楽しく歩きま専科 (10/28)

## 健康都市杉並ファロ2006実施報告書

ファロ2006地域イベント： 和泉保健センター

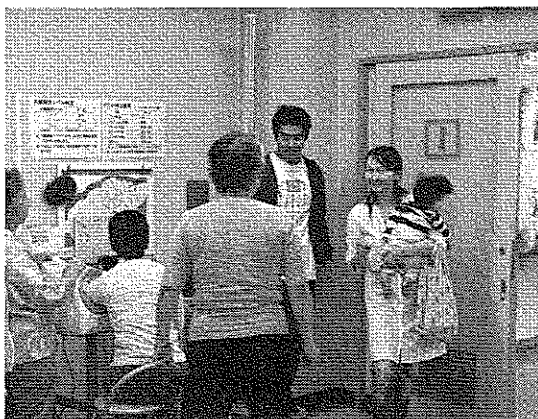
テ ー マ	杉並ウエストサイズ物語 “和泉編”
企画意図	健康づくり自主グループ・健康づくり地区会・地域団体との交流を深め、地域の健康づくりへの意識を高める場とする。 地域住民が参加しやすい土曜開催とし、健康づくりへの意識を深める場とする。
目 標	健康づくり自主グループ・健康づくり地区会・地域団体相互の交流を図り、理解を深める。 地域にある団体や活動への理解を深める。
開催日時 及び 場 所	平成18年10月14日(土) 午前10時～午後3時 和泉保健センター 平成18年11月18日(土) 午前10時～正午 皇居外周及び東御苑(ウォーキング)
主な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杉並ウエストサイズ物語「健康チェックコーナー」 (血圧測定・体脂肪測定・内臓脂肪レベル測定・姿勢チェック)</li> <li>・杉並ウエストサイズ物語「和泉まんじゅうづくり」(参加者実習)</li> <li>・講演「おいしく食べて、地域でいきいきと過ごすには」(天使大学大学院講師 落合 敏) * 地域で活動する団体の紹介を含む</li> <li>・リフレッシュコーナー「音楽でリズムカルに体をリフレッシュ！」(音楽療法士 前田 キヨ子)</li> <li>・口臭チェックコーナー</li> <li>・共同バザー(健康づくり自主グループ、健康づくり地区会)</li> <li>・地域団体による展示、販売、休憩サロン開催</li> <li>・健康づくり自主グループや健康づくり地区会による、健康づくり情報や活動報告のパネル展示</li> <li>・保健センターのパネル展示</li> <li>・ウォーキング(桜田門～半蔵門～千鳥が淵～北桔門～皇居東御苑～平川門～皇居外苑)</li> </ul>
実行委員 所属・氏名	健康づくり自主グループ 5名、健康づくり和泉地区会 5名、地域団体 4名
参加者数 参加団体	○参加者数 <u>311人</u> (内 ウォーキング 42名) ○参加団体名 健康づくり自主グループ(19グループ)、健康づくり和泉地区会、杉並151、アゲイン、方南ふれあいの家、きずなサロン「さくら」、ブルースカイ、デイケア
結 果 (成果等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実行委員会を自主グループネットワークと和泉地区会の代表で少人数にした。</li> <li>・拡大実行委員会で地域団体の代表も参加した。</li> <li>・若い子連れ夫婦の参加がふえた。</li> <li>・自主グループへの参加希望者がいた。</li> </ul>
課 題	・地域団体の活動発表の時間が十分取れなかった。

(和泉保健センター： 岡村 吉治)

《 当日の様子 1 》

○杉並ウエストサイズ物語「健康チェックコーナー」 参加者数 114名

《血圧測定・体脂肪測定・内臓脂肪レベル測定・姿勢チェック》

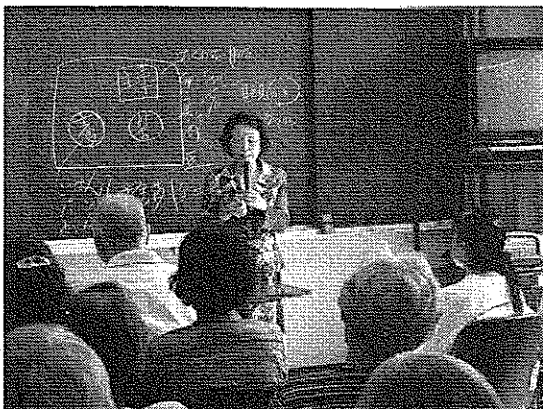


○杉並ウエストサイズ物語「和泉まんじゅうづくり」(実習) 参加者 50名



○講演「おいしく食べて、地域でいきいきと過ごすには」 参加者 40名

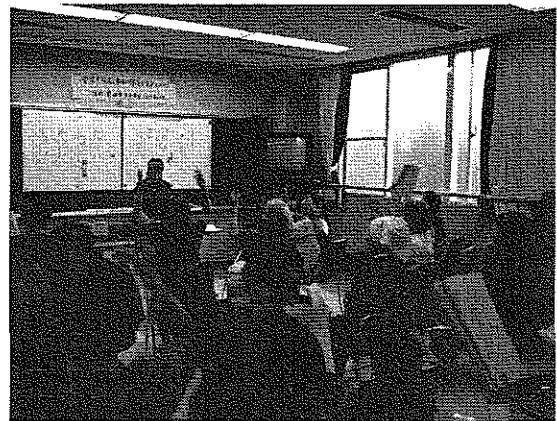
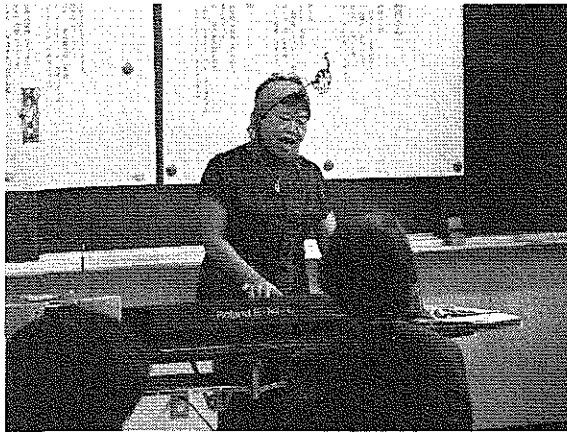
(天使大学大学院講師 落合 敏)



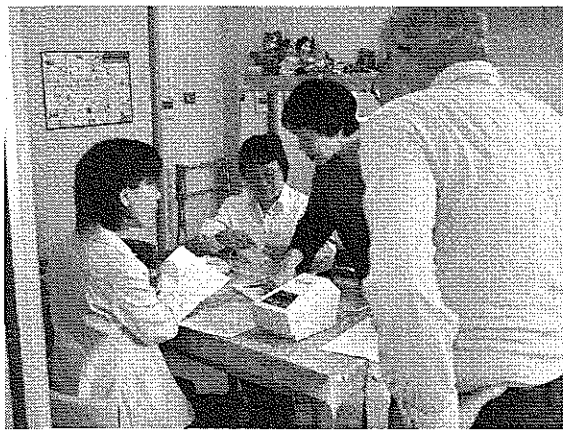


《 当日の様子 2 》

○リフレッシュコーナー「音楽でリズムカルに、体をリフレッシュ！」 参加者数 38名



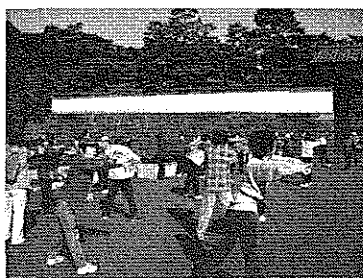
○口臭チェックコーナー 参加者 17名



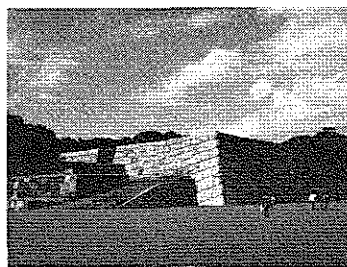
○地域団体等による展示販売・バザー



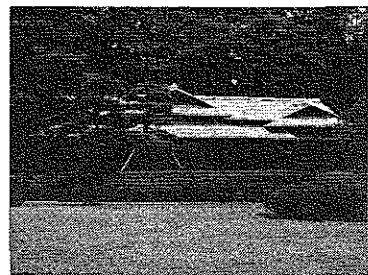
○ウォーキング「秋の皇居外周を歩く」 11月18日 参加者 42名  
《桜田門～半蔵門～千鳥が淵～北桔門～皇居東御苑～平川門～大手門～皇居外苑



ウォーキング前の体操



東御苑天守閣跡の石垣



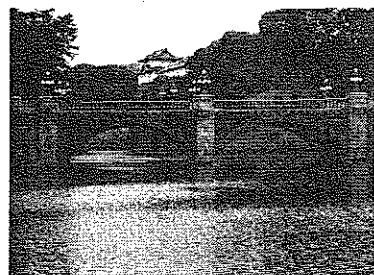
二の丸庭園内の茶室



二の丸庭園内の雑木林



平川門をバックに



解散場所の二重橋

健康都市杉並ファロ2006実施報告書

ファロ2006地域イベント： 衛生試験所

テ ー マ	子ども理科教室 ～食べもの安心・安全調査隊～
企画意図	小学校高学年の児童とその保護者に対し、衛生知識の向上と食材への関心を喚起させると共に食品衛生監視員の仕事を紹介する。また、区民に身近な衛生試験所としての認識をもってもらふことおよび公衆衛生活動の一環として科学に対する関心を育てる。
目 標	公衆衛生活動の一環として科学に対する関心を育てる
開催日時 及び 場 所	平成18年7月27日(木)：午後1時～午後4時30分 高井戸保健センター講堂、衛生試験所会議室・環境検査室等および営業許可店舗
主な内容	(1)食品衛生監視員体験(子どもおよび保護者) (2)食品中の着色料を分析する(子どものみ) (3)食品講習会・衛生試験所施設見学(保護者のみ)
対応職員 所属・氏名	生活衛生課：猪居、柿本、斉藤、波多野、幡野、林、福澤 衛生試験所：八巻、秋谷、小林、坂田、渡辺、山口、中島、山崎
参加者数 参加団体	○参加者数 <u>16</u> 人 ○参加団体名：
結 果 (成果等)	・アンケートの結果 「子ども用」 ① スーパーでの見学と講習 回答は8人中、参考になった2人、ややむずかしい1人、ちょうど良い2人、ややかんたん3人、かんたん1人であった。 ② 色の検査 回答は、8人中4人がちょうどよい、2人が参考になったであった。 ③ 感想では、見学では発見があった、実験が楽しかった、ふだんできない実験ができてよかったなどの意見が得られた。 「保護者用」 回答は、7人中、役に立ったが5人、難しさはちょうど良いが4人であった。悪いイメージがあった添加物の見方が少し変わったという意見があった。 子どもには、科学的操作のそれぞれの段階に興味を持ってもらえ、科学に対する関心を引き出すことができたと考える。

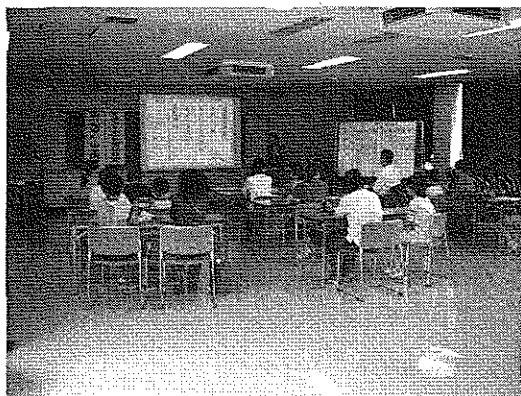
<p>課 題</p>	<p>10名の募集に対して10名応募があり、全員当選となったが、キャンセルが2名あり、最終的な出席者が8名となった。応募人員を増やすためのくふうをしたい(子ども及び保護者各10名を募集)。</p> <p>別々に実施していた生活衛生課の食品衛生担当の事業と衛生試験所の子ども理科教室が初めて合同で実施され、保護者が全員参加となった。子どもと保護者が一緒に講義の時にはどちらに重点をおくかを明確にした方が望ましかった。</p> <p>衛生試験所の施設見学前にアンケートをしていたためか、保護者と子どもが別々のプログラムでよかったという意見と一緒に実験をしたかったという意見があった。</p> <p>衛生試験所の施設見学後に保護者用アンケートを実施した方がよかった</p>
------------	---

(衛生試験所 : 山崎 匠子 )



《 当日の様子 》

「食品衛生監視員体験」(子ども及び保護者対象)

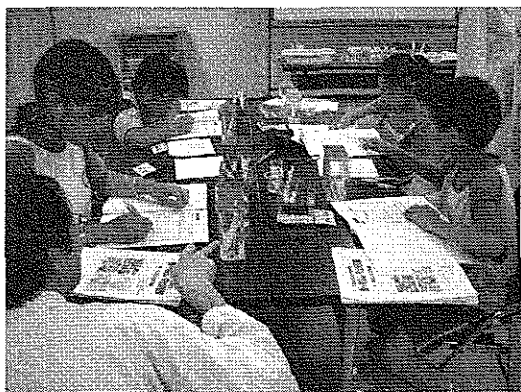


事前説明

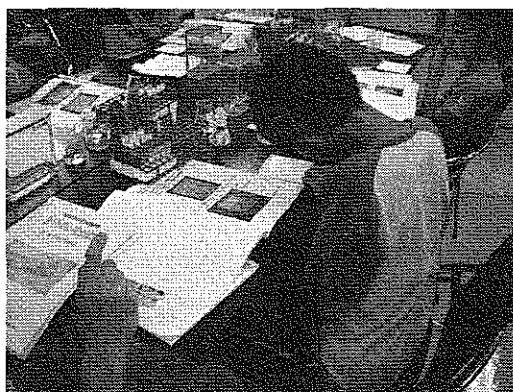


店舗での監視員体験

「食品中の着色料を分析する」(子ども対象)

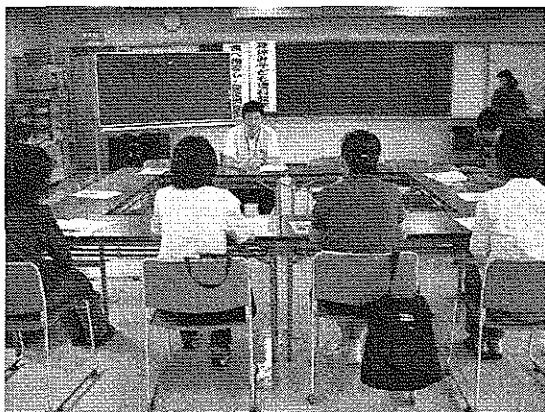


実験の説明

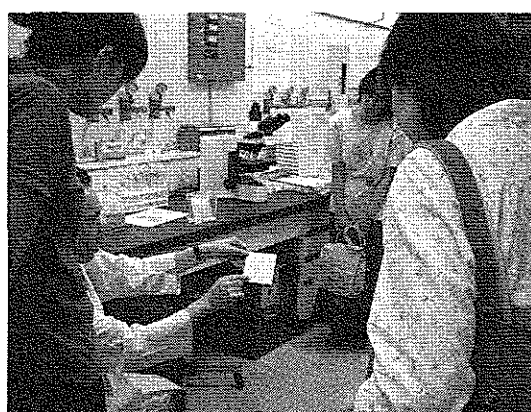


実験中

「食品講習会・衛生試験所施設見学」(保護者対象)



食品講習会



衛生試験所施設見学

## (2)中央イベント

## 健康都市杉並ファロ2006実施報告書

中央イベント 保健所部門：杉並保健所・各保健センター・衛生試験所・  
ファロ2006企画検討会

テ ー マ	「杉並ウエストサイズ物語」～みんなで取組む生活習慣病予防と介護予防
企画意図	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康都市実現において、様々な地域や分野で取組む成果を集約し、交流し、健康づくりの輪をさらに広げていく。</li> <li>・保健所が進める生活習慣病予防対策事業、「杉並ウエストサイズ物語」の登録モニターの成果を顕彰すると共に、取り組みの体験等を話し合うことから健康づくりをアピールする。</li> <li>・介護予防対策を進める高齢者部門との共催事業とする。</li> </ul>
目 標	前述したファロ事業の基本目標を標榜していくことと、これまで以上に一般参加者に興味を持たれる、にぎわいのある内容とし、参加者それぞれの健康づくりを啓発していく。
開催日時 及び場所	平成18年11月11日(土) 午前10時～午後3時 高井戸地域区民センター(高井戸保健センター)及び高齢者活動支援センター
主な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「歩きながら、元気と文化が生まれる街。すぎなみ」ウォーキングで会場に集まろう!</li> <li>・高井戸ばやしと獅子舞の演舞(区登録文化財:高井戸囃子保存会)</li> <li>・「杉並ウエストサイズ物語」プロローグ&amp;モニター等表彰&amp;バトルトーク(コメンテータ:長崎宏子)</li> <li>・「歩きながら杉並発見」地域別ウォークポイント発表会(各保健センター地域の自主グループが発表)</li> <li>・杉並ウエストサイズ物語コーナー(血圧、体脂肪測定等、簡易メジャー・記録票配布)</li> <li>・健康食の調理・試食(NPOすぎなみ栄養と食の会)</li> <li>・普及啓発コーナー(「うつについて考える」、「食と住まいのふれあい広場」、「食品中の脂肪を見よう」及び各保健センター等のパネル展示)</li> <li>・うつ病講座(講師:野村総一郎)</li> <li>・運動コーナー(自主グループ:おきらくバンビ、たまごっち)</li> <li>・もの忘れ相談(杉並区医師会と共催)</li> <li>・AED操作・講習</li> <li>・内臓脂肪断層測定(腹部CT画像による内臓脂肪面積算定)、診断結果本人配布(高井戸保健センターで実施)</li> <li>・献血車を配置し献血を呼びかける。</li> </ul>
地域団体 又は実行 委員	ファロ2006企画検討会(杉並健康づくりネットワーク2名、杉並健康づくり地区会連絡会2名、保健福祉部管理課1名、保健所部門5名、事務局2名): 6回開催 開催日当日、健康づくりネットワーク及び健康づくり地区会連絡会からボランティア参加あり
参加者数	448 人

<p>結 果 (成果等)</p>	<p>雨天にもかかわらず、ウォーキング参加者から「杉並ウエストサイズ物語」の登録モニターや一般の参加者まで、多くの来場者を迎えて大過なく中央イベントを実施することができた。また、それぞれのコーナーが支障なく円滑に運営できたことから、当初の目標に多少なりとも近づけたものと考えられる。</p> <p>内臓脂肪のCT測定の導入や食育からの健康食の試食など、体験する機会が少ないコーナーが実施できたことは、来場者を誘致する試みのひとつとして有効であった。</p>
<p>課 題</p>	<p>健康食試食会場で若干の混乱があった。混雑等が予想される箇所には、あらかじめ整理担当を配置する必要がある。</p> <p>これまで以上に一般の参加者の来場を促す内容とする。特に若い人たちへの働きかけが必要である。</p>

(ファロ2006企画検討会事務局)

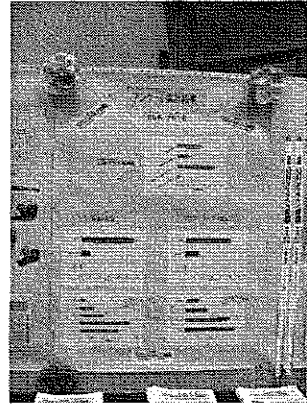
《すぎなみの輝き度》向上をめざす標語

歩きながら、**元気と文化**が、**すぎなみ**  
**生まれる街。**

<当日の様子>

**体育室**

**☆受付開始**



受付時間と同時に、たくさんの方に入場いただきました。

会場内に、「杉並ウエストサイズ物語」の開幕式（6月）の様子や、モニターの4ヶ月間の減量グラフやアンケートなどを掲示しました。

**☆オープニングセレモニー**



**☆「杉並ウエストサイズ物語」モニター表彰&バトルトーク**

**○フロローグ「生活スタイルを変えるポイント」**



脂肪とんでけ～

職員が脂肪に見立てた模型を身につけ、脂肪を燃焼するにはどうしたらよいか、などのアドバイスをわかりやすく説明しました。

<当日の様子>

### ○モニター表彰



PTA 会長、杉並区商店会連合会会長、議長を来賓に迎え、司会を開幕式と同様、元オリンピック選手の長崎宏子さんにお願ひし、4ヶ月間努力をされたモニターの中から代表者を山田区長・保健所長が表彰しました。またこの日はNHKのカメラも入り、後日表彰式の模様が放送されました。

### ○バトルトーク

「生活習慣改善の成功と失敗～話して！健康づくりの苦労と工夫～」

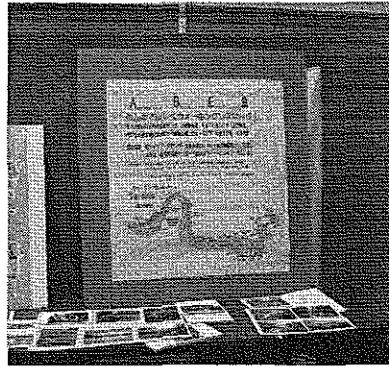
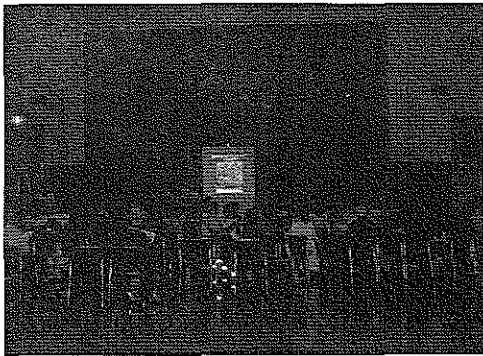


開幕式に引き続いて行われたバトルトークでは、壇上のモニターの経験談のほかに、会場の方の意見も伺いました。またコメンテーターの長崎宏子さんにも、ためになる健康づくりの方法についてコメントをいただきました。

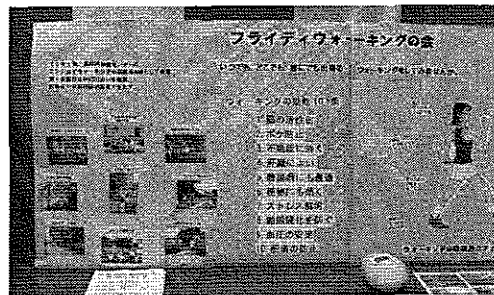


<当日の様子>

## ☆地域別ウォークポイント発表会

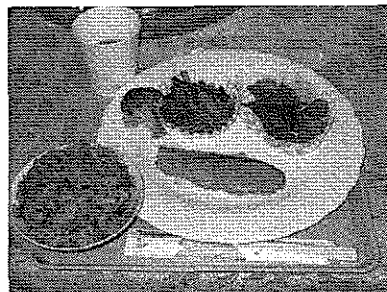
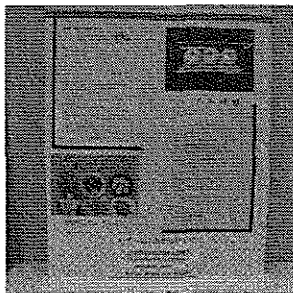
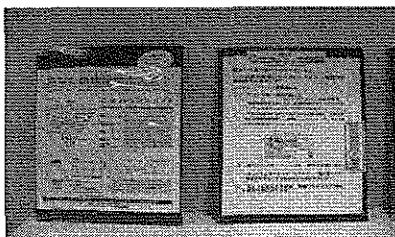


おすすめウォーキングポイントの発表のほか、会場内には地域のウォーキングの団体の紹介のパネルも展示されました。



## 第1, 2集会室

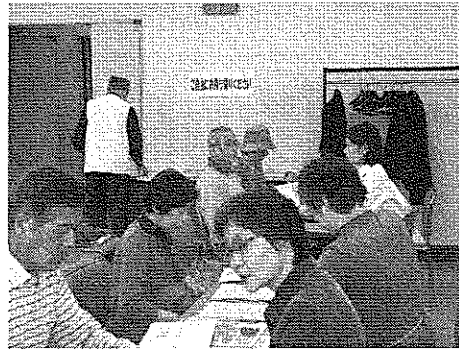
## ☆食育コーナー（健康食試食）



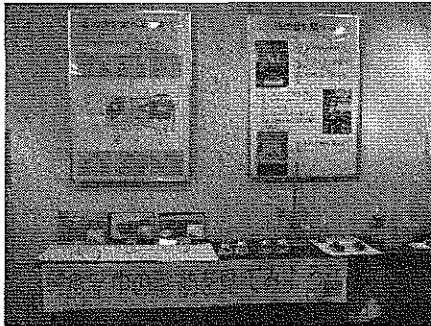
メタボリックシンドローム予防に向けた栄養バランス食を、解説を聞きながら試食していただき、とても好評でした。また、食育についてのクイズやヘルシーメニュー推奨店の紹介などもありました。

<当日の様子>

第4, 5集会室 ☆杉並ウエストサイズ物語コーナー



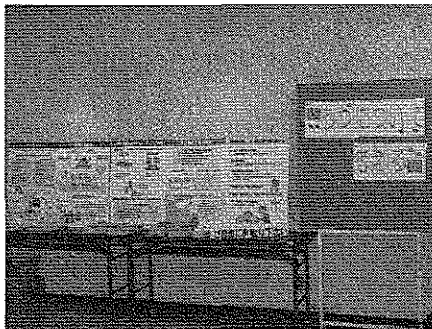
ロビー(2F・3F) ☆普及啓発コーナー



食品中の脂肪を見てみよう(衛生試験所)



食と住まいのふれあい広場(生活衛生課)



うつについて考える(保健予防課)



高円寺・荻窪・高井戸保健センター



和泉・上井草保健センター

保健所内の各課の事業内容の一部を、パネルや実験で紹介しました。また中央イベントに先立って、各保健センターで開催された地域イベントの様子も、あわせて報告しました。

<当日の様子>

談話室

☆運動コーナー

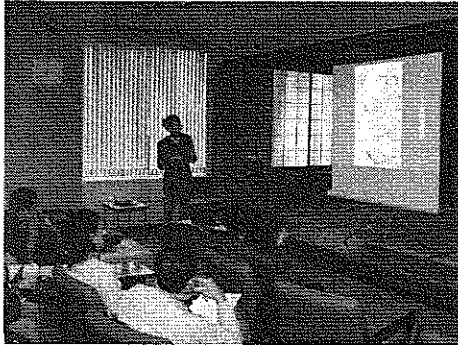
はじめてピラティス  
(おきらくバンビ)



たまごっち  
(ストレッチ&ビーンズ体操)

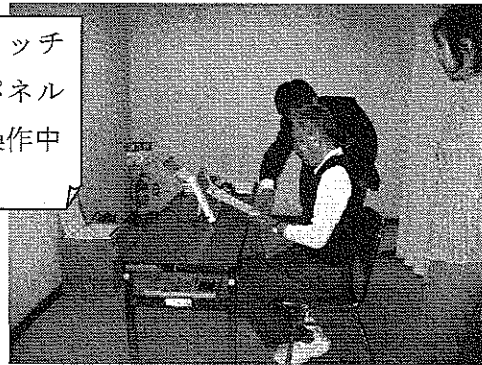


☆うつ病講座



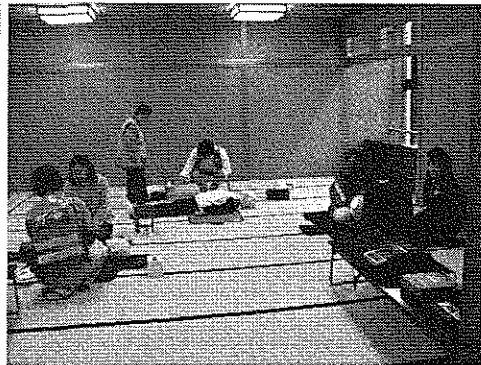
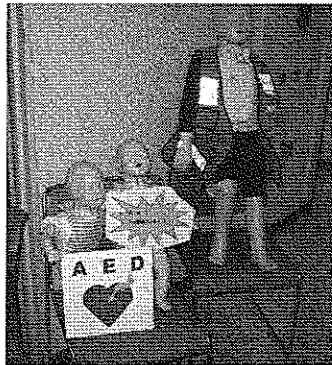
創作室 ☆もの忘れ相談

タッチ  
パネル  
操作中



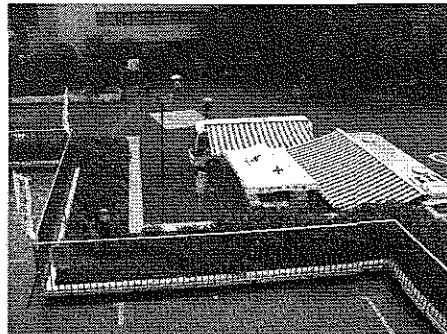
第1和室

☆AED講習



センター前広場

☆献血



大切な方の命を守るために！  
ご協力いただきありがとうございました。



健康都市杉並ファロ2006実施報告書

ファロ2006中央イベント 高齢者部門: 高齢者施策課

テ ー マ	健康都市杉並ファロ2006中央イベント～高齢者部門～
企画意図	介護予防元年スタート記念事業として、区民の介護予防の重要性と必要性の普及啓発
目 標	高齢者が誇りをもって活動し暮らすことのできるまちをつくり、誰もが安心して健やかに生活できる「健康都市杉並」をめざす。
開 催 日	平成18年11月11日(土) : 午前10時～午後3時
及び場所	高井戸地域区民センター
主な内容	講演&健康体操、体力測定&地域包括支援センターケア24出張窓口、転倒予防体操、トレーニングチューブ体操、パソコンコーナー、ぬりえコーナー、エンジョイ! 脳のトレーニング講座
地域団体又は実行委員(敬称略) 所属・氏名	武蔵野学院大学教授 輪島直幸、介護サポーター(区民ボランティア) (株)ジャパンスポーツ、理学療法士 飯野麻子、NPO 法人 さらプロジェクト イラストレーター 黒川 佳胤、NPO 法人プロップ K、杉並区いきいきクラブ連合会 地域包括支援センターケア24高井戸、久我山、浜田山
参加者数	○参加者数 <u>延べ 584 人</u>
参加団体	○参加団体名:杉並区いきいきクラブ連合会(138名参加)
結 果 (成果等)	6月18日に開催したプレイベントの集客の反省を踏まえ綿密に計画した結果、目標延べ参加者数である520名を上回る方々に参加していただいた。区民にとっては自己の日常生活を健康という視点から見直す、良いきっかけづくりになったのではないと思う。
課 題	保健所、高齢者部門の各コーナーにおいて参加者の取り合いになってしまったので、タイムテーブル等参加者の流れをもっと綿密に打ち合わせする必要がある。

(記載者: 所属:高齢者施策課 氏名:堀水 隆行 )

《 当日の様子 》

I 講演&健康体操

「楽しみながら介護予防」がテーマ。  
定員を超える入場者で溢れていた。  
(講師:輪島直幸 入場者数105名)



II 体力測定会&地域包括支援センターケア24出張窓口

歩行速度や握力などを計り、杉並区の高齢者の基準値と比較。(協力:地域包括支援センターケア24高井戸、浜田山、久我山、介護サポーター 入場者数129名)



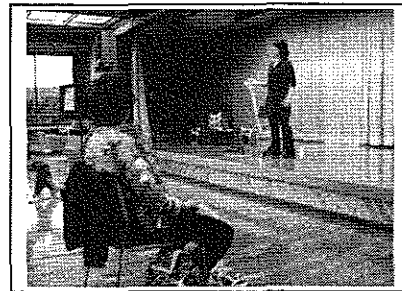
III 転倒予防体操

ボールを使った主として足腰強化の運動。  
(協力:(株)ジャパンスポーツ 入場者数100名)



IV トレーニングチューブ体操

プレイベントでも好評であった体操  
(協力:作業療法士 飯野麻子 入場者数 70名)



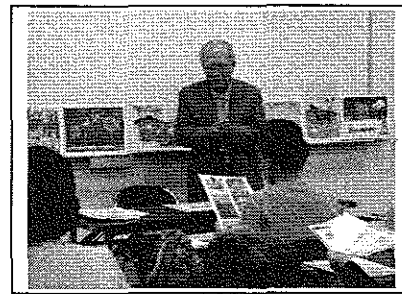
V パソコンコーナー

介護予防に効果のあるパソコンの使用方法を紹介  
(協力:NPO 法人さらプロジェクト 入場者数67名)



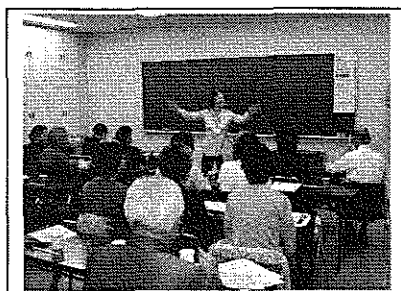
VI むりえコーナー

むりえ実技による右脳の活性化  
(協力:イラストレーター 黒川佳胤 入場者数55名)



VII エンジョイ!脳のトレーニング講座

脳のしくみと自宅のできるトレーニング方法を紹介  
(協力:NPO 法人プロップK 入場者数 58名)



## (3) その他イベント

## 健康都市杉並ファロ2006実施報告書

テ ー マ	健康都市杉並ファロ2006イベント
企画意図	介護予防元年スタート記念事業として、区民の介護予防の重要性と必要性の普及啓発
目 標	高齢者が誇りをもって活動し暮らすことのできるまちをつくり、誰もが安心して健やかに生活できる「健康都市杉並」をめざす。
開催日時 及び 場 所	平成18年6月18日(日) : 午前10時～午後3時 西荻地域区民センター
主な内容	基調講演・寸劇、生活状況チェック、体力測定説明、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を知っていますか?コーナー、トレーニングチューブ体操、健康エアロビクス、てぬぐい体操 トレーニングチューブ体操、パソコンなんでも相談・体験コーナー、マッサージ、 介護予防食と生活習慣病予防食紹介コーナー
地域団体又は実行委員 (敬称略) 所属・氏名	武蔵野学院大学教授 輪島直幸さん、杉並区社会貢献スタッフ(区民ボランティア)、 手話通訳者 細野昌子・松村郷子、理学療法士 飯野麻子、NPO 法人 さらプロジェクト IT スクエア杉並、NPO 法人 グループあいびー、ダイヤビックひばり会 (社)杉並区針灸按摩マッサージ指圧師会、NPO 法人 すぎなみ栄養と食の会
参加者数 参加団体	○参加者数 <u>実人員 162 人</u> <u>延べ 745 人</u>
結 果 (成果等)	今回のイベントは、大部分のコーナーにおいて、NPO 法人や団体と協働して開催した。 今後、これらの法人や団体が自主的に区民を巻き込んで、「介護予防」を推進していくきっかけとなったという点は、大きな成果である。
課 題	当日の天候が雨ということもあったが、参加者が少なかった。「介護予防」というテーマがより区民に身近に感じられるよう努めるとともに、より効果的な周知啓発方法を検討する必要がある。

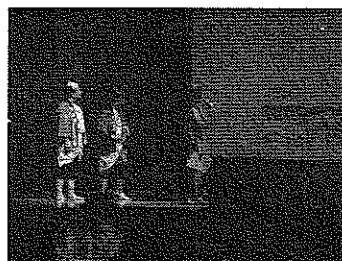
(記載者: 所属: 高齢者施策課 氏名: 堀水 隆行)

《 当日の様子 》

会場内に複数のコーナーを設け、スタンプラリー方式で参加してもらった。参加者の体調に合わせ、(手ぬぐいとエアロビクス、健康体操などは選択でも可)を終了した方には、介護予防グッズ(トレーニングチューブ)をプレゼントした。

I 基調講演・寸劇(講師:輪島直幸 手話通訳者: 細野昌子・松村郷子)

自宅でもできる簡単な介護予防体操をしながらの講演。「楽しみながら介護予防を」という輪島先生のお話して、講演中は何度も参加者の笑い声が会場に響き渡っていた。また、第2部の介護予防課職員出演の寸劇によって介護予防の重要性、必要性の啓発が行われた。(入場者数130名)



II 生活状況チェック・体力測定。介護予防相談コーナー

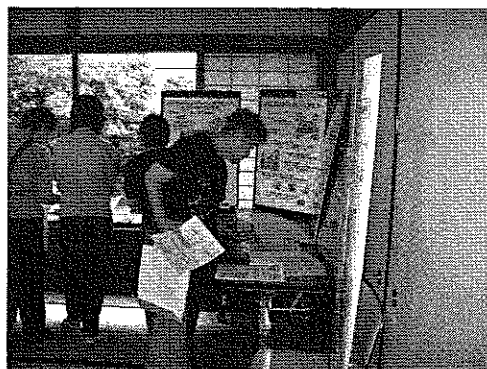
基本チェックリスト実施者総数は97名で、要介護認定ありが10名、要介護認定なしが87名、うち元気高齢者80名、特定高齢者候補が7名であった。(入場者数97)

※その他詳細は別紙資料参照



III 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を知っていますかコーナー?

生活習慣病を予防し、元気に過ごすための知恵を伝授。リボンで腹囲を測定し、内臓脂肪をチェックしたり、バランスの良い食事例をパネル展示紹介した。また、全員にリーフレットを配布するとともに、希望者には、健康手帳とリボンを配布した。(入場者数99名)



《 当日の様子 》

IV 理学療法士による健康体操

今回のイベントでプレゼントしたトレーニングチューブを使った転倒予防体操。実際の使い方や自宅でも気軽に体操できるということを講義。

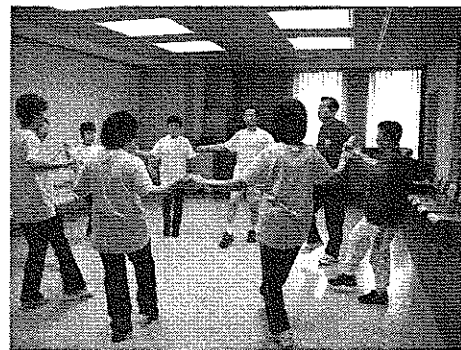
(協力:理学療法士 飯野 麻子 入場者数68名)



V 健康エアロビクス

シニア向けに開発されたエアロビクス。青い山脈やヘイジュードなど馴染みのある軽快な音楽に合わせての運動。入場者からは、定期的で開催している場所の問い合わせが殺到した。

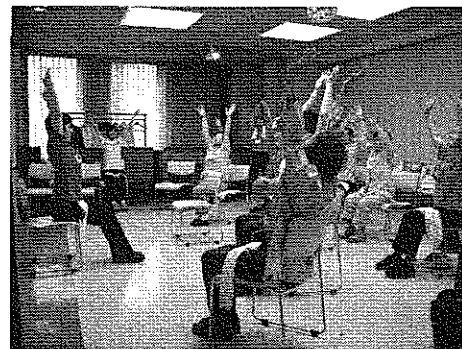
(協力:ダイヤビックひばり会 杉並区社会貢献スタッフ 入場者数62名)



VI てぬぐい体操

椅子に座ったままの手ぬぐいを使った健康体操。参加者からは、これなら自分もできる運動で自宅でも続けられそうと多くの声をいただいた。

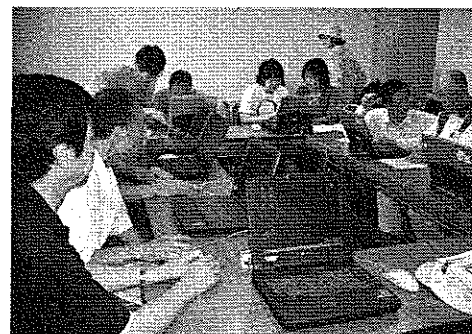
(協力:NPO 法人グループあいびー  
杉並区社会貢献スタッフ 入場者数77名)



VII パソコンなんでも相談・体験コーナー

パソコンの操作講習だけでなく、パソコンの使用方法によっては、認知症予防に効果があることを、パネル展示によって周知した。時間中常に満員の大盛況であった。

(協力:IT スクエア杉並 NPO 法人さらプロジェクト 入場者数41名)



《 当日の様子 》

VIII マッサージ

高齢者活動支援センターやゆうゆう館で行われているマッサージの無料体験コーナー。

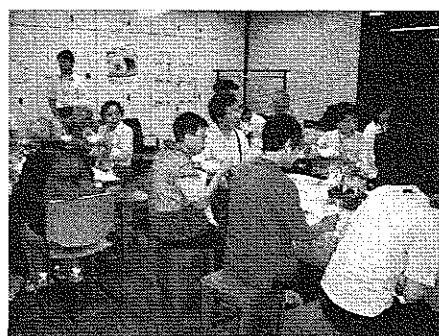
(協力: (社) 杉並区針灸按摩マッサージ指圧師会  
入場者数31名)



IX 介護予防食と生活習慣病予防食コーナー

白米よりも栄養価の高い玄米、黒米と、雑物の試食コーナー。試食をしながら、塩分はとりすぎているか、最低限必要な栄養を摂取しているかなど、普段の食生活を見直してもらうよう奨めた。

(協力: NPO 法人すぎなみ栄養と食の会 入場者数140名)



## 生活状況チェック・体力測定会統計(6月18日実施)

### 1、基本チェックリスト実施総数内訳

基本チェックリスト実施総数 97人		
要介護認定あり 10人 (10.3%)	要介護認定なし 87人	
	元気高齢者 80人 (82.5%)	特定高齢者候補 7人 (7.2%)

### 2、特定高齢者候補者の内訳

①質問1～20で12点以上	0人
②質問6～10で5点(運動)	1人
③質問11、12で2点(栄養)	2人
④質問13～15で3点(口腔)	4人
合計	7人

### 3、その他の内訳

#### (1)運動機能について

質問6～10で0点	33人
質問6～10で1点	30人
質問6～10で2点	14人
質問6～10で3点	12人
質問6～10で4点	7人

#### (2)うつ、認知症、閉じこもりについて

うつで0点	57人
うつで1点	12人
うつで2点	12人
うつで3点	10人
うつで4点	4人
うつで5点	2人

認知症で0点	68人
認知症で1点	19人
認知症で2点	10人
認知症で3点	0人

閉じこもりで0点	78人
閉じこもりで1点	17人
閉じこもりで2点	2人

## 【平成18年度よい歯ファミリーフェスティバル実施報告書】

<b>1、目的</b>	健康づくりの基礎となる歯と口の健康を家族で考えるためのきっかけづくりの場とした「よい歯ファミリーフェスティバル」を実施し、もって区民が主体的に自らの健康の保持・増進を図ること。
<b>2、実施日時</b>	平成18年10月29日(日) 午前10時～午後3時
<b>3、場所</b>	杉並保健所 1階エントランスホール、地下講堂
<b>4、実施者</b>	杉並区・東京都杉並区歯科医師会共催、東京都歯科衛生士会西ブロック・東京都歯科技工士会杉並支部協賛
<b>5、対象者</b>	在住・在勤区民
<b>6、周知方法</b>	広報(10月11日号)、ホームページ(10月1日～10月29日)、チラシ(歯科医師会・保育園・幼稚園・児童館・学童保育・保健センター) *実施後、ケーブルテレビ「すぎなみニュース」で放映された。
<b>7、従事者</b>	健康推進課(4人) 地域保健課(3人) 保健センター(5人) 歯科医師会(10名)、歯科衛生士会(6名)、歯科技工士会(12名)
<b>8、参加人数</b>	実人数 310名 (延人数 830名)
<b>8、実施内容</b>	①表彰式: 37名(表彰家族25組中16組出席) ②講演会: 67名 ③立体手型づくり: 113名 ④技工士会匠の技: 30名 ⑤健康度チェック: 167名 ⑥歯科相談(咬合力測定58人、口腔内モニター60): 118名 ⑦義歯模型展示(⑥を含む) ⑧ブラッシング: 88名 ⑨人形劇: 42名 ⑩壁面クイズ: 84組 ⑪工作: 84人

(健康推進課 : 経塚直子)

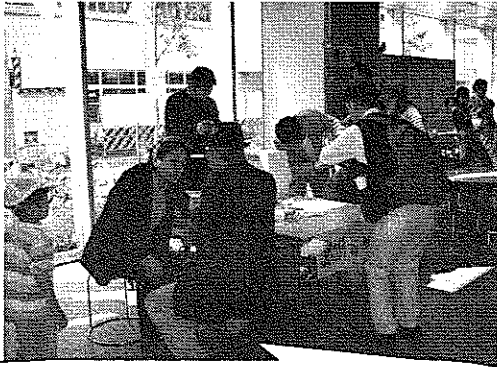
### 《当日の様子》

○よい歯ファミリー表彰式: 日頃から、歯や口の健康づくりに家族ぐるみで取り組んでいるご家族を、歯科医師会の先生方の推薦のうえ、表彰します。





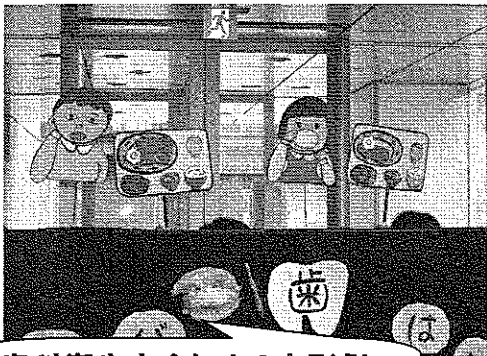
《当日の様子》



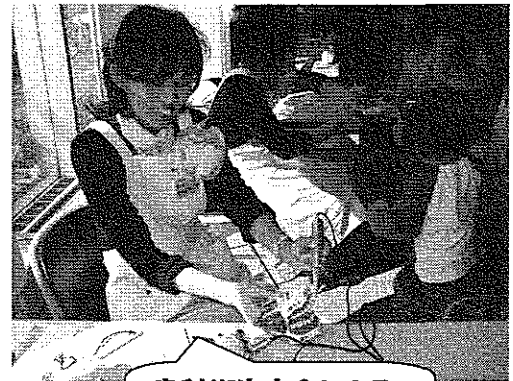
歯科医師会による  
歯の健康度チェック、噛む力チェック



歯科医師会による講演会  
「しっかり噛んでさよなら内臓脂肪」  
～運動と噛み合わせの関係～



歯科衛生士会による人形劇  
～ガンバ君の歯のはなし～



歯科衛生士会による  
フッシング指導



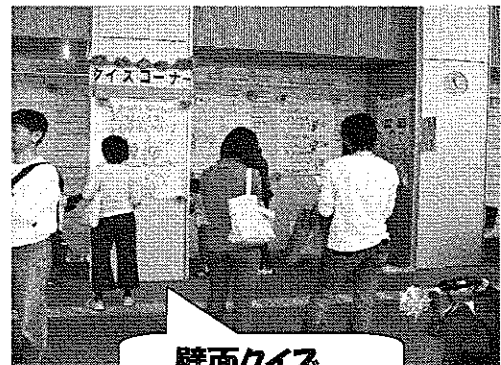
歯科技工士会による  
手型づくり



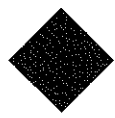
歯科技工士会の匠の技を  
映像で紹介



歯科用セメントで人形づくり



壁面クイズ



# 資料編

# 健康都市杉並ファロ2006



10・11月は健康都市推進月間です。「健康都市杉並ファロ」は、健康都市の実現に向けた様々な地域や分野での取り組みの成果を集約・交流し、健康づくりの情報の共有や取り組みの輪を広げることを目的として毎年開催しています（「ファロ」=イタリア語で「かがり火」の意味）。今年の「中央イベント」は11月11日(土)に開催しますが、それに先駆けて各保健センターで「地域イベント」、趣旨に賛同いただいた協賛・協力団体が企画する「協賛イベント」をそれぞれ開催します。

図区内在住・在勤の方無料（一部有料あり）■当日、直接会場へ（一部事前申し込みが必要）■杉並保健所地域保健課☎3391-1355

## 杉並 ウェストサイズ物語

みんなで取り組む  
生活習慣病予防と介護予防

### ◆地域イベント 問い合わせは、各保健センターへ

場 所	日 時	テ マ	内 容
狹窪保健センター (狹窪5-20-1 ☎3391-0015)	9月30日(土) 午前10時～午後2時30分	健康都市杉並ファロ2006in狹窪 ～探しにいこうよ！自分の健康 ～からだ元気、笑顔すてき	講演会「音楽と落語の宅配便・立川志隆」(要電話予約)、喫茶コーナー、健康コーナー (歯みがき・歯のこまをご存じですが、味噌汁の塩分濃度測定(要電話予約)、メタボ リックシンドローム予防と改善コーナー、おからケーキの販売と販売)
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)	10月27日(金) 午前10時～11時30分	健康づくり高井戸ひろば	「地域で守ろう子どもの安全」高井戸警察署・防犯パトロール隊「ホークアイ」の方を お呼びします。
	10月28日(土) 午前10時～午後4時		午前10時30分～11時30分＝「フラダンス」、午後2時～3時45分＝講演「摘み取れ メタ ボリックの芽」(ササキクリニック・佐々木麻蔵80名。事前申込)／パネル展示、コー ヒーコーナー、気楽なお茶会、パウンドケーキ・クッキー販売、シルバー人材センター コーナー、食品衛生コーナー、折り紙コーナー、健康チェックコーナーなど
高円寺保健センター (高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)	9月30日(土) 午後0時30分～4時	2006ファロin高円寺～馬橋・高 北イベント	講演会、味覚テストコーナー、太極拳体験コーナー、お茶タイム
	10月21日(土) 午前10時～午後1時	ファロin高円寺～ハーモニー	講演会「メタボリックシンドロームとは?」、自由討論会(福祉のまちづくりほか)
	10月25日(木)午前10時30分 ～午後3時30分	健康づくりのつどい～阿佐谷地 区会	健康体操、クイックマッサージ、高齢者リハビリ相談、ちょっといっぶくコーナー、杉 並ウェストサイズ物語コーナー(血圧・体脂肪の測定など)
上井草保健センター (上井草3-8-19 ☎3394-1212)	10月11日(木) 午前10時～正午	上井草ハッピータイム 「杉並ウェストサイズ物語」	みんなで楽しくティーボール＝野球によく似た楽しいスポーツです(■上井草スポー ツセンター(上井草3-34-1) 図40名(■無料) 9月29日までに電話予約(先着順)
	10月28日(土) 午前10時～午後3時		午前10時～正午＝楽しく歩きま専科(狹窪から上井草保健センターまでのウォーキン グ)、午前10時～午後3時＝三宅太鼓、杉並ウェストサイズ物語コーナー(健康チェ ックなど)、パザー、農産物・パン・クッキーなどの販売、午後1時～＝芝罘院長・ 稲垣元博による講演「あなたも100まで生きられる」と落語
和泉保健センター (和泉4-50-6 ☎3313-9331)	10月14日(土) 午前10時～午後3時	杉並ウェストサイズ物語 「和泉編」	午前10時30分～午後0時30分＝講演「おいしく食べて、地域でいきいきと過ごすには」 (天使大学大学院講師・落合敏(図30名。要電話予約(先着順))、午前10時30分～午後2 時30分＝口臭チェックコーナー(■午前・午後各10名。要電話予約(先着順))、午後1 時30分～3時＝休養「音楽でリズムカルに体をリフレッシュ！」(音楽療法士・前田キ ヨ子(図30名。要電話予約(先着順))／健康チェックコーナー、和泉まんじゅうづくり 実習コーナー、健康情報パネル展示、共同パザー、地域団体による展示販売

### ◆協賛イベント 問い合わせは、杉並保健所地域保健課☎3391-1355へ

団 体	日 時	内 容	場 所
図杉並区歯科医師会	10月29日(日) 午前10時～午後3時	よい歯ファミリーフェスティバル(歯の健康度、かむ力チェ ック、表彰式、講演会ほか)	杉並保健所(狹窪5-20-1)
	10月14日(土)、11月11日(土)(毎月第2 土曜日)午後1時～3時30分	歯の健康相談日	杉並区歯科医師会館 (阿佐谷南3-34-3)
	11月7日(火) 午後2時～8時30分	安全においしく食べることのすすめ(口腔ケアに関する展示と 相談コーナー、講演会ほか)	セッション杉並(梅里1-22-32)
図東京都歯科衛生士会西ブ ロック	10月29日(日) 午前10時～午後3時	よい歯ファミリーフェスティバル(人形劇、ブラッシング指導、 歯ブラシ任チェック)	杉並保健所
杉並区歯科技工士会	10月29日(日)午前10時～午後3時 (立体手型作りの受付は2時まで)	よい歯ファミリーフェスティバル(立体手型作り、歯科技工実 演)	杉並保健所
図杉並区薬剤師会	10月19日(木)午後1時～3時	くすり何でも相談	杉並区役所ロビー
	10月19日(木) 午後1時～5時	①講演「あなたの食習慣を見直しませんか!」～健康食品に頼 りすぎる前に②気功「気功でつくろう! 元気な心と体」だれに でもできる健康体操	産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)
図杉並区スポーツ振興財団	10月9日(日)	すぎなみスポーツまつり(体育の日イベント)	区体育施設
杉並区集団給食研究会	10月15日(日) 午前11時～午後4時	みんなの栄養展(メタボリックシンドローム予防&食育)	狹窪タウンセブン1階、狹窪駅北口 広場(上狹1-9-1)
NPO法人すぎなみ栄養と 食の会	10・11月の毎週水曜日(11月29日 を除く)午前9時30分～正午	見てナットク・計ってナットク栄養相談室＝図区内在住の方(■ 300円)当日、直接会場へ	ゆうゆう狹窪東館(狹窪4-23-12)
	11月5日(日)午後1時～3時30分	しんせん・いずみミラクルタウン(350gやさい計りゲーム)	和泉小学校校庭(和泉2-17-21)
	11月8日(水) 午前10時～午後0時45分	料理講習会「季節の日本料理」＝図30名(■1000円)同会事務局 ☎・R3390-6441へ(先着順)	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南 1-47-17)
図東京都鍼灸師会杉並支部、 杉並区鍼灸師会	11月12日(日) 午後1時～5時	ツボで健康～家庭でできるツボ健康法	狹窪タウンセブン8階会議室
図杉並区鍼灸按摩マッサージ 指圧師会	10月3日(火) 午前10時30分～11時30分	ベビーマッサージ教室＝図区内在住の0歳児の親子10組と妊婦 数名(■無料)同会・山口☎090-3349-7095へ(先着順)	阿佐谷地域区民センター
図狹窪法人会	10月20日(金) 午後6時～8時(5時30分開始)	健康セミナー＝第1部「戦国武将たちに学ぶ健康力!」、第2部 「がん」はもう怖くない!ここまで来た最先端技術(日本メ ディカル総研・植田美津江) 図120名(■無料)同会事務局☎3392- 1338へ(先着順)	狹窪タウンセブン8階会議室

\*このほかにも、杉並区接骨師会、杉並区環境衛生協会連合会などからも協賛をいただいています。





- 介護予防と生活習慣病予防をはじめましょう!...1面
- 英語版広報「Hello! SUGINAMI」を掲載しています...8面
- 特報号「都市型水害への対策を強化します」が折り込まれています。

●発行/杉並区 ●編集/加藤謙  
〒166-8570 杉並区阿佐倉南1-15-1  
区の代表電話は ☎ 3312-2111  
FAX 3312-9811 (紙媒体発送)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

(発行日) 毎月3日・11日・21日

6月から9月までの全国的なクルーズの季節は、「学校のすぐそばの教室にクーラーを」という要望をいただく時期でもあります。杉並区としては、なるべくクーラーに頼らず、自然と共生する工夫をして夏を乗り切ることも教育の一つという考えのもと、全教室に扇風機と各学校に冷水器を設置していますが、二三区は多くがクーラー設備に併みきり、独自の道を歩んでいます。

確かにクーラーを設置してしまえば暑いのは確かですが、ここは一丈も止まらずに考えてみる必要があります。まず子どもたちには夏休みがあるので、一年のうちでクーラーが必要なほど暑い日は、二週間です。一方そのための設置費用は、一校あたり平均約四〇〇万円かかり、区内全小中学校六七校では約三〇億円、電気代など



### 風と緑の学校づくりで



杉並区長 平田 宏

はほとんどありません。教育の目的は、子どもの「生きる力」を育むことにあります。そしてこの「生きる力」は、困難に直面した時にそれを乗り越えようとする工夫し、楽しみ、耐え、協力し合う中ではじめて獲得できるものだと思っています。快適な学習環境は大切に

分春休みを削るなど、工夫と努力の余地はまだまだあるはずですが、さらに学校改善の際には風の通りやすい構造を、外断熱方式を採用するなど含め、クーラー設備を考へる前に、区として「風と緑の学校づくり」の取り組みを全面的に後押ししていきたいと思えます。

介護予防の記事は2面にも続きます。

暮らしのちょっとしたお問い合わせは ☎ 8800 または ☎ 3372-8800  
一区役所いつでも電話サービス

## いつまでもいきいき活動 すぎなみシニア

### 介護予防と生活習慣病予防をはじめましょう!

高齢になっても、いきいきと活動し続けられるよう、介護予防や生活習慣病予防を心掛け生涯現役を目指しましょう!



▲音楽にあわせ健康エアロピクス (ゆうゆう梅里堀内館)

#### 介護予防と生活習慣病予防

## 健康都市杉並ファロ 2006プレイベント

- ◇日時= 6月18日(日)午前10時~午後3時
- ◇場所= 西荻地域区民センター (桃井4-3-2)
- ◇問い合わせ= 高齢者施策課いきがい活動支援係



▲輪嶋 直幸

◇第一部 講演  
▽「さあ、介護予防元年のはじめです」  
○午前10時~11時15分(開演) 階  
ホール(武蔵野学院大学教授・輪嶋直幸)

◇第二部 寸劇  
▽「やじさん、きたさんも介護予防」  
○午前11時15分~正午(開演) 階  
ホール

◇第三部 生活状況  
▽チェック・体力測定  
○午後1時~3時(開演) 階  
体育室(介護予防の相談も受け付けます)

◇その他の催し  
○「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を知っていますか?」セミナー  
リボンで腹圍を測定し、内臓脂肪をチェックしたり、バランスの良い食事例など生活習慣病予防の知恵を紹介します。  
また、希望者には健康手帳、リボンを差し上げます。  
○午前10時~午後3時(開演) 階  
第三、四和室

◎介護予防食と生活習慣病予防食紹介セミナー  
試食三〇〇食あり(先着順)。  
○正午~午後2時(開演) 階

料理室  
◎健康エアロピクス  
「若い山脈」などの軽快な音楽に乗って、気軽に楽しめるシニア向けのエアロピクスです。  
○午前10時~午後3時(開演) 階  
第三集会室

◎理学療法士による健康体操  
トレニングバンドを使い、足腰の筋肉を向上させ、転倒しにくい体をつくる体操です。  
○午後1時~3時(開演) 階  
第一、二和室

◎てぬぐい体操  
てぬぐいを使った、いすに腰かけながらできる体操です。  
○午前10時~午後3時(開演) 階  
第四集会室

◎パソコンなども相談・体験コーナー  
基本操作からワード、エクセル、デジタルカメラのことなど、いろいろと相談ください。パソコンを触ったことがない方も気軽に挑戦してください。  
○午前10時~午後3時(開演) 階  
第五集会室

◎マツサージ  
ゆうゆう館で行われているマツサージの体験コーナーです。  
○午前10時~正午(開演) 階  
第六集会室

◎区内在住・在勤の高齢者(無料)当日、直接会場へ(運動)のできる服装と靴で、タオルと飲み物をお持ちください

講演会から参加し、スタンパライドでスタンプを集めた方には、介護予防グッズを差し上げます。





# 介護予防と生活習慣病予防

いつまでも **いきいき** 活動杉並シニア!!

**日時** 6月18日(日) 10時～15時  
**場所** 西荻地域区民センター  
**参加費** 無料(対象:杉並区在住・在勤の高齢者)

講演から参加して、スタンプラリーでスタンプを集めると、介護予防グッズをプレゼント

## 第1部

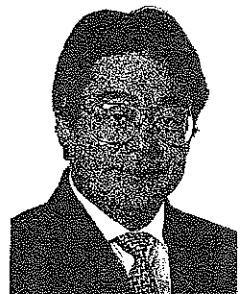
10:00～11:15 1Fホール  
 基調講演「さあ、介護予防元年のはじまりです！」  
 講師:武蔵野学院大学教授 輪嶋 直幸氏

## 第2部

11:15～12:00 1Fホール  
 「やじさん、きたさんも介護予防(寸劇)」  
 生活状況チェック・体力測定会説明

## 第3部

13:00～15:00 B2F体育室  
 生活状況チェック・体力測定会  
 介護予防相談コーナー

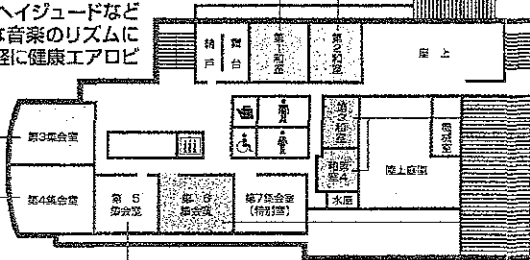


第3集会室  
午前10時～午後3時

### 健康エアロビクス

シニア向けに開発されたエアロビクスです。青い山脈、ヘイジードなど馴染みのある軽快な音楽のリズムに乗って、無理せず気軽に健康エアロビクスを楽しめます!

3F



第1・第2和室/午後1時～午後3時

### 理学療法士による健康体操

トレーニングバンドを使いながら、足腰の筋肉を向上させ、転倒しにくい体をつくる体操です。

第3・第4和室/午前10時～午後3時

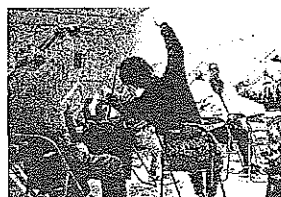
### 休憩処(軽食サービスあり) 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を知っていますか?コーナー

生活習慣病を予防し、元気に過ごすための知恵を伝授します。リボンで腹囲を測定し、内臓脂肪をチェックしたり、バランスの良い食事例を紹介し、又、希望者には健康手帳、リボンをお渡しします。

第4集会室/午前10時～午後3時

### てぬくい体操

てぬくいを使った、自宅でもできる体操です。椅子に座りながらの体操ですので、立って体を動かすのはちょっと...という方でもご参加いただけます。



第5集会室/午前10時～午後3時

### パソコンはじめて相談・体験コーナー

パソコンの基本操作からワード、エクセル、デジタルカメラのことなど、いろいろご相談ください。パソコンを触ったことがない方もこの機会にどうぞ。

第6集会室/午前中のみ

### マツサージ

ゆうゆう館で行われているマツサージの体験コーナーです。



# 健康都市杉並ファロ2006

「杉並ウエストサイズ物語」～みんなで取組む生活習慣病予防と介護予防～

中央イベント 日時：平成18年11月11日（土）午前10時～午後3時

場所：高井戸地域区民センター・高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）

歩きながら、  
元気と文化が  
生まれる街。  
すぎなみ

○すぎなみの街を歩いて、イベント会場に集まろう！！

（詳しくは各保健センターにお問い合わせください。裏面参照）

<集合場所> 荻窪保健センター 午前9時同保健センター（荻窪5-20-1）

高井戸保健センター 午前8時40分高井戸地域区民センター（周辺地域を歩きます）

高円寺保健センター 午前9時浜田山公園（浜田山2-17-1）

上井草保健センター 午前9時 JR・京王井の頭線吉祥寺駅南口「丸井吉祥寺店」前

和泉保健センター 午前8時45分熊野神社（和泉3-21-29）前

○おすすめのウォークポイントを知って、新しいすぎなみを発見しよう！

保健センター別ウォークポイント発表会

## 杉並 ウエストサイズ物語

○表彰&バトルトーク

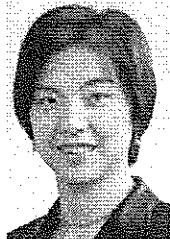
（午前10時10分～午後0時30分、

受付：午前9時45分～）

元オリンピック選手の長崎宏子さん（写真）をお迎えして、「杉並ウエストサイズ物語」のモニターの中から、楽しく健康的にウエストサイズを減少させた方の表彰と、モニターや日ごろから健康に心がけている方の体験談や意見などを、大いに語っていただきます。またウエストサイズを減少させる健康食等、生活スタイルのポイントを紹介します。

（最初から参加の方には栄養バランス食の試食券を配布します。

<先着300名>）。



○杉並ウエストサイズ物語コーナー

血圧・体脂肪測定や

計測テープ・簡易表をさしあげます。

## 今年介護予防元年です

○講演&健康体操

「楽しみながら介護予防！」

講師：武蔵野学院大学教授

輪嶋 直幸氏



○体操（運動しやすい服装でお越しください）

- ・ボールを使った転倒予防体操
- ・トレーニングチューブを使った体操

参加者には体操で使用した

ボール、トレーニングチューブをプレゼント

○脳の活性化

- ・エンジョイ！脳のトレーニング講座
- ・ぬりえコーナー
- ・パソコンコーナー

○体力測定会

○地域包括支援センター ケア24出張相談

主催：健康都市杉並ファロ2006企画検討会、杉並区

問い合わせ：杉並保健所地域保健課 3391-1355

杉並区役所高齢者施策課 3312-2111（代）<介護予防について>

ほかにもたくさんのイベントがあります。  
詳しくは裏面をご覧ください。



# 中央イベント タイムスケジュール

高井戸ばやし保存会によるお囃子と獅子舞が披露されます。

☆ぬりえコーナー  
(各回定員30名:先着順)  
講師:イラストレーター  
黒川よしたね氏

ぬりえをつかった脳の活性化を、講師自らの病氣克服体験談とともに披露します。ぬりえを体験・プレゼントをします。

☆エンジョイ!  
脳のトレーニング講座  
(各回定員20名:先着順)

脳のしくみの説明と、自宅で簡単にできる脳のトレーニング方法を披露します。

杉の樹ホールでは午前中は転倒予防ミニ教室で行っているボールを使った体操、午後は講演をはさんで、理学療法士による、足腰の筋肉を向上させ、転倒しにくい体を作る体操を行います。各回とも先着50名です。

	9	10	11	12	13	14
体育室	9:45~ 受付 高井戸ばやし	10:10~12:30 杉並ウエストサイズ物語 健康食の講演、モニター表彰&パルトーク			13:30~14:30 地域別ウォークポイント発表会	
第1、2集会室	10:00~15:00 食育コーナー(食育バランスクイズなど)			12:30~14:30 健康食の試食(試食券をお持ちの方のみ)		
第4、5集会室	10:00~15:00 杉並ウエストサイズ物語コーナー (血圧・体脂肪測定、計測テープ・記録表のプレゼントなど)					
ロビー	10:00~15:00 普及啓発コーナー (食と住まいのふれあい広場<生活衛生課>、食品中の脂肪を見ようく衛生試験所>、うつについて考える<保健予防課>、各保健センター・自主グループ等の活動報告等のパネル展示)					
談話室	10:00~12:00 うつ病講座 講師:防衛医科大学校精神科教授 野村総一郎氏 定員60名(抽選)11月2日までFAXかはがきで申込 問合せ:杉並保健所保健予防課 tel3391-1025			13:00~15:00 運動コーナー おきらくバンビ (はじめてピラティス) 対象:20~50歳代の方 たまごっち (ストレッチ&ビーンズ体操)		
第1講座室	パソコンコーナー(介護予防につながるパソコンの使用方法を個別に伝授!その他パソコンに関する相談もお受けします)					
第2講座室	10:00~11:30 ぬりえコーナー第1回		11:30~13:00 ぬりえコーナー第2回		ぬりえ・パソコン等自習室	
第3講座室	10:00~11:00 脳トレ第1回		11:00~12:00 脳トレ第2回		14:00~15:00 脳トレ第3回	
創作室	13:30~14:30(受付) もの忘れ相談(杉並区医師会共催)					
杉の樹ホール	10:00~11:00 転倒予防体操第1回		11:00~12:00 転倒予防体操第2回		講演「楽しみながら トレーニングチューブ 介護予防!と健康 体操 先着100名 第1回 第2回	
機能回復訓練室	体力測定会及び地域包括支援センターケア24出張相談窓口					
前広場	AED講習(雨天の場合は3F第1和室) 参加者は随時受け付けます。			AED講習(雨天の場合は3F第1和室) 参加者は随時受け付けます。		
	10:00~15:30(受付) 献血車 *途中、昼休憩あり。					

ご注意ください  
・各種運動や体操に参加される方は動きやすい服装でお越しください。  
・特に事前申込の記載のないイベントにつきましては先着順となります。  
・体育室はハイヒール等の靴では立ち入りはできません。体育室入り口にあるスリッパに履き替えて、ご入場ください。ご協力をお願いします。

健康づくり自主グループによるコーナーです。各回とも定員30名(先着順)

医師等が、もの忘れが心配の方・認知症で困っている家族の方の相談に応じます。(先着15名)

機能回復訓練室では、歩行速度・握力など杉並区の高齢者の基準がわかる「体力測定会」、介護予防や地域包括支援センターについて、ご案内・ご相談をお受けする「ケア24出張相談」もあります。

また、各保健センターで「地域イベント」、趣旨に賛同いただいた協賛・協力団体が企画する「協賛イベント」も実施しています。

## <地域イベント>

- 各保健センターにお問合せください。
- 荻窪保健センター 3391-0015
- 高井戸保健センター 3334-4304
- 高円寺保健センター 3311-0116
- 上井草保健センター 3394-1212
- 和泉保健センター 3313-9331

## <協賛イベント>

○区内各地で開催されます。すでに終了しているイベントもありますので、詳しくは広報9/21号をご覧ください。

- 協賛団体:NPO法人すぎなみ栄養と食の会、(社)荻窪法人会、杉並・歩キング同好会、(社)杉並区医師会、杉並区環境衛生協会連合会、(社)杉並区歯科医師会、杉並区歯科技工師会、杉並区集団給食研究会、(社)杉並区鍼灸按摩指圧師会、(社)杉並区スポーツ振興財団、(社)杉並区接骨師会、(社)杉並区薬剤師会、(社)東京都歯科衛生士会西ブロック、(社)東京都鍼灸師会杉並支部 杉並区鍼灸師会、日本赤十字社(50音順)

\*なお、荻窪保健センターは終了しました。

# 健康都市杉並ファロ2006

杉並ウエストサイズ物語  
～みんなで取組む生活習慣病予防と介護予防～

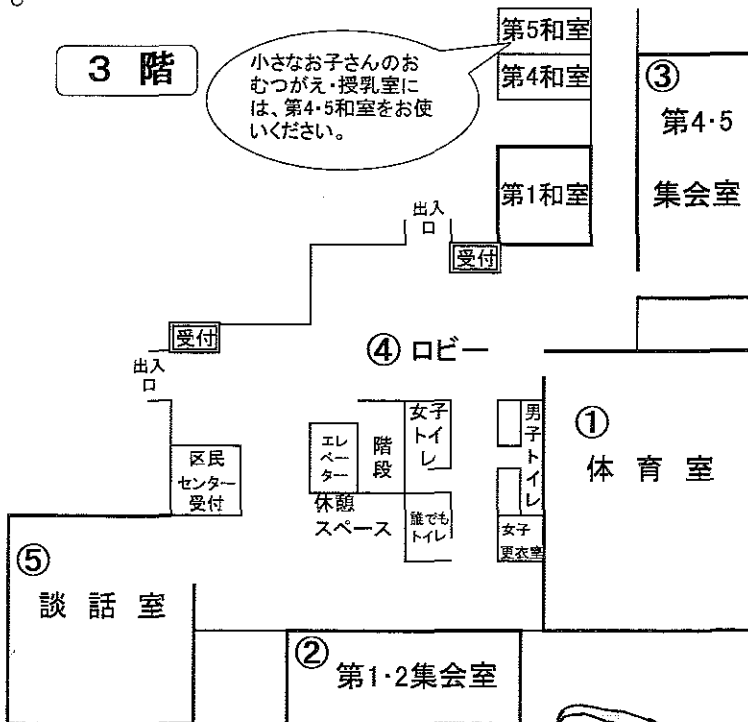


日時:平成18年11月11日(土) 午前10時～午後3時  
会場:高井戸地域区民センター・高齢者活動支援センター

## タイムスケジュール

	9	10	11	12	1	2	3	
3F	① 体育室	9:45～ 受付 高井戸ばやし	10:10～12:30 杉並ウエストサイズ物語 プロローグ、モニター表彰&バトルトーク			1:30～2:30 地域別ウォーク ポイント発表会		
	② 第1,2集会室	10:00～3:00 食育コーナー				12:30～2:30 栄養バランス食の試食		
	③ 第4,5集会室	10:00～3:00 杉並ウエストサイズ物語コーナー						
	④ ロビー	10:00～3:00 普及啓発コーナー 各保健センターの地域イベントの報告						
	⑤ 談話室	10:00～12:00 うつ病講座			1:00～3:00 運動コーナー 1:00～2:00 はじめてピラティス 2:00～3:00 ストレッチ&ビーンズ体操			
2F	⑥ 第1講座室	10:00～3:00 パソコンコーナー						
	⑦ 第2講座室	10:00～11:30 ぬりえコーナー第1回		11:30～1:00 ぬりえコーナー第2回		ぬりえ・パソコン等自習室		
	⑧ 第3講座室	10:00～11:00 脳トレ第1回		11:00～12:00 脳トレ第2回		2:00～3:00 脳トレ第3回		
	⑨ 創作室	1:30～2:30(受付) ものわずれ相談						
	⑩ ロビー	10:00～3:00 普及啓発コーナー 「食と住まいのふれあい広場」、「うつについて考える」						
1F	⑪ 杉の樹ホール	10:00～11:00 転倒予防体操第1回		11:00～12:00 転倒予防体操第2回		講演「楽しみながら介護予防」と健康体操 トレーニングチューブ体操 第1回 第2回		
	⑫ 機能回復訓練室	体力測定及び地域包括支援センターケア24出張相談窓口						
⑬ センター前広場	AED講習(雨天の場合は3F第1和室)			AED講習(雨天の場合は3F第1和室)				
10:00～3:30(受付) 献 血 *途中、昼休憩あり								

## 各フロアの案内



### ① 体育室

★高井戸ばやしと獅子舞(高井戸ばやし保存会)

### ★杉並ウエストサイズ物語

#### モニター表彰&バトルトーク

- ・プロローグ(内臓脂肪をためない生活スタイルのポイント)
- ・表彰式(健康的にウエストサイズ減少に取り組んだモニターの方を表彰)
- ・生活習慣改善の成功と失敗  
～話して健康づくりの苦労と工夫～

※元オリンピック水泳選手 長崎宏子さんをお迎えし、お話をうかがいます。

※開幕プロローグから参加の方は、栄養バランス食の試食ができます。(先着300名)

★保健センター別ウォークポイント発表会  
日ごろからウォーキングに取り組んでいる区民が杉並のおすすめウォークポイントを発表します。

### ② 第1・2集会室

#### ★食育コーナー

食育バランスクイズなど。  
※なお午後0時30分～午後2時30分までは、試食券をお持ちの方のみ、栄養バランス食の試食ができます

### ③ 第4・5集会室

#### ★杉並ウエストサイズ物語コーナー

- ・血圧、体脂肪の測定をします。健康クイズもあります。
- ・腹囲計測テープ、記録表をプレゼントします。

### ④ ロビー

★各保健センターで開催された地域イベントの報告

### ⑤ 談話室

#### ★うつ病講座

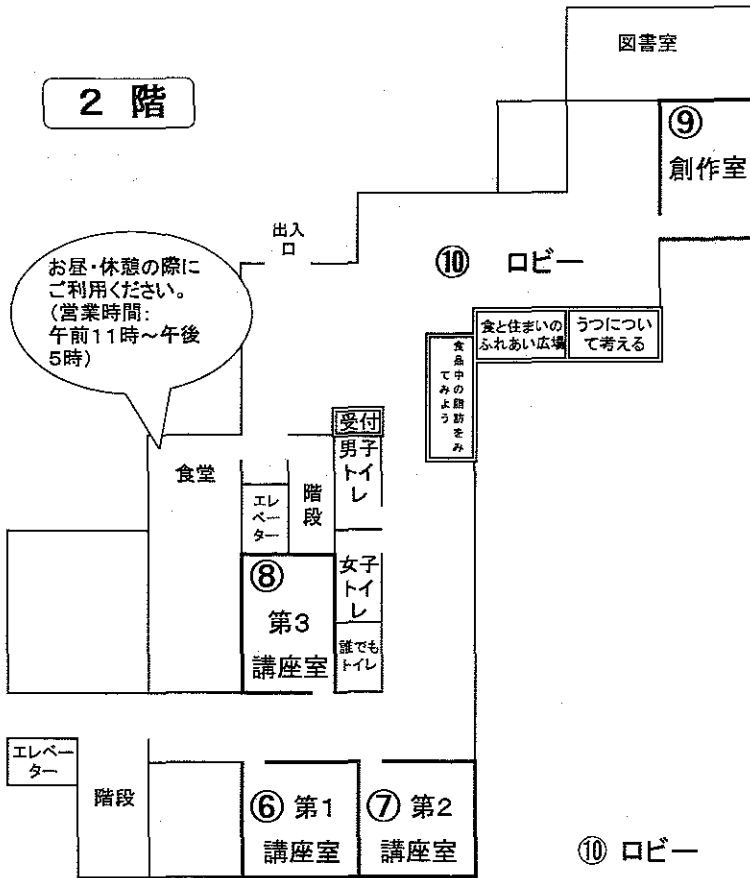
講師:防衛大学校精神科教授 野村総一郎氏

#### ★健康づくり自主グループによる運動コーナー(各回30名・先着順)

- ・午後1時～燃やせ!内臓脂肪 はじめてピラティス(おきらくパンビ)
- (20代～50代の方 対象)
- ・午後2時～ストレッチ&ビーンズ体操(たまごっち)

※運動のしやすい服装でお越しください。





### ⑥ 第1講座室

★パソコンコーナー (講師:NPO法人 さらプロジェクト)  
介護予防につながるパソコンの使用法を個別に伝授します。  
その他パソコンに関する相談もお受けします。

### ⑦ 第2講座室

★ぬりえコーナー (講師:黒川 よしたね氏)  
第1回 午前10時～11時30分  
第2回 午前11時30分～午後1時 ※各回 30名・先着順

・ぬりえを使った脳の活性化法を、講師自らの病氣克服体験談とともに披露します。  
ぬりえの体験もでき、参加者にはぬりえをプレゼントします。

### ⑧ 第3講座室

★エンジョイ! 脳のトレーニング講座 (講師:NPO法人 プロップK)  
第1回 午前10時～11時  
第2回 午前11時～正午 ※各回 20名・先着順  
第3回 午後2時～3時

・脳の仕組みの説明と、箸など身近なものを使った自宅で簡単にできる、脳のトレーニング方法を披露します。

### ⑨ 創作室

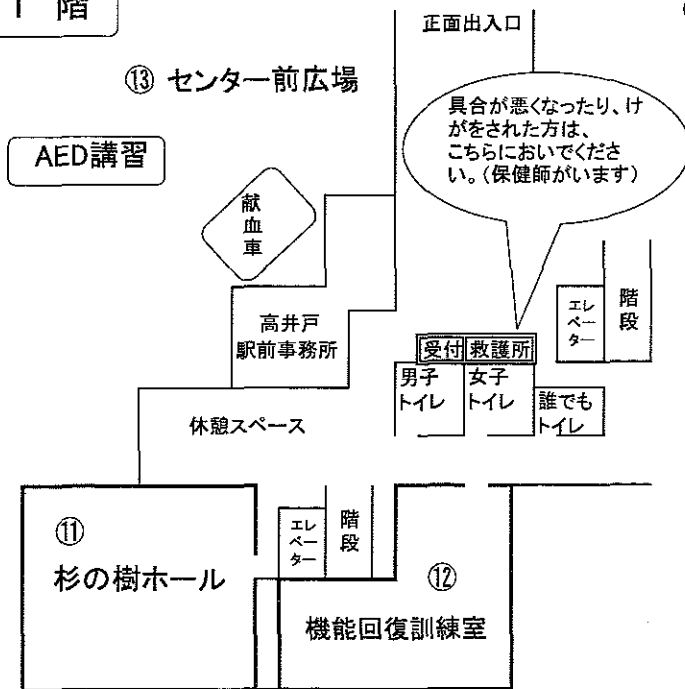
★ものわずれ相談 (杉並区医師会共催) ※定員15名・先着順  
医師等が、ものわずれが心配な方・認知症で困っている家族の方の相談に応じます。

### ⑩ ロビー

★普及啓発コーナー  
・食と住まいのふれあい広場  
・実験「食品中の脂肪をみてみよう」  
・うつつについて考える



## 1 階



### ⑪ 杉の樹ホール

※運動しやすい服装で、運動靴・タオルなどをご用意ください。

#### ★講演「楽しみながら介護予防!」と健康体操

講師:武蔵野学院大学教授  
輪嶋 直幸氏



#### ★転倒予防体操

第1回 午前10時～11時  
第2回 午前11時～正午 ※各回 50名・先着順

・転倒予防ミニ教室で行っている、ボールを使った体操です。  
参加された方にはボールをプレゼントします。

#### ★トレーニングチューブ体操

第1回 午後2時～2時30分  
第2回 午後2時30分～3時 ※各回 50名・先着順

・理学療法士による、足腰の筋肉を向上させ、転倒しにくい体を作る体操です。  
使用したトレーニングチューブをプレゼントします。

### ⑫ 機能回復訓練室

#### ★体力測定

歩行速度や握力など、区の高齢者の基準がわかります。

#### ★地域包括支援センター ケア24出張相談窓口

介護予防や地域包括支援センターについて、ご案内・ご相談をお受けします。

### ⑬ センター前広場

★AED講習(雨天の場合は3階第1和室で行います)  
AED(自動体外式除細動器)を用いた、突然の心停止者への手当てを講習します。大切な方の命を救うため、ぜひご参加を!  
参加者は随時受け付けます。

#### ★献血(途中 昼休憩あり)

これからの寒い季節に向けて、献血者が大幅に減少します。  
ひとりでも多くの方を救うためにも、皆様のご協力をお願いします。

# 介護予防と生活習慣病予防

～健康都市杉並フェア2006プレイベント～

- 日時：6月18日（日）午前10時～午後3時
- 場所：西荻地域区民センター（桃井4-3-2）
- 参加費：無料（対象：杉並区在住・在勤の高齢者）

第1部 10:00～11:15 1Fホール

基調講演：「さあ、介護予防元年のはじまりです！」

講師：武蔵野学院大学教授 **輪嶋 直幸** 氏

第2部 11:15～12:00 1Fホール

「やじさん、きたさんも介護予防（寸劇）」

生活状況チェック・体力測定説明

第3部 13:00～15:00 B2F 体育室

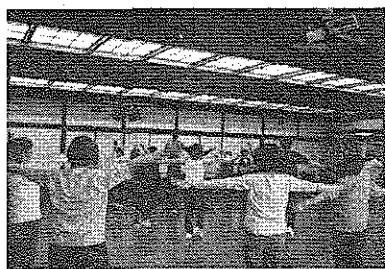
生活状況チェック・体力測定会

介護予防相談コーナー

講演会から参加して、スタンフラリーでスタンプを集めると、  
**介護予防グッズをプレゼント!!**

第3集会室 午前10時～午後3時  
**健康エアロビクス**

シニア向けに開発されたエアロビクスです。青い山脈、ハイジュードなど馴染みのある軽快な音楽のリズムに乗って、無理せず気軽に健康エアロビクスを楽しめます！



第4集会室 午前10時～午後3時  
**てめぐい体操**

てめぐいを使った、自宅でもできる体操です。椅子に座りながらの体操ですので、立って体を動かすのはちょっと・・・という方でもご参加いただけます。



第1・第2和室午後1時～午後3時  
**理学療法士による健康体操**

トレーニングバンドを使いながら、足腰の筋肉を向上させ、転倒しにくい体をつくる体操です。



第3・第4和室 午前10時～午後3時

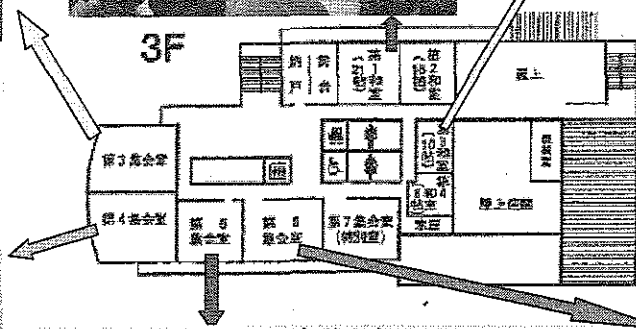
●**内臓脂肪症候群**  
(メタボリックシンドローム)  
を知っていますか？コーナー

生活習慣病を予防し、元気に過ごすための知恵を伝授します。リボンで腹囲を測定し、内臓脂肪をチェックしたり、バランスの良い食事例を紹介しします。また、希望者には健康手帳、リボンをお渡しします。

料理室（地下1階）  
正午～午後2時

**介護予防食と生活習慣病予防食紹介コーナー**

先着300名様に試食を用意して有ります。



第5集会室午前10時～午後3時

**パソコンなんでも相談・体験コーナー**

パソコンの基本操作からワード、エクセル、デジカメのことなど、いろいろご相談ください。パソコンを触ったことがない方もこの機会にどうぞ。

第6集会室  
**マッサージ（午前中のみ）**

ゆづりゆう館で行われているマッサージの体験コーナーです。



杉並区・杉並保健所

500名以上の参加が目標です！

# ○タイムスケジュール○

	ホール	体育室	第1・2和室	第3集会室	第4集会室	第5集会室	第6集会室	第3・4和室	料理室周辺 (地下1階)
10時～11時	講演 + 寸劇							マッサ ジ	内臓脂肪 症候群 (メタボ リックシ ンドローム) を知って います か?コー ナー
11時～12時									
12時～13時				健康エア ロビクス 体験コー ナー	てぬぐい 体操体験 コーナー	パソコン 教室			介護予防食 と生活習慣 病予防食紹 介コーナー
13時～14時		生活状況 チェック・ 体力測定会	理学療法 士による 健康体操						試食処
14時～15時									

# ○ご案内○

勤労福祉会館 杉並区桃井4丁目3番2号  
 西荻地域区民センター (3301) 0811

JR西荻窪駅・荻窪駅  
 北口よりバスで  
 桃井四丁目下車

善福寺池  
 桃井四丁目信号  
 東京ガス  
 丸山橋  
 青梅街道  
 善福寺川  
 西荻窪  
 JR 至荻窪

**【交通】**  
 ○JR中央線西荻窪駅から徒歩15分  
 ○西荻窪駅北口からバス(井荻駅行きまたは荻窪駅行き)桃井四丁目下車  
 ○荻窪駅北口からバス(0番・1番・3番乗り場から乗車)桃井四丁目下車  
 ○西武新宿線井荻駅からバス(西荻窪駅行き)桃井四丁目下車

※駐車場がございませんので、お車でのご来場はご遠慮ください。

## お問合せ

杉並区役所保健福祉部

高齢者施策課・介護予防課・介護保険課 3312-2111(代)

杉並保健所 健康推進課 3391-1015

登録印刷物番号

18-0137

健康都市杉並ファロ2006実施報告書

平成19年3月発行

編集・発行

杉並保健所地域保健課・健康都市杉並ファロ2006企画検討会

〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1

電話(03)3391-1355

この冊子の本文は、古紙配合率100%、白色度70%の再生紙を使用しています。