

【基本施策2】区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名	スポーツ振興課			
事業No.	事業名					
8	成人を対象としたスポーツ事業の実施					
事業概要	①各体育館等において、成人が参加できるスポーツ事業（一般公開、教室・講習会、交流機会など）を開催する。 ②個人にあった安全かつ健康・体力づくりができるよう、医師や管理栄養士を配置し、健康体力相談事業を実施する。					
計画目標	拡充	目標に対する評価	C：計画目標を一部達成した	コロナ影響	有	
令和4年度実績	①各体育館等（高齢者、子ども、障害者数を除く） 駒場体育館 35,490人、区民センター体育館 110,155人、碑文谷体育館 15,026人、中央体育館 23,623人 八雲体育館 13,187人、宮前公園庭球場 559人、砧野球場・サッカー場 69人、五本木小学校屋内プール 21,159人、碑小学校屋内プール 22,038人、緑ヶ丘小学校屋内プール 20,783人 ②健康体力相談の実施 八雲体育館 公開日数53日、利用者数132人					
評価の理由	・新型コロナウイルス感染症の影響により、参加人数を縮小する等感染防止対策を講じながら実施し、成人の参加機会の維持を図った。 ・八雲体育館では、健康運動指導士によるお悩み相談を実施し、利用者の健康づくりを継続してサポートした。					
課題など	コロナ禍における利用制限等を解除し、これまで縮小等していた事業も規模を拡大して開催することになるが、区民が安心・安全かつ楽しめるスポーツ事業となるよう、引き続き関係団体と連携しながら検討を重ねていく必要がある。					

【基本施策2】 区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名		国保年金課	
事業No.	事業名				
9	フィットネスクラブ優待				
事業概要	16歳以上の目黒区国民健康保険の被保険者にフィットネスクラブの優待利用を提供し、運動を通して継続的な健康維持・増進を図る。				
計画目標	継続	目標に対する評価	B:計画目標を達成した	コロナ影響	無
令和4年度実績	利用実績33件（アトリオドゥーエ17件、セントラルフィットネスクラブ16件）				
評価の理由	例年並みの利用実績があり、区民の健康維持・増進に寄与できたと考えられる。				
課題など	特になし				

【基本施策2】区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名	国保年金課			
事業No.	事業名					
10	メタボリックシンドローム予防パネル展示					
事業概要	メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及啓発と、予防改善に向けた生活習慣改善について周知するとともに、日常生活において運動を取り入れることの重要性を周知する。					
計画目標	継続	目標に対する評価	B：計画目標を達成した	コロナ影響	有	
令和4年度実績	日時 10月23日（日）午前9時30分～12時 会場 碑文谷体育館参加者 60人					
評価の理由	健康推進課と共同でメタボリックシンドローム予防パネル展示と健康相談コーナーを開設した。血管年齢測定器を使用したことで、より参加者にメタボリックシンドローム予防に関する普及啓発と自身の健康管理（生活改善も含め）の機会になった。 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催時間の短縮、スポーツ体験の事前予約制があり、参加者が限定された。					
課題など	特になし					

【基本施策2】区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名		国保年金課	
事業No.	事業名				
11	運動栄養セミナー * 運動セミナー				
事業概要	特定保険指導業者に委託し、40歳以上の目黒区国民健康保険加入者で、特定保健指導を利用される人にセミナーを実施する。				
計画目標	継続	目標に対する評価	B：計画目標を達成した	コロナ影響	無
令和4年度実績	延回数 5回 会場 総合庁舎E会議室・入札控室ほか 計参加者 17人				
評価の理由	セミナーにおいて、専門職（健康運動指導士）により、運動の必要性を説明後、各自の生活にあった運動量メニューを作成する指導と実技指導を取り入れた体操を実施できた。				
課題など	特になし				

【基本施策2】 区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名		健康推進課	
事業No.	事業名				
12	骨密度（骨量）測定及び健康相談				
事業概要	若年時の生活習慣が影響することから、その世代の利用推進と疾病や予防に関する知識の普及啓発を図る。また、骨粗しょう症予防、ロコモティブシンドロームに関する正しい知識、及び若年層への健康に関する知識の普及啓発を行う。				
計画目標	継続	目標に対する評価	B：計画目標を達成した	コロナ影響	無
令和4年度実績	日時 10月23日(日) 午前10時～12時 会場 碑文谷体育館 スポーツまつり・健康相談 参加者 60人 テーマ「脂質異常症を防ぐために」				
評価の理由	「めぐろスポーツまつり」において、リーフレットの配布や健康相談を実施した。測定については、脂質異常症予防のために血管年齢測定を行った。				
課題など	生活習慣病の予防に関する知識の普及を更に進めていく必要がある。従って、健診後のフォローとして健康づくりの動機づけを行うための企画を、引き続き検討していく。				

【基本施策2】 区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名		健康推進課	
事業No.	事業名				
13	健康大学教養講座の実施				
事業概要	健康寿命の延伸を目指し、生活習慣病の予防や健康維持に役立つ身体活動に関する正しい知識を習得できるよう、普及啓発を行う。				
計画目標	継続	目標に対する評価	B：計画目標を達成した	コロナ影響	有
令和4年度実績	日 時 令和5年2月27日（月）午後2時30分～4時 会場 総合庁舎オンライン講座 参加者18人 テーマ「骨折を防ぐための大切な生活習慣～食事や栄養について～」				
評価の理由	感染症予防対策のためにデジタル化を導入しオンライン講座を開催した。コロナ禍においても骨粗鬆症や骨折を防ぐための望ましい食習慣についての知識を普及することができた。				
課題など	健康寿命の延伸につながる実践的な健康づくり（運動指導等）事業を推進するために、身体活動・運動を増やす意義や方法について、今後も学習機会の充実を図る必要がある。				

【基本施策2】 区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名	スポーツ振興課			
事業No.	事業名					
14	【重点事業】 高齢者を対象としたスポーツ事業の実施					
事業概要	①各体育館等において、高齢者が参加しやすいスポーツ事業（一般公開、教室・講習会、交流会など）を開催する。 ②運動が不足しがちな中高年を対象に、身近で気軽に運動、スポーツが楽しめる事業を実施する。					
計画目標	拡充	目標に対する評価	C：計画目標を一部達成した	コロナ影響	有	
令和4年度実績	①各体育館等 駒場体育館 19,829人、区民センター 39,337人、碑文谷体育館 15,640人、中央体育館 11,938人 八雲体育館 16,372人、宮前公園庭球場 641人、砧野球場・サッカー場 30人、五本木小学校屋内プール 9,644人、碑小学校屋内プール 9,515人、緑ヶ丘小学校屋内プール 7,317人 ②運動が不足しがちな中高年対象事業 ・駒場体育館（60歳以上の水泳教室、月いち運動講座（転倒予防トレーニング）、60歳からはじめるテニス教室、いきいき元気まつり） ・区民センター体育館（初心者シニアテニス教室、介護予防椅子エクササイズ、60代から始めるヨガ、介護予防体力向上教室、介護予防歩行機能向上教室、60代から始める男性の為にトレーニング教室） ・碑文谷体育館（初心者シニアテニス教室、水曜日のシニア初級ダブルステニス教室、土曜日のシニア初級ダブルステニス教室、シニア向けチェアヨガ） ・中央体育館（ヨガで健康ライフ、シニアピラティス教室、らくらくヨガ、シニアヨガ、敬老の日無料公開） ・八雲体育館（脳と身体のイキイキトリム、ゆっくりプログラム、60歳から始める手のひらバレエ体験会、シニアテニス教室） ・その他（ラジオ体操、ウォーキング、水中ウォーキング、アクアエクササイズ） 4,777人					
評価の理由	新型コロナウイルス感染症の影響により、参加人数を縮小する等感染防止対策を講じながら、介護予防のための運動や身体の機能改善に向けた自宅でも手軽にできる運動を紹介するなど、高齢者を対象とした教室・講習会等を開催し、高齢者の健康に配慮したスポーツに親しめる環境づくりに寄与した。					
課題など	コロナ禍における利用制限等を解除し、これまで縮小等していた事業も規模を拡大して開催することになるが、区民が安心・安全かつ楽しめるスポーツ事業となるよう、引き続き関係団体と連携しながら検討を重ねていく必要がある。					

【基本施策2】区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名	健康推進課			
事業No.	事業名					
15	健康大学教養講座の実施 <再掲 事業番号13>					
事業概要	健康寿命の延伸を目指し、生活習慣病の予防や健康維持に役立つ身体活動に関する正しい知識を習得できるよう、普及啓発を行う。					
計画目標	継続	目標に対する評価	B：計画目標を達成した	コロナ影響	有	
令和4年度実績	日 時 令和5年2月27日（月）午後2時30分～4時 会場 総合庁舎オンライン講座 参加者18人 テーマ「骨折を防ぐための大切な生活習慣～食事や栄養について～」					
評価の理由	感染症予防対策のためにデジタル化を導入しオンライン講座を開催した。コロナ禍においても骨粗鬆症や骨折を防ぐための望ましい食習慣についての知識を普及することができた。					
課題など	健康寿命の延伸につながる実践的な健康づくり（運動指導等）事業を推進するために、身体活動・運動を増やす意義や方法について、今後も学習機会の充実を図る必要がある。					

【基本施策2】 区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名	高齢福祉課			
事業No.	事業名					
16	高齢者センター講習会の実施					
事業概要	高齢者の生きがいづくり、社会参加、健康増進を支援する。					
計画目標	継続	目標に対する評価	C：計画目標を一部達成した	コロナ影響	有	
令和4年度実績	健康づくり事業として運動を取り入れた講座や、健康に関する講習会を実施した。 対面での実施に加えて、オンラインでも実施した。 内容：体力向上教室、トリム体操、スローエアロビック、リフレッシュヨガ等 参加者：延べ5,668人（うちオンライン延べ2,056人）					
評価の理由	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部オンラインによる講習会を行った。人数制限等の感染症対策をし、対面及び同時配信による講習会も再開した。					
課題など	利用者から、オンライン講習会参加時に、画面が切り替わらない、音声が聞こえない等の問い合わせがあるため、今後もオンラインに関する相談受付やZoomに関する講習会の開催など、サポートが必要であると感じている。					

【基本施策2】 区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名		高齢福祉課	
事業No.	事業名				
17	老人いこいの家講習会				
事業概要	60歳以上の方を対象に、初めての参加でも受講しやすい内容を中心に、老人いこいの家を利用して、高齢者の健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりのための講習会を開催する。				
計画目標	継続	目標に対する評価	B：計画目標を達成した	コロナ影響	有
令和4年度実績	全ての老人いこいの家（24カ所）において、月に1・2回の講習会を実施した。 種目50種目 延参加者5,219人				
評価の理由	コロナ対策のため、1回の参加者数に制限を設け、超える場合には複数回に分けて実施することで、コロナ禍以前の受講者数まで戻った。				
課題など	オンライン化の検討などが考えられるが、環境整備の面で課題が多く、すぐに実施することは難しいと考えられる。				

【基本施策2】区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名		高齢福祉課	
事業No.	事業名				
18	老人クラブ活動の実施				
事業概要	概ね60歳以上の方を対象に、高齢者が健康で生きがいを持った豊かな活動ができるよう、区内24ヵ所の老人いきいの家で活動する40クラブに対し、自主的に活動できるよう目黒区老人クラブ助成金要綱に基づく助成を行うとともに、地域で活動する目黒区老人クラブにいきいの家を活動の拠点として開放する。				
計画目標	継続	目標に対する評価	C：計画目標を一部達成した	コロナ影響	有
令和4年度実績	目黒区老人クラブ連合会を中心に、40クラブ、3,486人のクラブ員が健康増進や趣味教養活動、社会奉仕、友愛活動等を行った。 ・グラウンドゴルフ、輪投げ大会、いきいき体操、手のひらバレー講習会、手芸、書道など				
評価の理由	会員の外出自粛やコロナ対策による一部活動制限により、コロナ禍ではない時期に比べ活動数や参加者、会員数が減少した。一方で、感染症対策を徹底しながら、連合会主催の輪投げ大会や手のひらバレー講習会などの事業を一部再開することができた。				
課題など	新たな老人クラブ活動の開拓を支援し、会員の加入に繋がるよう広報や活動内容の充実化を促していく。				

【基本施策2】 区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名		高齢福祉課	
事業No.	事業名				
19	高齢者運動会				
事業概要	楽しみながら体を動かし、笑顔で体力増強、健康増進、仲間づくり、生きがいづくりなどを目的とし、年1回、目黒区老人クラブ連合会主催で実施する。				
計画目標	継続	目標に対する評価	D：計画目標を達成していない	コロナ影響	有
令和4年度実績	新型コロナウイルス感染症対策のため中止とした。				
評価の理由	新型コロナウイルス感染症対策のため、事業を中止した。				
課題など	新型コロナウイルス感染症の状況を見て、再開を検討する。 運営する連合会の高齢化や参加者の減少など、より安全で高齢者に負担が少ない事業になるよう支援していく必要がある。				

【基本施策2】 区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名		高齢福祉課	
事業No.	事業名				
20	高齢者センター健康相談				
事業概要	日常的な健康相談を通じ、健康に関する知識の普及や、生活習慣を改善するための情報提供を行う。				
計画目標	継続	目標に対する評価	C：計画目標を一部達成した	コロナ影響	有
令和4年度実績	火～土曜日に保健師または看護師が病気の予防・治療、健康に関する相談及び情報提供を行った。 相談人数：2,940人 相談件数：3,377件				
評価の理由	感染症対策を行い、健康相談事業を再開した。				
課題など	引き続き感染症対策を行いながら、健康相談事業を実施する。				

【基本施策2】 区民のライフステージに応じたスポーツ活動の推進

		所属名	介護保険課		
事業No.	事業名				
21	介護予防事業の実施				
事業概要	<p>高齢者が要介護状態とならないようにするため、また要介護状態の軽減、悪化の防止のため、65歳以上の高齢者を対象に「基本チェックリスト」を活用して生活機能の状態を確認し、運動器機能等の向上を目的とした教室を開催するとともに、教室終了者には体育館利用につなげる見学会を実施する。</p> <p>また、介護予防の重要性を周知するため、講演会、情報誌等を通じ普及啓発を図る。</p>				
計画目標	継続	目標に対する評価	B：計画目標を達成した	コロナ影響	有
令和4年度実績	<p>①短期集中予防サービス通所型</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ型 2カ所 27人（実数）、341人（延人数） ・個別型 1人（実数）、2人（延人数） <p>②一般介護予防事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普及啓発事業 51コース 654人（実数）、2,717人（延人数） その他 介護予防通信の発行等 ・地域介護予防活動支援事業 <ul style="list-style-type: none"> シニアの部活・脳に効くウォーキング事業 10コース 85人（実数）、966人（延人数） シニア健康応援隊養成講座 1コース（7回） 20人（実数）、112人（延人数） シニア健康応援隊活動 13グループ 応援隊 80人・参加者 240人（実数）、5,529人（延人数合計） 				
評価の理由	<p>感染対策のため定員数を制限し、実施した。高齢者の介護予防・フレイル予防対策は、社会参加や地域で役割をもって活動できること、すなわち地域づくりによる介護予防の推進が重要である。「シニアの部活・脳に効く！ウォーキング」事業において、地域の身近な場所ですなわちつながりを持って介護予防に取り組むことができる地域づくり、気運の醸成を図ることができた。</p>				
課題など	<p>長引く新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛の影響から高齢者のフレイルの悪化が懸念されている。引き続き感染対策を講じながら介護予防・フレイル予防の普及啓発を行う。</p>				