

【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	B:計画目標を達成した	コロナ影響		
令和6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 43,161人、区民センターハウス 135,883人、碑文谷体育館 23,300人、中央体育館 60,484人 八雲体育館 33,151人、宮前公園庭球場 702人、砧野球場・サッカー場 2人、五本木小学校屋内プール 21,473人、碑文谷小学校屋内プール 24,767人、緑ヶ丘小学校屋内プール 28,377人 ②健康体力相談の実施 八雲体育館 公開日数76日、利用者数198人					
評価の理由	・昼間働いている方の参加を促すため夜間の時間帯の教室を実施する等、各施設で成人の参加の機会の拡大を図った。 ・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	教室等の実施については、多くの区民が公平に参加できるよう、曜日や時間帯が重ならないよう配慮したり、類似の教室の新規開催などを検討を継続していく。☒					

	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 C:計画目標を一部達成した
令和6年度 実績	利用実績4件（セントラルフィットネスクラブ4件）	コロナ影響 無
評価の理 由	優待利用できる施設の減少に伴い、利用実績も減少したが、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	

		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	無
令和6年度 実績	日時 10月6日（日）午前9時30分～午後3時30分 会場 碑文谷体育館 参加者 158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。				
課題など	特になし				

	所属名	国保年金課
事業No.	事業名	
11	運動栄養セミナー	
事業概要	特定保健指導業者に委託し、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す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
令和6年度 実績	延回数 4回 会場 総合庁舎E会議室ほか 計参加者 8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	

		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дром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6年度 実績	日時 7月10日(水) 午後2時30分～午後3時30分 会場 大会議室 参加者79人 日時 10月6日(日) 午前9時30分～午後3時30分 会場 碑文谷体育館 スポーツまつり・健康相談 参加者158人						
評価の理 由	令和5年度より骨密度測定（骨量）は健康診査に導入されたため、スポーツまつりでの骨密度（骨量）測定は実施せず、高血圧や脂質異常症を防ぐための血管年齢測定を行い、野菜・果物を増やすための普及・啓発パネル展示や減塩クイズ、特定健診の勧奨、健康相談を行った。 また、骨粗鬆症については講演会を実施し、骨粗鬆症予防や筋力向上に向けて、正しい知識の普及啓発を行った。						
課題など	健康診査後の骨粗鬆症や生活習慣病予防に関する知識の普及を更に進めていく必要がある。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。						

	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			
令和6年度 実績	日 時 令和6年7月22日 午後2時～3時30分 会場 大会議室 参加者38人 テーマ 骨の健康に効果的な楽しいウォーキングのすすめ						
評価の理 由	骨粗鬆症や骨折を防ぐために、筋力アップの歩き方や運動の方法と、望ましい食事のとり方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。						

		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	<p>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、交流機会など）を開催する。</p> <p>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。</p>				
計画目標	拡充	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6年度 実績	<p>①各体育館等</p> <p>駒場体育館 24,969人、区民センター 45,348人、碑文谷体育館 15,979人、中央体育館 30,949人 八雲体育館 30,584人、宮前公園庭球場 720人、砧野球場・砧サッカー場 9人、五本木小学校屋内プール 9,947人、碑小学校屋内プール 10,340人、緑ヶ丘小学校屋内プール 11,348人</p> <p>②運動が不足しがちな中高年対象事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、腰痛予防）、60歳からはじめるテニス教室、いきいき元気まつり） ・区民センタースポーツ館（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のトレーニング教室） ・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（ヨーガで健康ライフ、シニアピラティス教室、らくらくヨーガ、シニアヨーガ、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、手のひら健康バレー体験会、シニアテニス教室） ・緑ヶ丘小学校屋内プール（40歳からの初心者水泳教室6日間 154人）、碑小学校屋内プール（60歳からの初心者水泳教室6日間、160人） 				
評価の理 由	高齢者を対象とした教室を開催するだけなく、介護予防のための運動を取り入れた教室を開催したり、身体の機能改善に向けて自宅でも手軽にできる運動を紹介するなど、各施設で参加者の増大を図るとともに、高齢者の健康に配慮したスポーツに親しめる環境作りに寄与した。				
課題など	高齢者が参加するに当たっては、健康上の問題により体調の変調等が懸念されるため、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。				

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
令和6年度 実績	日 時 令和6年7月22日 午後2時～3時30分 会場 大会議室 参加者38人 テーマ 骨の健康に効果的な楽しいウォーキングのすすめ			
評価の理 由	骨粗鬆症や骨折を防ぐために、筋力アップの歩き方や運動の方法と、望ましい食事のとり方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。			

		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	B:計画目標を達成した	コロナ影響		
令和6年度 実績	健康づくり・フレイル予防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7,289人（うちオンライン延べ1,146人）					
評価の理 由	より多くの方が参加できるよう講座を同時配信して行うハイブリット型講座として開催したり、また、利用者ニーズを反映させた新規講座も開催している。					
課題など	利用者の健康状態を把握し、安全面に配慮しながら事業を実施する。また、事業の効果の確認及び分析をし、実施内容の改善につなげていく。					

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6年度 実績	全ての老人いこいの家（24か所）において、月に1回～2回の講習会を実施した。 種目49種目 延参加者5,837人
評価の理由	一部の講習会種目において、月あたりの開催回数を増やした。そのことにより、開催日数及び延べ参加者数とともに、新型コロナウイルス感染拡大前の水準に回復させることができている。
課題など	種目にもよるが、全体的に参加者が女性に偏る傾向がある。

		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ヵ所の老人いこいの家で活動する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こ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	B:計画目標を達成した	コロナ影響	無
令和6年度 実績	目黒区竹の子クラブ連合会を中心に、40クラブ、3,466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。 ・グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、手ぬぐい体操、手のひらバレー大会、ポッチャ大会、手芸、書道など				
評価の理 由	運営経費等の助成を行うとともに、活動拠点としていこいの家を開放した。 また、連合会について各種行事の支援を行い、連合会主催のポッチャ大会を新たに実施できた。				
課題など	新たな竹の子クラブ活動の開拓を支援し、会員の加入につながるよう広報や活動内容の充実化を促していく。				

	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			
令和6年度 実績	目黒区竹の子クラブ連合会の判断により、中止となった						
評価の理由	会員の高齢者や参加者の減少などにより、中止となった。						
課題など	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。						

	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	B:計画目標を 達成した	コロナ影響			
令和6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：3,271人 相談件数：5,213件						
評価の理 由	浴室ロビーにデスクを設置し保健師、看護師を配置することで、気軽に健康相談できる環境を整備している。						
課題など	令和6年度の相談人数は3,271人となり、前年度相談人数（1,957人）と比べて1,314人増加した。また、相談件数は5,213件となり、前年度（3,321件）より1,892件増加した。多くの方のニーズに対応する保健師、看護師の負担軽減及び解消が課題となる。						

		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	高齢者が要介護状態とならないようにするために、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。 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。							
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6年度 実績	①短期集中予防サービス通所型 ・グループ型 2カ所 53人（実数）、505人（延人数） ・個別型 6人（実数）、72人（延人数） ②一般介護予防事業 ・普及啓発事業 51コース 864人（実数）、3,688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 シニアの部活（手ぬぐい体操・脳に効くウォーキング事業） 10コース 98人（実数）、1,040人（延人数） シニア健康応援隊養成講座 1コース（7回） 8人（実数）、52人（延人数） シニア健康応援隊活動 14グループ 応援隊77人・参加者309人（実数）、7,144人（延人数合計）							
評価の理由	短期集中予防サービス事業では、医療機関への周知も行い、グループ型、個別型ともに利用者の実数・延数が増加した。 区内の介護認定がない高齢者約24,000人（2年毎に送付対象となる）に、介護予防通信「地域でつづけよう介護予防・フレイル予防ガイド」の個別送付や、介護予防講演会の実施等により介護予防・フレイル予防の普及啓発の推進に取り組んだ。							
課題など	介護予防・フレイル予防事業が、対象者に広く参加・利用してもらえるよう、介護予防・フレイル予防やその事業の普及啓発に引き続き取り組む。							