令和2年度 伏見区における健康づくり(アウトリーチ事業)実績

＜本所＞

事業名	内 容	実施回数	参加者数(延)
① げんき広場 中止	健康づくりサポーターによる体操・健康情報の発信	中止	中止
② 伏見港公園等での健康づくりサポーター活動のPR活動 中止	体操の実施など、健康づくりサポーター活動の発信	中止	中止
③ チャレンジ♥ウォーク	健康づくりサポーターによる区民と実施するウォーキング、	8回	68名
④ 健康づくりサポーター養成講座・スキルアップ講座・定例会	健康づくりサポーター活動を実施する上で、必要な知識の習得や、活動の検討・共有	21回	256名
⑤ 区役所で開催する健康教室等	ロコモ予防、骨粗しょう症予防、糖尿病予防等に関する講話・実技	1回	14名
⑥ 地域等へ出向いて行う出前型健康教室	子育て世代を対象とした離乳食講習会や子育てサロンなどでの講話・実技（がん予防、ストレスと休養、骨粗しょう症予防・オーラルフレイル） 高齢者などの自主グループを対象とした講話・実技（ロコモ予防等）	10回	139名
⑦ 食育セミナー	バランスの良い食事・エネルギーコントロール・野菜摂取に向けた講話・調理実習	3回	21名
⑧ 健康教室受講後の自主グループ支援	自主的に運動を継続するためのウォーキングを中心とした講話・実技	1回	7名
⑨ 若い世代を対象とした健康教室	健康づくりに関する講話・フィットネスインストラクターによる自宅でも実施可能な運動実技、各種測定・健康情報ブースの設置	中止	中止
⑩ 神川地域における地域医療機関と連携した自主グループ育成支援 中止	京都南西病院が開催する「京都南西はつらつ倶楽部」（住民の自主的な運動の継続を目指す体力測定と運動実技）における支援	中止	中止
⑪ イベント等における健康づくり普及啓発 中止	歯のひろば、横大路健康・福祉フェスタ、淀健康フェスタ、伏見ふれあいプラザ、向島まつり、久我・久我の杜・羽東師健康・福祉まつり、お薬フェスタなど	中止	中止

	での健康相談・健康チェックやブース担当など		
⑫ 思春期教室	中学校・高校・児童館へ出向いて「性感染症について・妊娠・出産・育児について」などの講話と体験学習	5回	471名
⑬ 防煙セミナー	中学校・高校へ出向いての、講話と体験学習	5回	1076名
⑭ 親子の健康づくり講座（地域出張型）	児童館や保育所等の地域へ出向いた健康教室での講話（感染症関連も含む）や個別相談	6回	53名
⑮ 親子の健康づくり講座（所内実施型）	育児教室等での講話（感染症関連も含む）や・体験・交流会の実施	20回	286名
⑯ 精神保健福祉連絡協議会地域懇話会	こころの健康に関する普及啓発の講演、当事者発表等	中止	中止
	計	80回	2,391名

<コロナ禍での対応>

* 「⑨若い世代を対象とした健康教室」が中止になったため、自宅でできるトレーニングを撮影した動画をSNS（youtube）にアップロードし、参加予定であった区民（34名）に限定公開した。

<深草支所>

事業名	内 容	実施回数	参加者数(延)
① 深草西浦南公園ラジオ体操 (深草学区保健協議会から自主グループへ)	ラジオ体操 第一・第二(毎週月・水・金) 身近な健康づくりの場の創出に参加協力	2回	90名
② 健康づくりサポーター養成講座	健康づくりサポーターの役割や活動の理解と深草管内の健康課題の共有 フィットネスインストラクターによる体操指導と管理栄養士による食事についての講話を実施	1回	17名
③ 健康づくりサポータースキルアップ講座	健康づくりサポーターとして必要な知識や技術の習得を通じたスキルアップの支援 支所保健師による感染症についての講話を実施	1回	12名
④ 健康づくり自主活動グループの活動支援	健康づくりサポーターによる自主的な健康づくり活動へのサポート(体操含む)	11回	222名
⑤ ウォーキングイベント (健康づくりサポーター主催)	サポーターによるオリジナル体操「深草吉兆くん体操」指導後、ウォーキング実施を共催	中止	中止
⑥ 高松橋ひろばでの深草吉兆くん体操	琵琶湖疏水鴨川運河施設群選奨土木遺産認定式典において、健康づくりの啓発のため健康づくりサポーターによる深草吉兆くん体操の実施	1回	約75名
⑦ 支所内で実施する健康教室等	糖尿病予防についての講話・実習等	2回	34名
⑧ 乳がんの予防のためのミニ講話	3歳児健診に来所する保護者に向けて、ミニ講話と視触診モデルを利用した乳がんの予防啓発	中止	中止
⑨ 個別禁煙支援	集団健診会場等で、希望する喫煙者に向けて禁煙の個別支援	中止	中止
⑩ 深草ふれあいプラザ「メタボ予防」 (深草管内学区保健協議会・健康づくりサポーター協力)	体脂肪測定の実施及び健康づくり(肥満度、結核、感染症等)の普及啓発の実施	中止	中止
⑪ 地域等へ出向いて行う出前教室 (子ども、高齢者、地域福祉組織等)	深草学区社協が開催するすこやか会「フレイルを予防しましょう」、藤森学区社協の研修会「認知症」、インフルエンザ、コロナ、HIVなどの感染症予防啓発等	15回	433名
⑫ 地域包括支援センター主催の地域交流事業への協力	深草中部包括支援センター主催の家族介護支援の交流会に、健康づくり関連の機	1回	31名

	器を提供し健康づくりに関する啓発を実施		
⑬ 食育セミナー (調理実習を伴うもの)	バランスの良い食事・カロリーコントロール・野菜摂取に向けた講義, 調理実習 令和2年度は新型コロナ対策のため, ポリ袋クッキングをテーマに, 少人数の参加者にて開催	3回 一部 中止	14名
⑭ 食に関する出前教室	管内の住民を対象に, 災害に備えての食やバランスの良い食事ポリ袋クッキングの講話, 実演	中止	中止
⑮ 管内の大学における食育の取り組み	食育クイズ, 血管年齢・骨密度測定, 災害時の備蓄食品やバランスの良い献立の紹介等	中止	中止
⑯ 深草ふれあいらんど(管内に住む就学前の親子の遊びと交流の場)	手洗いの必要性についての講話, 情報交換や地域の支援機関の紹介	中止	中止
⑰ 親子の健康づくり講座(出前教室)	季節に応じた体調管理・感染症予防についての講話, 手洗い指導, 子育て相談	1回	10名
⑱ 中学生への思春期健康教育	命の授業, 妊婦体験等	6回	390名
⑲ こころの健康づくり啓発事業 ○「地域懇話会」・作品展, 活動紹介 ○「ふかふか深草こころマップ」の改訂版作成	新型コロナウイルス感染症対策のためイベントは中止したが, 区のホームページに「こころのふれあいネットワーク」の紹介記事を掲載し, 関係機関の活動紹介を行った。	中止	中止
⑳ 深草まるごと健康フェスティバル (深草管内学区保健協議会, 深草管内地域包括支援センター・介護予防推進センター協力有)	体操, 測定, ウォーキング, 歯・食育・こころ・子育て・感染症・地域支え合い活動など各分野における健康づくりの啓発	中止	中止
㉑ 感染症予防啓発(出前教室) (子ども, 高齢者, 地域福祉組織等)	インフルエンザ・新型コロナ・HIV感染症についての講義と手洗いチェック実習等	5回	180名
計		49回	1,508名

<コロナ禍での対応>

*深草支所の吉兆くんのフェイスブックやツイッターを利用して啓発したり, 「ふかくさ春夏秋冬健康レシピ」のデジタル版をホームページに掲載するなどの工夫をした。

*健康教室などは, 1回の参加人数を減らし回数を増やすなどの工夫もしている。

<醍醐支所>

事業名	内 容	実施回数	参加者数(延)
① 思春期教室（出前型健康教室）	中学生対象、妊娠や性感染症の講話	5回	550名
② 歯っぴースマイル大作戦	う歯予防イベント、保育園でのフッ化物洗口などの啓発教室	7回	795名
③ 親子の健康づくり出前教室	児童館・保育園・子育てサロン利用者等を対象に、健康管理や育児・食事等の講話	0回	中止
④ ふれあいプラザ・福祉のまち醍醐交流大会子育て支援コーナーでの健康教室	子育て支援情報発信・正しい手洗いの仕方についての体験学習	0回	中止
⑤ 防煙セミナー	中学生対象、たばこの害・防煙についての講話、体験学習	1回	80名
⑥ 禁煙教室	乳児健診での指導	58回	642名
⑦ 短時間禁煙支援	胸部検診実施時の支援	11回	16名
⑧ 生活習慣病予防教室	糖尿病などの生活習慣病を予防するための運動や食事などの生活習慣を学習	2回	10名
⑨ 健康と憩いの場（なごやか広場）	健康講話、体操、血圧測定、作業療法（橘大学協力）、憩いの時間	0回	中止
⑩ 地域等へ出向いて行う出前型健康教室	熱中症予防、新型コロナウイルス感染症予防などの講話	8回	202名
⑪ いきいき応援ひろば	骨密度測定、脳年齢測定 乳がん自己検診法、がん検診案内 転倒予防、ロコモ予防体操、介護相談	0回	中止
⑫ 醍醐ふれあいプラザ、醍醐交流大会もちもちいんウオークで健康づくりサポーター活動	骨密度測定のサポート、健康情報啓発体操実演	0回	中止
⑬ お薬フェスタ		0回	中止
⑭ 学区防災訓練における食育指導員の普及活動	備蓄食料説明、湯せん食実演	0回	中止
⑮ 食育セミナー	栄養教室、調理実習	3回	10名
⑯ 精神保健対策	精神障害者の健康づくりなど	0回	中止
⑰ 精神地域懇話会	講話 精神障害のある方の支援について	0回	中止
計		95回	2,305名

<コロナ禍での対応>

*歯っぴースマイル大作戦自体は中止となったが、各保育園へ啓発チラシを配布した。

*地域等へ出向いて行う出前型健康教室では、屋外での公園体操等の会場に出向き、アウトリーチを実施。

*いきいき応援広場は、3密を避け、ウオークラリー形式でのパネル展を計画していたが、緊急事態宣言により中止となった。

*醍醐ふれあいプラザ、醍醐交流大会開催月にパネル展を実施し、その後も区役所・支所の掲示板に健康情報コーナーを設け、月ごとに健康情報のパネル展示とリーフレット等を配架した。