

令和7年度 江戸川区健康づくり推進協議会

生き生きけんこう塾 実施経過 報告

令和7年11月19日
江戸川区 健康部 地域保健課
リハビリ担当係 小島

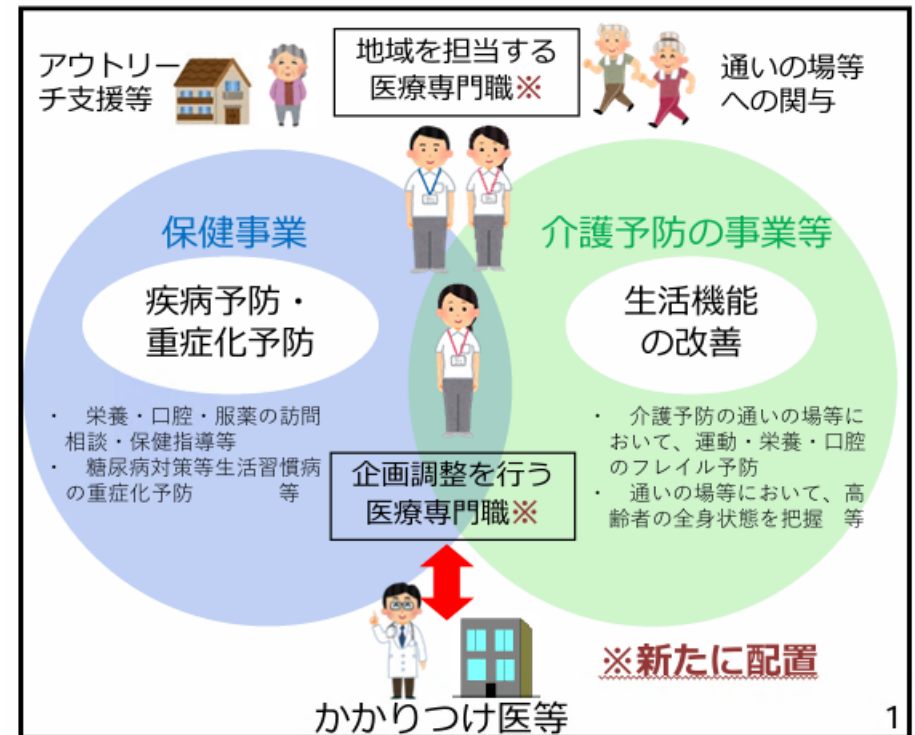
事業の位置づけ

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業として実施

事業目的

介護予防と生活習慣病等の疾病予防につながる講座を開催することで、医療専門職等が高齢者の健康・運動機能の状態を把握し、地域交流の促進と高齢者の健康増進を図る。

▼一体的実施イメージ図



出典：厚生労働省 保険局 高齢者医療課
令和5年8月3日 保健師中央会議資料
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について

事業の概要

- 対象者 65歳以上の江戸川区民
- 会場数 15会場 5月開始と10月開始の2期制 (一部会場の都合で11月開始)
- 日数 8日制 隔週で前半4日、後半4日とし、間に2か月程度の自主活動期間
- 内容 グループワークを社会参加に重点を置いて実施

項目	内容
運動実技	日常生活機能を高める自宅でも継続しやすい楽しさのある運動
口腔講座	口腔ケアの必要性の講義と健口体操、唾液腺マッサージなどの実技
栄養講座	低栄養予防の必要性や栄養バランスを考えた食事について冷凍食品や電子レンジを使い簡単に栄養バランスが整えられる自宅のできる調理方法など
体力測定	体組成測定(筋肉量)や握力、立ち上がりテスト、片足立ち等による運動機能の評価
健康けん玉	健康けん玉の実技



実施会場

令和7年度 生き生きけんこう塾 実施施設



令和5年度・6年度の実績

年度	圏域	会場	定員 (人)	申込数 (人)	実人数 (人)	新規 申し込み	延人数 (人)	出席率 (%)	実施内容
5	15	15	365	220	210	210	1061	80.4	6回コース(2週に1回)
6	15	15	355	227	209	132	1407	77.5	8回コース(毎週) グループワーク2回追加

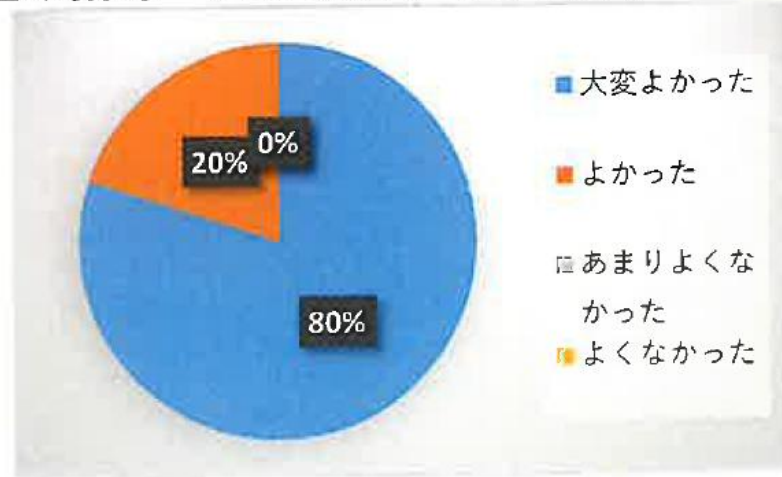


けん玉に挑戦
♥



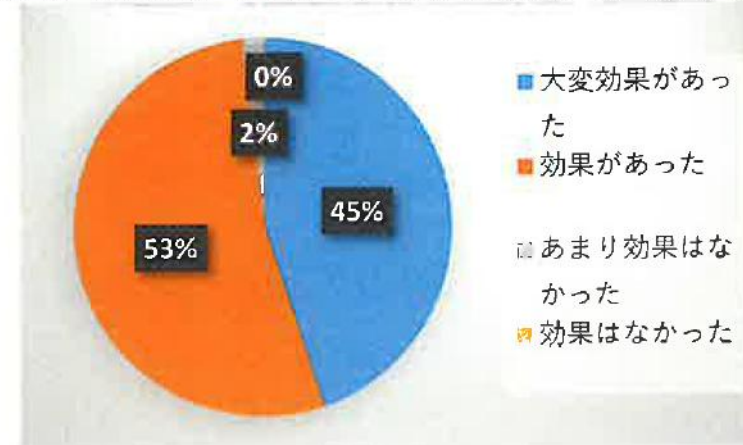
令和6年度参加者の感想

教室の指導・内容はどうでしたか。



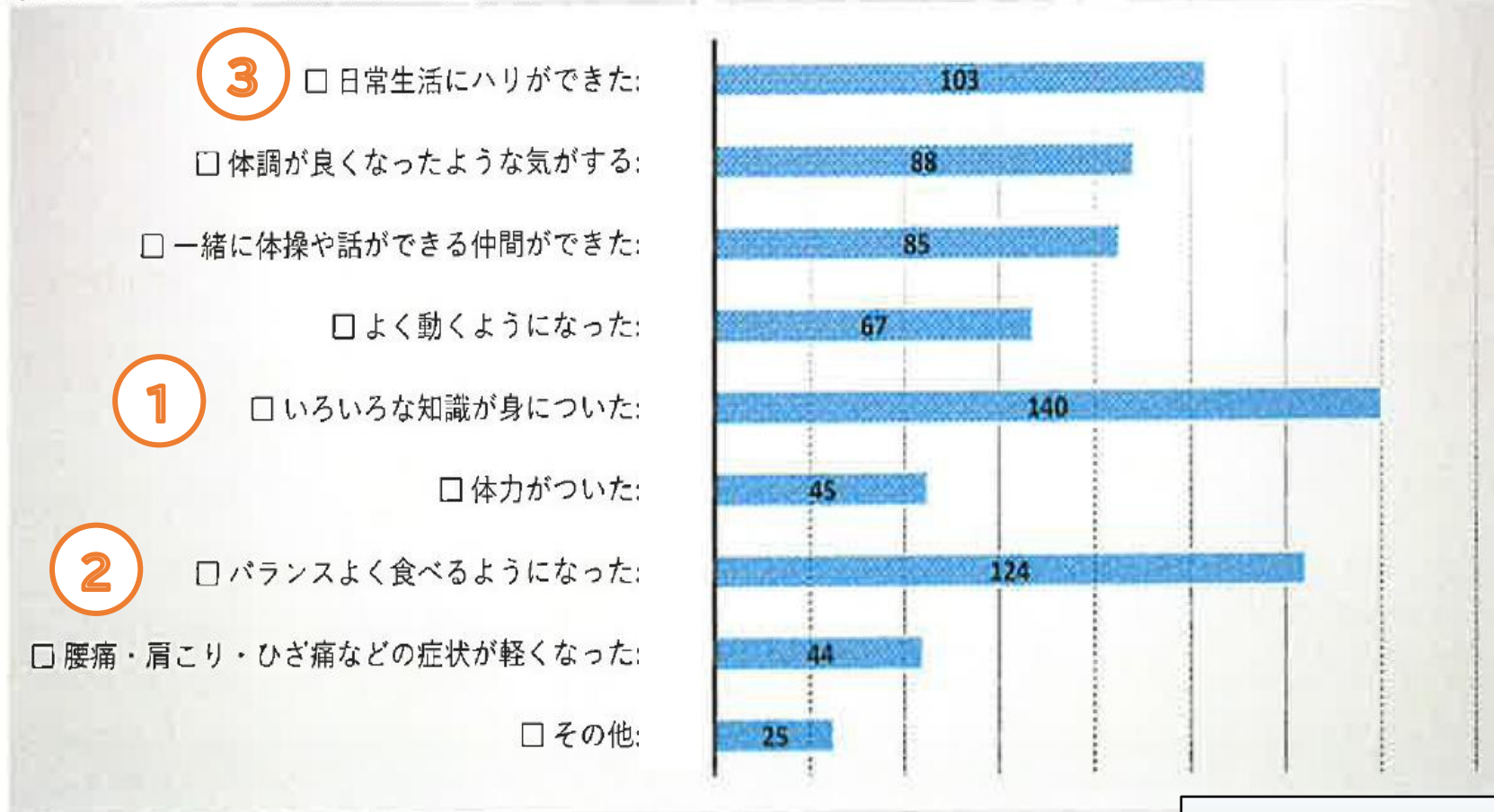
大変よかった・よかったと回答:100%

参加して効果（生活や体に変化）があったと思いますか。



大変効果があった・効果があったと回答:98%

上記で「大変効果があった」「効果があった」と答えた方にお聞きします。
具体的にどのような効果がありましたか。あてはまるものすべてを選んでください。



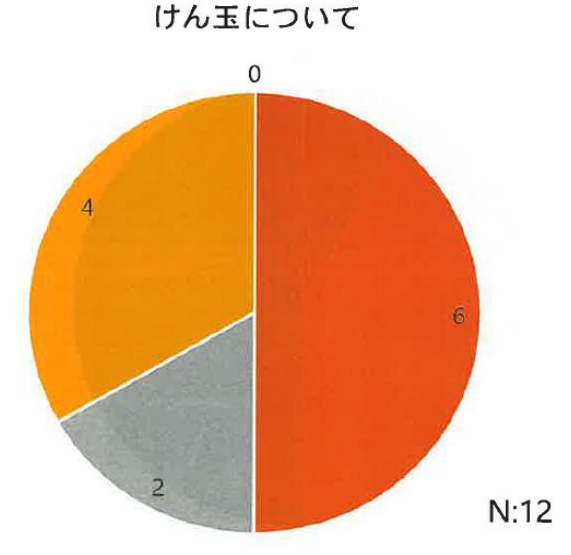
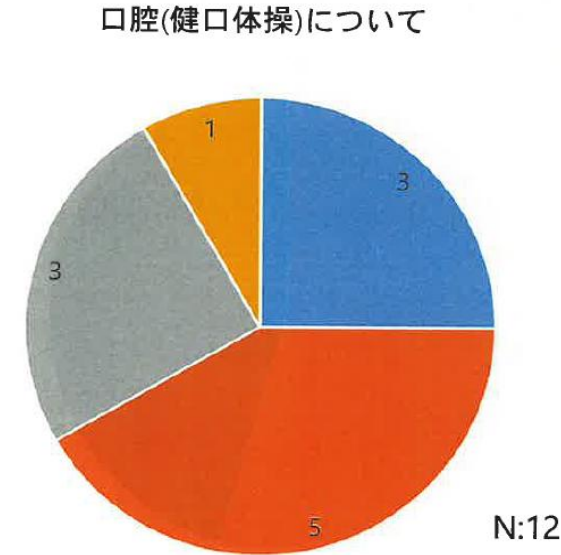
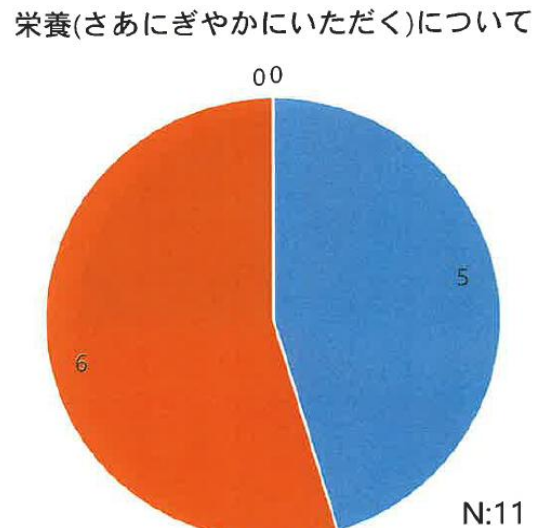
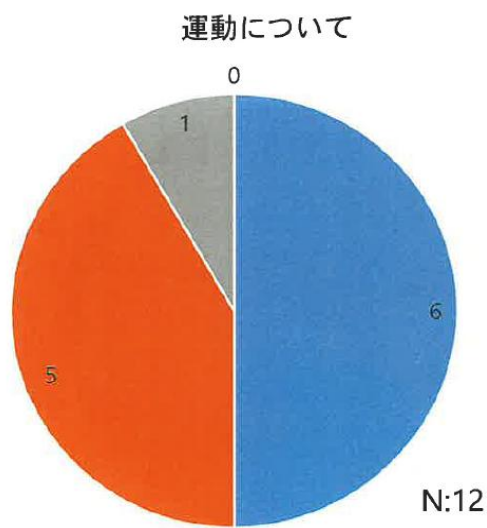
□その他 ・人と話すのが好きになった。
・頭の体操にもなった。

- ①いろいろな知識が身についた
- ②バランスよく食べるようになった
- ③日常生活に張りができた

令和6年度 生き生きけんこう塾 リピーターアンケートの結果

令和5年度生き生きけんこう塾に参加した人のフォロー教室として令和6年度の教室を案内し、令和6年度も参加した人にリピーターアンケートを行った。

Q. 昨年度の教室で習った内容を今回の教室までの間に取り組んでいましたか



■ 毎日している ■ 時々している
■ 最初の内はしていた ■ していなかった

■ 毎日している ■ 時々している
■ 最初の内はしていた ■ していなかった

■ 毎日している ■ 時々している
■ 最初の内はしていた ■ していなかった

■ 毎日している ■ 時々している
■ 最初の内はしていた ■ していなかった

★教室以降「毎日」または「時々」取り組んでいると回答した人は
運動で92%、栄養「さあにぎやかにいただく」は100%、口腔(健口体操)は67%、けん玉は50%と
いう結果であった

生き生きけんこう塾からの自主グループ化（R7.11月現在）

- ・令和3年度の事業開始から、地域の通いの場づくりも視野に入れて事業を運営。
- ・生き生きけんこう塾の会場を地域の要望にあわせ設定することもあった。
- ・生き生きけんこう塾の前後や期間中からグループ化に向けて、なごみの家や熟年相談室が積極的に働きかけ、現在までに6つのグループが活動を開始。
- ・自主グループ化後はなごみの家と熟年相談室が連携して支援し、生き生きけんこう塾参加経験のない人の受け入れもしているが、人数減で存続が危ぶまれているグループもある。

圏域	グループの活動会場	生き生きけんこう塾の実施年度	グループ名	活動日
宇喜田・小島	小島町2丁目団地集会所	R3	ひまわり健康講座	月2回
長島・桑川	長島桑川コミュニティ会館	R4	にこにこさつき会	不明
小岩	上一色コミュニティセンター	R4	上一色体操サロン	月1回
松江北	松島コミュニティ会館	R4・5	すみれの会	月2回
一之江	コミュニティプラザ一之江	R5	一之江楽しい交流会	月1回
瑞江	東部区民館	R5	ひばり会	月2回

【概要】

- 1) 地域の通いの場(既存グループ)が普段活動している時間と会場に出向く
- 2) プログラムは 1回45分
- 3) 内容
 - ★「後期高齢者の質問票」の実施により、参加者の健康状態や活動状況を把握
 - ★通いの場へ参加継続できるように、介護予防と生活習慣病の疾病予防を目的に、日常生活の中で活用できるフレイル予防、運動・栄養・口腔ケアなどの情報提供
- 4) グループの希望で年1回程度、支援機関(*)を通して申し込みを受付ける
 - * 支援機関とは日頃グループを支援している「なごみの家」や「熟年相談室」などのこと