

# 第3次健康りっとう21 (R6実績・R7計画案)

## 基本目標1 健康を支える生活習慣の改善

【目指す方向性】 ◆誰もが自分の健康に関心を持ち、運動の必要性を理解し、運動を楽しめる環境をつくります。

◆市民一人ひとりが生活の中での身体活動量を自覚し、ライフスタイルに合った身体活動・運動が実施できるよう取り組みます。

## 2. 身体活動・運動

進捗状況 A:計画以上に進んでいる B:計画通りに進んでいる C:計画よりも遅れている D:評価困難

取組・事業	内容	担当部署	R6(2024)年度 取り組み計画	R7(2025)年3月31日時点 (見込み含む)実績	進捗状況	R7(2025)年度 計画 (昨年度からの改善や追加があれば記載)	評価指標	
							現状(令和4年)	目標(令和16年)
いきいき百歳体操の実践	各学区において自治会等と共催して、いきいき百歳体操を開催します。	健康推進員連絡協議会 民生委員児童委員協議会 老人クラブ	(健康推進員) ●各学区・各自治会と連携しながら開催の支援を実施。 (民生委員) ●いきいき百歳体操の参加・協力・支援(各自治会単位等)実施	(健康推進員) ・多数回  (民生委員) ・いきいき百歳体操を実施している学区に対しては毎回の協力・支援	B  B	健康推進員連絡協議会 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)  民生委員児童委員協議会 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)  (老人クラブ)	●運動習慣者の割合の増加 男性 20～64歳 27.5% 女性 20～64歳 18.5% 男性 65～69歳 28.6% 女性 65～69歳 34.1%  ●徒歩10分で行けるところへ徒歩で行く人の増加 男性 20～64歳 43.2% 女性 20～64歳 30.5% 男性 65～69歳 35.7% 女性 65～69歳 20.5%	↗  ↗
ウォーキングの実施	ウォーキングマップ等を活用して、ウォーキングを実施します。	健康推進員連絡協議会	●各学区において、ウォーキングを実施する。	・年3回	B	健康推進員連絡協議会 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
就労者への運動の勧めと機会の提供	就労者の運動不足解消のために、運動の勧めと機会の提供を行います。	商工会	●ポウリング大会の実施	予定通り実施(11月)	B	商工会 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
出前講座の実施	軽体操(家でも簡単に続けることができる体操)やレクリエーションなどの指導を行います。	社会福祉協議会	●出前講座として、地域で実施されるサロンや老人クラブに職員が出向き、レクリエーションや体操、介護予防講座等を実施 ●地域活動を更に活発化していくため、「老人福祉センター健康づくり講座」の推進や新たな出前講座等を提案	(社会福祉協議会) 出前講座での軽体操29件/11月末現在 (老福やすらぎの家) (老福ゆうあいの家) (老福なごやか)	B	社会福祉協議会 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
各老人福祉センターでの各種教室の開催	なごやかセンターにおけるカイロプラティック教室(ストレッチ)など、市内各老人福祉センターで身体を動かす機会を提供します。	社会福祉協議会	●老人福祉センターにてレクリエーションや軽体操を実施して、体を動かす機会を周年にわたり実施。 ●老人福祉センターにて介護予防等に関する講座を実施。 ●地域サロン、老人クラブ等に健康づくり講座を実施。 ●フレイル予防教室等企画開催	レクリエーションや出前講座の実施回数や参加人数 老福やすらぎの家129回 2713名 老福ゆうあいの家132回 1768名 老福なごやか137回 1726名 *12月末実績	A	社会福祉協議会 □令和6年度(実績)と同じ ■新規事業や、内容の変更がある(下記に記入) 令和6年度のみであるがアルプラザ栗東とコラボして老福の利用やサロンの少ない大室方面の方の参加を主に目的として健康チャレンジを実施。 11/9が第一弾で130名の参加1/18第二弾150名の参加高齢者や、子ども含めて世代間交流もできた。		
健康教室の開催	健康運動指導士を派遣する健康教室を、民生委員児童委員協議会と協力し、開催します。	社会福祉協議会 民生委員児童委員協議会	(社会福祉協議会) ●民生委員児童委員協議会と協力して「大宝西リフレッシュ健康教室」開催  (民生委員) ●社会福祉協議会と協力して「大宝西リフレッシュ健康教室」開催 コロナ感染症の状況をみて開催の有無を検討する。 社協と民児協両者にて協議し内容等決め実施	(社会福祉協議会) ①大宝西リフレッシュ健康教室 延144名/5回 ・今後について参加者にアンケートを実施した。  (民生委員) ・「大宝西リフレッシュ健康教室」年5回実施	B  B	社会福祉協議会 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入) ①大宝西リフレッシュ健康教室について年間を通して学区の地域力で開催できないか検討。  民生委員児童委員協議会 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		

2. 身体活動・運動

進捗状況 A:計画以上に進んでいる B:計画通りに進んでいる C:計画よりも遅れている D:評価困難

取組・事業	内容	担当部署	R6(2024)年度 取り組み計画	R7(2025)年3月31日時点 (見込み含む)実績	進捗 状況	R7(2025)年度 計画 (昨年度からの改善や 追加もあれば記載)	評価指標	
							現状(令和4年)	目標(令和16年)
ニュースポーツ(スローイングビンゴ、公式ワナゲなど)の普及	ニュースポーツ普及のための派遣事業を行います。	スポーツ・文化振興課 スポーツ推進委員協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ニュースポーツ(「ポッチャ」「スローイングビンゴ」「公式ワナゲ」等)大会を実施し、地域と連携しながら普及を図る。</li> <li>●各学区地振協主催の「みんなのスポーツ講習会」へスポーツ推進委員を派遣し、支援・助言を実施。</li> <li>●各種団体等が主催の生涯スポーツに関する研修会や講習会へスポーツ推進委員を派遣し、支援を実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「ポッチャ」や「スローイングビンゴ」「公式ワナゲ」等のニュースポーツを広報や講習会等で啓発、普及を図った。</li> <li>●全9学区地振協主催の「みんなのスポーツ講習会」へスポーツ推進委員を派遣し、支援・助言を実施した。</li> <li>●各種団体等が主催の生涯スポーツに関する研修会や講習会へスポーツ推進委員を派遣し、さまざまなスポーツの普及を図った。</li> </ul>	B	<p>スポーツ・文化振興課</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■令和6年度(実績)と同じ</li> <li>□新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)</li> </ul> <p>(スポーツ推進委員協議会)</p>		
ニュースポーツ教室への協力	障がいの有無や年齢・性別に関わらず、誰もがスポーツを楽しめる多様な機会づくりとして各学区のニュースポーツ教室への参加に協力します。	社会福祉協議会 民生委員児童委員協議会	<p>(社会福祉協議会)</p> <p>(依頼があれば協力するが、ニュースポーツとしては前年度なし)</p> <p>(民生委員)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ニュースポーツ教室への参加・協力</li> </ul>	<p>(社会福祉協議会)</p> <p>①ニュースポーツ支援1件(モルック)</p> <p>(民生委員)</p> <p>・ニュースポーツの活動は無し。しかし、障がい者スポーツの行事には協力・支援(年1回)</p>	B  B	<p>社会福祉協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■令和6年度(実績)と同じ</li> <li>□新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)</li> </ul> <p>民生委員児童委員協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□令和6年度(実績)と同じ</li> <li>□新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)</li> </ul>		
フレイル等に関する啓発の充実	ロコモティブシンドロームやフレイルの予防に向けた普及啓発に取り組みます。	社会福祉協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>●出前講座や老人福祉センターにて、普及啓発に取り組む</li> </ul>	<p>(社会福祉協議会)</p> <p>フレイル予防(認知症予防含む)に関する啓発を地域にて行う。7件/R6年11月末実績、地域包括支援センターとの同行を含む)</p>	B	<p>社会福祉協議会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□令和6年度(実績)と同じ</li> <li>■新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)</li> </ul> <p>フレイル予防を目的とした大宝学区を中心とした住民主体の健康教室「咲くらフレイル予防教室」への後方的支援の継続。</p>		
新体カテストの実施	文部科学省の取り組みを受けて滋賀県が定めた実施要項に則り、全ての小中学生を対象に実施し、実態把握と体力向上に努めます。	小中学校	<p>(養護教諭部会)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●新体カテストの実施</li> </ul>	<p>予定通り実施できた。</p>	B	<p>養護教諭部会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■令和6年度(実績)と同じ</li> <li>□新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)</li> </ul>		

2. 身体活動・運動

進捗状況 A:計画以上に進んでいる B:計画通りに進んでいる C:計画よりも遅れている D:評価困難

取組・事業	内容	担当部署	R6(2024)年度 取り組み計画	R7(2025)年3月31日時点 (見込み含む)実績	進捗状況	R7(2025)年度 計画 (昨年度からの改善や追加もあれば記載)	評価指標	
							現状(令和4年)	目標(令和16年)
運動や外遊びの啓発	1日30分以上の外遊びや運動の必要性を児童生徒や保護者に啓発を行います。	小中学校	小学校(養護教諭部会) ●マラソントイム、マラソン大会の実施 ●全学級にドッジボール、サッカーボール、大縄を配付 ●児童運動委員会で運動のきっかけづくりとなる企画を増やす。 ●10分間運動の実施 ●長期休暇になわとびなどの運動の宿題 ●縦割りや学級ごとで「運動遊びの計画・実施」 ●市の水泳大会、陸上大会への参加 ●がん教育など保健の学習で、運動することの大切さを学習 中学校 ●生徒主体でNBC体育の部(体育祭)や生徒会活動(球技会)を積極的に進める。 ●生徒会体育委員会による外遊びの啓発(ボールの貸し出し等) ●部活動への加入を啓発	予定通り実施できた。 市の水泳大会、陸上大会は開催なし。	B	養護教諭部会 □令和6年度(実績)と同じ ■新規事業や、内容の変更がある(下記に記入) 市の水泳大会、陸上大会は開催がないため、R7計画から削除をお願いします。		
	身体を動かして遊ぶ機会が減少しているため、主体的に身体を動かす遊びを中心とした活動を園生活全体の中で確保します。	幼稚園・保育所・幼兒園・こども園	・散歩や運動遊びなど楽しく体を動かすことができる活動を保育に取り入れ、戸外でのびのびと体を動かせるようにする。 ・自らすすんで運動あそびに取り組めるよう、保育の工夫、環境整備を行う。	・散歩や運動遊びなど楽しく体を動かすことができる保育内容の工夫、環境整備を行った。	B	幼児課 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
運動不足の解消とカルシウム摂取不足の解消に関する啓発	幼稚園、保育所、幼兒園、こども園等の保護者、小学生に対して、カルシウム摂取量を増やすこと、運動により子どもの頃から骨量高め、維持することの必要性に関する知識を普及します。	幼稚園、保育所、幼兒園、こども園 幼児課 小学校 健康増進課 こども家庭センター	(幼児課) ・幼稚園、保育園、幼兒園の保護者を対象とした研修会の実施 ・給食だより等に掲載を実施(養護教諭部会) ●学校栄養教諭による指導(健康増進課) 骨粗しょう症予防セミナーの実施(こども家庭センター) ●母子保健事業を通じて、バランスのよい食生活や運動の必要性について指導や情報提供を行う。	(幼児課) ・給食だよりでカルシウム摂取について6月に掲載。  (養護教諭部会) 予定通り実施できた。  (健康増進課) ・骨粗しょう症予防セミナーについて、健康運動指導士を招き計6回実施した。  (こども家庭センター) 母子保健事業を通じ、対象者に合った食事や運動の必要性について指導を行いました。	C  B  B  B	幼児課 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)  養護教諭部会 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)  健康増進課 ☑令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)  こども家庭センター ☑令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
スポーツ事業の実施	スポーツ推進計画に沿って、各世代を通じて参加できるくりちゃんファミリーマラソン、ウォーキング事業等、スポーツ事業を実施し、市民の運動と交流を図ります。	スポーツ・文化振興課	●くりちゃんファミリーマラソン、耐寒アベック登山大会を実施。 ●市スポーツ協会と連携し、ウォーキング事業や体操事業等を実施し市民の健康づくりや交流を図る。	●くりちゃんファミリーマラソン(栗東市ロード競技三大会実行委員会主催)を11月23日に開催した。参加者数343人。 ●耐寒アベック登山大会(栗東市ロード競技三大会実行委員会主催)を1月19日に開催した。参加者数280人。 ●市スポーツ協会とも連携し、「すまいる体操」と「歩こう会」等を実施し、参加者の健康増進を図った。	B	スポーツ・文化振興課 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
スポーツ施設の利用案内および混雑情報の提供	スポーツ施設利用を促すための情報提供に努めるとともに、利便性を向上させるための混雑情報の提供について検討し、スポーツの機会の充実を図ります。	スポーツ・文化振興課	●ホームページやフェイスブック等を活用し、各種事業情報や施設予約情報を提供する。	●来年度から全庁的に稼働予定の公共施設予約システム構築に向け、関係機関と情報共有を行った。  ●ホームページや市の公式LINE等を活用し、各種事業情報の提供を行った。	B	スポーツ・文化振興課 ■令和6年度(実績)と同じ □新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		

2. 身体活動・運動

進捗状況 A:計画以上に進んでいる B:計画通りに進んでいる C:計画よりも遅れている D:評価困難

取組・事業	内容	担当部署	R6(2024)年度 取り組み計画	R7(2025)年3月31日時点 (見込み含む)実績	進捗 状況	R7(2025)年度 計画 (昨年度からの改善や 追加もあれば記載)	評価指標	
							現状(令和4年)	目標(令和16年)
トレーニング機器開放事業	介護予防を目的として、65歳以上の人を対象にトレーニング機器を使った筋力運動の機会を提供します。	長寿福祉課	トレーニング機器開放事業および講習会の開催	トレーニング機器開放事業の実施。 午前の部 243回開催 午後の部 91回開催 講習会 3クール開催	B	長寿福祉課 <input checked="" type="checkbox"/> 令和6年度(実績)と同じ <input type="checkbox"/> 新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
いきいき百歳体操の普及啓発	いきいき百歳体操の普及啓発を実施します。実践希望団体には技術支援を実施するとともに、実践団体への継続支援を行います。	長寿福祉課	いきいき百歳体操の普及啓発および新規・継続支援の実施	新規立ち上げ支援3団体(計12回) 継続支援49団体(計49回)	B	長寿福祉課 <input checked="" type="checkbox"/> 令和6年度(実績)と同じ <input type="checkbox"/> 新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
特定保健指導での運動指導	特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった人に生活習慣改善に伴う運動指導を実施し、メタボリックシンドロームの改善を推進します。	健康増進課	●特定保健指導での生活習慣改善に伴う運動指導(特定保健指導利用者)	・健康運動指導士による運動指導を実施した。対象者の状態に応じた運動を紹介していただき生活改善に取り組みました。	B	健康増進課 <input checked="" type="checkbox"/> 令和6年度(実績)と同じ <input type="checkbox"/> 新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
「新体カテスト」の実施と活用	市内小中学校の全児童生徒を対象とした「新体カテスト」を実施し、実態把握と体力向上に努めます。	学校教育課	・小中学校の全児童生徒を対象とした「新体カテスト」を実施し、実態把握と体力向上に努める。	・小中学校の全児童生徒を対象とした「新体カテスト」を実施しました。結果により、実態把握と各校における体力づくりの強み、弱みを把握し体力向上に努めました。	B	学校教育課 <input checked="" type="checkbox"/> 令和6年度(実績)と同じ <input type="checkbox"/> 新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
運動公園等の維持管理	誰もが安心してレクリエーションや運動の場として利用できるよう、公園の維持管理を行います。	都市計画課 スポーツ・文化振興課	(都市計画課) 利用者が安全に利用できるよう修繕や整備を行い、適切な維持管理に努めます。 (スポーツ・文化振興課) 誰もが安心してレクリエーションや運動場として利用できるよう、公園の維持管理を行う。	(都市計画課) 修繕及び整備箇所:50箇所  (スポーツ・文化振興課) ●誰もが安心してレクリエーションや運動場として利用できるよう、公園の維持管理を行った。	A  B	都市計画課 <input checked="" type="checkbox"/> 令和6年度(実績)と同じ <input type="checkbox"/> 新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)  スポーツ・文化振興課 <input checked="" type="checkbox"/> 令和6年度(実績)と同じ <input type="checkbox"/> 新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		
健康アプリ(ビワテク)の推進	楽しく健康づくりを実践、体験し、健康づくりの意識づけと習慣化を図るため、健康アプリ(ビワテク)の充実と利用の促進に努めます。	保険年金課	楽しく健康づくりを実践、体験し、健康づくりの意識づけと習慣化を図るため、健康アプリ(ビワテク)の充実と利用の促進に努めます。	アプリユーザー数 55,000人(R7.3見)	B	保険年金課 <input checked="" type="checkbox"/> 令和6年度(実績)と同じ <input type="checkbox"/> 新規事業や、内容の変更がある(下記に記入)		