

4 健康づくり事業

(1) 栄養改善教室

栄養・食事を含めた生活習慣の改善を目的として栄養士の指導による調理実習や講話を実施している。保健指導員の自主活動や、保健師が保健指導員の協力により行う健康相談に合わせて実施したり、また、地区等の依頼により実施している。

実施回数 95回 参加者数 3,490名

実施内容 令和6年度栄養改善教室

	実施日	団体・地区名	内容	参加者(人)	
1	4月25日	木	浅科・望月地域包括支援センター	交流 調理	30
2	5月13日	月	すぎな作業所ミニ栄養講話	栄養・食生活のポイント	18
3	5月15日	水	デイケア(望月)	フレイル予防	2
4	5月28日	火	うちやま"灯の家"サロン	びんころ食試食	17
5	6月8日	土	親子で足育教室(創健センター)	足育と合わせた食育ミニ講話	39
6	6月18日	火	和み会	びんころ食試食	20
7	6月18日	火	佐久大学公衆衛生看護展開論	佐久市の栄養士業務について	31
8	6月25日	火	さくさく食育応援隊(聖愛保育園)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	110
9	6月25日	火	ふれあいいきいきサロン(権現堂)	びんころ食試食	27
10	6月26日	水	さくさく食育応援隊(子育てサロン/高瀬児童館)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	35
11	6月26日	水	コスモスワークス(本園)	熱中症について	39
12	6月28日	金	ピン・ピン講座(望月総合体育館)	インターバル速歩・健康測定・びんころ食試食	28
13	6月29日	土	親子で足育教室(創健センター)	足育と合わせた食育ミニ講話	29
14	7月3日	水	十二町公民館活動	運動、かるた、試食	25
15	7月16日	火	さくさく食育応援隊(青沼保育園)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	15
16	7月18日	木	保健指導員地区自主活動(滝地区)	高血圧予防の食事について	10
17	7月19日	金	さくさく食育応援隊(あさひ保育園)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	70
18	7月21日	日	望月公民館食育教室	おやこDEおやつを作ろう!	12
19	7月22日	月	療育支援センター	栄養講話・個別相談	2
20	7月23日	火	療育支援センター	栄養講話・個別相談	6
21	7月23日	火	牧布施地区サロン	フレイル予防について	5
22	7月23日	火	いきいきサロン(入澤)	調理実習	33
23	7月24日	水	ふれあいいきいきサロン(志賀下宿)	かるた 試食 塩分測定	27
24	7月25日	木	さくさく食育応援隊(岩村田北保育園)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	180
25	7月28日	日	望月公民館食育教室	おやこDEおやつを作ろう!	22
26	8月6日	火	浅科・望月地域包括支援センター	びんころ食調理	17
27	8月7日	水	療育支援センター	集団講話「食事の時間と空間について」	6
28	8月7日	水	さくさく食育応援隊(高瀬保育園)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	70
29	8月23日	金	保健指導員ブロック別研修会(岩村田)	上手にとろろたんぱく質(講話・調理)	23
30	8月23日	金	デイケア(浅科)	バランスの良い食事について	3
31	8月25日	日	親子で足育教室(創健センター)	足育と合わせた食育ミニ講話	12
32	8月28日	水	コスモスワークス(岸野)	夏バテ予防は食事がい	26
33	9月6日	金	保健指導員ブロック別研修会(小田井・平根)	びんころ食をもっと作って食べてみよう!	7
34	9月9日	月	長土呂寿クラブ	びんころ食試食 他	21
35	9月11日	水	療育支援センター	集団講話「食事の時間と空間について」	7
36	9月11日	水	さくさく食育応援隊(大沢保育園)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	30
37	9月14日	土	まるごとつながるフェスタ佐久平	健康測定	70
38	9月15日	日	まるごとつながるフェスタ佐久平	健康測定	75
39	9月21日	土	びんころウォーク	展示	750
40	9月25日	水	療育支援センター	集団講話「食事の時間と空間について」	4
41	9月25日	水	デイケア(佐久)	びんころカルタ	3
42	9月26日	木	中佐都小 豆腐作り	豆腐作り 講習 実習	30
43	10月3日	木	野沢小 いなご調理	いなご調理 講習 実習	29
44	10月3日	木	東信森林管理署	生活習慣病と食生活の振り返り	28
45	10月3日	木	ピン・ピン講座(あいとび白田)	赤ちゃんとできるママの健康体操	18
46	10月5日	土	SAKUメッセ	健康測定	98
47	10月6日	日	SAKUメッセ	健康測定	140
48	10月9日	水	一本柳いきいきサロン	びんころ食試食	19

	実施日	団体・地区名	内容	参加者(人)	
49	10月9日	水	さくさく食育応援隊(住里保育園)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	120
50	10月16日	水	さくさく食育応援隊(平根保育園)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	75
51	10月17日	木	さくさく食育応援隊(子育てサロン/中込児童館)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	28
52	10月20日	日	湯原新田 地区活動	フレイル予防について 試食	18
53	10月23日	水	ピン・ピン講座(総合体育館)	軽スポーツ	13
54	10月24日	木	さくさく食育応援隊(子育てサロン/白田児童館)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	26
55	10月25日	金	ワークサポートこすもす石神	健康的な食生活	7
56	10月26日	土	おやこの食育教室	手作りうどんを作ってみよう	21
57	10月29日	火	平根地区自主活動	高血圧予防の食事について	13
58	10月29日	火	矢島 五月会	塩分測定・味噌汁試飲	30
59	10月29日	火	足育×食育(中佐都小4年生)	足育と合わせた食育ミニ講話	49
60	11月6日	水	JA女性会 望月・浅科支部	シニア世代のための栄養講話	13
61	11月6日	水	足育×食育(岩村田小5年生)	足育と合わせた食育ミニ講話	72
62	11月7日	木	まちづくり講座	びんころ栄養講話	5
63	11月7日	木	さくさく食育応援隊(里曲保育園)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	25
64	11月12日	火	生き生きサロン(香沢公民館)	講話 調理実習	20
65	11月13日	水	平賀・内山ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	36
66	11月16日	土	おやこの食育教室	簡単おやつを作ってみよう	18
67	11月18日	月	野沢ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	31
68	11月19日	火	中込ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	22
69	11月20日	水	白田・切原ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	35
70	11月20日	水	田口・青沼ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	42
71	11月21日	木	岩村田ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	33
72	11月22日	金	本牧・協和ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	23
73	11月22日	金	布施・春日ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	26
74	11月26日	火	下小田切分館お楽しみ会	びんころ食試食	24
75	11月26日	火	前山・大沢ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	20
76	11月26日	火	桜井・岸野ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	21
77	11月27日	水	小田井・平根ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	13
78	11月27日	水	東ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	29
79	11月28日	木	浅科ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	31
80	11月29日	木	中佐都・高瀬ブロック研修会	骨粗しょう症予防・びんころ食試食	20
81	12月5日	木	猿久保いきいきサロン	フレイル予防について	13
82	12月16日	月	岩村田共同作業所	健康的な食生活を送るために	7
83	1月17日	金	療育支援センター	個別相談	1
84	1月23日	木	ピン・ピン講座(総合体育館)	スロージョギング	22
85	1月24日	金	療育支援センター	個別相談	1
86	1月25日	土	キッズキッチン	食育紙芝居、調理補助	16
87	1月28日	火	新田ふれあいいきいきサロン	かるたと講話・びんころ食試食	10
88	2月17日	月	佐久平・浅間地域包括支援センター	元気な体づくりのための栄養講話・試食	12
89	2月17日	月	野沢小 郷土食調理	鯉料理 調理実習	29
90	2月18日	火	さくさく食育応援隊(田口保育園)	食育キャラバン(朝ごはんについて)	30
91	2月20日	木	駒込いきいきサロン	高齢者の栄養・びんころ食試食	31
92	2月22日	土	キッズキッチン	食育紙芝居、調理補助	16
93	3月11日	火	療育支援センター	個別相談	2
94	3月21日	金	いきいきサロン(平井)	かるたと講話・びんころ食試食	7
95	3月22日	土	キッズキッチン	食育紙芝居、調理補助	16
	(合計)		95会場	3,490	

(2) ぴんころ運動推進事業

健康なまま天寿を全うする意味の「ピン・ピン・コロリ」をキャッチフレーズに生活習慣病を予防し、市民の健康長寿のための事業を展開する。

ぴんころ運動推進会議を設置し関係機関と連携を取りすすめる。

①ピン・ピン講座

健康づくりに関する講話・運動の実技等について学ぶ

	実施日	曜日	会 場	参加者数(人)	内 容
1	6月28日	金	望月総合体育館	28	講師：NPO法人熟年大学リサーチセンター 健康推進コーディネータ 下平 博和先生 「インターバル速歩」 内容：インターバル速歩、健康測定、ミニ講話、個別相談等
2	10月3日	木	あいとびあ白田	18	講師：理学療法士 梅香 育恵先生 「赤ちゃんと出来るママの健康体操」 内容：体操、血圧測定、ミニ講話、個別相談等
3	10月23日	水	佐久市総合体育館	13	講師：スポーツ推進員 大塚寛美先生、上原 和雄先生、 中野 由香先生 「軽スポーツ体験」 内容：軽スポーツ、ミニ講話、健康測定等
4	1月23日	木	佐久市総合体育館	22	講師：佐久総合病院 柳澤 和也先生 「スロージョギング」 内容：健康測定、個別相談等
	合計		4会場	81	

②運動の推進

健康づくりのための運動（ウォーキング等）の普及

	実施日	曜日	会 場	参加者数(人)	内 容
1	5月13日 ～6月2日		第1回 保健補導員 ブロック研修会 (全14会場)	372	ポールウォーキング&ストレッチ
2	6月28日	金	ピン・ピン講座 (望月総合体育館)	28	インターバル速歩
3	10月1日	火	保健補導員 地区自主活動 (横山)	11	ウォーキング
4	10月21日	月	保健補導員 地区自主活動 (伊勢)	4	ウォーキング
5	9月21日	土	ぴんころウォーク		ウォーキングマップの展示
	合計		18会場	415	

③食育の推進

食育教室・食育ボランティア活動等

	実施日	曜日	会 場	参加者数(人)	内 容
1	6月18日	火	佐久大学 公衆衛生看護展開論	31	対象：佐久大学4年生 場所：佐久大学 内容：講義「佐久市の栄養士業務について」
2	6月8日 6月29日 8月25日	土 土 日	親子の足育教室	80	対象：年中～小学6年生とその保護者 場所：市民創健センター 内容：計測結果の説明と合わせ栄養講話を実施
3	6月～2月	—	さくさく食育応援隊 活動	(13会場) 814	対象：子育てサロン等を利用する幼児とその保護者 場所：市内児童館、保育園、料理教室 内容：人形劇「朝ごはんを食べよう」等
4	7月21日 7月28日	日	望月公民館食育教室	34	対象：未就学児～小学生 場所：桜が丘ふれあいセンター、御鹿の里ふれあいセンター 内容：親子でチョコバナナ蒸しパンの調理
5	9月26日	木	中佐都小 豆腐作り講習会	30	対象：中佐都小2年生 場所：中佐都小学校 内容：調理講習
6	10月3日	木	野沢小学校 イナゴ調理講習会	29	対象：野沢小学校6年生 場所：野沢小学校 内容：調理講習
7	10月26日 11月16日	土	おやこの食育教室	39	対象：幼稚園・保育園～小学生とその家族 場所：佐久市保健センター 内容：ミニ講話、調理実習（びんころ食等）
8	10月29日 11月6日	火 水	足育×食育	(2会場) 121人	対象：小学生 場所：市内小学校 内容：計測結果の説明と合わせ栄養講話を実施
9	1月25日 2月22日 3月22日	土	キッズキッチン	48	対象：未就学児～小学生 場所：市民創健センター 内容：食育紙芝居、調理補助
10	2月17日	月	野沢小 郷土料理調理	29	対象：野沢小6年生 場所：野沢小学校 内容：鯉のから揚げ調理講習
	合計		29会場	1,255	

④びんころステーション

出前講座、学校や作業所などでの講話、保健指導員地区活動での講話等、専門職が地域へ出向き実施した講座を職種別に集計。

【栄養士実施分】

	実施日	団体・地区名	参加者(人)	内 容
1	4月～3月	いきいきサロン等(20会場)	401	びんころ食試食等
2	5月～12月	作業所等(5会場)	97	栄養・食生活のポイント
3	7月～10月	保健指導員ブロック別研修会・地区自主活動(5会場)	71	栄養講話、びんころ食調理実習等
4	9月14日、15日	(土日) まるごとつながるフェスタ佐久平	145	健康測定
5	9月21日	(土) びんころウォーク	750	展示
6	10月5日、6日	(土日) SAKUメッセ	238	健康測定
7	11月中	保健指導員ブロック研修会(14会場)	382	骨粗しょう症予防・びんころ食試食
8	10月～11月	まちづくり講座(2会場)	33	びんころ栄養講話
	計	51会場	2,117	

【保健師実施分】

	実施日	団体・地区名	参加者(人)	内 容
1	6月中	サロン等(2会場)	34	血圧測定、健康講話等
2	7月～11月	保健指導員地区自主活動(8会場)	183	ウォーキング、血圧測定、健康講話等
3	10月3日	(木) まちづくり講座	28	栄養講話・メンタルヘルス講話
	計	11会場	245	

【歯科衛生士実施分】

	実施日	団体・地区名	参加者(人)	内 容
1	5月～12月	保育園・幼稚園(27会場)	1,792	口腔衛生指導
2	5月～1月	作業所等(6会場)	139	口腔衛生指導
3	6月～10月	小中学校(11会場)	670	口腔衛生指導
4	6月～3月	いきいきサロン、高齢者施設等(10会場)	212	歯科講話
5	6月～2月	子育てサロン等(9会場)	92	歯科講話
6	9月～10月	保健指導員地区自主活動(3会場)	83	歯科講話
7	6月27日	(木) お達者応援団育成塾	84	歯科講話
8	9月14日	(土) まるごとつながるフェスタ佐久平	53	咀嚼チェック
9	10月～2月	まちづくり講座(3会場)	81	歯科講話
10	5月～1月	その他(4会場)	51	歯科講話
	計	75会場	3,257	

びんころステーション合計	137会場	5,619	
--------------	-------	-------	--

(3) 森林セラピー事業

森林セラピーをより多くの方に知っていただき、健康増進に役立てていただくことを目的に、森林セラピーツアーを実施しています。

令和6年度森林セラピー体験者数

(単位：人)

	協議会主催ツアー	森の案内人派遣(団体)ツアー	コア施設プログラムツアー	森の案内人企画イベント	計
平尾の森	109	18	0	0	127
春日の森	19	0	0	0	19
その他	0	0	0	0	0
計	128	18	0	0	146

(4) 足育事業

足や靴についての知識を得て、正しい姿勢や歩き方を身につけることでトラブルのない健康的な足や身体を育てることで、足からの健康増進を目的に足育教室を実施しています。

令和6年度 足育事業実施内容及び回数等

対象	内容	実施数/学校数 (参加延人数)
市民向け (出前講座・保健補導員自主活動)	歩行計測	8回(98名)
小学生向け	足裏計測	3校
	姿勢計測	5校
親子向け	姿勢計測	2回(25組・68名)
	足裏計測	1回(5組・12名)