

町田市健康づくり推進員ハンドブック

町田市保健所保健予防課



〔2023 年度版〕

目次

保健予防課の連絡先	1
町田市の基本理念／ハンドブック作成にあたって	2
健康づくり推進員事業について（2019年度までの例）	3
健康づくり推進員の活動	4
お住まいの町名と地区	6
活動を始めるにあたって	7
活動をする際の留意点	8
ご活用ください～健康づくりに関する保健所の取り組み～	9
高齢者支援センター 一覧	11
【参考資料】健康づくり推進活動に参加される皆さまへ	12
健康づくり推進員活動のための保険内容について	13
町トレとは	17
「健康づくり推進員」活動報告書	18
健康チェック機器の貸出	20
町田市「健康づくり情報」に登録しましょう！	25
町田市食育ボランティア活動依頼大募集！！	26
まちだお口を元気にするトレーニング「 ^{くち} 口トレ」	28

保健予防課の連絡先

健康づくり推進員の活動についてご不明点・お問合せ等ございましたら、どちらの地域にお住まいの方も下記までご連絡ください。

<保健予防課 保健予防係 健康づくり推進員担当>

〒194-8520 町田市森野 2-2-22 市庁舎 7階

電話：042-725-5422

FAX：050-3161-8634

～市民が健康で豊かな人生を送るために～
みんなでつくる「健康のまち」まちだ

ハンドブック作成にあたって

町田市健康づくり推進員の活動は今年で 22 年目となります。これまで多くの市民の方にご協力いただき、いろいろな活動を通して地域での健康づくり推進を担っていただいております。

このハンドブックは、みなさんが健康づくり推進員として活動を進めるうえで、手引きとなるように作成しました。

活動するにあたってのポイントや流れをまとめておりますので、活動の際にぜひご活用ください。

健康づくり推進員事業について

○健康づくり推進員事業の目的

- (1) 市民一人ひとりが自主的に、地域や仲間と協働して、健康の維持・増進に取り組めるように支援すること。
- (2) 健康づくり推進員活動をきっかけに、地域での絆・つながりを深め、いきいきと暮らすことのできる地域づくりを進めてもらうこと。

○健康づくり推進員の役割

- (1) 健康づくり推進員活動を通じて、地域の人同士がつながるきっかけづくりを行うこと。
- (2) 健康づくりの考え方や健康に関する情報を地域で広め、健康に関する地域住民の意識を高めること。

○町内会・自治会の役割

- (1) 健康づくり推進員の活動を応援し、地域で活動しやすいように協力すること。
- (2) 健康づくり推進員を中心に、地域住民の健康に関する意識を高めること。

健康づくり推進員の活動（2019年度までの例）

新型コロナウイルス感染症のため、現在集合形式での全体活動を休止しています。今後の活動については、決まり次第、別途ご案内いたします。

○全体活動（総会・研修会・活動情報共有会議・活動実績共有会議）

内容	開催予定
総会（委嘱状の交付等）	5月下旬
研修会	第1回 6月下旬、第2回 7月下旬
活動情報共有会議 （各地区の活動状況や計画 について情報交換）	第1回 10月上旬、第2回 2月中旬 （地区ごとに、出席していただく方を決定します。）

○地区ごとの全体活動打ち合わせ会

お住まいの町名で6地区（町田・南・鶴川・忠生・小山・相原）に分かれて活動しています。地区ごとに、打ち合わせを行いながら、活動内容を決めています。

○地域（町内会・自治会）の活動

地域で開催されるお祭りでの健康チェックや定期的なラジオ体操等を行っています。



お住まいの町名と地区

町名	地区
旭町、藤の台、玉川学園、中町、原町田、東玉川学園、 南大谷、森野 本町田（1000 番以上の公社住宅を除く本町田全て）	町田地区
小川、金森、金森東、高ヶ坂、つくし野、鶴間、成瀬、 成瀬が丘、成瀬台、西成瀬、南つくし野、南成瀬、 南町田	南地区
大蔵町、小野路町、金井、金井町、金井ヶ丘、真光寺、 真光寺町、鶴川、能ヶ谷、野津田町、広袴、広袴町、 三輪町、三輪緑山、薬師台	鶴川地区
小山田桜台、上小山田町、木曽西、木曽東、木曽町、下 小山田町、図師町、忠生、常盤町、根岸、根岸町、矢部 町、山崎、山崎町、 本町田（1000 番以上の公社住宅）	忠生地区
小山町、小山ヶ丘	小山地区
相原町	相原地区

活動を始めるにあたって

健康づくりのために「何かしたい！」と思っても、ひとりでは何をどのようにしたらよいのか、悩むことがあります。

そんなときは、まず保健予防課 保健予防係 健康づくり推進員担当にご相談ください（表紙裏の「連絡先」欄参照）。どんな活動をしてみたいのか、お困りのことは何か、などをお聞きしながら一緒に考えます。

また、地域には介護予防に関する講座の開催や「町田を元気にするトレーニング（町トレ）」のグループ立ち上げ支援などを行っている高齢者支援センターがあります。

活動の参考になる情報やアドバイスを得ることができますので、参考にしてください（11、17ページ）。

活動をする際の留意点

(1) みんなで行う体調管理

活動時の体調管理は、健康づくり推進員を含めた、活動の参加者一人ひとりが行うものです。お互いに無理が出ないように配慮し合って活動してください。

イベント参加者への注意喚起のための資料を作成しておりますので、参考になさってください（12ページ）。

(2) 感染対策

感染症が流行する時期は手洗いやマスク着用など基本的な感染対策をしてください。

(3) 万一のときに備えた傷害保険

保健予防課では、推進員活動で万一の事故が発生した場合に備えて傷害保険に加入しています（13～16ページ）。

(4) 活動を実施した後の報告について

活動を実施した後は、「健康づくり推進員活動報告書」を月末までに保健予防課へ提出してください（18、19ページ）。

(5) 健康づくり推進員の活動謝礼について

健康づくり推進員活動への謝意として、謝礼金をお支払いしています。謝礼のお支払いについては2月頃に別途ご案内を送付しています。

ご活用ください～健康づくりに関する保健所の取り組み～

(1) 健康チェック機器の貸出

健康チェック機器の無料貸出を行っています。事前に電話予約をしていただきます。貸出期間は7日以内です（20～24ページ）。

(2) 町田市食育ボランティア

町田市食育ボランティアは、地域や学校等からの活動依頼を受けて、調理実習、食文化・マナーに関するクイズ、子ども向け紙芝居の読み聞かせなどの食育の普及活動が無償で行っています。食事や栄養の観点からの健康づくり活動にご活用ください（26、27ページ）。

(3) 口の健康

噛む機能や飲み込む機能等、口の衰え（オーラルフレイル）は、やがて全身の衰え（フレイル）や要介護状態へと進行してしまいます。オーラルフレイルを予防するために、口のトレーニング「^{くち}口トレ」があります。DVD とリーフレットをお渡しすることができますので、ご活用ください。また、歯科衛生士の職員が出向き、歯と口の健康に関する講座等を行うことも可能です。

口トレの DVD とリーフレット、歯科衛生士の講習を希望される方は、町田市保健予防課歯科保健係（042-725-5437）までご連絡ください（28、29ページ）。

(4) 健康づくり情報のメール配信サービス

「町田市メール配信サービス」にて健康づくり情報に関する情報を毎月1日に定期配信しています。健康に関する情報提供活動にご活用ください(25ページ)。

高齢者支援センター 一覧

センター名	担当地区	所在地	電話番号・FAX番号
堺第1 高齢者支援センター	相原町	相原町2373-1 (老人保健施設サンシルバー町 田内)	☎ 042-770-2558 FAX 042-774-1847
堺第2 高齢者支援センター	小山町・小山ヶ丘・上小山田町	小山ヶ丘1-2-9 (特別養護老人ホーム美郷内)	☎ 042-797-0200 FAX 042-798-7780
忠生第1 高齢者支援センター	函師町・下小山田町・忠生・矢 部町・小山田桜台・常盤町・根 岸町・根岸	下小山田町3580 (ふれあい桜館1階)	☎ 042-797-8032 FAX 042-797-8830
忠生第2 高齢者支援センター	山崎町・山崎・木曾町・木曾西・ 木曾東(都営木曾森野アパ ートを除く)・本町田の一部(公社住 宅町田木曾)	山崎町2200 山崎団地3-18棟101号 (山崎団地名店内)	☎ 042-792-1105 FAX 042-792-5543
鶴川第1 高齢者支援センター	小野路町・野津田町・金井・金 井町・金井ヶ丘・大蔵町・薬師台	薬師台3-270-1 (特別養護老人ホーム第二清風 園内)	☎ 042-736-6927 FAX 042-736-6903
鶴川第2 高齢者支援センター	能ヶ谷・三輪町・三輪緑山・広 袴・広袴町・真光寺・真光寺町・ 鶴川	能ヶ谷3-2-1 (鶴川地域コミュニティ1階)	☎ 042-737-7292 FAX 042-737-0833
町田第1 高齢者支援センター	原町田(都営金森1丁目アパ ートを除く)・中町・森野・旭町・木 曾東の一部(都営木曾森野ア パート)	森野4-8-39 (特別養護老人ホームコモズ 内)	☎ 042-728-9215 FAX 042-728-6578
町田第2 高齢者支援センター	本町田(公社住宅町田木曾を除 く)・藤の台・南大谷の一部(公 社住宅本町田)	本町田2102-1 (本町田高齢者在宅サービスセ ンター内)	☎ 042-729-0747 FAX 042-709-0533
町田第3 高齢者支援センター	玉川学園・南大谷(公社住宅本 町田を除く)・東玉川学園	玉川学園3-35-1 (玉川学園高齢者在宅サービス センター内)	☎ 042-710-3378 FAX 042-710-1292
南第1 高齢者支援センター	鶴間・小川・つくし野・南つくし 野・南町田	南町田5-16-1 (特別養護老人ホーム芙蓉園内)	☎ 042-796-2789 FAX 042-799-0079
南第2 高齢者支援センター	金森・金森東・南成瀬・成瀬が 丘・原町田の一部(都営金森1 丁目アパート)	金森東3-18-16 (特別養護老人ホーム合掌苑内)	☎ 042-796-3899 FAX 042-799-2145
南第3 高齢者支援センター	成瀬・西成瀬・高ヶ坂・成瀬台	西成瀬2-48-23	☎ 042-720-3801 FAX 042-860-7022

お問い合わせ

町田市いきいき生活部高齢者支援課

〒194-8520 町田市森野2-2-22

☎ 042-785-5199(直通)

FAX 050-3101-6180(直通)

参考資料

健康づくり推進活動に参加される皆さまへ

【参加にあたってご理解ください】

- ・健康づくり推進員は、健康づくり活動を実施していますが、万が一の事故については一切の責任を負いません。体調管理や貴重品の管理などは、自己責任で対処してください。
- ・地域の交流や健康を維持するための活動です。活動を楽しむためにも無理はせず、体調のよい状態で参加してください。
- ・楽しく安心して活動に参加するために、日頃からご自分の体調を知っておきましょう（正常な血圧値や、受診している場合の医師からの運動制限内容など）。
- ・他の参加者ともお話ししながら楽しく、かつ継続的に参加しましょう。

【運動に参加する時のチェック項目例】

- ・活動にあたっては自主活動となりますので、運動が伴う活動の場であっても医療機関関係者はいません。参加される時には、必ずご自分でチェックしてください。

チェック	項目例
	体調面に、気になる点・異常などの不調・不安はありませんか
	血圧は正常ですか（普段の血圧 / mmHg・今日の血圧 / mmHg）
	医師からの運動制限に従っていますか（内服や血圧測定など）
	運動しやすい（運動に適した）服装・靴で参加していますか
	ウォーミングアップは行いましたか
	水筒の持参など、必要な時に水分補給できますか
	貴重品は、鍵のかかる所、もしくは目の届く所に置いてますか
	整理体操を行いましたか
	運動中や終了後に体調の異常や痛みを感じていませんか

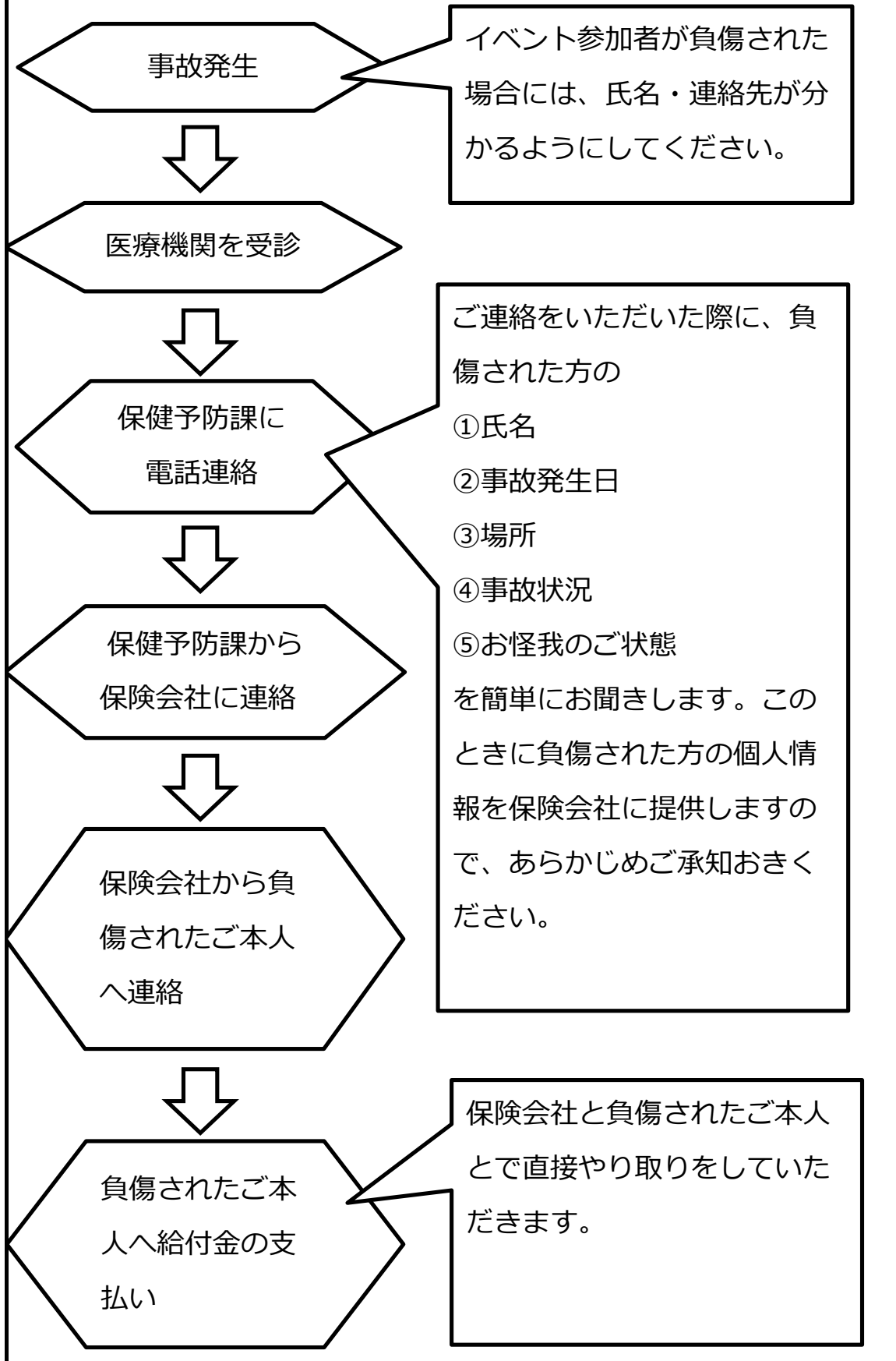
◆上記以外にも、他の参加者と気になることを確認しあいましょう。

健康づくり推進員活動のための保険内容について

- ・健康づくり推進員の活動で事故が発生した場合に、事故による負傷や特定の疾病について、給付金を保険会社からお支払いします。
- ・補償の対象は、健康づくり推進員本人とイベント参加者です
- ・自宅からイベント会場までの往復経路も補償の対象になります。ただし、健康づくり推進員活動とは無関係な立ち寄り（個人的な買い物や通院など）を行った場合は補償の対象にはなりません。

		給付金額（被補償者1名あたり）
<p style="text-align: center;">傷害</p> <p style="text-align: center;">事故発生時の状況により、傷害区分・特定疾病区分の適用が変わります。</p> <p style="text-align: center;">特定疾病 ※Q&Aを参照してください。</p>	死亡補償	350万円
	後遺障害補償	1級～3級 350万円
		4級～6級 245万円
		7級～9級 122.5万円
		10級～12級 35万円
		13級～14級 14万円
	療養補償	入院日額 4,500円
	療養補償	通院日額 3,000円
	手術（1回のみ）	※種類により異なる 入院日額の10倍・20倍・40倍
	死亡補償	175万円
	後遺障害補償	1級～3級 175万円
		4級～6級 122.5万円
		7級～9級 61.3万円
		10級～12級 17.5万円
	13級～14級 7万円	
療養補償	入院日額 2,250円	
療養補償	通院日額 1,500円	
手術（1回のみ）	※種類により異なる 入院日額の10倍・20倍・40倍	

事故発生時の対応の流れ



保険についてのQ&A

Q1.特定疾病とは何ですか？

A1.以下の7項目が特定疾病です。

- ・急性虚血性心疾患（心筋梗塞）、急性心不全等の急性心疾患
- ・くも膜下出血、脳内出血等の急性脳疾患
- ・気胸、過換気症候群等の急性呼吸器疾患
- ・細菌性食中毒 ※ウイルス性食中毒は除く
- ・日射病及び熱射病等の熱中症
- ・低体温症
- ・脱水症

Q2.補償内容について、詳細を知りたいのですが？

A2.事故の状況によって異なりますので、事故発生時に保険会社にご確認ください。

Q3.健康づくり推進員活動のために借りたものを破損したり紛失したりした場合に、何か補償はありますか？

A3.市では別途、損害賠償責任保険に加入しておりますが、状況に応じて保険適用の可否が異なりますので、まずは保健予防課にご連絡ください。

Q4.健康づくり推進員活動に町トレを取り入れて実施するのですが、保険はどうなりますか？

A4. 2020年度から、町トレについては高齢者支援センター・高齢者福祉課で加入している「町トレの保険」を適用することに整理しました。お問い合わせは高齢者支援センターにご確認ください。

町トレ実施時の保険について

町トレの企画段階

- ・ 地域での周知
- ・ 会場予約の実施など

町トレの企画段階では「健康づくり推進員の保険」を適用します。



「町トレの保険」の適用範囲

①説明

- ・ 高齢者支援センター主催のプレゼンテーション



②活動

- ・ スタート応援講座3回
- ・ グループ継続支援（3か月後・6か月後・12か月後）



③町トレ自主グループ活動

※「町トレの保険」は、状況により補償対象や補償内容等が異なります。事故の際は、高齢者支援センターにお問い合わせください。

町トレとは

お問い合わせは高齢者支援センター

(11ページ) まで

お住いの地域で定期的、継続的に取り組むことができる町田市オリジナルの体操です。体力に自信がある方から少し自信のない方まで、どなたでも行うことができます。参加者が自主的に集まり、協力して活動を続けています。

週に1回以上、地域の仲間と集まって行うことで、心身機能の維持、改善や、いきいきと安心して暮らせる町づくりを図り、「からだも ころも 地域も」元気な町田を目指します。

町田市では、町トレを行う住民主体の自主グループの立ち上げと、活動継続のための支援を行っています。



町トレ自主グループ活動の流れ

仲間を集め、町トレの概要等について説明（プレゼンテーション）を聞く。



説明を聞き、町トレ自主グループ活動の開始を希望する場合は、理学療法士又は作業療法士を講師としたスタート応援講座（3回講座）を受ける。講座の中で1回、町トレ効果測定を行う。



町トレ自主グループ活動開始。

3か月後、6か月後、12か月後に継続支援の一環として、町トレ効果測定を行う。

（活動開始2年度目以降は、年度に1回まで継続支援を受けられる。町トレ効果測定は任意開催となる。）

町トレのルール

1. 週に1回以上、グループで集まって行いましょう。
2. 新しい参加者を受け入れましょう。
3. 会場や椅子など、備品はグループで準備しましょう。



健康づくり推進員のみなさまへ
活動実施後に**太枠内**を記入し、
保健予防課へ提出してください

町田 ・ 南 ・ 鶴川 ・ 忠生 ・ 小山 ・ 相原

係	係長	課長
決裁 年 月 日		

「健康づくり推進員」活動報告書

年 月 日 提出
記入者()

活動名称(テーマ)	
町内会自治会名、 グループ名	
開催日時	年 月 日() 午前・午後 時 分～ 時 分
開催場所	
活動メンバー	健康づくり推進員() _____名 その他()
募集方法	<input type="checkbox"/> ちらしの回覧 *ちらしを一部添付してください <input type="checkbox"/> その他()
参加者数	名
協力	<input type="checkbox"/> 保健所スタッフ(課) <input type="checkbox"/> 高齢者支援センター() <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> 講師() <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 保健予防課スタッフの出席あり <input type="checkbox"/> 保健予防課スタッフの出席なし
活動内容	
感染症等 配布資料	
振返り (よかったこと、 大変だったこと等)	

提出期限: 実施月の月末までにご提出ください

以下は保健予防課が記入します、記入は不要です。

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 主な活動内容
<input type="checkbox"/> 健康づくり活動
<input type="checkbox"/> 健康づくり活動の支援協力
<input type="checkbox"/> 自己学習
<input type="checkbox"/> 健康に関するPR活動 | 連合会)
<input type="checkbox"/> 町田第一地区
<input type="checkbox"/> 町田第二地区
<input type="checkbox"/> 玉川学園地区
<input type="checkbox"/> 南 | <input type="checkbox"/> 高ヶ坂・成瀬
<input type="checkbox"/> 鶴川
<input type="checkbox"/> 木曾
<input type="checkbox"/> 忠生 | <input type="checkbox"/> 小山
<input type="checkbox"/> 相原
<input type="checkbox"/> その他 |
|---|---|--|--|

健康づくり推進員のみなさまへ
活動実施後に太枠内を記入し、
保健予防課へ提出してください

(記入方法)

「健康づくり推進員」活動報告書

		年 月 日 提出
		記入者()
活動名称(テーマ)		
町内会自治会名、グループ名	「〇〇町内会」 「〇〇地区健康づくり推進員」	活動メンバーが所属する団体を記入
開催日時	2022年〇月〇日〇〇時〇〇分～〇〇時〇〇分	年月日(曜日) 時間帯を記入
開催場所		
活動メンバー	健康づくり推進員(〇〇、〇〇〇、〇〇〇) その他(〇〇自治会役員 〇〇名	活動を企画、実施した方の氏名と人数を記入、推進員のみの場合もここに人数を記入
募集方法	<input type="checkbox"/> ちらしの回覧 *ちらしを一部添付してください。 <input checked="" type="checkbox"/> その他(ポスターを掲示、〇〇サークルに声をかけました)	
参加者数	〇〇名	健康づくり推進員以外の参加者数を記入
協力	<input checked="" type="checkbox"/> 保健所スタッフ(〇〇〇〇 課) <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者支援センター(〇〇第〇高齢者支援センター) <input type="checkbox"/> その他() <input checked="" type="checkbox"/> 講師(〇〇法人〇〇〇〇センター 〇〇〇〇) <input type="checkbox"/> なし	当てはまるものにチェックをしてください ()内に詳細を記入
	<input checked="" type="checkbox"/> 保健予防課スタッフの出席あり <input type="checkbox"/> 保健予防課スタッフの出席なし	
活動内容	・肌水分測定 ・握力測定 ・体脂肪測定 ・〇〇～〇〇までウォーキングと〇〇の死守 ・調理実習 (〇〇を作り、会食)	当日の実施内容、主に活動メンバーが担った内容について記入
感染症等配布資料	その咳、本当に風邪ですか？	当日配布した資料名を記入
振り返り (よかったこと、大変だったこと等)		

提出期限:実施

以下は保健予防課が記入します、記入は不要です。

主な活動内容)

- 健康づくり活動
- 健康づくり活動の支援協力
- 自己学習
- 健康に関するPR活動

連合会)

- 町田第一地区
- 町田第二地区
- 玉川学園地区
- 南

高木 成瀬

- 鶴川
- 木曾
- 忠生

小田

- 相原
- その他

定期的実施している活動について
 月ごとにまとめて提出してください
 翌月以降の提出は開催日時、参加者数のみ記入、活動名称(テーマ)の最後に(2)、(3)と番号をつけてください【例:〇〇の会(4)】
 その他に初回提出の内容と異なる点等があれば記入してください。

健康チェック機器の貸出

地域での活動の際に利用できます。貸し出し希望の際は保健予防課 保健予防係 健康づくり推進員担当(電話：042-725-5422)までお問い合わせください。下記の施設にてお貸し出しいたします。

貸出施設	連絡先・住所
健康福社会館	電話：042-725-5127 FAX：050-3161-8634 住所：〒194-0013 町田市原町田 5-8-21
保健所中町庁舎	電話：042-722-7636 FAX：050-3161-8634 住所：〒194-0021 町田市中町 2-13-3
鶴川保健センター	電話：042-736-1600 FAX：050-3161-8634 住所：〒195-0062 町田市大蔵町 1981-4

<物品一覧> (貸出施設3か所に分けて保管しています)

■推進員ベスト



■のぼり「みんなの健康 推進員がお手伝い町田市健康づくり推進員」(148×43cm・ポール、注水台あり)



■骨ウェーブ 2台

手首(とう骨)に超音波をあてることで骨の健康チェックができます。



■体脂肪計 8台

体脂肪率を知り、体脂肪の過度な増加等をチェックできます。



■肌水分計 8台

手軽にお肌のうるおい状態をチェックすることができます。



■握力計 デジタル：7台 手動：2台

簡単に、安全に筋力の低下を確認することができます。



■自動血圧計（上腕用）10台

■自動血圧計（手首用）3台

血圧を測定することができます。



■棒反応測定器 5本

落下する棒をどれだけ早く握れるかで、敏捷性を測ることができます。



■万歩計 8台

歩数だけでなく、運動量や総消費量、速歩時間を算出することができます。



■手洗いチェッカー 5台

専用ローションを、手指・手首全体にすりこみ、いつも通りの手洗い後の洗い残しをチェックします。



■体重体組成計 5台

体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝、骨格筋率が測れます。



■野菜ゲーム 2セット

日常の野菜摂取量の確認や食生活の振り返りができます。



■まめっ子 8セット

箸とお椀の正しい持ち方を学びながら、豆つかみゲームを楽しめます。機能訓練（リハビリ）ツールとしても活用できます。



■塩分測定器 3台

料理ごとの塩分濃度域を具体的に知ることができます。



※健康機器は貸し出しの際、使い方を書いた紙を一緒にお渡しします。

町田市「健康づくり情報」に 登録しましょう！



市政情報をメールやLINEで受け取れる
「町田市メール配信サービス」。

この項目のひとつとして、町田市保健所では
「健康づくり情報」を定期配信しています（毎月1日）。
サービスに登録して、いち早く情報をゲットしましょう！



START

町田市メール
配信サービス
を利用している

No

新規登録は
二次元コードから



Yes

「健康づくり情報」
を登録済

Yes

ありがとうございます。
これからも情報をご活用ください！

No

簡単な登録変更手続きにより
「健康づくり情報」の追加登録をお願いします。

メールで受け取る方

t-machida@sg-p.jp
に空メールを送信

LINEで受け取る方

町田市役所公式LINE
アカウントのトークに任意の
文字を入力して送信
(どんな文字でも可)

登録情報変更手続きのURLが届きます

配信カテゴリ選択画面で
「健康づくり情報」を追加登録してください



発行：町田市保健所健康推進課 ☎042-724-4236

町田市食育ボランティアは保育園、学校、地域等からの食育活動の依頼を受け付けています。「感謝を持って食をたのしみ、食を通じて人や地域とのつながりが持てるまち」を目指して、地域で活動を行っていきます。

◆活動内容◆

調理実習や食文化・マナーに関するクイズやゲーム、紙芝居の読み聞かせなどを依頼者の要望に応じて実施します（主な依頼内容については、裏面をご覧ください）。

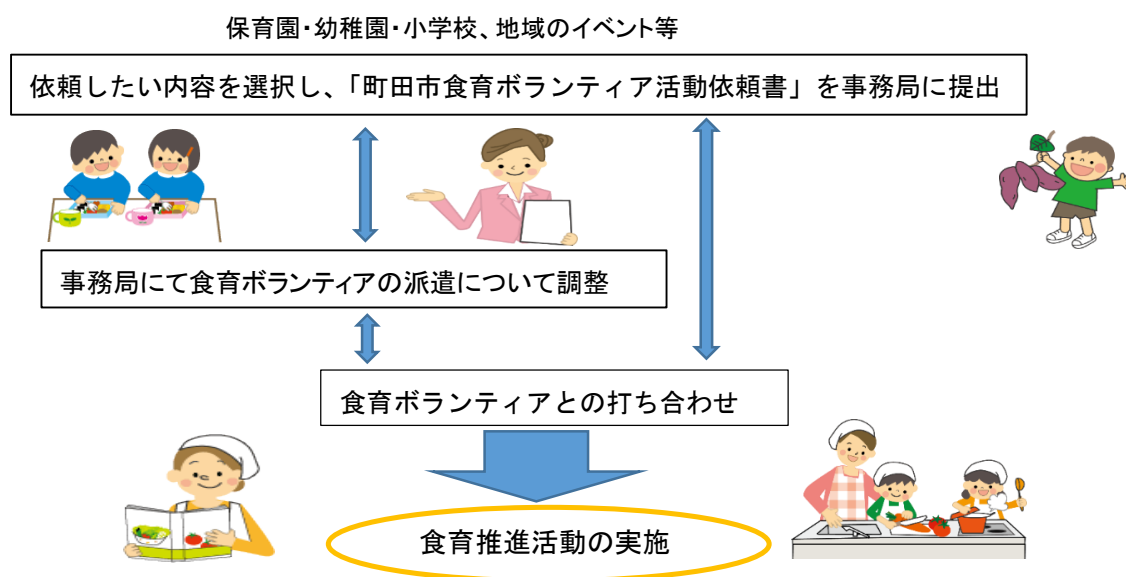
調理実習では主に「まちだすいとん」の実習を行っています。「まちだすいとん」とは、小野路町の農家さんが食べていたすいとんを、町田市保健所と町田地域活動栄養士会が「まちだすいとん」として、レシピをおこしたものです。季節の野菜や地粉、かつお節と昆布からとっただしを使って作ります。

クイズやゲームは参加型の内容となっており、大人から子どもまで楽しみながら学ぶことができます。

紙芝居の読み聞かせは、保育園など子どもが多く集まる場で人気の内容です。物語を聞いて楽しみながら、食に興味を持つ機会を作ります。

クイズやゲーム、紙芝居の読み聞かせなどと合わせて、依頼者が実施する調理実習の補助も可能です。

◆依頼の流れ◆



◆注意事項◆

- ・調理実習の会場予約および会場費・食材料費負担、物品や食材料の準備、片付けなどは主催団体での対応となります。
- ・まちだすいとんの野菜は、可能な限り町田産のものを1種類以上お使いいただくようお願いします。地粉はなければ中力粉または薄力粉でも構いません。
- ・原則、参加者が20名程度集まる団体を対象とさせていただきます。また、政治、宗教、営利活動を目的とした団体からの依頼及び内容はお断りさせていただきます。

- ・活動依頼書は活動日より2か月前までに事務局へご提出ください。
- ・ご希望に添うよう調整いたしますが、場合によってはご希望に添えない場合もあります。

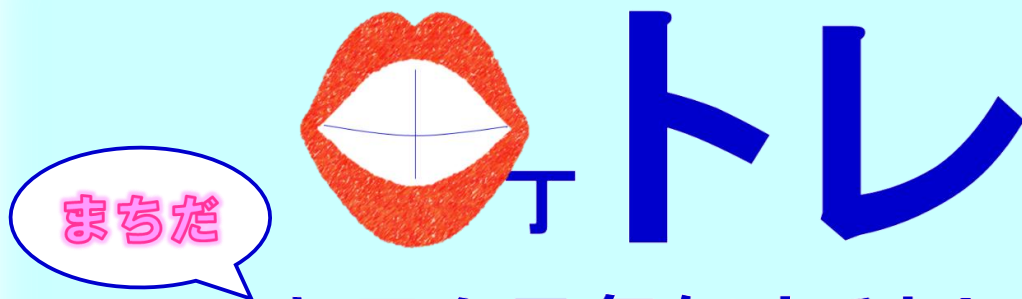
「町田市食育ボランティア」活動依頼書

申込日 年 月 日

申込団体	団体名			
	所在地	〒		
	連絡先	電話：		
		FAX：		
	担当者氏名			
活動希望日時	第1希望	年	月	日 () : ~ :
	第2希望	年	月	日 () : ~ :
	第3希望	年	月	日 () : ~ :
活動場所	【駐車場 有 (台) 無】			
対象者		参加予定人数		
ボランティアの希望人数	名			
依頼内容 番号に○をつけてください (複数選択可)	<p>【調理実習】</p> <p>①まちだすいとん</p> <p>②その他の内容(要相談) * ご希望に添えない場合もあります。 ※調理補助と③~⑪の組み合わせ実施も可</p> <p>【食育クイズ・ゲーム等】</p> <p>③クイズ「正しい料理の並べ方はどれでしょう」</p> <p>④おはしのマナークイズ! 嫌い箸</p> <p>⑤豆つかみゲーム まめっ子くん</p> <p>⑥この日の食べ物な~んだゲーム(行事食)</p> <p>【紙芝居の読み聞かせ(子ども向け)】</p> <p>⑦私たちのからだ「くいしんぼうのパークバク」</p> <p>⑧よく噛んで、味わって! 「ゆっくりよくかみおおかみくん」</p> <p>⑨私たちの食べ物はどこから? 「これなあに?」</p> <p>⑩季節や地域の「食」を見つけよう「たのしいおまつりなにたべる?」</p> <p>⑪みんなで食べたらおいしいね「ごはんでげんきげんきぴん」</p> <p>※その他、乳幼児向けの紙芝居もあります。</p>			
その他要望等				

事務局：町田市保健所保健予防課
〒194-0021 町田市中町2-13-3
TEL 042-722-7996 FAX 050-3161-8634
hoken030_02@city.machida.tokyo.jp

ロトレのリーフレット（一部抜粋）です。
配布をご希望の場合は、
保健予防課歯科保健係まで（9ページ）。



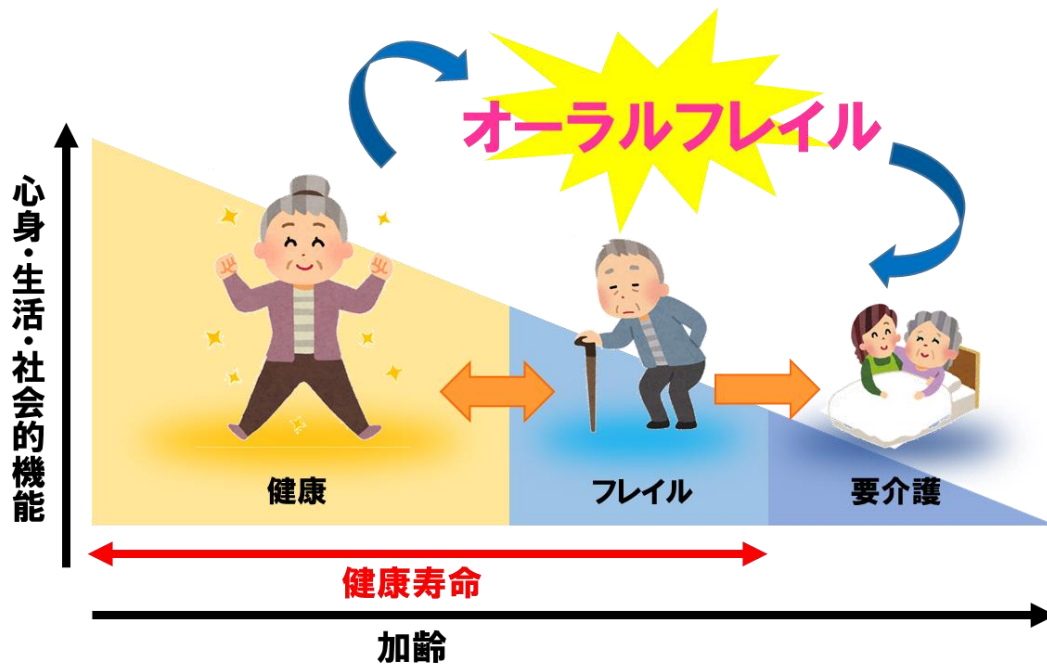
お口を元気にするトレーニング

オーラルフレイルをご存じですか？

オーラルフレイル

口の 衰え

つまり、口の機能の低下や食の偏りなどの「口の衰え」のことです。口の周りの筋肉が衰えると、食べ物が飲み込みにくくなる、むせる、滑舌が悪くなる等の症状が出始めます。



上の図のように「オーラルフレイル」や「フレイル」の状態であれば、「健康」な状態に戻することは可能です。口周りの筋力は年齢とともに衰えてしましますが、トレーニングを行うことで衰えを予防することができます。次のページからご紹介している「お口を元気にするトレーニング」を継続し、オーラルフレイルを予防しましょう！

町田市保健所保健予防課

お口を元気にするトレーニング

～トレーニングを行う上でのポイント～

- ①無理せず、1つひとつの動きを丁寧に・しっかりと行いましょう
- ②口の筋肉が動いていることを意識しながら、体操を行いましょう
- ③正しく体操を行うために、初めのうちは鏡を見ながら実施しましょう

～それではトレーニングを行ってみましょう！～（8カウントで行います）

1. 深呼吸 3セット

- ① 肩の力を抜いてリラックスする
- ② 鼻から大きく息を吸って、一度止める
- ③ 口からゆっくりと息を吐く
この時口をすぼめ、肩の力を抜く



2. 肩の上下運動 3セット

- ① 両手を左右に開く
- ② 「1, 2, 3, 4」で息を吸いながら、
両肩を持ち上げて維持
- ③ 「5, 6, 7, 8」で息を吐きながら両肩を下ろす



3. 首を左右に回す 左右2セットずつ

- ① 「1, 2, 3, 4」でゆっくりと首を左に回す
☆肩より少し後ろに振り向くイメージで
- ② 「5, 6, 7, 8」でゆっくりと首を元の位置に戻す
- ③ 「1, 2, 3, 4」でゆっくりと首を右に回す
- ④ 「5, 6, 7, 8」でゆっくりと首を元の位置に戻す



4. 頬のトレーニング（頬を膨らませる・すぼめる） 5セット

- ① 「1, 2, 3, 4」で頬を思い切り膨らませて維持
- ② 「5, 6, 7, 8」で頬を強く吸い込み、すぼめて維持



5. 口のトレーニング（「イ」「ウ」） 10セット

- ① 「1, 2, 3, 4」で口を「イ」の形にして維持
- ② 「5, 6, 7, 8」で口を「ウ」の形にして維持



「町田市健康推進員ハンドブック（2023年度版）」

発行 町田市保健所 保健予防課

発行日 2023年6月