

健康づくり・スポーツ推進特別委員会 説明内容

調査・研究テーマ：生涯スポーツ社会の実現に向けた、地域での運動習慣を育む取り組みについて

【横浜市スポーツ推進計画に基づく取り組み】

●市民局

- ・地域のスポーツ指導者の養成と活用（取組 6）
- ・トップアスリート等との連携・協力の推進（取組 8）
- ・総合型地域スポーツクラブの啓発及び育成・活動支援（取組 9）
- ・総合型地域スポーツクラブ間の連携・協力の促進（取組 10）
- ・地域スポーツ団体や地域スポーツ・レクリエーション団体との連携（取組 11）
- ・市民参加型スポーツイベントの充実（取組 12）
- ・市民大会・区民大会の定期的な開催（取組 14）
- ・スポーツ推進委員の育成・活用（取組 15）
- ・スポーツボランティアの支援（取組 16）
- ・スポーツ情報等の提供（取組 17）
- ・スポーツ実施率の低い年齢層に向けたスポーツプログラムの充実（取組 18）
- ・身近なスポーツを行う場の確保（取組 19）
- ・横浜市スポーツ医科学センターとの連携・活用（取組 22）

●健康福祉局

- ・スポーツ・レクリエーション活動の充実（取組 13）
- ・100万人の健康づくり戦略の推進（取組 24）
 - よこはまウォーキングポイント
 - よこはま健康スタンプラリー
 - シニアボランティアポイント
- ・高齢者向けのスポーツ教室・イベントの実施（取組 25）
- ・地域の高齢者サークルの活動支援（取組 26）
- ・地域への障害者スポーツに関するノウハウの浸透（取組 27）
- ・障害者スポーツの場の確保と種目の普及（取組 28）
- ・障害者団体と地域団体のとの連携・協力（取組 29）

●教育委員会

- ・学校体育施設（校庭、体育館等）を利用した学校開放事業へのプログラム協力（取組 5）
- ・トップアスリート等との連携・協力の推進（取組 8）



概要版

横浜市スポーツ推進計画

～スポーツで育む地域とくらし～

平成25年3月
横浜市



策定の目的

スポーツを通じて、子どもから高齢者まで全ての市民がいきいきとした生活を送るとともに、地域住民の交流や心豊かなくらしができるよう、市民の多様化するニーズを把握し、子どもの体力向上や市民の健康づくり、また、大規模スポーツイベントを開催することによる横浜の発信力の強化や地域の活性化などに取り組む必要があります。

そのために、横浜市の現状や課題を踏まえつつ、横浜の置かれた特性を生かしながら、スポーツ振興の方向性を体系的に示し、スポーツ施策をより一層効果的・効率的に推進していくことを目的として、新たなスポーツ推進計画を策定しました。

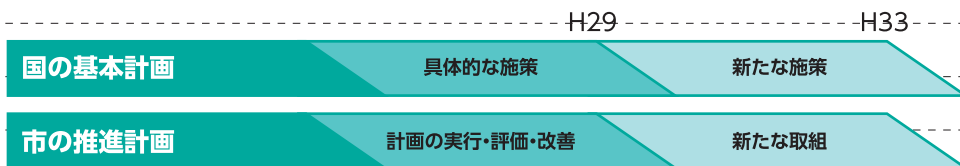
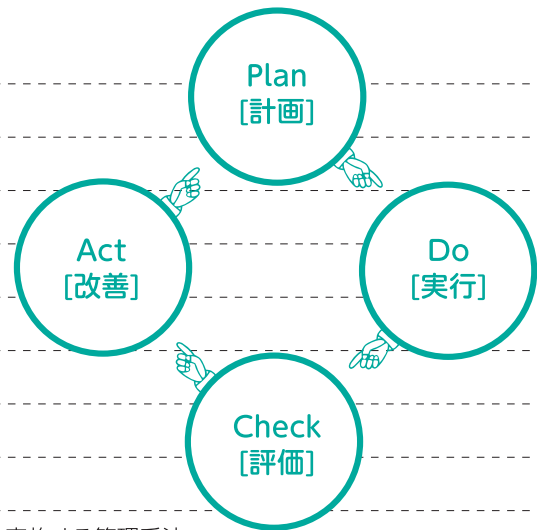
計画の期間及び進捗管理

横浜市スポーツ推進計画の計画期間は、平成24年度から平成33年度までの10年間とします。

なお、横浜市スポーツ推進計画は、計画の進捗状況、社会経済情勢、国の政策動向等の変化に対応するため、策定後5年を目処に中間見直しを行います。

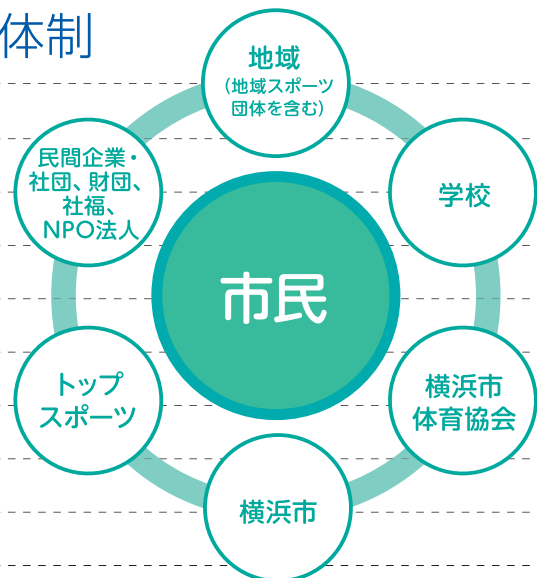
また、横浜市スポーツ推進計画の目標の実現に向けて、PDC Aサイクル（※）を導入し、定期的に評価結果を市民に公表していきます。

※Plan（計画）－Do（実行）－Check（評価）－Act（改善）を順に実施する管理手法



計画の実現に向けた連携・協働体制

横浜市スポーツ推進計画で定めている目標は、行政だけでは、到底、達成することはできません。市民の皆様をはじめ、地域、学校、民間企業、社団法人、財団法人、社会福祉法人、NPO法人、トップスポーツ、横浜市体育協会及び横浜市が、それぞれの役割や責任を踏まえ、連携・協働して、計画の実現を目指します。



1 市民(地域)のスポーツ活動

現状: ①スポーツ実施率54.5%(全国45.3%)
 ②スポーツを行う理由「健康・体力の増進」が1位
 (64.5%)

課題: ①身近な場所でスポーツができる環境の確保
 ②スポーツボランティアの確保

2 子どもの体力

現状: ①昭和60年頃と比べて低い
 ②全国と比べても全体的に低い
 課題: ①スポーツをしない子ども達に対する啓発や取組
 ②部活動の顧問の確保、専門的な技術指導のできる
 教員の不足

3 高齢者のスポーツ

現状: ①市民の約5人に1人が65歳以上
 ②スポーツ実施率が他の世代に比べ高い(55.2%)
 課題: ①高齢者率が高くなっていく中で、健康づくりや
 介護予防等の様々なニーズに対応
 ②100万人の健康づくりの推進

4 障害者のスポーツ

現状: スポーツ・芸術活動に参加している割合が低い(40.5%)
 課題: ①障害者スポーツを指導できる人材の確保
 ②身近な場所でスポーツができる環境の確保

5 スポーツ施設

現状: 市民大会や全国規模の大会を開催できる屋内スポーツ
 施設の不足
 課題: ①日産スタジアムをはじめとした大規模スポーツ施設等
 の市民開放
 ②大規模屋内スポーツ施設整備の検討

6 大規模スポーツイベント

現状: 国際的なスポーツイベントの開催が期待されている(47.8%)
 課題: 公的負担に頼らない財源の確保(協賛金や放映料等)

7 プロスポーツチーム

現状: スタジアムや体育館等でスポーツを観戦していない市民
 の割合 (58.4%)
 課題: プロスポーツチームと連携した地域・学校等のスポーツ
 振興機会の増加



横浜DeNAベイスターズ



横浜F・マリノス



横浜FC



横浜ビー・コルセアーズ

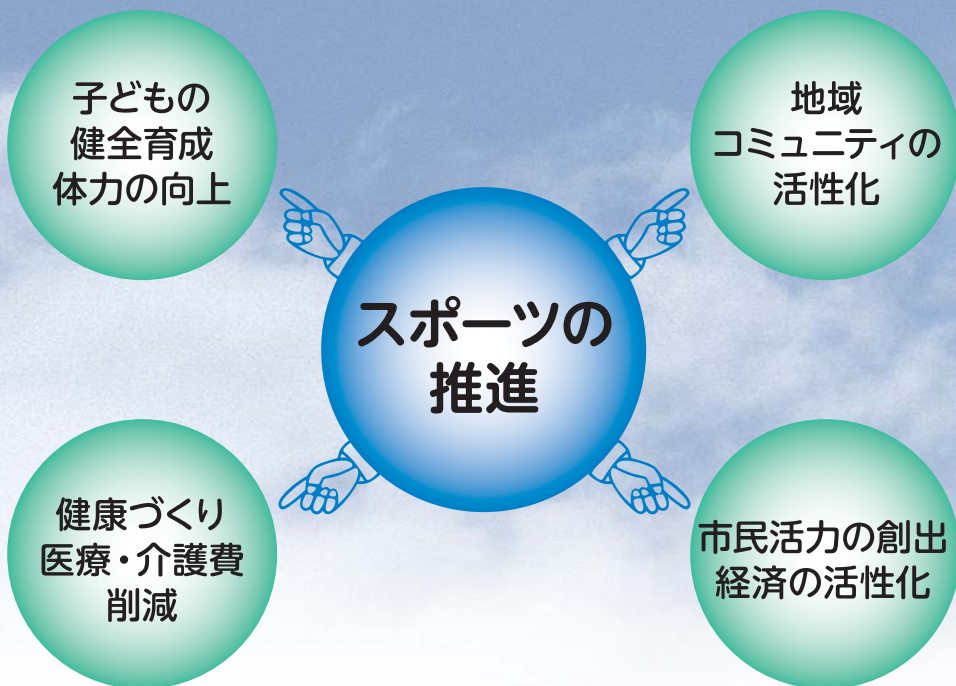


1 スポーツ推進の意義

スポーツを推進することは、子どもの心身の健全育成や体力の向上、生活習慣病予防による医療・介護費の削減の効果があります。

少子高齢化の進展や、生活が便利になることにより体を動かす機会が減少している現代社会において、生涯にわたりスポーツに親しむことは、体を動かすという人間の本源的な欲求に応えるとともに、爽快感、達成感等の精神的充足や楽しさ、喜びをもたらします。

また、スポーツを通じたまちづくりや村おこしに取り組んでいる都市もあるなど、スポーツには、地域コミュニティの活性化や市民活力の創出、地域経済の活性化等の効果も期待されています。



2 スポーツ推進の基本目標

横浜市スポーツ推進計画は、スポーツを通じて、子どもから高齢者まですべての市民がいいきとした生活を送るとともに、地域住民の交流や心豊かな暮らしを育むことを目指します。

その際、スポーツを実際に「する人」だけではなく、トップレベルの

競技大会やプロスポーツの観戦等のスポーツを「観る人」、そして指導者やスポーツボランティアといった「支える（育てる）人」にも着目し、市民が生涯にわたってスポーツに親しむことができる環境を整えます。

目標1 子どもの体力向上方策の推進

【目標値】

子どもの体力を横浜市の昭和60年頃の体力水準に回復します。

目標2 地域スポーツの振興

【目標値】

成人の週1回以上のスポーツ実施率が65パーセント程度（3人に2人）、週3回以上のスポーツ実施率が30パーセント程度（3人に1人）となることを目標とします。

また、スポーツボランティアを行ったことがある市民の割合を10パーセント以上となることを目標とします。

目標3 高齢者・障害者スポーツの推進

【目標値】

65歳以上の週1回以上のスポーツ実施率が70パーセント程度となることを目標とします。

また、地域において自主的に障害者のスポーツ活動を行っている団体等を18区に立ち上げます。

目標4 トップスポーツとの連携・協働の推進

【目標値】

トップアスリートが参加するスポーツ大会やプロスポーツを間近で観戦した市民の割合を50パーセント以上となることを目標とし、市民がトップアスリートに触れる機会を増やし、スポーツを行う意欲の向上につなげます。



スポーツを推進するための具体的な取組

目標1 子どもの体力向上方策の推進

取組1 幼児期における運動習慣の啓発・普及活動

体力の重要性に関する保護者の啓発セミナーや親子で体験できる各種運動プログラム等を実施します。

また、保育所や幼稚園にスポーツ指導者等を派遣し、遊びながら体を動かす楽しさを子どもたちに伝えていく事業を実施します。

取組2 横浜市子どもの体力向上プログラムに基づく取組の実践

平成23年3月に横浜市教育委員会で策定された「横浜市子どもの体力向上プログラム」に基づき、学校・家庭・地域の連携による体力向上に向けた取組を実践推進していきます。(このプログラムは、生活習慣、運動習慣の改善を図るなど、運動に親しみ、自らの健やかな体をつくる子どもの育成に向けた取組を示している。)

平成24年度から、市内小中学校全校で体育・健康に関する指導の全体計画である「体育・健康プラン」を作成し、そのプランに基づき、学校の特色を生かした「体力向上1校1実践運動」を実施しています。

取組3 子どもの体力向上事業の実施及び拡充

中休みや放課後等を活用して、児童が関心を持てる運動やスポーツを紹介し、定期的に運動に親しむ機会や必要な用具等を提供(貸与)し、児童が主体的、日常的に体を動かすことのできる「いきいきキッズ事業」を拡充し、引き続き実施していきます。

また、地元の大学と連携し、学校や地域に体育部所属の学生等を派遣し、授業の補助や教室事業等を実施します。

取組4 放課後児童育成事業へのプログラム協力

放課後、土曜日、長期休み等に実施している放課後児童育成事業に、地域のスポーツ指導者の派遣やプログラムを提供することにより、児童が運動に親しむ機会を増やし、運動の楽しさや関心を深めます。

取組5 学校体育施設(校庭、体育館等)を利用した学校開放事業へのプログラム協力

学校開放事業は、学校体育施設を利用し、子どもや地域住民が身近にスポーツを親しめる場となっています。そこで、学校開放事業の運営主体である文化・スポーツクラブに対し、放課後や土・日、長期休み等に地域のスポーツ指導者の派遣やプログラムを提供することにより、子どもや初心者でも気軽に参加できる仕組みをつくります。

また、地域と連携することにより、学校体育施設の利用を促進し、スポーツを通じて地域に開かれた学校づくりを目指していきます。

取組6 地域スポーツ指導者の養成と活用

地域のスポーツ振興のために活動できる人材を養成する「横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座」を実施します。

また、「横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座」の終了者や現場で活躍している地域のスポーツ指導者に対しても、それぞれのニーズに応じた指導内容や方法などの研修を充実し、ニーズに応じた指導者を紹介するシステムの活用を促進します。

取組7 食育の推進

日常生活をより健康的に送り、スポーツを活発に行うために、スポーツ団体(プロスポーツチームを含む)、教育委員会や食育関係団体と連携・協力しながら、子どもや保護者及び指導者等に食育の普及啓発を行っていきます。

取組8 トップアスリート等との連携・協力の推進

JOCパートナー都市協定を通じてのオリンピックやプロスポーツチームあるいはトップアスリートが立ち上げたNPO法人等と連携・協力することにより、トップアスリートを学校や地域に派遣し、子ども達や多くの市民が一流のアスリートと触れ合う機会を提供し、スポーツへの関心を高めます。

目標2 地域スポーツの振興

取組5 学校体育施設(校庭、体育館等)を利用した学校開放事業へのプログラム協力【再掲】

取組6 地域スポーツ指導者の養成と活用【再掲】

取組8 トップアスリート等との連携・協力の推進【再掲】

取組9 総合型地域スポーツクラブの啓発及び育成・活動支援

子どもから高齢者まで地域住民の誰もが、それぞれの体力や興味・技術に応じて、集い、活動することができるクラブが総合型地域スポーツクラブの基本理念です。その理念を既存の地域スポーツ団体や地域スポーツ・レクリエーション団体に理解してもらうことにより、総合型地域スポーツクラブへの協力や移行を促します。

また、総合型地域スポーツクラブの活動や趣旨について、横浜市の広報紙やホームページに掲載するほか、啓発イベント等を行い、市民への周知を充実させていきます。

なお、総合型地域スポーツクラブの設立希望者(団体)や総合型地域スポーツクラブへの移行を目指している既存のスポーツ団体(プロスポーツチームを含む)に対しては、クラブの設立や運営に有用な情報の提供、活動内容についてのアドバイス等を行い、設立に向けた育成支援を行います。

さらに、すでに設立されているクラブに対しては、運営の助言や情報提供等を行い、安定的な活動が行えるよう支援します。

取組10 総合型地域スポーツクラブ間の連携・協力の促進

設立されたクラブ及び設立準備中のクラブに対し、会員の拡大や運営費の確保等の共通の課題の解決を目的とした、「横浜市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会」への加入を促し、クラブ間の連携・協力を促進します。

取組11 地域スポーツ団体や地域スポーツ・レクリエーション団体との連携

地域でそれぞれが活動している地域スポーツ団体や地域スポーツ・レクリエーション団体と連携・協力し、年齢や性別、技術等に関係なく、誰でも気軽に参加できるスポーツイベントが開催できる環境を整えます。

取組
12

市民参加型スポーツイベントの充実

横浜マラソン大会やスポーツ・レクリエーションフェスティバル、市民体育大会など、市民が気軽に参加でき、日頃の練習の成果を発揮する機会となる市民参加型スポーツイベントの充実を図ります。

取組
13

スポーツ・レクリエーション活動の充実

地域スポーツ・レクリエーション団体と連携し、子どもから高齢者まで、楽しく、気軽に参加できるウォーキングイベントや親子ふれあい体操、野外活動等のスポーツ・レクリエーション活動の充実を図ります。
また、おすすめのウォーキングコースをホームページや情報誌で紹介していきます。

取組
14

市民大会・区民大会の定期的な開催 (初心者が参加できる工夫)

市民大会や区民大会を実施している競技団体と連携しながら、初心者が安心して参加できる環境を整えます。

取組
15

スポーツ推進委員の育成・活用

スポーツ推進委員が、地域スポーツ団体と連携・協力し、地域スポーツの企画・立案等のコーディネートなど、総合的な地域スポーツの推進役を担えるよう、研修等の充実を図っていきます。

取組
16

スポーツボランティアの支援

スポーツイベント等の運営を支えてくれるスポーツボランティアを育成・支援します。
また、スポーツボランティアが継続的な活動をできる仕組みや、ボランティアとしての功績を称える環境を整えます。

取組
17

スポーツ情報等の提供

市民が「する」「観る」「支える」といった様々なスポーツ活動に参加しやすくなるよう、スポーツイベントの開催情報やスポーツボランティアに関する情報、スポーツ指導者、スポーツ施設の利用に関する情報等を横浜市のホームページや広報紙、または、横浜市体育協会のスポーツ情報サイト「ハマスポどっとコム」やホームページ等を通じて提供します。
また、携帯端末等の身近な媒体でも情報が提供できるようにしていきます。

取組
18

スポーツ実施率の低い年齢層に向けた スポーツプログラムの充実

スポーツ団体と連携し、比較的スポーツ実施率の低い年齢層(20歳代、30歳代)向けに、シェイプアップやリズムダンス、ジョギング講習会などのスポーツプログラムや教室を開催していきます。
また、スポーツに親しむことができ、低い年齢層同士の交流や心の癒しを取り入れたプログラムを研究・提供していきます。

取組
19

身近なスポーツを行う場の確保

身近なスポーツの場の確保に向けて、廃校となった学校施設の跡地や既存の公共スポーツ施設または、本来の目的に支障のない範囲で、市有地の未利用地、遊水地等の有効活用を図ります。

取組
20

大規模屋内スポーツ施設 (スケート場、武道館等)の再整備

横浜文化体育館の再整備は、関内・関外地区の街づくりを進める中で、検討します。その際、武道を行うことのできる環境整備の検討を進めます。
また、老朽化した神奈川スケートリンクの再整備に向け、横浜市としてどのような支援ができるのか、検討を進めます。

取組
21

スポーツ遺産の保存・活用

横浜はテニス、ラグビー、競馬等、多くのスポーツ文化の発祥の地であり、その歴史や伝統を継承していきます。
また、ワールドカップサッカー決勝戦の会場となった日産スタジアム等のスポーツ施設やボランティア等の人的資源、大規模スポーツイベントの運営知識やノウハウなどのスポーツ遺産を未来の横浜の子どもたちへの財産として残します。

取組
22

横浜市スポーツ医科学センターとの連携・活用

横浜市スポーツ医科学センターを活用し、スポーツ事故の防止及びスポーツ障害の予防・早期発見に関する知識の普及・啓発を指導者向けに行います。
また、横浜市スポーツ医科学センターと各区スポーツセンターが連携・協力することにより、スポーツによる市民の健康づくりの推進や、競技選手の競技力の向上を図ります。

取組
23

国際交流事業の実施

横浜市のパートナー都市や姉妹都市等でスポーツを通して、相互理解を深め、友好親善を図ることを目的とした国際交流事業を実施します。

目標3 高齢者・障害者スポーツの推進

取組
6

地域スポーツ指導者の養成と活用 【再掲】

取組
13

スポーツ・レクリエーション活動の充実 【再掲】

取組
24

100万人の健康づくり戦略の推進

「歩く」をテーマに、市民の健康行動の習慣化を図る取組として、健康づくりに関するイベントなどに参加するとポイントが貯まるなどの仕組みを導入し、地域スポーツ団体等とも連携しながら、壮年期から高齢者に至るまで、市民一人ひとりが気軽に楽しみながら継続できる取組を進めます。

取組
25

高齢者向けのスポーツ教室・イベントの実施

高齢者のニーズが高い、健康づくりや体力づくりの教室などのほかに、介護予防教室や転倒骨折予防教室など様々なニーズを考慮しながら、高齢者のスポーツ教室やスポーツイベントのより一層の充実を図ります。

取組
26

地域の高齢者サークルの活動支援

各施設や地域で現在も活動している高齢者のスポーツサークルに対し、その活動が充実するよう、スポーツ指導者の紹介やスポーツボランティアに関する情報等を提供していきます。

取組
27

地域への障害者スポーツに関するノウハウの浸透

「障害者スポーツ文化センター横浜ラポール」と協力・連携し、各区のスポーツセンターやスポーツ施設の職員等に、定期的(年に1、2回程度)に研修を実施し、障害者スポーツの開始及び継続していくためのノウハウを浸透させていきます。

また、地域のスポーツ指導者に対しては、人材養成講座を通じて、障害者のニーズや対応について、研修を行っていきます。

取組
28

障害者スポーツの場の確保と種目の普及

障害者がいつでも身近な地域で障害者スポーツを行えるようにするため、各区スポーツセンターや地区センターなどの地域資源と連携を進め、障害者スポーツを行える場を確保するとともに、自主的に取り組みやすい種目を地域に広げていきます。

取組
29

障害者団体と地域団体との連携・協力

障害者の自主的なスポーツ活動が地域に根付くように、障害者団体や地域団体とのネットワークを構築し、情報の交換や団体同士の交流を支援します。

取組
30

障害の有無に関わらず、誰もが一緒に参加できるスポーツイベントの実施

障害者・健常者が共に楽しむことができるよう、障害者団体や競技団体、地域スポーツ団体と連携しながら、誰もが安心して参加できるスポーツイベントを検討し、実施します。



目標4 トップスポーツとの連携・協働の推進

取組
8

トップアスリート等との連携・協力の推進【再掲】

取組
16

スポーツボランティアの支援【再掲】

取組
20

大規模屋内スポーツ施設(スケート場、武道館等)の再整備【再掲】

取組
21

スポーツ遺産の保存・活用【再掲】

取組
22

横浜市スポーツ医科学センターとの連携・活用【再掲】

取組
31

プロスポーツチームとの連携・協働

地元プロスポーツチームが地域に密着した活動を行えるよう、各チームの状況に合わせた支援を行います。

また、横浜熱闘倶楽部を通じて、学校や地域にプロのトップアスリートやコーチを招き、技術指導や講演会を行い、市民が直接プロのチームに触れる機会を提供し、夢や感動を共有します。さらに、横浜市内において、プロスポーツチームと連携し、チームの活動や試合日程等の広報活動を充実させ、市民のスポーツへの関心を高めます。

取組
32

地域スポーツコミッション設立の検討

スポーツを横浜の観光資源とした横浜らしい地域づくりを図るため、トップスポーツチームや地域スポーツ団体及び地元企業等と連携・協働し、地域スポーツコミッションの設立を検討します。

また、地域や経済の活性化を目的としたスポーツツーリズムの推進やスポーツイベントの誘致・開催を行い、横浜の魅力を発信していきます。

取組
33

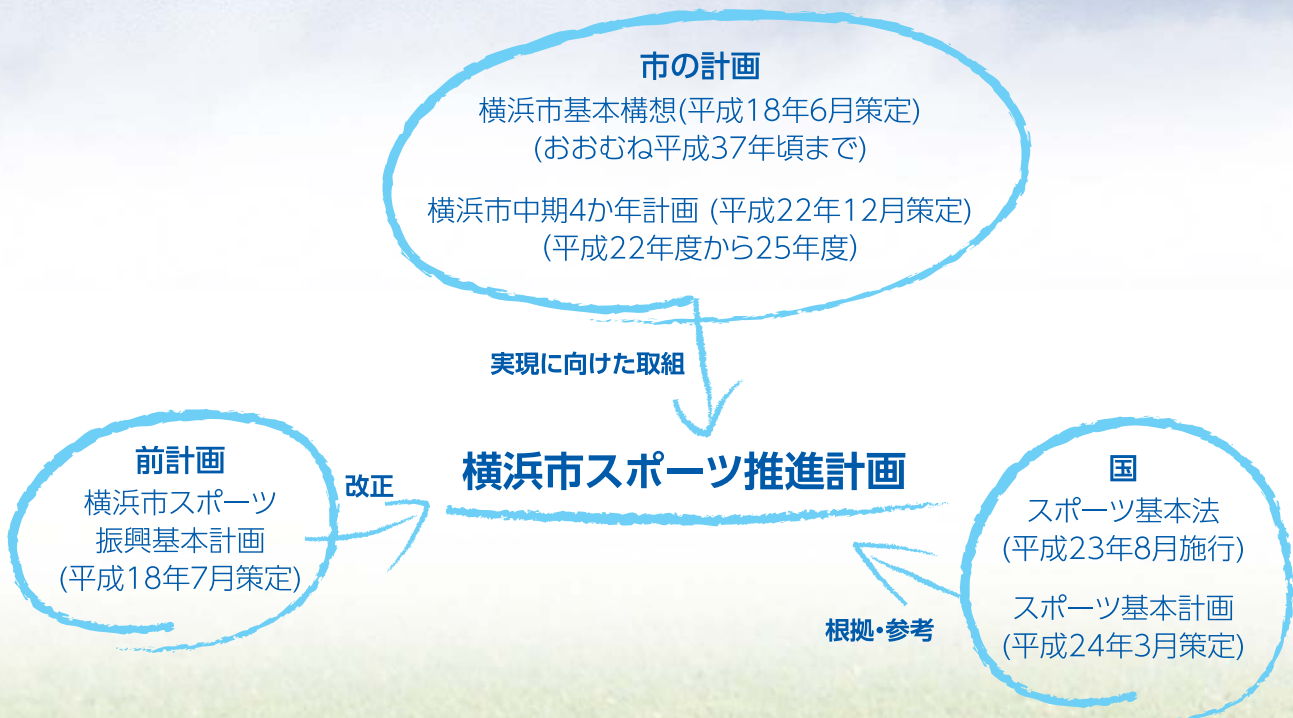
大規模スポーツイベントの誘致・開催

国際大会や全国大会などの大規模イベントの誘致に取り組み、市民のスポーツ観戦やボランティア活動に参加する機会を増やします。

また、魅力的な大規模イベントを誘致・開催することにより、世界や全国に向けた横浜の知名度のアップや、経済及び地域の活性化などにも貢献していきます。

1 計画の位置づけ

- (1) 横浜市スポーツ推進計画は、横浜市の将来の都市像を示す「横浜市基本構想」(長期ビジョン)及び「横浜市中期4か年計画(施策13 スポーツや学びで育む豊かなくらし)」(計画期間:平成22年度～平成25年度)に掲げている目指すべき都市像の実現に向け、スポーツに関する施策について、具体的な取組を示した計画です。
- (2) 横浜市スポーツ推進計画は、平成18年7月に策定した横浜市スポーツ振興基本計画「いきいきスポーツプラン2010」を改正し、平成23年8月に施行された「スポーツ基本法」に基づき、国の「スポーツ基本計画」を参考に策定します。
- (3) 横浜市スポーツ推進計画は、第22期横浜市スポーツ推進審議会の意見をもとに作成し、市民の皆様やスポーツ団体等からも意見をいただき、策定しました。



2 横浜市スポーツ推進計画 ～スポーツで育む地域とくらし～

- (1) 策定：平成25年3月
- (2) お問い合わせ先

横浜市市民局スポーツ振興課

〒231-0017 横浜市中区港町1丁目1番地
TEL：045-671-3287 FAX：045-664-0669
URL：<http://www.city.yokohama.lg.jp/shimin/sports/>



横浜市スポーツ推進計画に基づく取り組み（市民局分）

（取組 6）地域のスポーツ指導者の養成と活用	
取組内容	地域のスポーツ振興のために活動できる人材を養成するための講座を実施します。また、講座の終了者や現場で活躍されている地域のスポーツ指導者に対しても、研修を充実し、ニーズに応じた指導者を紹介するシステムの活用を促進します。
主な実施内容	(1) 横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座を実施 (2) 横浜市スポーツ人材活用システム登録者研修の実施 平成 26 年度現在：人材活用システム登録者 260 人
（取組 8）トップアスリート等との連携・協力の推進	
取組内容	オリンピックやプロスポーツチーム等のトップアスリートを学校や地域に派遣し、子どもや多くの市民が一流のアスリートと触れ合う機会を提供し、スポーツへの関心を高めます。
主な実施内容	(1) オリンピック・パラリンピック経験者の小学校派遣 (2) 「横浜元気!!スポーツレクリエーションフェスティバル」関連事業などへ派遣 平成 26 年度：全区の 18 校の小学校で実施したほか、合計 46 事業を実施。
（取組 9）総合型地域スポーツクラブの啓発及び育成・活動支援	
（取組 10）総合型地域スポーツクラブ間の連携・協力の促進	
取組内容	総合型地域スポーツクラブは、身近な地域でスポーツに親しむことのできるスポーツクラブで、子どもから高齢者まで、さまざまなスポーツを愛好する方が、初心者からトップレベルまでそれぞれの志向・レベルに合わせて参加できる、という特徴を持ち、地域住民により自主的・自立的に運営される公益性のある組織です。 市内で活動している 24 か所の総合型地域スポーツクラブの広報 PR、設立に向けた支援、活動中のクラブへの相談・アドバイス業務を行うとともに、「横浜市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会」を設立し、各クラブ間の情報交換、連携・協力を促進します。
主な実施内容	(1) 横浜市体育協会を事務局としたクラブ設立に向けた相談・アドバイスの実施 (2) 横浜市の広報誌やホームページでの広報 PR (3) 既存クラブへの経営アドバイザー派遣・広報研修実施 (4) 横浜市体育協会を事務局とした連絡協議会における各クラブへの情報提供・相談等の支援
（取組 11）地域スポーツ団体や地域スポーツ・レクリエーション団体との連携	
取組内容	地域スポーツ団体や地域スポーツ・レクリエーション団体と連携・協力し、誰でも気軽にスポーツイベントに参加できる環境を整えます。
主な実施内容	各区の体育協会、総合型地域スポーツクラブや各種のレクリエーション団体と連携・協力し、年齢や性別、技術等に関係なく、誰でも気軽にスポーツイベントに参加できるよう、ウォーキングイベント・体操教室やスポーツ体験会等を実施
（取組 12）市民参加型スポーツイベントの充実	
取組内容	横浜マラソンやスポーツ・レクリエーションフェスティバルなど、市民参加型スポーツイベントの充実を図ります。
主な実施内容	(1) 「横浜マラソン 2015」開催（平成 27 年 3 月 15 日（日）） (2) 市民の皆様が気軽に各種スポーツに参加・体験できる「横浜元気!!スポーツ・レクリエーションフェスティバル 2014」を開催

(取組 14) 市民大会・区民大会の定期的な開催	
取組内容	市民大会や区民大会を実施している競技団体と連携しながら、初心者が安心して参加できる環境を整えます。
主な実施内容	(1) 横浜市民体育大会 (26年度：33競技) を実施 (2) 横浜市民マスタース大会 (26年度：24競技) を実施
(取組 15) スポーツ推進委員の育成・活用	
取組内容	スポーツ推進委員がスポーツ団体と連携・協力し、地域スポーツの企画・立案等のコーディネートや実技指導など、総合的な地域スポーツの推進役を担えるよう、研修等の充実を図ります。
主な実施内容	(1) 市全体研修会の実施 (2) 各区連絡協議会において、新任者研修、さわやかスポーツ実技研修等の実施 (3) 世界トライアスロンシリーズ横浜大会、横浜マラソンなどの各種大規模スポーツイベントへの運営協力
(取組 16) スポーツボランティアの支援	
取組内容	スポーツイベント等の運営を支えてくれるスポーツボランティアを育成・支援します。
主な実施内容	(1) 横浜市体育協会で、横浜市スポーツ・レクリエーション人材養成講座を実施 (2) 人材活用システム登録者研修の実施 (3) 「横浜マラソン」を通じたスポーツボランティア登録制度の仕組みづくり 横浜マラソン 2015 ボランティア：約 6,500 人
(取組 17) スポーツ情報等の提供	
取組内容	市民がスポーツ活動に参加しやすくなるよう、スポーツイベントの開催情報や施設の利用に関する情報等を広報紙やホームページを通じて提供します。
主な実施内容	(1) 本市のホームページや広報紙における情報提供 (2) 見やすくリニューアルを行ったスポーツ情報サイト「ハマスポ」の運営及び情報誌「SPORTS よこはま」の発行(隔月)
(取組 18) スポーツ実施率の低い年齢層に向けたスポーツプログラムの充実	
取組内容	比較的スポーツ実施率の低い年齢層(20歳代、30歳代)向けにリズムダンス、ジョギング講習会等のスポーツプログラムや教室を開催します。 また、若い方々同士の交流や心の癒しを取り入れたプログラムを研究・提供していきます。
主な実施内容	(1) スポーツセンターや総合型地域スポーツクラブにおける各種プログラム(リズムダンス、ヨガ、マタニティ教室等)の開催 (2) 「横浜マラソン 2015」と連携したランニング講座の実施
(取組 19) 身近なスポーツを行う場の確保	
取組内容	身近なスポーツの場の確保に向けて、既存の公共スポーツ施設、または、本来の目的に支障の無い範囲で、市有地の未利用地・遊水地等の有効活用を図ります。
主な実施内容	新横浜公園における第三運動広場の整備等
(取組 22) 横浜市スポーツ医科学センターとの連携・活用	
取組内容	横浜市スポーツ医科学センターを活用し、スポーツ事故の防止及びスポーツ障害の予防・早期発見に関する知識の普及・啓発を指導者向けに行います。 また、各区スポーツセンターが連携・協力し、市民の健康づくりの推進や競技選手の競技力の向上を図ります。
主な実施内容	(1) 地域スポーツ指導者や部活動指導者等を対象にスポーツ医科学研修の開催 (2) ジュニア選手に対する体力測定や動作解析に基づいたスポーツプログラムの提供や指導、野球肘の予防などの事業を展開

横浜市スポーツ推進計画に基づく取り組み（健康福祉局分）

【横浜市スポーツ推進計画】

（取組 13）スポーツ・レクリエーション活動の充実	
取組内容	子どもから高齢者まで、楽しく、気軽に参加できるウォーキングイベントや親子ふれあい体操、野外活動等のスポーツ・レクリエーション活動の充実を図ります。 また、高齢者の健康維持・増進、社会参加、生きがいつくりの促進を図ることを目的に開催される「全国健康福祉祭（ねんりんピック）」に参加し、交流の輪を広げることにより明るい長寿社会づくりに貢献します。
主な実施内容	(1) よこはまウォーキングポイント等 (2) 全国健康福祉祭参加事業
（取組 24）100万人の健康づくり戦略の推進	
取組内容	「歩く」をテーマに、市民の健康行動の習慣化を図る取組として、健康づくりに関するイベントなどに参加するとポイントが貯まるなどの仕組みを導入し、市民一人ひとりが気軽に楽しみながら継続できる取組を進めます。
主な実施内容	(1) よこはまウォーキングポイント (2) よこはま健康スタンプラリー (3) よこはまシニアボランティアポイント
（取組 25）高齢者向けのスポーツ教室・イベントの実施	
取組内容	高齢者が主体的・継続的に介護予防（体操、ウォーキング等）に取り組むグループ活動を広めています。また、高齢者のスポーツ教室や、スポーツイベントのより一層の充実を図ります。
主な実施内容	(1) 元気づくりステーション事業 (2) 老人クラブ助成事業（シニアスポーツの祭典）
（取組 26）地域の高齢者サークルの活動支援	
取組内容	高齢者の介護予防グループの立ち上げや、活動の支援を行っています。また、地域のひろ場を活用し、ウォーキングや市民に馴染みのあるラジオ体操等を実施します。
主な実施内容	(1) 元気づくりステーション事業 (2) 老人クラブ助成事業（体操ひろ場）
（取組 27）地域への障害者スポーツに関するノウハウの浸透	
取組内容	各区スポーツセンター等の職員への定期的な研修や、地域のスポーツ指導者への障害者のニーズや対応に関する研修を行います。
主な実施内容	(1) 地域スポーツ団体研修会 15回 280人 (2) 初級障害者スポーツ指導員養成講座 4月 180人
（取組 28）障害者スポーツの場の確保と種目の普及	
取組内容	各区スポーツセンターや地区センターなど地域資源と連携した「場」の確保や、地域で自主的に取り組みやすい種目の普及に努めます。
主な実施内容	(1) 地域の障害者を対象としたスポーツ教室の開催 58回 966人 (2) 地域の自主活動グループ、サークル等への支援 56回 776人
（取組 29）障害者団体と地域団体との連携・協力	
取組内容	障害者団体や地域団体とのネットワーク構築に向けた意見交換や、団体同士の交流を目的に、定期的な連絡会を開催します。
主な実施内容	(1) 区内ネットワークの構築支援（鶴見区、旭区、金沢区、戸塚区、瀬谷区）

◆名称 第28回全国健康福祉祭やまぐち大会

◆愛称 ねんりんピックおいでませ!山口2015

◆主催 厚生労働省・山口県・一般財団法人長寿社会開発センター

◆テーマ おいでませ! 元気な笑顔 ゆめ舞台

◆会期 平成27年10月17日(土)~20日(火) 4日間

◆参加予定人員 全国から選手、役員約1万人
延べ約50万人(観客含む。)

ねんりんピックとは

ねんりんピック(全国健康福祉祭)は、60歳以上の
の方々を中心として、あらゆる世代の人たちが楽し
み、交流を深めることができるスポーツと文化、健
康と福祉の祭典です。

ねんりんピックに参加するには

●選手等として参加するには…

都道府県・政令指定都市ごとに、大会に出場する
60歳以上の選手団が結成されます。詳しくは、お住
まいの都道府県・政令指定都市までお問い合わせ
ください。

●イベントに参加するには…

総合開会式、総合閉会式、シンポジウム、音楽文化
祭などのイベントでは、事前に入場者募集を行いま
す。また、ふれあい広場をはじめ、直接会場にお越
しいただいてお楽しみいただけるイベントも数多
く開催します。

やまぐち 花燃ゆ 祭

2015年大河
ドラマの舞台は山口。
維新の里 山口へ
おいでませ!



松下村塾(しょうかもんじゅく) / 萩市
久坂玄瑞、高杉晋作、伊藤博文ら明治維新
の原動力となる人材を育んだ松陰の私塾。



功山寺(こうざんじ) / 下関市
高杉晋作挙兵の地。晋作の挙兵を契機に長
州藩は倒幕の道を歩んでいくことになる。



伊藤公資料館(いとうこうしりょうかん) / 光市
松陰に学び、日本の初代内閣総理大臣と
なった伊藤博文にまつわる資料館。



毛利氏庭園(もうりしていえん) / 防府市
多数の幕末の志士を輩出した長州藩の藩
主であった毛利家ゆかりの壮麗な庭園。

2015年放送
NHK大河ドラマ

「花燃ゆ」

やまぐち大会に関するお問い合わせ

ねんりんピックおいでませ!山口2015 実行委員会事務局

〒753-8501 山口県山口市滝町 1-1 県政資料館 2 階
TEL : 083-933-4805 FAX : 083-933-4809
E-mail : nenrin@pref.yamaguchi.lg.jp



大会HPで大会情報公開中

ねんりん 2015 検索



第28回全国健康福祉祭やまぐち大会

ねんりんピック おいでませ!山口2015

平成27年10月17日(土)~20日(火)



大会マスコット
ちよるる

おいでませ! 元気な笑顔 ゆめ舞台

25の種目を 県内全19市町で開催



下関市

- 弓道
- なぎなた
- サッカー
- ボウリング



長門市

- ラグビーフットボール



柳井市

- 将棋



美祿市

- ソフトボール



宇部市

- ソフトテニス



山口市

- 卓球
- ソフトボール
- ゲートボール
- サッカー
- 水泳



周南市

- テニス
- バドミントン
- ソフトバレーボール



山陽小野田市

- サッカー



萩市

- マラソン



防府市

- 剣道
- 健康マーシャラン



下松市

- 太極拳



岩国市

- グラウンドゴルフ



光市

- ダンススポーツ



周防大島町

- アーチェリー



和木町

- ゴルフ



上関町

- ウォークラリー



田布施町

- ウォークラリー



平生町

- 囲碁



阿武町

- 俳句



総合開会式

- 日程／平成27年10月17日(土)
- 会場／維新百年記念公園陸上競技場



17日

総合閉会式

- 日程／平成27年10月20日(火)
- 会場／山口市市民会館



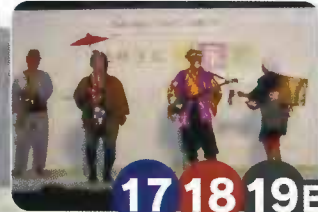
20日

やまぐち大会スケジュール (平成27年10月)

日付	10/17(土)		10/18(日)		10/19(月)		10/20(火)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
会場	維新百年記念公園		山口きらら博記念公園		山口市市民会館		交流大会会場 (13市6町)	
総合開会式	ふれあい広場		ファッションショー		音楽文化祭		シンポジウム 総合閉会式	
地域文化伝承館 美術展 健康福祉機器展 健康フェア	ふれあいニュースポーツ ふれあい広場 相談コーナー など						スポーツ・文化交流大会(25種目) 健康づくり教室	

いろいろなイベントにもおいでませ！山口きらら博記念公園を中心に開催♪
ぶち元気！やまぐちねんりんフェスタ

地域文化伝承館



17 18 19日

健康福祉機器展



17 18 19日

ふれあいニュースポーツ



17 18 19日

ふれあい広場



17 18 19日

美術展



17 18 19日

健康フェア



17 18 19日

ファッションショー



18日

音楽文化祭



18日



いろいろなシーンで
ポイント貯めて、楽しく健康づくり!

よこはま ウォーキングポイント

買い物も!

運動も!

通勤も!

お出かけも!



40歳以上の
横浜市民対象*

※事業所単位で横浜市在勤の方の参加受付も開始予定

参加者には無料で歩数計をプレゼント!(送料630円(税込)をご負担ください)

歩数計を持ってウォーキングしましょう。

リーダー設置場所でリーダーに歩数計をのせると歩数が転送され、専用ホームページで歩数データを見ることができます。

また、歩数に応じたポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。



参加登録



歩数計が届く



協力店舗で
歩数計リーダーに
のせて初期設定する



毎日、
身に着けて歩く



定期的にリーダーに
のせて歩数データを
送信する



歩数データを
確認できる



ポイントに応じて
抽選にてプレゼント!

よこはまウォーキングポイントは、横浜市と凸版印刷、オムロンヘルスケアの共同事業です。/

お問合せ先

よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局

電話 0570-080-130 / 045-681-4655 (通話料が、) 受付時間/午前9時半~午後5時半
かかります) ●土・日・休日、年末年始はお休み
ファクス 0120-580-376 (ダイヤル) メール navi-ywp@ml.city.yokohama.jp

よこはまウォーキングポイント

検索



横浜市健康福祉局
保健事業課

申込方法 詳しい申込方法につきましては、申込書をご覧ください。

- ① 郵送申込 所定の申込用紙に必要事項を記入し、本人確認書類^{※1}のコピーを添付して、申込書に記載の事務局宛に郵送にてお申し込みください。
- ② 市内郵便局窓口での申込 市内郵便局(簡易郵便局を除く)での窓口受付も行っていきます。本人確認書類^{※1}の原本をお持ちください。

※1 運転免許証、各種健康保険証、介護保険証、旅券(パスポート)、住民基本台帳カード等、氏名、住所、生年月日が確認できるもの。



主な申込書 配布場所

区役所(広報相談係、福祉保健課)、市役所(市民情報センター)、地区センター、地域ケアプラザ、スポーツセンター、行政サービスコーナー

参加対象者

40歳以上の横浜市民の方でウォーキングによる健康づくりに参加したい方(40歳になる年の1月1日以降からお申し込みいただけます。)

参加者負担

歩数計送料(630円税込)をご負担いただけます。(歩数計到着時に配達事業者にお支払いください。)また、電池交換の際は、ご自身で電池(CR2032)の購入をお願いします。

こんなことができます！ ～定期的にリーダーにのせて歩数データを送信しましょう～

① 歩数データを確認できます

専用ホームページで自分の歩数推移やランキングを見ることができます。
(歩数計本体では、当日と前日の歩数などが確認できます。また、従来型の携帯電話ではご利用いただけません。)



さらに!

毎月、定期レポートが配信されます。
時間帯・曜日別の平均歩数や前日との比較などがグラフで表示されます。

② 歩数ごとにポイントを獲得できます *歩き過ぎにはご注意ください。

1日の歩数に応じて、ポイントが付与されます。(2,000歩ごとに1ポイント、1日最高5ポイントまで)

歩数ごとのポイントについて

1日の歩数	付与ポイント
1~1,999歩	0ポイント
2,000~3,999歩	1ポイント
4,000~5,999歩	2ポイント
6,000~7,999歩	3ポイント
8,000~9,999歩	4ポイント
10,000歩~	5ポイント

ご自身の獲得ポイントは専用ホームページから確認できます。

病気予防のめやす

*中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)による

1日平均2,000歩	寝たきりの予防
1日平均5,000歩	要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防
1日平均8,000歩	動脈硬化、骨そしょう症、ロコモティブシンドローム ^{※2} 、高血圧症、糖尿病の予防

※2「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

景品の抽選について

3か月ごとに、200ポイント以上達成した方を対象に抽選を行います。
当選した方には3,000円相当の**商品券**等を**プレゼント!**



Wチャンス!

さらに!

年間累計ポイントによる抽選も行います。
楽しい景品をご用意しますので、どうぞお楽しみに!!

③ 社会貢献活動への寄付につながります

～みんなの一步を世界のために～

参加者全員で目標歩数を達成すると、国連WFPに寄付し、途上国の子どもたちの給食支援に!



よこはま健康スタンプラリー

期間
平成27年 7月 1日(水)
平成27年 12月31日(木)



ステップ 1

横浜市が指定する対象事業に参加してスタンプを3つ集めましょう。



対象事業とは…
①運動・スポーツ ②食生活③健康づくり・介護予防の講座、イベント等で横浜市が指定するものです。
対象事業はホームページでチェック!
「ヨコハマエンジョイウォーキング」で検索!!

ステップ 2

健康スタンプカードに漏れなく記入しましょう。



①~④まで、全て記入されていますか?
「④ 健診など健康チェックを受けた年月」は、1年以内に、健診など、健康チェックをした時期を記入してください。何も受診していない方は、裏面の健康チェックリストでチェックした時期をご記入いただくことでOKです。なるべく早くに健診・検診を受診しましょう。

- 【健康チェックの事例】
- 職場や学校の健診、特定健診、横浜市健診
 - 妊婦健診 ● 人間ドック
 - 横浜市がん検診 ● 横浜市歯周疾患検診

ステップ 3

スタンプが3つ集まったら、抽選で景品が当たります。景品を選んで応募しよう!



抽選は平成28年1月の予定です。
(1月下旬以降、順次当選者へ発送します。)

お問い合わせ

健康スタンプラリー事務局 (tvkコミュニケーションズ内)
☎045-662-7557(平日10時~18時) FAX 050-3730-6524

健康スタンプカード

カードの作り方は裏面を見てね!

★★ ①~④まで漏れなく、全て記入してください ★★

① 健康目標を選ぼう!!

- ☑ 選んだ目標にチェック
- 3食しっかり食べる
 - しっかり噛んで、食後は歯みがき
 - 受動喫煙を避ける/禁煙チャレンジ
 - 毎日楽しくからだを動かす
 - 早寝・早起き

② 対象事業で3つスタンプを集めよう!!

1	2	3

③ 健康目標をふりかえろう!!

できた 半分できた 次がんばる

④ 健診など健康チェックを受けた年月(1年以内)

_____年_____月頃

氏名(ふりがな)	性別 男・女
電話番号	年代 _____代
住所 〒 _____	
希望する景品(1つ) 番号 _____	備考 _____

キリトリ線 ✂

健康スタンプカード作り方

- ① キリトリ線に沿ってスタンプカードを切ってください。
- ② 下図のように三つ折にすると、カードサイズになります。



～スタンプが3つ集まったら応募しよう～

区役所福祉保健課にある「応募はがき回収箱」に入れるか切手を貼ってポストに投函するんだワン!



健康を守るため、定期的にご自身の健康をチェックしましょう!

おすすめしたいこと その1

職場や学校の健診や、特定健診、横浜市健診など、年に一度健診を受診しましょう。

おすすめしたいこと その2

横浜市ではがんを早期に見出し、適切な治療に結びつけるため、職場の検診など他に受診機会のない市民の方を対象に、がん検診を実施しています。

【横浜市がん検診の内容】※自己負担があります。(種類により600円～3,140円)

胃がん、肺がん、大腸がん	40歳以上(男女)
前立腺がん	50歳以上(男性)
子宮がん	20歳以上(女性)
乳がん	40歳以上(女性)



おすすめしたいこと その3

歯を大切にするため、定期的な検診や歯のクリーニングなどを受けましょう。また「お口の健康チェック」を横浜市歯科医師会診療所や地区の歯科医師会のイベントなどで行っています。

上記健診・検診に関するお問い合わせ先

横浜市けんしん専用ダイヤル [受付時間8:30～17:15(日・祝・年末年始除く)]
☎045-664-2606 FAX045-664-2828

応募できる方

対象事業(運動・スポーツ、食生活、健康づくり・介護予防の講座、イベント等で横浜市が指定するもの)に参加してスタンプを3つ集めた、横浜市民等。
※対象事業についてはホームページにてご確認ください。
(ホームページ: <http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stamprally/>)

応募方法

左記の専用応募はがきに必要事項をご記入の上、区役所福祉保健課にある「応募はがき回収箱」に入れるか、52円分の切手を貼ってポストに投函してください。抽選で景品が当たります。当選発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。

応募締め切り

平成27年12月31日(木)消印有効

景品送付予定日

平成28年1月下旬から順次当選者へ発送(景品のお届け日は指定できません。)

応募に関する注意事項

- ・お一人さま何回でもご応募いただけます。(ただし複数当選することはありません。)
- ・応募条件を満たしていない場合(健康目標の振り返りの記入漏れ等)は、抽選の対象となりません。
- ・当選に関するお問い合わせやご希望は受け付けておりません。
- ・当選した景品の換金および権利の譲渡はできません。
- ・あて先不明等の理由により景品をお届けできない場合は、ご当選権利を取消しとさせていただきます。
- ・専用応募はがきを紛失した場合は、新しい専用応募はがきでスタンプを集めてください。
- ・第3回以降についてはやむを得ず中止する場合があります。

個人情報

- ・お預かりした個人情報は、景品の発送およびご回答の集計、事業検証のためのアンケート実施以外に使用せず、住所・氏名等の個人情報を特定できる情報は責任をもって全て廃棄いたします。
- ・景品の発送は本事業の受託者及び景品を提供していただく協賛事業者、または再委託等により発送を請け負う事業者が行います。

お問い合わせ

健康スタンプラリー事務局(tvkコミュニケーションズ内)
☎045-662-7557(平日10時～18時) FAX 050-3730-6524

ホームページ: <http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stamprally/>



よこはま健康スタンプラリー

よこはま健康スタンプラリー担当行
横浜市健康福祉局保健事業課
横浜市中央区港町1-1

キリトリ線

2310017

郵便はがき

郵送の場合は
52円分の
切手を
貼ってください

スタンプが3つ集まったら応募しよう!

希望の景品番号を専用応募はがきにご記入ください。抽選で景品が当たります。景品は平成28年1月下旬から順次発送予定です。

健康・おたのしみコース

1 オムロン 音波式電動歯ブラシ 10名 提供: オムロンヘルスケア(株)	2 パワーバランス シリコンプレスト 10名 提供: NEC	3 原江里奈サイン入り ゴルフパター 3名 提供: NEC	4 パズールでござーる オリジナルヘッドカバー 10名 提供: NEC	5 味の素 アミノバイタル アミノプロテイン 30本入パウチ 10名 提供: ゼビオ(株)
6 ファイティングロード ワンダフルシェイブ 2名 提供: ゼビオ(株)	7 ファイティングロード マルチジム 1名 提供: ゼビオ(株)	8 STYLISH BLACK SPIDER ロングタイツ メンズM・L各1点 2名 ※応募はがきの備考欄に サイズ(M・L)も ご記入ください。 提供: ゼビオ(株)	9 ありあけ 横浜ハーバー ダブルマロン 16個入り 50名 ※イメージ 提供: (株)ありあけ	10 横浜三塔物語 スティックケーキ 5セット 5名 提供: (株)三陽物産
11 勝サブレ 20枚入り 5名 提供: (株)三陽物産	12 ミルクキャラメル 12粒×30箱 32名 ※イメージ 提供: 森永製菓(株)	13 横浜舶来亭カレーフレーク こだわりの中辛 10袋 20名 提供: エバラ食品	14 野菜一日これ一本 190g×30本 10名 提供: カゴメ(株)	15 ミツハシ 美食玄米 500g×8袋入り 10名 提供: ミツハシライス
16 米菓詰合せ あすなる 10名 提供: 美濃屋あられ	17 SIDAS インソール アウトドア3D S・M・L各2点 6名 ※応募はがきの備考欄に サイズ(S・M・L)も ご記入ください。 提供: シダスジャパン(株)	18 げんべい・カナロコ星人 コラボTシャツ S・Lサイズセット 5名 提供: 神奈川新聞社	19 相模ハムの ハムソーセージセット 5種類×各2パック 5名 提供: サガミハム	20 シウマイギフト券 5枚 4名 ※イメージ 提供: (株)岡陽軒

お出かけコース

21 ご家族チケット 大人2名+子ども1名 ※子ども4歳~小学生まで 35組 提供: 日コソアザシ(株)	22 真葛ミュージアム 真葛作品集+招待券4枚 10名 提供: (株)三陽物産	23 コーヒーバー ブルーマウンテン ドリンク券(4名分) 5名 提供: コーヒー ブルーマウンテン	24 横浜FC 2016年シーズン開幕戦 ベア観戦チケット 15組 ※バックスタンドA 自由席 提供: 横浜FC	25 プロバスケットボール 横浜ビー・コルセアーズ 2015-16シーズンホームゲーム ベア観戦チケット 20組 ※2階 自由席 提供: 横浜ビー・ コルセアーズ
26 ナビオス横浜 ベア宿泊招待券 3組 提供: ナビオス横浜	27 シーメンスクラブ ベアランチ券 5組 提供: ナビオス横浜	28 どこにでも もっていこう! スーパーおでかけ図鑑 30名 提供: (株)学研教育出版	29 横浜湾内クルーズ ベア乗船券 15組 提供: 横浜湾内クルーズ	30 カナガワニ マフラータオル& クリアファイルセット& イングリッシュガーデンベア入場券 10名 ※イメージ 提供: tvk
31 ランチバイキング ベア招待券 6組 提供: フリースペイ ホテルリゾート	32 飲茶Deluxeコース ベア食事券(ランチ限定) 3組 提供: 上海料理 育葉新館	33 よこはま動物園 ズーラシア招待券 4枚 5組 提供: よこはま動物園ズーラシア	34 「エレファントドラマー」& プリキのおもちゃ博物館ベア入場券 2名 提供: プリキの おもちゃ博物館	35 赤レンガ倉庫横浜クルーズ ベア乗船券 5組 提供: 赤レンガ倉庫横浜クルーズ
36 薬膳レディースコース ベア食事券 3組 提供: 台湾料理 育葉新館	37 中国料理「彩龍」 ベアお食事券 1組 提供: 横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ			

リラックス・美容コース

38 オムロン ネックマッサージャ 10名 提供: オムロンヘルスケア(株)	39 オムロン パーソナル保湿機 5名 提供: オムロンヘルスケア(株)	40 宮坂整体枕 10名 提供: (株)レミントン	41 ビサ入り足うらシート 1箱30枚入/約15回分 50名 提供: (株)レミントン	42 明治 VAAM ヴァーム ダイエットパウダー 16袋入 12名 提供: ゼビオ(株)
43 岩盤浴スパ楽-RAKU- 岩盤浴90分コース 招待券 10名 提供: 岩盤浴スパ楽-RAKU-	44 極楽湯 横浜芹が谷店 ベア入浴招待券 15組 提供: 極楽湯 横浜芹が谷店	45 横浜天然温泉 SPA EAS ベア入浴招待券 5組 提供: 横浜天然温泉 SPA EAS	46 スカイスパYOKOHAMA 入浴招待券 10名 提供: スカイス/YOKOHAMA	47 おまかせコース 全景品の中から抽選するから 当たりやすいかも!? 何が当たるかは楽しみ!!

協賛企業

エバラ食品工業株式会社	ナビオス横浜 (横浜国際船員センター)	株式会社学研教育出版	京浜フェリーポート	カゴメ株式会社	ミツハシライス
極楽湯 横浜芹が谷店	岩盤浴スパ楽-RAKU-	tvk	美濃屋あられ	シダスジャパン株式会社	フリースペイ ホテル グループ

横浜天然温泉 SPA EAS / スカイス/YOKOHAMA / 上海料理 状元楼 / よこはま動物園ズーラシア / 神奈川新聞社 / サガミハム / プリキのおもちゃ博物館 / リザーブドクルーズ / 株式会社 岡陽軒 / 台湾薬膳料理 育葉新館 / 横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ

健康横浜21 健康チェックリストで健康ライフをCheckしよう!

健康横浜21	① 「健康寿命」という言葉を知っている	はい	いいえ
	② 「健康寿命」の言葉の意味を知っている	はい	いいえ
	③ 生活習慣病(高血圧、糖尿病、がんなど)が、健康寿命に関係している	はい	いいえ
	④ 喫煙は、歯周病やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因と考えられている	はい	いいえ
	⑤ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、介護が必要な状態になる原因のひとつである	はい	いいえ
	⑥ 「健康寿命」を延ばすためには、年に1回健診を受けた方が良い	はい	いいえ
	⑦ 「健康寿命」を延ばすためには、定期的ながん検診を受けた方が良い	はい	いいえ
	⑧ 「第2期健康横浜21」(市民の健康づくり計画)を知っている	はい	いいえ
食生活	⑨ 食事の時に、塩分をとりすぎないように気をつけている	はい	いいえ
	⑩ ほとんど毎日、朝・昼・晩の3食、食べるようにしている	はい	いいえ
	⑪ 野菜は、毎食一皿食べるようにしている	はい	いいえ
	⑫ 食事は「腹八分目」をこころがけ、食べ過ぎないようにしている	はい	いいえ
運動	⑬ エレベーターやエスカレーターがあっても、なるべく階段を使うようにしている	はい	いいえ
	⑭ 週に2回以上、1回30分以上の運動をしている	はい	いいえ
	⑮ とにかく、毎日楽しくからだを動かしている	はい	いいえ
お口の健康	⑯ 食事の後は、毎回歯みがきをしている	はい	いいえ
	⑰ 年に1回は、歯または歯周疾患など、お口のチェックを受けている	はい	いいえ
	⑱ 食事の時はしっかり噛んで食べるようにしている	はい	いいえ
生活習慣	⑲ ほぼ毎日、早寝早起きするようこころがけている	はい	いいえ
	⑳ 一日に飲むお酒の量は、(男性 2合 / 女性 1合)までにしている	はい	いいえ
	㉑ タバコは吸わない、またはタバコは卒業した	はい	いいえ
	㉒ 月に1回以上、体重を測るようにしている	はい	いいえ

チェックリストの結果について

- ② : 「健康寿命」とは介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のことです。
- ③～⑦: すべて「はい」が正答です。(ホームページで「健康横浜21」を検索してみましょう!)
- ⑨～㉒: なるべく「はい」となるように、毎日の生活に気を付けましょう。

協賛企業



横浜市健康福祉局保健事業課

〒231-0017 横浜市中区港町1丁目1番地 <http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/stamprally/>

平成27年6月発行

よこはまシニアボランティアポイント事業について

高齢者が介護施設等でボランティア活動を行った場合に、「ポイント」が得られ、たまった「ポイント」に応じて寄付・換金が可能。元気な高齢者の活動を介護の分野で活かす仕組み。

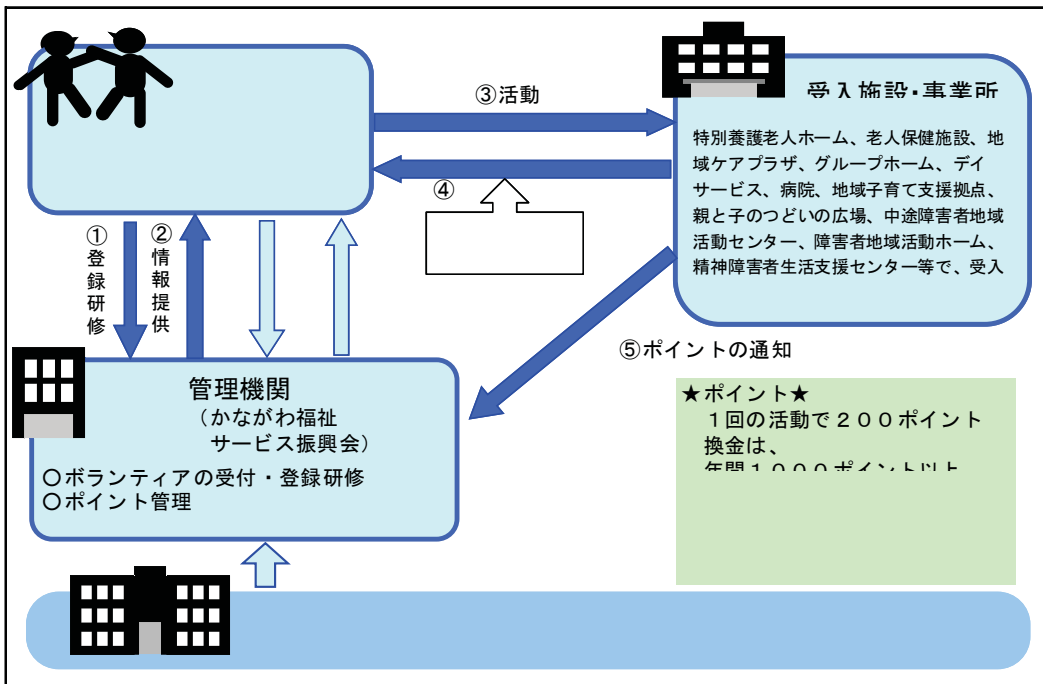
(政令市初・平成21年10月から実施)

1 目的

元気な高齢者が特別養護老人ホーム等でボランティア活動を行うことにより、本人の健康増進や介護予防につなげることや、社会参加、地域貢献を通じた生きがいを促進する。

受入施設にとっては、ボランティアが訪れることで地域とのつながりが深まるとともに、入所者の生活をより豊かにするという効果が期待できる。

2 事業のながれ ※ 施設等でのボランティアの例



(全国初)



マスコット
キャラクター
健康ほうし君

3 実施状況

<受入施設等>

■受入施設

387施設 (平成27年6月30日現在)

内訳：特別養護老人ホーム	112 / 141
老人保健施設	56 / 82
地域ケアプラザ	126 / 130
その他 (GH、デイサービス等)	61
病院	9
子育て支援	7
障害者支援	16

■配食・会食

受入拠点 (地域ケアプラザ)	109か所
拠点以外の登録団体	41団体

■<登録者>*速報値

11,454名 (平成27年6月30日現在)

※ 登録するには2時間の研修を受講する。

平成26年度協賛企業一覧

615名分

協賛企業・団体	協賛内容	提供数
(株)伊藤園	茶葉・ティーバック3種セット	15名分
おうちCO-OP	オリジナルレジャーシート	20名分
(株)神奈川新聞社	特製クリアファイル、メモ帳、ボールペン	50名分
キタムラ	「よこはま3R夢！」オリジナルマイバッグ	30名分
(株)キュリオステーション	ハンドタオル	20名分
(株)京急百貨店	京急百貨店レストラン券	10名分
(株)サカタのタネ	春にまく花のタネ3種セット	30名分
サッポロビール(株)	エビスビール 1ケース	10名分
首都圏本部 横浜統括支社	プレミアムアルコールフリー 1ケース	10名分
(株)サッポロライオン ビヤホールライオン相鉄店	銀座ライオンチェーン 割引サービス券&ドリンク券セット	40名分
(株)三陽物産	宮川香山 眞葛ミュージアム ペア招待券	20名分
スカイスパYOKOHAMA	スカイスパ入浴 ペア招待券	25名分
大日本プロレス	大日本プロレスグッズセット	10名分
東京ガス(株) 横浜支店	パッチョくんグッズセット	20名分
日本郵船(株)	日本郵船氷川丸&日本郵船歴史博物館 ペア招待券	20名分
美容室 カマヌレア	美容室招待券&美容室専用シャンプー	10名分
ミツハシライス	ミツハシ美食玄米	40名分
YOKOHAMAGOODS 001	横濱ブランド ヨコハマ・グッズ詰め合わせ	20名分
横浜市陶芸センター	一日体験教室 ペアご招待券	10名分
(公財)横浜市緑の協会	ズーラシア・金沢動物園 ペア招待券	50名分
横浜市電保存館 (横浜市交通局協力会)	横浜市電保存館グッズセット	30名分
横浜建物管理協同組合	お掃除グッズ詰め合わせ	5名分
横浜にぎわい座	有名会 ペア招待券	10名分
横浜熱闘倶楽部	クリアファイル&巾着セット	10名分
	横浜DeNAベイスターズ、横浜F・マリノス、横浜FC、 横浜ビー・コルセアーズ試合観戦 ペアチケット	各5名分
横浜農業協同組合	横濱野菜の詰め合わせ	15名分
横浜美術館	「石田 尚志 渦まく光」展 観覧料100円引き	登録者全員
	「石田 尚志 渦まく光」展 ペア招待券	20名分
横浜マリンタワー	展望フロア ペア招待券	25名分
ロイヤルウイング	ペア特別乗船引換券	20名分
	乗船50%割引券	登録者全員

横浜市老人クラブ連合会

シニアスポーツの祭典



より気軽に！より身近に！より楽しく！健康づくり・介護予防事業

ディスクゴルフ



ディスクを投げて、出来るだけ少ない回数でゴールに入れます。ルールはゴルフとはほとんど一緒です。

シャッフルボード



得点エリアにディスクをキューという棒を使って滑り込ませて点数を競います。相手のディスクに当たってもいいです。

室内ベタンク



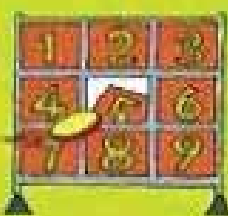
目標になる小さい環に、大きい環をいかに近づけられるか競います。

輪投げ



ワッあるの輪めがけて輪を投げます。

ナインゴール



ワッある的に向かってディスクを投げます。

ターゲットバードゴルフ



ゴルフボールにバドミントンの羽をつけてボールをゴルフクラブで打みます。出来るだけ少ない回数でホールの逆さまにしたようなホールに入れます。

ラダーゲッター



ひもでつながっている2個のボールを、はしごに引っ掛けて点数を競います。引っ掛ける高さによって点数が変わります。

ノルディックウォーク



2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強できるウォーキングです。

グラウンドゴルフ



木製のクラブでボールを打みます。出来るだけ少ない回数でホールに入れます。

イラストはすべてにゆきまの山崎 穂高が作成しました

2015.3/16月

開催日時：10時～15時

会場：パシフィコ横浜 展示ホール(Cホール)

参加料：無料

主催：公益財団法人 横浜市老人クラブ連合会

共催：横浜市健康福祉局

協力：公益財団法人 横浜市体育協会 /

全日本ノルディック・ウォーク連盟



横浜市スポーツ推進計画に基づく取り組み（教育委員会事務局分）

取組 5 学校開放事業について

1 趣旨

- ・横浜市の学校開放事業とは、生涯学習の振興を目的に、学校教育や部活動に支障のない範囲で、市立学校施設を身近な文化・スポーツ活動の場として、地域に開放するもの。
- ・運営に関しては、登録団体や地域の方々をメンバーとした「文化・スポーツクラブ」を学校単位に組織し、学校開放利用者が、単に学校施設を借りる立場にとどまらず、運営に必要な諸経費負担を含め、自主・自立的に運営。

2 利用状況

(1) 学校開放事業実績（平成 26 年度末時点）

	開放校数(単位:校)			全学校数 (単位:校)
	校庭・ 体育館等	校庭夜間	音楽室等 特別教室	
小学校	342	1	42	342
中学校	142	21	32	147
高校	-	-	1	9
特別支援学校	5	-	2	12
合計	489	22	77	510

※登録団体数（全市）：7,221 団体（平成 27 年 6 月現在）

※1 校あたりの平均登録団体数：14 団体

(2) 施設別 主な利用種目

校庭	野球、ソフトボール、サッカー、フットサル
体育館	バレーボール、バスケットボール、バドミントン
格技場	空手、剣道、柔道
音楽室等 特別教室	コーラス・合唱、マーチングバンド

(3) 開放時間と利用状況（1 校あたり）

平日夜間 概ね 18:00～21:00 体育館が主※

1 日平均：約 1～2 団体が利用

土曜・日曜 概ね 9:00～21:00 校庭・体育館が主※

1 日平均午前 約 1～2 団体が利用

午後 約 2～3 団体

夜間 約 1～2 団体

※開放する時間帯・施設は学校ごとに異なる。

横浜市スポーツ推進計画に基づく取り組み（教育委員会事務局分）

取組8 トップアスリート等との連携・協力の推進

「オリンピック・パラリンピアン等トップアスリートとの交流事業」について

1 事業目的

未来を担う子どもたちの教育の一環として、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を契機に、出場経験者などのトップアスリートを体育の大会に招へいし、児童・生徒と交流する取組を進めている。26年度開始。

今後は、オリンピック・パラリンピック出場経験者に加えて、出場を目指す若い選手も招へいし、選手からの激励メッセージを聞いたり模範演技を見たりすることで、子どもたちの体育の学習への意欲向上や機会拡充を図る。

2 平成26年度 招へい実績（7人、8回）

大会名	アスリート名	内容
小学校水泳大会	中村 礼子 氏 (水泳)	児童への激励メッセージ 模範泳法の実演 (50 m背泳ぎ)
小学校体育大会 ※2日間開催	伊藤 友広 氏 (陸上)	児童への激励メッセージ 模範走法の実演 (スタート、100 m)
小学校球技大会 (サッカーの部)	遠藤 彰弘 氏 (サッカー)	児童への激励メッセージ フリーキックの実演
小学校球技大会 (バスケットボールの部)	根木 慎志 氏 (車椅子バスケット)	児童への激励メッセージ 車椅子バスケットのシュート実演
小学校体育実技発表会	村田 由香里 氏 (新体操)	児童への激励メッセージ 指導する学生による模範演技 (リボン)
中学校総合体育大会 開会式	池谷 幸雄 氏 (体操)	大会出場を目指す生徒に向けた 激励の言葉
中学校総合体育大会 閉会式	丸山 由美 氏 (バレーボール)	参加生徒への激励メッセージ 指導する学生による模擬試合 (中学生と)

3 その他

上記以外に、学校が独自にトップアスリートを招へいして交流を行っており、教育委員会としてもこの取組を奨励している。