

令和 5 年度（2023 年度）
日野市行政評価結果報告書

令和 6 年（2024 年）2 月
日野市

目次

1 日野市における行政評価の概要	3
(1) 行政評価の目的.....	3
2 令和5年度行政評価の概要	4
(1) 評価の流れ	4
(2) 評価対象	5
(3) 評価の方法	5
3 評価の結果	8
(1) 総評(有効性評価)	8
(2) 改善提案・意見	8
(3) 個別評価項目	9
4 資料集	15
(1) 健康増進関連事業の全体像(事務局提示)	15
(2) 実際のホームページ抜粋.....	16

1 日野市における行政評価の概要

行政サービスは、絶えず変化する社会情勢や技術、社会的資源、環境などに柔軟に適合させた上で、効率的かつ効果的に提供できるよう、不断の見直しが求められます。

各事業は、所管部署において自発的に見直しがなされています。しかし、異なる視点（市民や他部署の職員の目線）から客観的に事業を評価することが、より多くの気づきを得ることにつながり、また、それによって事業をより良い方向性や内容に改めることが可能となります。

そこで、日野市では、「行政評価システム」という制度により、市民委員のご意見もいただきつつ、組織全体で事業の見直しを毎年度実施しています。

(1) 行政評価の目的

市政に関し、限りある経営資源（税収を始めとした財源、人員、施設、情報）を効率的に活用し、最大の効果を得ることを目的としています。

時代の変化とともに市民等の需要に的確に応えることができなくなった事業を抜本的に見直し、市政全体の最適化の観点から、経営資源を優先度の高い事業へとシフトします。また、必要性が失われていない事業については、より効果的な事業内容・より効率的な手法に刷新を図ります。

① 地方自治法の要請「最少の経費で最大の効果」

地方自治法第2条第14項には、「地方公共団体は、その事務を処理するに当つては、住民の福祉の増進に努めるとともに、最少の経費で最大の効果を挙げるようにしなければならない」と規定されています。

② 財政再建・行財政改革の改革対象事業として

令和4年12月に策定した『財政再建計画・第6次行財政改革大綱実施計画』においても、改革対象事業として、位置づけています。

③ 内部統制の目的「業務の効率的かつ効果的な遂行」

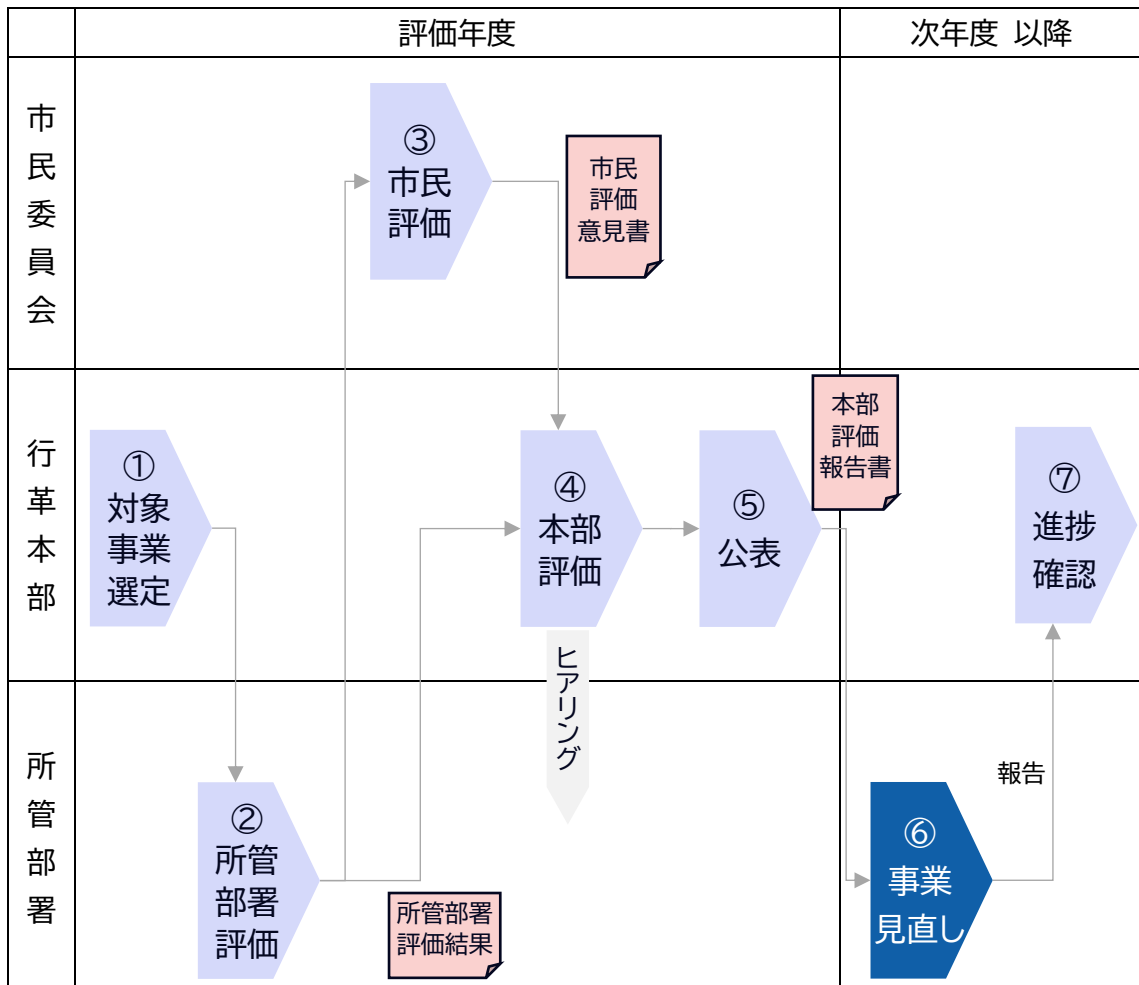
また、日野市では、地方自治法第150条第2項に基づき令和3年8月23日に『日野市内部統制基本方針』を定め、内部統制制度を導入しました。基本方針には、総務省が平成31年3月に発出した『地方公共団体における内部統制制度の導入・実施ガイドライン』に示される内部統制の目的のうちの一つである「業務の効率的かつ効果的な遂行」に対応し、「行政評価システム」に取り組むよう定めています。

2 令和5年度行政評価の概要

(1) 評価の流れ

- ① 対象事業を、行財政改革推進本部で選定します。
- ② (所管部署評価) 所管部署において、対象事業を評価します。
- ③ (市民評価) 市民評価委員会において、各市民員が市ホームページを検索し、評価します。
委員会としての評価結果は、『日野市行政評価システム市民評価委員会意見書』としてまとめ、市長へ報告します。
- ④ (本部評価) 市民評価の結果を踏まえ、行財政改革推進本部の構成員のうち理事者及び企画部職員により所管部署に対しヒアリングを行い、対象事業の評価案を作成します。
評価案を行財政改革推進本部で検討し、最終評価案として確定した後、市長決裁により決定します。
- ⑤ 本部評価と市民評価の結果を公表します。また、各所管部署に結果を伝えます。
- ⑥ 所管部署において、評価結果を踏まえた各事業の見直しを行います。
- ⑦ 行革本部において、事業の見直しの進捗を確認します。

【行政評価のフロー図】



(2) 評価対象

市として推進している健康増進関連事業に関して、部署間の縦割りの弊害からか、市民にとって親切的な情報発信となっていない（情報の取得が困難、比較が困難）可能性があるとの問題意識に立ち、評価対象を次のとおりとしました。

健康増進関連事業の市ホームページにおける情報発信

【健康増進関連事業とは】

市民の身体に係る健康の維持増進を目的とする事業をいう。「健康の維持増進」には、体力の低下防止のみならず、体力向上を含むものとし、対象市民の年齢、性別、所得等の如何を問わない。

「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成 24 年 7 月 10 日厚生労働省告示第 430 号）」中、「第一 国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向」五に定める「国民の健康増進を形成する基本要素」（栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康）」のうち、「**身体活動・運動**」に関する生活習慣を直接に改善することを目的とした事業（実施主体が市である必要はない）。

(3) 評価の方法

評価対象として選択した事業について、有効性の観点から数値化して評価を行い、総合評価（今後の方向性）を判定します。

評価は 3 段階で実施します。事業所管部署による「所管部署評価」、市民評価委員会による「市民評価」を踏まえ、行財政改革推進本部により最終的な評価として「本部評価」を実施します。

① 所管部署評価

事業に熟知している所管部署が、自ら評価を行います。

各所管部署において、評価項目毎に「評価点数の考え方」に基づき 5 段階（1 点から 5 点）で点数化しています。

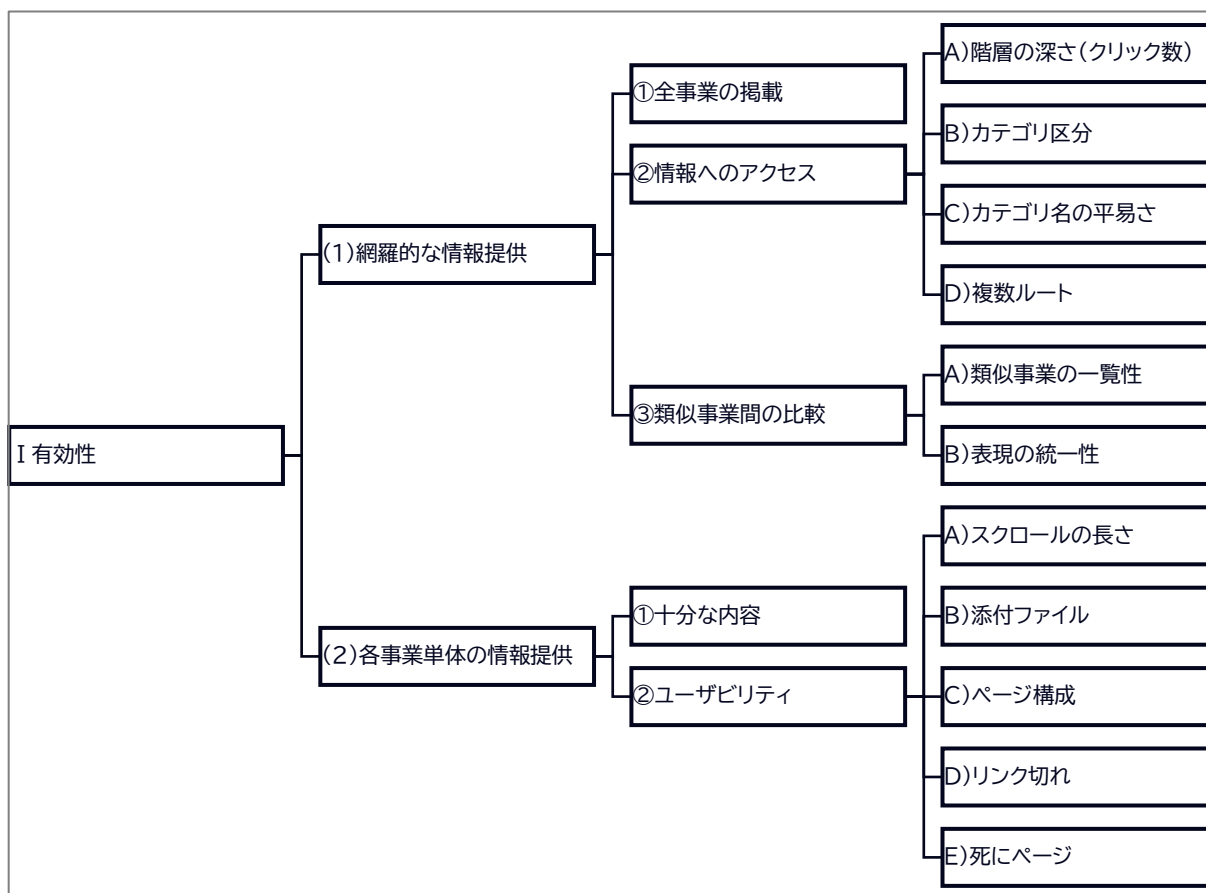
全評価項目の平均を、当該所管部署における評価点としています。

各所管部署における評価点の平均を、所管部署評価における評価点としています。

【所管部署】

文化スポーツ課、ふるさと文化財課、高齢福祉課、健康課、介護保険課、生涯学習課

【評価項目】



【評価の視点】

有効性	「事業の成果をより高めることができたか」
	<ul style="list-style-type: none"> ・事業成果は上がっているか ・さらに事業成果を向上する余地はないか ・事業の有効性が薄れていないか

令和5年度は

市民が、市ホームページ上で、利用可能な全ての健康増進関連事業の情報を容易に得られ、それらを容易に比較できるか

【評価点数の考え方】

採点	判定基準
5点	非常に優れている。最大限の取り組みがなされている
4点	最高点までとはいかないが、良い取り組みがなされている
3点	可もなく不可もなく。悪くはないが、褒めるべき点もない
2点	必要な水準には若干不足している
1点	必要な水準に全然足りていない。抜本的な改革が必要

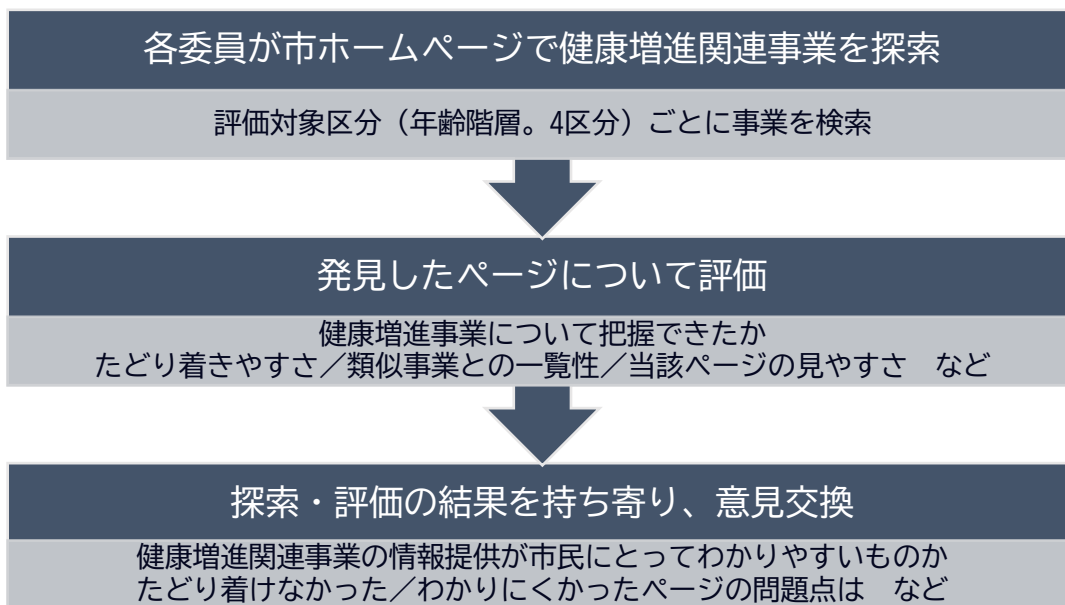
② 市民評価

市からサービスの提供を受け、かつ、税を負担する市民の目線からの評価・意見を取り入れるため、公募による市民等で組織された市民評価委員会により実施する評価です。評価結果を「市民評価委員会意見書」として市長に提出します。

各委員が、市ホームページ上で健康増進関連事業を検索し、その検索作業の過程及び結果から、評価項目（市民評価と同項目を使用）毎に「評価点数の考え方」に基づき5段階（1点から5点）で点数化しています。

各評価項目に関する各委員の評価点の平均を、当該評価項目の評価点としています。

全評価項目の評価点の平均を、市民評価における評価点としています。



③ 本部評価

所管部署評価・市民評価の結果を踏まえて、行財政改革推進本部が実施する評価です。この評価により、対象事業の今後の方向性を確定します。なお、点数評価は行っていません（市HPの使いやすさについては、市民評価での評価結果によることが適切であるため）。

評価にあたっては、客観性を高めるため、日本規格協会発行のJIS Z 8522：2022『人間工学—人とシステムとのインタラクション—情報提示の原則』（以下「JIS Z 8522」という。）に示された各原則のうち適用可能なものに関し、評価対象がどの程度準拠しているかという観点から評価しています。

また、今後の方向性の検討に当たっては、JIS Z 8522 の他、他自治体の例や近隣市への調査結果を参考としています。

3 評価の結果

(1) 総評（有効性評価）

一部について改善を要する。

本部評価	市民評価	所管部署評価
-	3	4

※本部評価における点数評価は行っていません（今回の評価の主旨は、市民にとって親切な情報発信となっているかを評価するものであるため、市民評価での評価結果によることが適切であるため）。

(2) 改善提案・意見

- 各事業に関する各ページの情報提供内容については、十分な情報を分かりやすく伝えるものとなっています。
- 階層構造化・分類に工夫が必要なページも見られますので、より分かりやすい階層構造・分類となるよう検討をお願いします。
- 市民には聞きなれない専門的な表現が一部に用いられています。説明上使用せざるを得ない場合もあるものと思われそうですが、より分かりやすく伝える工夫を引き続き重ねてください。
- 様々な属性の方に対して、全ての情報を網羅して伝えることが市ホームページには求められることから情報過多となっており、個々のニーズに応じた情報の取得が困難となっている可能性があります。

階層構造については、所属・事業による分類が主となっています。利用する市民の属性別の情報提供がされると、市民にとって使い勝手の良いホームページとなるものと期待できます。

階層構造上の工夫や検索者の属性に応じた情報のフィルタリング手法に関する他市事例（別紙『他市ホームページの先進事例』参照。）も参考に、検索者に応じた必要最小限の情報提供に向け、長期的な検討をお願いします。

- 各事業の情報が様々なページに点在していることから、市民が利用可能な健康増進関連事業を検索するためには、情報を集約して提示することで、より効果的な情報提供が実現できる可能性があります。

一方で、情報の集約化に関する近隣市に対する調査の結果（別紙『26 市における健康関連事業の一元的情報発信に関する取組状況について（調査結果）』参照。）からは、組織横断的な体制・情報システムの構築等、様々な課題の解消が求められることが読みとれます。

情報の集約に要するコストも考慮しつつ、各部署で実施している健康増進関連事業の一元的な情報提供の手法について、継続的に取り組んでください。

(3) 個別評価項目

JIS Z 8522 の各原則に基づき、以下のとおり評価を行いました。なお、各評価の詳細については、『別紙 JIS Z 8522：2022 原則への準拠性評価』を参照してください。

① 気づきやすくする (JIS Z 8522 中、6.1)

A) 評価意見

i. 重要情報の強調

市ホームページにおいて、「健康増進関連事業」が多く含まれるものと予想される「健康づくり」という目的別メニューは、トップページにあるものの、トップページの下部に配置（4回 PageDown スクロールを要する）されており、目立つ場所に配置されているとは言えない。ただし、今後の配置場所等の検討に当たっては、他のメニューとの優先順位を考慮する必要がある。

なお、各個別のページの作りは、CMS（ホームページの管理ツール）の機能（見出しの強調表示など）に依存していることから、一定の水準に達していると言える。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.1.2.2】

重要な情報は、そこに注意を向けられるように提示することが望ましい。（例1 重要な視覚情報は、ページの上部中央に表示する。）

② 注意を逸らさないようにする (JIS Z 8522 中、6.2)

A) 評価意見

i. 注意逸脱・情報過多の回避

市ホームページのトップページには、多様なアクセス者を想定しているためやむを得ないものの、非常に多くの情報が表示されており、情報過多となっている。

また、健康増進関連事業とは無関係な情報の動的表示がなされている。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.2.1】

ほかの情報によって妨げられることなく、必要な情報がユーザに知覚されるように提示されていれば、ユーザは注意を逸らさない。ユーザの視点の逸脱は、逸脱につながる事象及び情報過多の両方から生じる。

ユーザが注意を逸らさないようにするための原則は、次の推奨事項を含む。

a) 注意を逸らすことを回避する

b) 注意を逸らすことを最小限に抑える

③ 区別しやすくする (JIS Z 8522 中、6.3)

A) 評価意見

i. 構造化の一貫性

一部のページに、情報モデルによる構造化が十分でない構造が見られる。[評価点：2点]

【例】「トップページ>健康・医療・福祉>健康づくり・食育>運動」の配下に「体を動かす」という上位階層カテゴリと類似のカテゴリが存在する。
また、「トップページ>健康・医療・福祉>健康づくり・食育>運動」の配下に「体を動かす」という包括的なカテゴリと、「さわやか健康体操」等の個別の項目が同一階層に混在しており、構造化が十分に行われていない。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.3.2.1】

情報の内容を考慮して、最も適したアプローチに従って、一貫した方法で情報を構造化することが望ましい。

注記1 情報の構造化には、次の方法がある（JIS Z 8531-2 の5.2.1を参照）。

（中略）

d) 情報モデルによる構造化 情報モデル（例えば、分類、実体及び属性、オブジェクト又はオブジェクトのクラス）によってコンテンツ構造を決める。

1) 論理的グループによる構造化 主要な論理概念に基づいて、コンテンツをクラスター化する。この構造では、あるコンテンツ単位が何箇所かに重複して出現することもある。

2) アルファベット順による構造化 コンテンツを表す言葉のアルファベット順に、コンテンツを並べる。

3) 全般及び詳細の度合いによる構造化 一般的なものから特定のもの、又は特定のものから一般的なものの順になるようにコンテンツを配置する。

ii. グループ間における差異の明確化

各カテゴリ間でその違いが明確でないカテゴリ区分が一部においてみられる。

【例】「トップページ>健康・医療・福祉>健康づくり・食育>運動」の配下に「体を動かす」という包括的なカテゴリと、「さわやか健康体操」等の個別の項目が同一階層に並列されているが、「さわやか健康体操」等と「体を動かす」というグループ（又は項目）間の違いが提示されていない。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.3.4.1】

情報は、互いの違いが認識できるグループとして提示することが望ましい。

iii. 類似情報の近接化

市民目線で見した場合、「類似した情報項目」に該当する健康増進関連事業については、市 HP 中各所に点在しており、近接されているとは言い難い。

【例】「トップページ」>「文化スポーツ」配下に健康増進関連事業が掲載されている一方、「トップページ」>「健康・医療・福祉」配下に別種の健康増進関連事業が掲載されており、相互の掲載場所に乖離がある。

【参考：浜松市の例】

健康に特化した WEB ページを作成している。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.3.4.4】

類似した情報項目を提示する際には、互いに物理的・時間的に近接させることが望ましい。

iv. 項目数の抑制

一部のカテゴリ（ページ）において、その配下の項目数が7以上となっており、市民が参照を意図するカテゴリが埋もれてしまう。

【例】「トップページ」>「健康・医療・福祉」>「高齢者の支援」ページに表示されている項目数が多い（12項目）。

【参考：大阪市の例】

トップページには、4 カテゴリ（「くらし」「イベント・観光」「産業・ビジネス」「市政」）のみが表示され、他の選択メニューは表示されていない。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.3.4.6】

使いやすさのために情報をグループ化して構造化する場合、グループ内の情報の項目数又はチャンク数は、ユーザが情報を自瞬時に識別可能な範囲内の数に制限することが望ましい。ただし、ユーザが識別可能な数よりも多い場合には、サブグループを設けて、識別可能な項目数に収めることがある。

注記1 一般的に、ユーザは七つ以上の情報の項目又はチャンクを識別しづらい。情報が複雑になるにつれて、ユーザが識別可能な情報の項目数は減る。

v. ユーザに応じた情報のフィルタリング

カテゴリを選択することにより、情報のフィルタリングを疑似的に可能としていると言える（その後の表示が適切かどうかについては、他の評価項目において言及しているためここでは扱わない）。

【例】トップページ配下の「目的から探す」メニュー内にある「健康づくり」アイコンを押下すると、「健康・医療・福祉」配下の「健康づくり・食育」ページが表示される。

【参考：千葉市の例】

トップページで、対象を「一般」「子育て」「高齢者」「事業者」の区分で選択可能。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.3.4.7】

大量の情報を利用可能な場合、ユーザが現在行っているタスクに関連する内容に情報を限定して、情報のフィルタリングを行うことが望ましい。

④ 解釈しやすくする (JIS Z 8522 中、6.4)

A) 評価意見

i. 不足のない情報提供

開催期間が限定されている事業を除き、ほぼ全ての健康増進関連事業がホームページに掲載されている。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.4.2.1】

必要な情報がそろっていることが望ましい（例えば、タスクを完遂するうえで適切な情報がすべて含まれている。）。

ii. 情報項目間における差異の明確化

類似した名称が使用されている複数事業が存在するが、区別がなされている。

【例】フレ筋アップ教室、さわやか健康体操教室など

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.4.2.2】

各情報項目は、お互いを明確に区別できることが望ましい。

iii. 市民になじみのある表現の使用

一部に市民にとってなじみのない表現でメニュー提示がされている。ただし、各項目について、説明が付されている。

【例】一般介護予防事業、フレイル予防、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.4.3.1】

ユーザになじみのある用語で情報を表現することが望ましい。

iv. 曖昧さの排除

掲載された項目が、市民参加が可能な事業と、抽象的な概念としての事業とが同一ページに混在しており、当該事業が参加可能なものか判断がつかないものが一部に見られた。

【例】『トップページ>健康・医療・福祉>健康づくり・食育>フレイル予防（高齢者の健康づくり）』に表示されている項目より。

抽象的な概念としては「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」。

市民参加が可能な事業は、「一般介護予防事業」中のフレ筋アップ教室。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.4.3.4】

提示される情報に、曖昧さがないことが望ましい。

⑤ 簡潔にする (JIS Z 8522 中、6.5)

A) 評価意見

i. 情報の非冗長化

市民が、自分の参加可能な健康増進関連事業の検索を意図して市のホームページ（トップページ）にアクセスした場合であっても、無関係な他の情報が多く掲載されている。

【参考：大阪市の例（再掲）】

トップページには、4 カテゴリー（「くらし」「イベント・観光」「産業・ビジネス」「市政」）のみが表示され、他の選択メニューは表示されていない。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.5.2.4】

ユーザの理解に役立たない冗長な情報は、最小化することが望ましい。

ii. 個々のニーズに応じた情報量の調整機能の具備

日野市のトップページには、表示項目を限定するような機能は存在しない。ただし、メニューを選択することにより、提示する情報量を調整することを可能としていると言える。

他市の例として、アクセスした方の属性（「子育て」「事業者」など）に合わせて表示項目を限定する機能を有する市ホームページが存在する。

【参考：千葉市の例（再掲）】

トップページで、対象を「一般」「子育て」「高齢者」「事業者」の区分で選択可能。

【JIS Z 8522 中の参照原則：6.5.2.8】

システムは、個々のユーザのニーズに合わせて、提示する情報量を調整できるようにすることが望ましい。

注記 新規ユーザは、経験豊富なユーザには不要な追加の情報を必要とする（例えば、システムの使用方法に関する指針など）場合がある。

4 資料集

(1) 健康増進関連事業の全体像（各所管部署からの情報を基に事務局で整理）

【条件】

- 「健康増進関連事業」の定義に該当すること
- 令和5年度に具体的な事業の実施予定がある又は情報発信が実際にされているもの
- 交流センターや健康遊具等の施設や設備を紹介しているに過ぎない場合は非該当
- 施設に付帯して指定管理者等がイベントを実施・情報提供している場合は該当

「健康増進関連事業」一覧（調査委時点：令和5年6月30日）

No.	事業名	主管課名	調査時点で存在するページIDの例
1	スポーツ推進委員事業	文化スポーツ課	1008157
2	市町村ポッチャ大会事業	文化スポーツ課	—
3	市民体育大会事業	文化スポーツ課	1003171
4	スポーツレクリエーションフェスティバル事業	文化スポーツ課	—
5	ちょこっとウォーキング事業	文化スポーツ課	1012006
6	ハンドロウル大会事業	文化スポーツ課	—
7	スポーツスクール事業	文化スポーツ課	—
8	市町村大会事業	文化スポーツ課	—
9	スポーツ体験会事業	文化スポーツ課	1008767
10	市民プール事業	文化スポーツ課	1024059
11	市民グラウンド事業	文化スポーツ課	1016445
12	市民の森ふれあいホール事業	文化スポーツ課	1022844
13	ウォーキングマップ事業	文化スポーツ課	1003876
14	老人クラブ事業	高齢福祉課	1003610
15	介護予防・フレイル予防推進事業	高齢福祉課	—
16	地域介護予防活動支援事業	高齢福祉課	1003644
17	介護サポーター事業	高齢福祉課	1003645
18	介護予防教室事業	高齢福祉課	1003643
19	健康づくり推進員事業	健康課	1003884
20	健康体操サポーター事業 (楽・楽トレーニング体操ほか)	健康課	1023141
21	さわやか健康体操事業	健康課	1016460
22	ひのった健康 NOTE	健康課	1010977
23	高齢者の皆様へ 日々の健康を維持するために	健康課	1014221
24	自宅でできる運動のご紹介	健康課	1013873
25	自宅でチャレンジ！筋力トレーニング	健康課	1003879

26	日野人げんき！体操	健康課	1003874
27	介護予防サービス給付	介護保険課	1003635
28	介護予防・生活支援サービス事業給付	介護保険課	1003650
29	小・中学校スポーツ開放事業	生涯学習課	1013694
30	七生丘陵企画展関連行事 新緑の丘陵散策事業	ふるさと文化財課	1023895

(2) 実際のホームページ抜粋

① スポーツ推進委員事業

現在の位置：[トップページ](#) > [文化・スポーツ](#) > [スポーツ](#) > [スポーツ振興各種団体](#) > 日野市スポーツ推進委員会

文化・スポーツ

スポーツ

> [スポーツ振興各種団体](#)

- [日野市スポーツ推進委員会](#)
- [日野市体協協会](#)
- [平山台文化スポーツクラブ](#)

日野市スポーツ推進委員会

ページID1008157 更新日 令和5年5月12日

印刷

大きな文字で印刷

スポーツ推進委員とは



大坪市長（前列中央）と第31期日野市スポーツ推進委員

このページの
先頭へ戻る

② 市町村ボッチャ大会事業 (ページなし)

③ 市民体育大会事業

現在の位置: [トップページ](#) > [文化・スポーツ](#) > [スポーツ](#) > [スポーツ大会・教室](#) > 令和5年度(第61回)日野市民体育大会

文化・スポーツ

スポーツ

> [スポーツ大会・教室](#)

- [スポーツ&カルチャー教室 開催中\(市民の森ふれあいホール\)](#)
- [「ベビーヨガ」ふれあいホール教室](#)
- 令和5年度(第61回)日野市民体育大会
- [東京ヴェルディが新小学1年生にランドセルカバーを寄贈](#)
- [初心者サッカー教室\(初心者スポーツ教室\)](#)
- [初心者少年野球教室\(初心者スポーツ教室\)](#)
- [スポーツボランティア](#)
- [ちよこっとウォーキング 夏のブルーベリーウォーキング\(令和5年8月6日\)](#)
- [歳の泉あし多摩川ランニング大会の開催について\(令和5年4月更新\)](#)
- [市民プールイベント参加者募集\(子ども水泳教室\)](#)

令和5年度(第61回)日野市民体育大会

ページID1003171 更新日 令和5年7月10日

印刷 大きな文字で印刷

日頃の練習の成果を発揮する場として、是非市民体育大会にご参加ください。

大会募集要項

※都合により日時、会場等が変更される場合があります。
募集要項・申込書等は [日野市体育協会ホームページ](#)に掲載しています。

[日野市体育協会\(外部リンク\)](#)

添付ファイル

[第61回日野市民体育大会日程表\(令和5年3月現在\)\(Excel 20.0KB\)](#)

このページに関するお問い合わせ

産業スポーツ部 文化スポーツ課 スポーツ係
直通電話: 042-514-8465
代表電話: 042-585-1111
ファクス: 042-581-2516
〒191-8686東京都日野市神明1丁目12番地の1 日野市役所3階

[産業スポーツ部文化スポーツ課へのお問い合わせは専用フォームをご利用ください。](#)

このページの先頭へ戻る

④ スポーツレクリエーションフェスティバル事業 (ページなし)

⑤ ちょこっとウォーキング事業

現在の位置: [トップページ](#) > [文化・スポーツ](#) > [スポーツ](#) > [スポーツ大会・教室](#) > ちょこっとウォーキング 真夏のブルーベリーウォーキング (令和5年8月6日)

文化・スポーツ

スポーツ

> [スポーツ大会・教室](#)

- [スポーツ&カルチャー教室 開催中 \(市民の森ふれあいホール\)](#)
- [「ペビーヨガ」ふれあいホール教室](#)
- [令和5年度 \(第61回\) 日野市民体育大会](#)
- [東京ヴェルディが新小学1年生にランドセルカバーを寄贈](#)
- [初心者サッカー教室 \(初心者スポーツ教室\)](#)
- [初心者少年野球教室 \(初心者スポーツ教室\)](#)
- [スポーツボランティア](#)
- ちょこっとウォーキング 真夏のブルーベリーウォーキング (令和5年8月6日)**
- [歳の鬼あし多摩川ランニング大会の開催について \(令和5年4月更新\)](#)
- [市民プールイベント参加者募集 \(子ども水泳教室\)](#)

ちょこっとウォーキング 真夏のブルーベリーウォーキング (令和5年8月6日)

ページID1012006 更新日 令和5年6月26日

印刷 大きな文字で印刷

イベントカテゴリ: **スポーツ**

開催日	令和5年8月6日 (日曜日)
開催時間	午前8時30分 から 午前11時30分 まで 雨天中止
費用	一部必要 ウォーキングのみの参加者は無料 ブルーベリー狩り希望者 250円 (カップ1杯 (130g) 程度) ※摘み取りのみで、園内での試食はご遠慮ください。
申込締切日	令和5年7月19日 (水曜日)
申込	一部必要
申込方法	<ul style="list-style-type: none">ウォーキングのみの参加者 事前申込不要 当日の受付時間 午前8時30分～午前9時45分 (集合場所にて)ブルーベリー狩り希望者 (定員50名)<ol style="list-style-type: none">専用申込フォームにて申込 下記リンクもしくはQRコードから専用の申込フォームに入り、おみください。 ※専用申込フォームから申し込む場合は、フォーム内の注意事項等を確認

このページの先頭へ戻る

⑥ ハンドロウル大会事業 (ページなし)

⑦ スポーツスクール事業 (ページなし)

⑧ 市町村大会事業 (ページなし)

⑨ スポーツ体験会事業

現在の位置： [トップページ](#) > [文化・スポーツ](#) > [スポーツ](#) > [スポーツ大会・教室](#) > [スポーツ体験会](#)（令和5年7月2日）

文化・スポーツ

スポーツ

> [スポーツ大会・教室](#)

- [オクトーバー・ラン&ウォーク2023に参加してみませんか？](#)
- [初心者音空ヨガ教室](#)
- [令和4年度東京都市町村ポッチャ大会が開催されました！](#)
- [スポーツ&カルチャー教室 開催中（市民の森ふれあいホール）](#)
- [テニス教室](#)
- [東京ヴェルディサッカースクールを開設しています](#)
- [ちょこっとウォーキング 体力測定ウォーキング\(令和4年10月16日\)](#)
- [2022年度 特別巡回 ラジオ体操・みんなの体操会](#)
- [「日野フェスタinジャイアント球場2022」を開催（令和4年8月6日）](#)

スポーツ体験会（令和5年7月2日）

[Twitter](#) [Facebook](#) [LINE](#)

ページID1008767 更新日 令和5年5月30日

印刷 大きな文字で印刷

イベントカテゴリ： [スポーツ](#)

開催日	令和5年7月2日（日曜日）
開催時間	午前9時30分 から 午前11時40分 まで
開催場所	日野市立第七小学校 体育館
概要	種目：ユニホック、ドッジビー、ポッチャなど
費用	不要
申込	不要（当日直接会場または集合場所へ）
受付時間	午前9時30分～午前9時45分
解散場所	同所
解散時間	午前11時40分
指導	日野市スポーツ推進委員
対象	どなたでも（運動の制限を受けていない方）
定員	なし

⑩ 市民プール事業

現在の位置：[トップページ](#) > [文化・スポーツ](#) > [スポーツ](#) > [スポーツ大会・教室](#) > 市民プールイベント参加者募集（水中運動教室）

文化・スポーツ
スポーツ
> スポーツ大会・教室
スポーツ&カルチャー教室 開催中（市民の森ふれあいホール）
「ベビィヨガ」ふれあいホール教室
令和5年度（第61回）日野市民体盲大会
東京ヴェルディが新小学1年生にランドセルカバーを寄贈
初心者サッカー教室（初心者スポーツ教室）
初心者少年野球教室（初心者スポーツ教室）
スポーツボランティア
ちょこっとウォーキング 夏のブルーベリーウォーキング（令和5年8月6日）
歳の鬼あしき摩川ランニング大会の開催について（令和5年4月更新）
市民プールイベント参加者募集（子ども水泳教室）

市民プールイベント参加者募集（水中運動教室）



ページID1024059

更新日 令和5年6月28日

印刷

大きな文字で印刷

イベントカテゴリ：[子供・保護者向け](#)

開催日	令和5年7月28日（金曜日）、8月4日（金曜日）、8月18日（金曜日）、8月25日（金曜日）
開催時間	午後2時10分～午後2時30分 （荒天中止）
開催場所	日野市民プール
費用	必要 施設使用料のみ
申込	不要（当日直接会場または集合場所へ） 当日、プールサイドにて受付
集合場所	日野市民プール 25mプールサイド
対象	施設利用者（高校生以上）
定員	10名
問い合わせ	シンコースポーツ株式会社（☎042-583-5440）※プールオープン期間中のみ

イベント情報をiPhone・iPad端末のカレンダーに取り込めます。
カレンダーへの取り込みについて説明を詳しく

このページの
先頭へ戻る

⑪ 市民グラウンド事業

現在の位置：[トップページ](#) > [文化・スポーツ](#) > [スポーツ](#) > [スポーツ大会・教室](#) > 初心者少年野球教室（初心者スポーツ教室）

文化・スポーツ
スポーツ
> スポーツ大会・教室
• スポーツ&カルチャー教室 開催中（市民の森ふれあいホール）
• 「ベビヨーガ」ふれあいホール教室
• 令和5年度（第61回）日野市民体盲大会
• 東京ヴェルディが新小学1年生にランドセルカバーを寄贈
• 初心者サッカー教室（初心者スポーツ教室）
• 初心者少年野球教室（初心者スポーツ教室）
• スポーツボランティア
• ちょこっとウォーキング 夏のブルーベリーウォーキング（令和5年8月6日）
• 歳の鬼あし多摩川ランニング大会の開催について（令和5年4月更新）
• 市民プールイベント参加者募集（子ども水泳教室）
• 市民プールイベント 普通教

初心者少年野球教室（初心者スポーツ教室）

Twitter Facebook LINE

ページID1016445 更新日 令和5年2月28日

印刷 大きな文字で印刷

イベントカテゴリ：[スポーツ](#)

開催期間	令和5年4月12日（水曜日）から令和5年10月4日（水曜日）まで
開催時間	午後2時30分 から 午後5時 まで 全18回開催。実質1時間～1時間半、すべて水曜日、8月はなし 詳細についてはお問い合わせください。
開催場所	万願寺中央公園グラウンド
概要	野球の楽しさを通じて、試合形式を取り入れ、簡単な実技やルールについて説明・指導します。
費用	必要 7,000円(保険料ほか) ※初回に徴収します。
申込	必要 株式会社フクシ・エンタープライズ 電話514-9178へ電話
対象	幼稚園年中～小学2年生までの初心者
定員	先着順 30名
持ち物	グローブ（グローブを持っていない人は要相談）、水筒、タオルなど ※スポーツができる服装でお越しください。
問い合わせ	日野市万願寺1-3-1-301

このページの先頭へ戻る

⑫ 市民の森ふれあいホール事業

現在の位置：[トップページ](#) > [文化・スポーツ](#) > [スポーツ](#) > [スポーツ大会・教室](#) > スポーツ&カルチャー教室開催中（市民の森ふれあいホール）

文化・スポーツ

スポーツ

> [スポーツ大会・教室](#)

- [スポーツ&カルチャー教室開催中（市民の森ふれあいホール）](#)
- [「ベビーヨガ」ふれあいホール教室](#)
- [令和5年度（第61回）日野市民体盲大会](#)
- [東京ヴェルディが新小学1年生にランドセルカバーを寄贈](#)
- [初心者サッカー教室（初心者スポーツ教室）](#)
- [初心者少年野球教室（初心者スポーツ教室）](#)
- [スポーツボランティア](#)
- [ちょこっとウォーキング 夏のブルーベリーウォーキング（令和5年8月6日）](#)
- [歳の泉あし多摩川ランニング大会の開催について（令和5年4月更新）](#)
- [市民プールイベント参加者募集（子ども水泳教室）](#)
- [市民プールイベント 音講教](#)

スポーツ&カルチャー教室開催中（市民の森ふれあいホール）



ページID1022844

更新日 令和5年1月11日



大きな文字で印刷

1. 開催日
月曜日から全曜日
2. 場 所
市民の森ふれあいホール
3. 内 容
麻雀、歌謡曲、ヨガ、ピラティス、気功、太極拳、卓球体操、ストレッチほか、多くの教室を実施しています。
詳しくは、ふれあいホール窓口へお問い合わせください。

問い合わせ先 042-584-2555

関連情報

- [市民の森ふれあいホール（外部リンク）](#) [（外部リンク）](#)

このページに関するお問い合わせ

産業スポーツ部 文化スポーツ課

直通電話：芸術文化係 042-514-8462 スポーツ係 042-514-8465

代表電話：042-585-1111

ファクス：042-581-2516

〒191-8686

東京都日野市神明1丁目12番地の1 日野市役所3階

[産業スポーツ部文化スポーツ課へのお問い合わせは専用フォームをご利用ください。](#)

このページの
先頭へ戻る

⑬ ウォーキングマップ事業

現在の位置: [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [健康づくり・食育](#) > [運動](#) > [体を動かす](#) > ウォーキングマップで楽しく日野を歩きましょう

健康・医療・福祉

健康づくり・食育

> 運動

> [体を動かす](#)

ウォーキング

- ウォーキングマップで楽しく日野を歩きましょう
- [平山橋下流右岸（平山中学校近く）にトイレを設置しました](#)
- [「日野人げんき！体場」](#)

筋力アップ

- [健康遊具](#)
- [自宅チャレンジ！筋力トレーニング](#)

ウォーキングマップで楽しく日野を歩きましょう

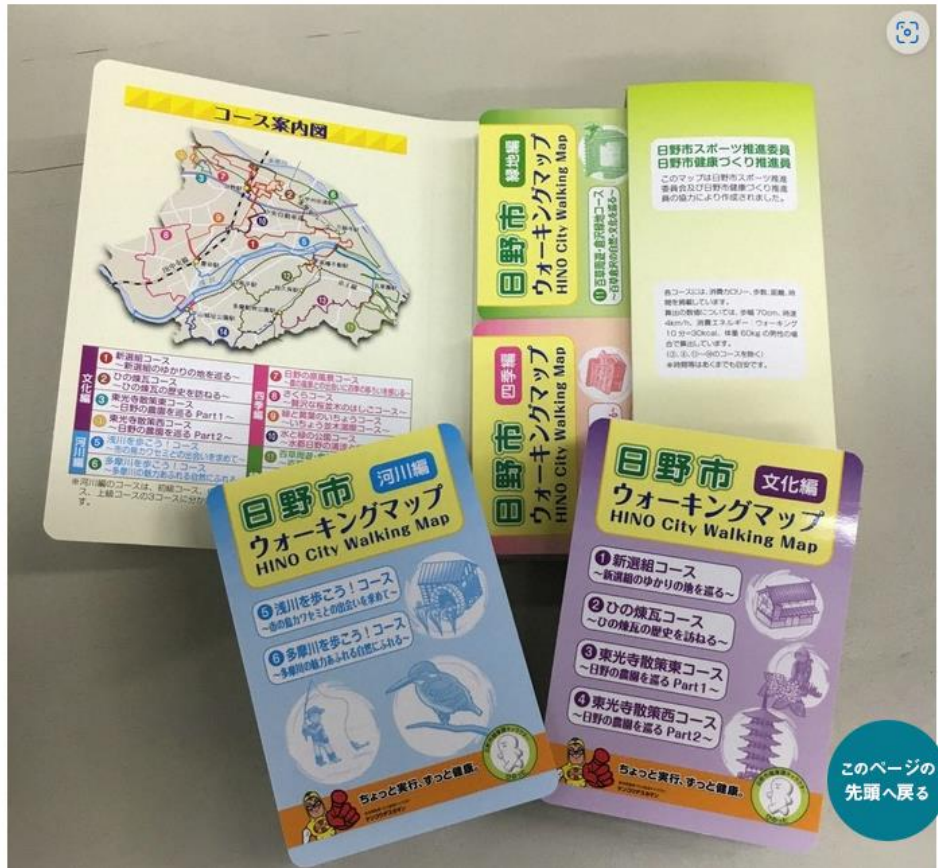


ページID1003876

更新日 平成31年1月24日

印刷

大きな文字で印刷



⑭ 老人クラブ事業

現在の位置： [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [高齢者の支援](#) > [老人クラブ](#) > 老人クラブではこんな活動をしています「老人クラブに加入しましょう」

健康・医療・福祉

■ [高齢者の支援](#)

> [老人クラブ](#)

- 老人クラブではこんな活動をしています「老人クラブに加入しましょう」
- [緑ヶ丘玄風会が令和4年度老人クラブ宣成功労者等厚生労働大臣表彰を受賞](#)

老人クラブではこんな活動をしています「老人クラブに加入しましょう」



ページID1003610

更新日 令和4年10月25日

印刷

大きな文字で印刷

老人クラブとは、60歳以上の高齢者が地域ごとに集まって、自主的に活動をしている組織です。

日野市在住で60歳以上の方はどなたでもご参加できます。（60歳未満の方でも準会員として加入することができます。）

令和4年4月1日現在、2,262の方が在籍し、様々な活動を通じて地域福祉の向上や会員相互の親睦を図っています。

老人クラブの活動を通じて一緒に趣味や生きがいを見つけませんか？皆さまのご加入を心からお待ちしております。

[日野市老人クラブ連合会会員募集のお知らせ \(PDF 858.2KB\)](#)

[日野市老人クラブ連合会34クラブ紹介 \(Excel 288.0KB\)](#)

[日野市老人クラブ連合会エリアマップ \(Excel 499.5KB\)](#)

主な活動

- ボランティア活動
市内清掃、公園美化、交通安全運動、登下校の見守りなど
- 友愛活動
声かけ活動、介護施設訪問、高齢者見舞い訪問
- 生きがいを高める活動
カラオケ、民謡（唄・踊り）、書道、俳句、手芸、囲碁将棋など
- 健康増進活動
グラウンド・ゴルフ、輪投げ、ベタンク、レクダンス、ウォーキング、健康体操など

このページの
先頭へ戻る

⑮ 介護予防・フレイル予防推進事業 (ページなし)

⑯ 地域介護予防活動支援事業

現在の位置： [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [介護保険](#) > [利用できるサービス](#) > 地域介護予防活動支援事業

健康・医療・福祉

介護保険

> [利用できるサービス](#)

介護保険サービスの種類

- [自宅を訪問してもらうサービス](#)
- [施設に通って利用するサービス](#)
- [短期間施設に泊まるサービス](#)
- [通いを中心とした複合的なサービス](#)
- [自宅から移り住んで利用するサービス](#)
- [介護保険施設に移り住むサービス](#)
- [生活する環境を整えるサービス](#)
- [介護保険のサービス事業所を探す](#)

介護予防

- 地域介護予防活動支援事業
- 介護サポーター制度
- 介護予防普及啓発事業

地域介護予防活動支援事業

ページID1003644 更新日 令和5年4月1日

印刷 大きな文字で印刷

高齢者が介護状態になることを予防するため市内56団体が、地区センターなど、皆さんの身近な場所で介護予防体操（ひの筋体操など）に取り組んでいます。より長く元気にお過ごしいただくために、ぜひ、お近くの会場にお出かけください。なお、現在参加できる団体は48団体となります。

会場によっては、事前に申し込みが必要な場合がありますので、詳しくは、日野市社会福祉協議会（042-584-1294）にお問い合わせください。

[このページの先頭へ戻る](#)

25

⑰ 介護サポーター事業

現在の位置: [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [介護保険](#) > [利用できるサービス](#) > 介護サポーター制度

健康・医療・福祉

介護保険

> 利用できるサービス

介護保険サービスの種類

- [自宅を訪問してもらうサービス](#)
- [施設に通って利用するサービス](#)
- [短期間施設に泊まるサービス](#)
- [通いを中心とした複合的なサービス](#)
- [自宅から移り住んで利用するサービス](#)
- [介護保険施設に移り住むサービス](#)
- [生活する環境を整えるサービス](#)
- [介護保険のサービス事業所を探す](#)

介護予防

- [地域介護予防活動支援事業](#)
- [介護サポーター制度](#)
- [介護予防管及啓発事業](#)

介護サポーター制度



ページID1003645

更新日 令和5年4月1日

印刷

大きな文字で印刷

特別養護老人ホームなど下表の介護サポーター活動施設一覧に掲載されている介護事業所で、介護サポーターとしてボランティア活動をしてみませんか？あなたの活動があなた自身の介護予防につながります。

1. ボランティア活動内容

散歩、外出、屋内移動の補助、配膳・下膳の補助、お茶だし、催事のお手伝い、レクリエーションのお手伝い等

2. 交付金交付について

65歳以上の方が介護サポーターに登録後、活動時間に応じた交付金をお出しします。

3. お問い合わせ

日野市ボランティア・センター (042-582-2318)

4. 介護サポーター活動施設一覧 (2021年8月現在)

[介護サポーター活動施設一覧 \(2021年8月現在\)](#) (PDF 481.3KB)

Adobe Readerのご案内

PDFファイルをご覧いただくには、「Adobe (R) Reader (R)」が必要です。お持ちでない方は [ビシシステムズ社のホームページ \(新しいウィンドウ\)](#) からダウンロード (無料) してください。

このページの
先頭へ戻る

⑱ 介護予防教室事業

現在の位置: [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [高齢者の支援](#) > 高齢者向けの運動事業（一般介護予防事業）

健康・医療・福祉

高齢者の支援

- [高齢者のほっとあんしん相談所「地域包括支援センター」](#)
- [高齢者補聴器購入助成の開始について](#)
- [高齢者向けの運動事業（一般介護予防事業）](#)
- [地域の高齢者を支援する市の取り組み](#)
- [生活支援サービス](#)
- [認知症の方を支える取り組み・高齢者を虐待から守る取り組み](#)
- [老人クラブ](#)
- [講座・イベント案内](#)
- [コロナ禍における高齢者の見守りや交流の取組紹介](#)
- [介護マークをご存じですか](#)
- [日野市高齢者書庫について](#)

高齢者向けの運動事業（一般介護予防事業）



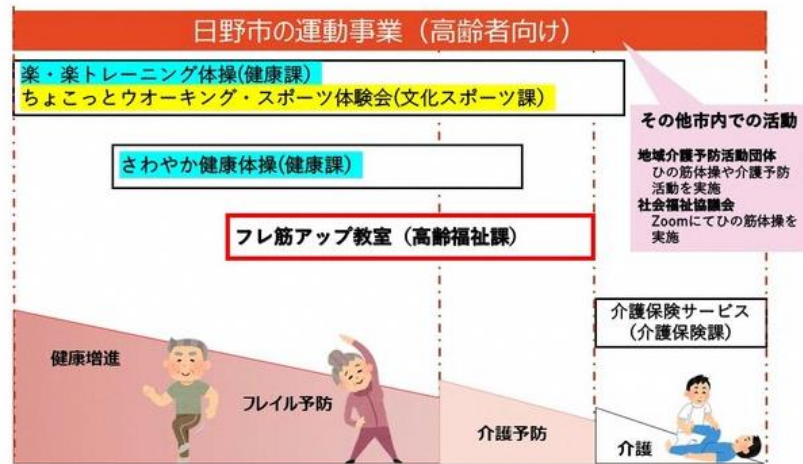
ページID1003643

更新日 令和5年5月16日

印刷

大きな文字で印刷

日野市の運動事業について（高齢者向け）



日野市では、高齢者の方をはじめ、市民の方向けに様々な運動事業を行っております。

健康増進・フレイル予防・介護予防のための事業で比較的運動強度が高めのものとしては、「楽・楽トレーニング体操」「ちょこっとウォーキング」「スポーツ体験会」が、低めのものとして65歳以上が対象年齢のか健康体操があげられます。主にフレイル予防・介護予防のための事業は、高齢福祉課で行っている「フレ筋アップ教室」があります。また、予防段階でなく、現在要支援・要介護状態の方は介護保険サービスだけです。

そのほか、市内では社会福祉協議会や地域介護予防活動団体にて定期的に体操等を行っております。

このページの
先頭へ戻る

⑱ 健康づくり推進員事業

現在の位置： [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [健康づくり・食育](#) > [健康に関する事業案内](#) > [健康づくり推進員](#) > 日野市健康づくり推進員のご案内

健康・医療・福祉

健康づくり・食育

> [健康に関する事業案内](#)

> [健康づくり推進員](#)

• [日野市健康づくり推進員のご案内](#)

• [令和4年度健康づくり推進員活動](#)

• [令和5年度健康づくり推進員活動](#)

日野市健康づくり推進員のご案内



ページID1003884

更新日 令和5年6月15日

印刷

大きな文字で印刷

地域ぐるみの健康づくり！

健康づくり推進員は、平成15年第1期「日野人げんき！」プランに位置づけられ、令和5年度で20年目を迎える活動です。

現在19名の方が、市長から委嘱を受けて地域の健康づくりのために活躍しています。

健康づくり推進員の活動形態は、ウォーキングや室内体操、歌、ゲームなどの心と体の健康づくりを、市内4地域に分けた地域グループ（1グループから4グループ）と、ウォーキングに特化したグループ（ウォーキンググループ）の全5グループで活動をしています。

- **1グループ**
西平山、旭が丘、多摩平、富士町、豊田、東豊田
- **2グループ**
南平、平山、東平山、川辺堀之内
- **3グループ**
日野本町、大坂上、日野、上田、宮、新町、栄町、神明、万願寺、石田、日野台
- **4グループ**
高幡、三沢、新井、落川、程久保、百草
- **5グループ**
市内全域（ウォーキング）

健康づくり推進員が企画するウォーキングや室内体操、歌声を、地域での仲間づくり、健康づくりにお役立てください。

「健康づくり推進員をやってみたい方」募集中です。健康づくり推進員の活動に興味のある方、健康づくり推進員に問い合わせください。

このページの
先頭へ戻る

⑳ 健康体操サポーター事業（楽・楽トレーニング体操ほか）

現在の位置： [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [健康づくり・食育](#) > [運動](#) > 令和5年度 楽・楽トレーニング体操（日野人運動事業）

健康・医療・福祉

健康づくり・食育

> 運動

- [体を動かす](#)
- [令和5年度 さわやか健康体操（日野人運動事業）](#)
- [令和5年度 楽・楽トレーニング体操（日野人運動事業）](#)
- [令和5年度 さわやか健康体操 空き教室](#)
- [令和5年度 楽・楽トレーニング体操 空き教室](#)
- [日野市健康体操サポーターのご紹介](#)
- [自宅でできる運動のご紹介](#)

令和5年度 楽・楽トレーニング体操（日野人運動事業）



ページID1023141

更新日 令和5年4月26日

印刷

大きな文字で印刷

「日野人運動事業」とは？

日野市が推進する市民の健康づくりや運動習慣の定着を目的とした各種運動事業の総称です。

平成17年度から4年間にわたり「日野人四大運動事業」という名称で事業を実施してきましたが、平成21年度からは「日野人運動事業」（継続はタ・カ・ラ！健康はあなたの宝です！）に事業変更し、さわやか健康体操を基本として更に事業の充実・推進していきます。

一人ひとりの体力に合った運動に継続して取り組んでいただけるよう、また、ご自宅でも自立した運動習慣をより多くの方に身に付けてもらえるよう支援していきます。

令和5年度より「楽・楽トレーニング体操」「ミニ楽・楽トレーニング体操」の名称を「楽・楽トレーニング体操」に統一し、令和5年度参加者の募集記事を広報2月号へ掲載します。例年よりも早い時期での募集ですので、お申込みの際はご注意ください。

令和5年度 楽・楽（らくらく）トレーニング体操のご案内

募集内容

対象

18歳以上の市内在住（お申し込み時点で住民登録がある方）・在勤者

※「さわやか健康体操」との重複申し込み不可。

※市内在勤の方へは、勤務先の記載がある社員証等、在勤が確認できるものご提示をお願いしてお

内容

このページの
先頭へ戻る

21 さわやか健康体操事業

現在の位置：[トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [健康づくり・食育](#) > [運動](#) > 令和5年度 さわやか健康体操（日野人運動事業）

健康・医療・福祉

健康づくり・食育

> 運動

- [体を動かす](#)
- [令和5年度 さわやか健康体操（日野人運動事業）](#)
- [令和5年度 楽・楽トレーニング体操（日野人運動事業）](#)
- [令和5年度 さわやか健康体操 空き教室](#)
- [令和5年度 楽・楽トレーニング体操 空き教室](#)
- [日野市健康体操サポーターのご紹介](#)
- [自宅でできる運動のご紹介](#)

令和5年度 さわやか健康体操（日野人運動事業）



ページID1016460

更新日 令和5年4月25日

印刷

大きな文字で印刷

日野人運動事業とは？

日野市が推進する市民の健康づくりや運動習慣の定着を目的とした各種運動事業の総称です。

平成17年度から4年間にわたり「日野人四大運動事業」という名称で事業を実施してきましたが、平成21年度からは「日野人運動事業」（継続はタ・カ・ラ！健康はあなたの宝です！）に事業変更し、さわやか健康体操を基本として更に事業の充実・推進していきます。

一人ひとりの体力に合った運動に継続して取り組んでいただけるよう、また、ご自宅でも自立した運動習慣をより多くの方に身に付けてもらえるよう支援していきます。

令和5年度 さわやか健康体操のご案内

募集内容

対象

運動習慣のない65歳以上の市民（昭和34年4月1日以前生まれ）

※要支援・要介護の認定を受けている方不可。

※「楽・楽トレーニング体操」との重複申し込み不可。

令和3年度の参加分より連続しての参加に関わらず、3年間分の参加をされた方は4年目以降の申し込みはできません。欠席や途中キャンセルなど年間参加回数が少ない場合も、1年間分のカウントとなりません。ご理解いただきますようお願いいたします。

[このページの先頭へ戻る](#)

内容

22 ひのった健康 NOTE

現在の位置： [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [健康づくり・食育](#) > [情報発信](#) > [ひのった健康NOTE](#) > [運動](#)

健康・医療・福祉

健康づくり・食育

> [情報発信](#)

> [ひのった健康NOTE](#)

- [運動](#)
- [活動と休息](#)
- [心の健康](#)
- [スキンケア](#)
- [帯状疱疹について](#)
- [夏の感染症](#)
- [冬の感染症](#)
- [ウイルス性肝炎](#)
- [熱中症](#)
- [骨の成長](#)
- [女性の冷え](#)
- [自分の乳房を認識する生活習慣について](#)
- [月経トラブル（女性の健康週間）](#)
- [子宮がん](#)
- [がん検診](#)
- [歯周病](#)

運動



ページID1010977

更新日 令和3年12月23日

印刷

大きな文字で印刷

ひのった健康NOTEは、日野市健康課公認キャラクター「ひのった」達が「ベリーさん」に健康に関する話を教えてもらうページです。

ひのった

「今年は、健康のために運動を習慣にしたいな。」

ベリーさん

「それはいいですね。運動を生活に取り入れることで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクが下がるんですよ。筋力トレーニングやスポーツなどができると効果的ですが、難しい場合は、成人は1日合計60分、高齢者は1日合計40分、「体を動かす」ことを目標にしましょう。早歩きでの行動、仕事中や買い物中に階段を使う、自転車通勤をするなど動く時間を増やしませんか。キビキビと掃除や洗濯をしたり、家事の合間に「ながら体操」をするのもおすすめです。時間は、1日の合計でOKです。」

ひのった

「それならできそう。健康でいい1年にするぞ。」

今回のまとめ

- 成人は1日合計60分、高齢者は1日合計40分、体を動かしましょう。

※「体を動かす」とは、歩行と同等以上の身体活動のことを指し、厚生労働省の指針から抜粋しています。

このページに関するお問い合わせ

健康福祉部 健康課
直通電話：042-581-4111

このページの
先頭へ戻る

23 高齢者の皆様へ 日々の健康を維持するために

現在の位置: [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [健康づくり・食育](#) > [健康に関する事業案内](#) > 高齢者の皆さまへ 日々の健康を維持するために

健康・医療・福祉

健康づくり・食育

> [健康に関する事業案内](#)

• [健康づくり推進員](#)

• [薬物乱用防止](#)

• [健康手帳について](#)

• [骨髄移植ドナー支援事業助成会](#)

• 高齢者の皆さまへ 日々の健康を維持するために

• [自殺対策](#)

高齢者の皆さまへ 日々の健康を維持するために



ページID1014221

更新日 令和2年4月29日

印刷

大きな文字で印刷

外出自粛が続き、自宅で過ごす時間が長くなると、筋力や認知機能の低下を招きやすくなります。

健康維持のため、次のことを生活に取り入れましょう！

1 運動

身体を動かさず、生活が不活発な状態が続くと、身体機能が低下し転倒や寝たきりのリスクが高くなります。

- 人ごみを避け、一人や少人数での散歩
- 家事（庭いじりや掃除など）
- 自宅での運動（ラジオ体操・ひの健幸貯筋体操・日野人！元気体操など）



④ [自宅でできる運動のご紹介](#)

注意！！ 高齢者は喉の渇きを感じにくく、脱水状態になりやすいので、意識して水分補給をしましょう。1日1リットル～1.5リットルの水分が目安です！

2 栄養

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、お口の健康を保ち、しっかり栄養をとることが大切です。

このページの
先頭へ戻る

24 自宅でできる運動のご紹介

現在の位置： [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [健康づくり・食育](#) > [運動](#) > 自宅でできる運動のご紹介

健康・医療・福祉

健康づくり・食育

> 運動

- [体を動かす](#)
- [令和5年度 さわやか健康体操（日野人運動事業）](#)
- [令和5年度 楽・楽トレーニング体操（日野人運動事業）](#)
- [令和5年度 さわやか健康体操 空き教室](#)
- [令和5年度 楽・楽トレーニング体操 空き教室](#)
- [日野市健康体操サポーターのご紹介](#)
- [自宅でできる運動のご紹介](#)

自宅でできる運動のご紹介



ページID1013873

更新日 令和5年5月8日

印刷

大きな文字で印刷

自宅でできる運動のご紹介

運動不足解消のため、自宅でできる運動をご紹介します。

ご自身の体調に合わせて、安全に配慮しながら、ぜひ実施してみてください。

※ (1) (2) は動画であり、日野市動画利用規定に基づき作成しています。

(1) 介護予防の効果が実証された「高齢者向けの筋力運動」（管轄：高齢福祉課）

▶ [ひの健康貯金体操の動画（簡易版17分33秒）（youtube）（外部リンク）](#) □

(2) 多くの人に取り組めるように作成された日野市独自のリズム体操（管轄：健康課）

▶ [「日野人げんき！体操」（youtube）（外部リンク）](#) □

(3) 自分の体重を負荷として利用する筋力トレーニング

▶ [自宅でチャレンジ！筋力トレーニング](#)



このページの
先頭へ戻る

運動中の熱中症にご注意ください！！

25 自宅でチャレンジ！筋力トレーニング

現在の位置： [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [健康づくり・食育](#) > [運動](#) > [体を動かす](#) > 自宅でチャレンジ！筋力トレーニング

健康・医療・福祉

健康づくり・食育

> 運動

> [体を動かす](#)

ウォーキング

- [ウォーキングマップで楽しく日野を歩きましょう](#)
- [平山橋下流右岸（平山中学校近く）にトイレを設置しました](#)
- [「日野人げんき！体操」](#)

筋力アップ

- [健康器具](#)
- [自宅でチャレンジ！筋力トレーニング](#)

自宅でチャレンジ！筋力トレーニング



ページID1003879

更新日 平成30年3月5日

印刷

大きな文字で印刷

みなさん。日頃から体を動かしていますか？

日野市では、日野市運動事業として「さわやか健康体操」をはじめ、「楽・楽トレーニング体操」など運動に関わる様々な教室を開催しており、多くの方に体を動かすことの良さや楽しさを知っていただくことで、運動を始めるきっかけづくりを支援しています。

それと同時に、誰でも気軽に簡単にご家庭で出来る運動メニューを提案することで、自立した運動習慣を身に付けていただくための支援もしています。

今回は、自分の体重を負荷として利用する筋力アップのための運動メニューを5つご紹介します。音楽を聞きながら、あるいはテレビを見ながらでも出来ますので、気軽にチャレンジしてみましょう！！

自宅でチャレンジ！ 日野市健康課



筋力トレーニング



このページの
先頭へ戻る

1 スクワット

26 日野人げんき！体操

現在の位置： [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [健康づくり・食育](#) > [運動](#) > [体を動かす](#) > 「日野人げんき！体操」

健康・医療・福祉

健康づくり・食育

> [運動](#)

> [体を動かす](#)

ウォーキング

- ウォーキングマップで楽しく日野を歩きましょう
- 平山橋下流右岸（平山中学校近く）にトイレを設置しました
- 「日野人げんき！体操」

筋力アップ

- [健康遊具](#)
- [自宅でチャレンジ！筋力トレーニング](#)

「日野人げんき！体操」



ページID1003874

更新日 令和3年4月13日

印刷

大きな文字で印刷

日野人げんき！体操は、多くの人が取り組めるよう作成された日野市独自の体操です。

毎日の運動にぜひ取り入れてください。

なお、本動画は、日野市動画利用規約に基づき作成しています。

[「日野人げんき！体操」\(別ウインドウ\) \(外部リンク\)](#)



インターネット以外の視聴方法

貸出し用のDVDや解説リーフレットがあります。
ご興味のある方は健康課へお問い合わせください。



27 介護予防サービス給付

現在の位置：[トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [介護保険](#) > [利用できるサービス](#) > 施設に通って利用するサービス

健康・医療・福祉

介護保険

> [利用できるサービス](#)

介護保険サービスの種類

施設に通って利用するサービス



ページID1003635

更新日 令和5年4月1日

印刷

大きな文字で印刷

(介護予防) 通所リハビリテーション (デイケア)

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

自己負担(1割)のめやす【通常規模の施設で7時間から8時間未満の利用の場合】

要介護1	820円
要介護2	972円
要介護3	1,126円
要介護4	1,306円
要介護5	1,483円

1カ月あたりの自己負担 (1割) のめやす

要支援1	2,224円
要支援2	4,331円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。

※食費・日常生活費は別途負担となります。

(介護予防) 認知症対応型通所介護 (地域密着型サービス)

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰りで受けられます。

自己負担(1割)のめやす【7時間から8時間未満の利用の場合】

要介護1	1,075円
要介護2	1,192円

28 介護予防・生活支援サービス事業給付

現在の位置： [トップページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [介護保険](#) > [地域支援事業](#) > 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

健康・医療・福祉

介護保険

> 地域支援事業

- [互近助（ごきんじょ）サービスちよこすけ（住民主体活動型の介護予防・生活支援サービス事業）](#)
- [介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）](#)
- [包括的支援事業](#)
- [任意事業](#)
- [日野市生活支援体制整備事業](#)

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）



ページID1003650

更新日 令和5年4月1日

印刷

大きな文字で印刷

高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らし続けることができるように、地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も自らの能力を最大限に生かして、要介護状態にならないように予防することが大切です。その取り組みとして、介護保険制度に介護予防・日常生活支援総合事業が創設され、日野市では、平成28年4月から開始いたしました。

介護予防・生活支援サービス事業について

心身状態や生活機能の低下が見られ、支援を要する方に以下のサービスを提供します。

事業の種類と内容

第1号訪問事業

排泄、入浴、食事、着替え等の身体介護や掃除、洗濯、買い物等の日常生活上の支援を行うサービス。

- **利用時間・回数**
1回1時間程度・週1回から3回。地域包括支援センターの作成する介護予防ケアプランにより決まります。
- **利用料**
月額制で、利用回数により異なります。

第1号通所事業

生活機能向上のために通所介護施設等で機能訓練や運動などを提供するサービス。

- **利用時間・回数**
1回2時間程度・週1回から2回。地域包括支援センターの作成する介護予防ケアプランにより決まります。
- **利用料**

このページの
先頭へ戻る

29 小・中学校スポーツ開放事業

現在の位置：[トップページ](#) > [子育て・教育](#) > [小学校・中学校](#) > [学校開放](#) > 学校体育施設の開放

子育て・教育

小学校・中学校

> 学校開放

• [学校施設（五小・南平小）
および錬成会館の開放](#)

• [学校体育施設の開放](#)

学校体育施設の開放



ページID1013694

更新日 令和5年6月7日

印刷

大きな文字で印刷

【令和5年5月8日以降の新型コロナウイルス感染症対策について（学校体育施設開放）】

詳細な取扱いは、学校教育及び一般体育施設における取扱いを踏まえ、現在検討を行っておりますが、当面の間、以下のとおりの対応といたします。

- マスクの着用及び「利用時における感染防止チェックリスト」の使用については、各個人・団体の判断に委ねることを基本といたします。
- 利用者の体調チェック、適切な換気の確保、手洗い等の手指衛生の確保といった基本的な感染対策は継続していただくようお願いします。
- 利用後の点検、清掃、消毒については、学校体育施設開放事業が学校教育の円滑な運営に支障のない範囲で行われるものであることを踏まえ、継続していただくようお願いいたします。
- 今後の感染の流行状況によっては、上記取扱いを変更する場合があります。

ご利用にあたって

学校体育施設の開放事業は、スポーツ人口の増加に伴いその重要性が増しています。日野市では、1971年（昭和46年）に規則を制定し、市立小中学校の学校体育施設開放事業を行っています。

現在その利用者は、市教育委員会が統計をとっている小中学校のものだけで、年間延べ人数で日野市の人口を大きく上回っており、体育施設として重要な位置を占めています。

この事業は、開放事業を行っている学校関係者等、多くの方々に支えられています。日野市の事業を支えましたが、学校と利用者、そしてこの制度に係わる多くの方々の良好な相互信頼関係を築くことがこの支え、継続する鍵となります。

このページの
先頭へ戻る

30 七生丘陵企画展関連行事 新緑の丘陵散策事業

現在の位置：[トップページ](#) > [文化・スポーツ](#) > [文化](#) > [文化事業](#) > 企画展「七生丘陵ハイキング」と「新緑の丘陵散策 百草の自然と歴史を楽しもう」

文化・スポーツ

文化

> 文化事業

- 企画展「七生丘陵ハイキング」と「新緑の丘陵散策 百草の自然と歴史を楽しもう」
- [天然理心流入門](#)
- [パネル展「古代の謎に迫る ～平山遺跡 大型四面廂建物跡～」](#)
- [聖徳太子没後50年記念事業 「聖徳太子パネル展」ほか](#)
- [石田敏事をつくってみよう](#)
- [新選組博士スタンプラリー](#)
- 企画展「日野新選組跡～子ども大人もクイズで目指そう免許皆伝～」
- [生誕130年 小島善太郎とゆかりの画家展を開催](#)
- [帝京大学総合博物館で小島善太郎展を開催](#)
- [令和4年8月14日にNHKのど自慢が開催されました](#)
- [文化団体補助金](#)
- [日野市民会館・七生公会](#)

企画展「七生丘陵ハイキング」と「新緑の丘陵散策 百草の自然と歴史を楽しもう」



ページID1023895

更新日 令和5年3月25日

印刷

大きな文字で印刷

イベントカテゴリ：[趣味・教養](#)

企画展 七生丘陵ハイキング 身近な自然を訪ねて



七生丘陵散策路東コースの雑木林

郷土資料館企画展示室

月曜休館 午前9時から午後5時まで 入館無料

日野市南部の丘陵地域の自然や、ハイキングコースの歴史について紹介します。

このページの
先頭へ戻る

令和5年度（2023年度）
日野市行政評価結果報告書

作成日：令和6年（2024年）2月26日
作成：日野市企画部企画経営課

〒191-8686
東京都日野市神明1-12-1 日野市役所
電話：042-585-1111（代表）

ご連絡先

電話：042-514-8069（企画経営課）
FAX：042-581-2516
E-Mail：tokku@city.hino.lg.jp
