

令和5年度（2023年度）

日野市行政評価システム市民評価委員会  
意見書

令和5年（2023年）7月

日野市行政評価システム市民評価委員会

## 目次

<b>1 行政評価システム市民評価の概要</b> .....	<b>3</b>
(1) 行政評価の流れ.....	3
<b>2 市民評価の方法</b> .....	<b>4</b>
(1) 評価対象 .....	4
(2) 評価の流れ .....	4
(3) 評価項目及び評価の基準.....	5
<b>3 市民評価の結果</b> .....	<b>6</b>
(1) 総評.....	6
(2) 改善提案・意見 .....	6
(3) 個別評価項目 .....	7
(4) その他意見 .....	13
<b>4 市民評価委員会の活動経過</b> .....	<b>14</b>
(1) 委員会開催経過.....	14
(2) 委員名簿 .....	14
<b>5 資料集</b> .....	<b>15</b>
(1) 日野市行政評価システム市民評価委員会設置要綱 .....	15
(2) 健康増進関連事業の全体像(事務局提示) .....	17
(3) 実際のホームページ抜粋.....	18

# 1 行政評価システム市民評価の概要

日野市行政評価システム市民評価委員会（以下、「市民評価委員会」という。）は、前年度に市が行った事務事業の中から所定の選択基準で市が選択した事務事業に対して、市民の視点で評価を実施するものである。

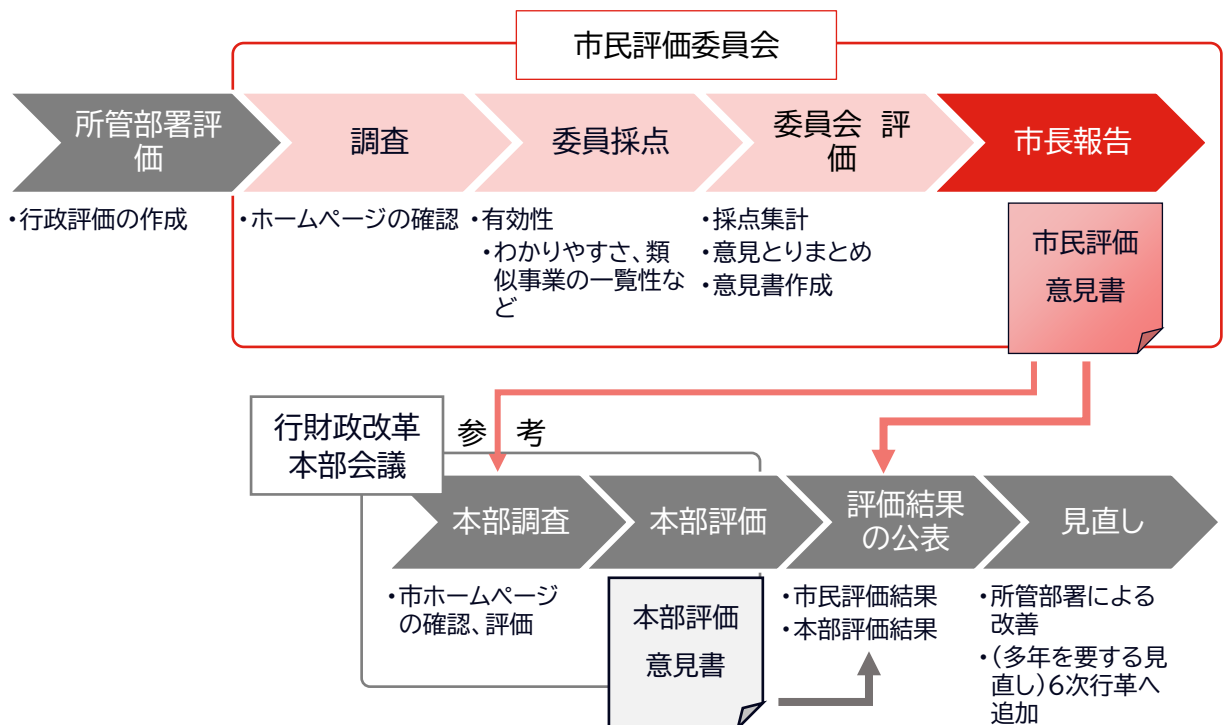
本年度においては、市からの提案に基づき、特定の事務事業ではなく、複数の事務事業を横断する課題として「健康増進関連事業の市ホームページにおける情報発信」について評価を行った。

評価にあたっては、各委員がそれぞれ評価対象区分ごとに市ホームページを調査し、「有効性」の観点から「市民が、市ホームページ上で、利用可能な全ての情報を容易に得られ、それらを容易に比較できるか」について評価した。

市民評価委員会では、各委員の評価をもとに、委員会としての統一的な意見を調整し、最終的な評価をまとめた。

## (1) 行政評価の流れ

- ① 所管部署において対象事業の評価を行う。
- ② 市民評価委員会において、各委員による採点評価を行う。
- ③ 各委員による評価の集計結果をもとに、市民評価委員会内で意見交換の上、委員会としての評価をまとめる。
- ④ 委員会意見を意見書（本書）としてまとめ、市長へ報告する。
- ⑤ 意見書及び報告を受け、最終的な本部評価の参考とする。本部評価と市民評価は併せて公表し、所管部署による改善を行う。



## 2 市民評価の方法

例年とは異なり、個別具体の事務事業ではなく、市ホームページでの情報発信を対象としているため、以下に具体的な評価方法を説明する。

### (1) 評価対象

#### 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。

##### 【参考】

「(平成 24 年 7 月 10 日厚生労働省告示第 430 号)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」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)。

### (2) 評価の流れ

各委員が市ホームページで健康増進事業を探索

評価対象区分ごとに事業を検索

発見したページについて評価

健康増進事業について把握できたか  
たどり着きやすさ／類似事業との一覧性／当該ページの見やすさ など

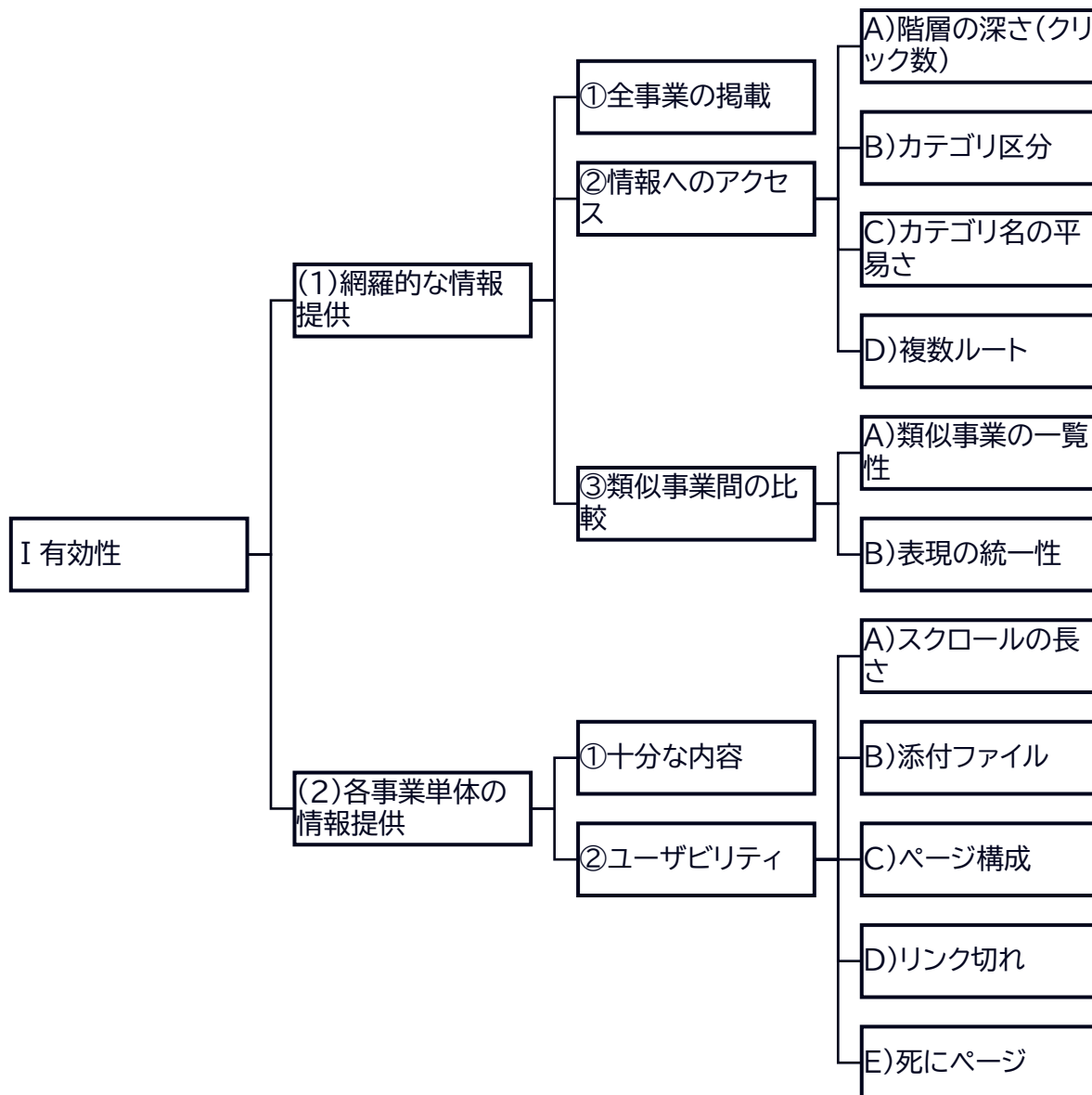
探索・評価の結果を持ち寄り、意見交換

健康増進関連事業の情報提供が市民にとってわかりやすいものか  
たどり着けなかった／わかりにくかったページの問題点は など

### (3) 評価項目及び評価の基準

評価項目を概観すると、次のとおりである。

詳細は、別紙「(資料1) 令和5年度\_行政評価(市民評価)の進め方」を参照。



#### <作業上の評価対象区分>

評価に当たっては、作業効率上、事業を次の区分に分けて事業の探索を行った。

- 75歳以上の方が利用可能な健康増進関連事業
- 65～74歳の方が利用可能な健康増進関連事業
- 40～64歳の方が利用可能な健康増進関連事業
- 39歳以下の方が利用可能な健康増進関連事業

### 3 市民評価の結果

市民評価委員会で行ったホームページの評価作業及びディスカッションにより、次の通り評価を取りまとめた。

#### (1) 総評

	有効性
健康増進関連事業の市ホームページにおける情報発信	3

#### (2) 改善提案・意見

- 総じて、情報発信に著しく不適切な状態であるわけではなく、概ね市民に対し健康増進関連事業に関する周知という目的を達成できている水準にあると評価できる。
- しかし、一部事業については、①情報へのアクセスが困難(ホームページの階層構造・カテゴリ区分・タイトル付けが不適切)、②情報掲載内容が不十分、③情報提供の方法が不適切、であるものが存在するため、改善を図られたい。
- また、市民が利用可能な全ての事業を即時に把握し、類似事業を比較しやすくするための一元的な情報提供は十分とは言えず、今後に向けた工夫が必要である。

### (3) 個別評価項目

#### ① 網羅的な情報提供

	A 委員	B 委員	C 委員	D 委員	E 委員	委員会評価
評価	2	2	2	-	2	2

詳細

健康増進関連事業の全ての事業について把握が可能か						委員会評価
						1
	A 委員	B 委員	C 委員	D 委員	E 委員	
把握できた事業数	5	9	3	0	4	
(ホームページ掲載事業数)	24 事業(全 30 事業中)					
(ホームページアクセス率)	20.8%	37.5%	12.5%	0.0%	16.7%	
(【表 1】参照)評価	2	2	1	1	1	
委員会意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 健康増進に関連したとしても、その事業が健康増進に資するという事自体に気づかないなど、事業のもたらす効果が市民に分かりやすく提示することができていない面もある。例えば「老人クラブ事業」は健康増進に寄与するとしても、漠然と健康増進関連事業を探していても、老人クラブにその効果があることに思い至らず、たどり着くことができない。</li> <li>▶ また、縦割りの「文化事業」や「学校」といったカテゴリに掲載されていることで同じく健康増進に寄与する事業が掲載されているとは想起できずに、そのカテゴリの配下のページを探索しようと思えない。</li> <li>▶ 総じて、わかりにくさとページの散在が相まって、健康増進事業に多くはたどり着くことができなかったと考えられる。</li> </ul> <p>※その他、評価点が低くなった要因として、評価作業の中で、何が健康増進関連事業なのか、ということの判断が困難であったことも一因として挙げられる。例えば、施設(健康遊具を含む)については、健康増進に資するものではあるものの、様々な用途に使用され得ることから、施設間での線引きが困難であり、また施設が健康増進事業に該当するかという認識に関する各委員間の齟齬を調整する必要もあることから、一律に事後的に調査対象外とした。こうした事情もあり、実際に、発見したページを評価書に記載したものの、「健康増進関連事業に非該当」となった事業は延べ 17 件であった。</p>					
個別意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 39 歳以下の方が利用可能な健康増進関連事業が何かよく分からなかった。高齢者向けの事業は多く、高齢者向け事業と書かれているが、若者向けに関しては何も書かれていないためよく分からなくなる。60 歳以下の方向けの事業が少ないと感じた。</li> </ul>					

表 1 把握できた事業数の評価

評価点	全事業のうち把握できた事業の割合 (ホームページアクセス率)	
	以上	未満
5	80%	
4	60%	80%
3	40%	60%
2	20%	40%
1	0%	20%



健康増進関連事業全体へのアクセスは容易だったか (各委員の評価に【数式 1】の補正を行ったもの)					委員会評価
					1
	A 委員	B 委員	C 委員	D 委員	E 委員
階層が深すぎないか	1	2	1	－	1
カテゴリ区分は適切か	1	2	1	－	1
カテゴリ名が難しくないか	1	2	1	－	1
ルート設定の適切性	1	1	0	－	0
評価	1	2	1	－	1
委員会意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ イベントの事業であるにもかかわらず「イベント一覧」からたどり着けない場合が多くあるなど、各事業の掲載方法が一律のルールに沿っていない。</li> <li>▶ 評価作業の中で検索できた事業に関しては、カテゴリ名については概ねわかりやすい言葉で記載されている。</li> <li>▶ 一方、多くの事業が検索できなかった(アクセスできたページが少なかった)ことから、結果的にカテゴリ区分やルート設定が適切ではなかったと評価できる。特に、不要な階層や明らかに関連するであろうページからのリンクがない、といったページが散見された。例えば、<u>一般介護予防事業のページ</u>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。」とあり、他の事業へのリンクが多く張ってあるが、「<u>高齢者の皆様へ 日々の健康を維持するために</u>」というページとはどちらからもリンクがないなど。</li> </ul>				
個別意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「イベント一覧」から辿り着けない事業が多数存在している</li> <li>・「目的から探す」の一覧が下の方にあるため、スクロールしないと気づきにくいと感じました。一番上に、「目的から探す」のリンクがあると良いと思います。具体的には「くらしの情報」の横です。</li> <li>・「高齢者」のカテゴリが散在している</li> </ul>				

数式 1 アクセス率補正の計算式

$\text{アクセス容易性の評価点} = \text{見つけられたページに関する評価} \times \text{ホームページアクセス率}$
---

※ アクセスの容易性は、実際に見つけたページへのアクセスのしやすさだけでなく、見つからなかったページがあることを反映する必要がある。そのため、健康増進関連事業の情報発信全体のアクセスの容易さを示す評価として、見つけられた事業の割合を乗じた。

(例) 4点 × 50%見つけた場合 = 2点

(参考) 【数式 1】による補正前の評価

	A 委員	B 委員	C 委員	D 委員	E 委員
階層が深すぎないか	4	4	4	－	3
カテゴリ区分は適切か	4	4	4	－	4
カテゴリ名が難しくないか	5	4	5	－	4
ルート設定の適切性	4	2	3	－	2

類似事業間の比較は容易か					委員会評価	
					3	
	A 委員	B 委員	C 委員	D 委員	E 委員	
類似事業の一覧化	3	1	4	－	2	
類似事業の項目・構成の統一性	2	2	4	－	4	
評価		3	2	4	－	3
委員会意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 類似事業が一覧化されているケースもあるものの(一般介護予防事業など)、そうしたページは多くなく、一覧化がされているとは言い難い。</li> <li>➤ ページの構成は、各ページごとに概ね意識した構成がされているものと思われるが、一つの事業に関する説明ページを分ける必要がないにもかかわらず、複数のページに分かれているといったケースがあった(楽・楽トレーニングの事業ページと空き教室のページなど)。</li> </ul>					
個別意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康増進事業の一元化窓口が欲しいですね。</li> <li>・ 含まれる事業や種類が多いと全体が俯瞰できず、わかりにくいものとなっている。</li> </ul>					

② 各事業単体の情報提供

	A 委員	B 委員	C 委員	D 委員	E 委員	委員会評価
評価	4	4	4	-	5	4

詳細

各事業の情報提供の内容は十分か					委員会評価
					4
	A 委員	B 委員	C 委員	D 委員	E 委員
評価	4	3	4	-	4
委員会意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 全体としては概ね必要な情報は提供できているといえる。</li> <li>➢ しかし、「詳細は決まり次第広報ひの等でご案内します」とあるのみで過去の情報や掲載時期の目途なども記載されていない、といった不親切なページも一部に見られる。</li> <li>➢ 必要な情報として問合せ先や具体的な事業内容が記載されていない場合もあり、一部のページは情報が不足している。</li> <li>➢ 一部の事業については、説明が不十分であり、事業内容が理解できないものもあった。</li> </ul>				
個別意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者向けの事業は多く、高齢者向け事業と書かれているが、若者向けに関しては何も書かれていないためよく分からなくなる。</li> <li>・ 見つけた各事業も、ご利用者の声や過去の活動の風景が紹介してあると良いと思います。</li> </ul>				

各事業のページの見やすさ(ユーザビリティ)					委員会評価
					4
	A 委員	B 委員	C 委員	D 委員	E 委員
スクロールが長すぎないか	5	4	3	－	5
添付ファイルのみの情報提供	4	2	4	－	4
ページ構成が適切か	3	4	4	－	5
リンク切れ・誤りがないか	5	5	5	－	5
死にページがないか	5	5	5	－	5
評価	4	4	4	－	5
委員会意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 当該ページには外部リンクや添付ファイルをご覧ください、となっている一方で、その外部リンク等を開いても具体的内容が記載されていない、などのケースがあった。</li> <li>▶ 市民が求める核となる情報が文末近くに掲載されている(詳細は他団体へ問い合わせるよう、として当該団体の電話番号が文末に記載)、といったケースが見られた。</li> <li>▶ ページ構成は一部安定していないものの、基本的にはわかりやすく構成されている。</li> <li>▶ リンク切れ等は見当たらず、適切に管理されている。</li> </ul>				
個別意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スクロールが長すぎると感じるページはあまりなかった。</li> <li>・PDFファイルをご覧ください、とのみのページがあった。</li> </ul>				

## (4) その他意見

各評価項目以外の事項に関する各市民委員からの意見を、参考までに列挙する。

- ① (トップページの構成について)「目的から探す」の一覧が下の方にあるため、スクロールしないと気づきにくいと感じました。一番上に、「目的から探す」のリンクがあると良いと思います。具体的には「くらしの情報」の横です。
- ② 今回の評価に該当しませんが、サイト内の検索で「運動」をキーワードで実施したところ、運動会や選挙運動が検索結果として出てきました。あまり有効ではないので、チャットボットを充実された方が利用しやすいかもしれません。
- ③ 当初のシナリオの提案から、事務局の目論見が理解できず、少し遠回りをしたようです。これは今回の委員会の進め方(説明の仕方)に対する不満です。
- ④ 健康増進事業に大変すばらしい内容の事業が多々あり、びっくりしました。体操の動画(画像は悪いですが)やウォーキングマップ等は即、活用したいと思う事業です。市民への周知が必要です。(私が知らないだけかも)また、これらの事業の効果測定はどのように行われているのでしょうか?
- ⑤ 新選組のふるさと ひの のマスコットをふんだんに使用してはどうでしょうか?「自宅でできる運動のご紹介」で使用されている顔が「ひの」で表現されているマスコットより可愛いくて効果がありそうです。
- ⑥ トップページからたどるのではなく、Google を始めとした検索エンジンを用いて探索されることも多いと思われます。そうした際にも検索にヒットしやすいかなども、コストを考慮のうえ改善されることも考えられます。
- ⑦ ページ全体として、背景と文字のコントラストがはっきりせず、平面的でぱっと情報が目に飛び込んでこない印象でした。
- ⑧ 本市民評価は、事務局から一定の条件を示され、その中で行ったものです。つまり、特段健康における特定の悩みや明確な目的をもってホームページを調査探索し、評価したものとはなっておりません。その意味で、本評価は一面的なものであり、現に健康増進をしたいと思った市民がホームページから情報を取得しようと思った際の取得のしやすさなどとは乖離がある可能性があることに留意が必要と思われます。

## 4 市民評価委員会の活動経過

市民評価委員会は、本年度の評価にあたり、次のとおり活動をした。

### (1) 委員会開催経過

回	日程	時間	場所 (日野市役所)	内容
第1回	令和5年6月12日	16:30~18:00	4階庁議室 (WEB併用)	① 委員会に関する説明 ② 委員長・副委員長の選出 ③ 日程について ④ 評価の進め方について
第2回	令和5年6月19日	16:30~19:00	4階庁議室 (WEB併用)	評価の進め方について 評価作業
第3・4回	令和5年6月20日 ~ 6月26日	期間中の任意の 4時間程度	各委員宅	評価作業
第5回	令和5年7月24日	16:30~19:00	4階庁議室 (WEB併用)	評価結果に関する意見 交換
第6回	令和5年7月31日	16:30~19:00	4階庁議室 (WEB併用)	評価報告書の確認

### (2) 委員名簿

区分	役職	氏名	ふりがな
公募市民	委員長	金城 圭一	かねしろ けいいち
公募市民		河合 利春	かわい としはる
公募市民		比留間 文彦	ひるま ふみひこ
市長選任		平野 里彩	ひらの りさ
市長選任	副委員長	山口 万由子	やまぐち まゆこ

※敬称略。同区分内は五十音順。

## 5 資料集

---

### (1) 日野市行政評価システム市民評価委員会設置要綱

平成 17 年 8 月 1 日

制定

改正 平成 19 年 5 月 9 日 平成 28 年 4 月 1 日

平成 31 年 4 月 1 日

(設置)

第 1 条 市民ニーズの変化に対応して、市の行政評価システムに市民の視点を取入れ、行政評価システムの透明性及び客観性を確保するため、日野市行政評価システム市民評価委員会（以下「評価委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第 2 条 評価委員会は、次の各号に掲げる事項について、事務事業を執行した課からの意見聴取に基づき外部の視点から評価を行い、市長に評価結果及び意見を報告する。

- (1) 市が執行した事務事業についての評価に関する事
- (2) 事務事業の改善に関する事
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、行政運営の推進に関する事

(組織)

第 3 条 評価委員会は、次の各号に掲げる者の中から、市長が委嘱する 5 名以内の者をもって構成する。

- (1) 市政全般について識見を有する者
- (2) 公募による市民
- (3) その他市長が適当と認める者

(任期)

第 4 条 委員の任期は、市長が定める期間とし、再任は妨げない。

(委員長及び副委員長)

第 5 条 評価委員会には、委員長及び副委員長を各 1 名置き、委員の互選により選出する。

- 2 委員長は委員会の議長となり、会務を総括する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 評価委員会は必要の都度委員長が招集する。

- 2 評価委員会は、評価の総括を行うときには、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。
- 3 委員長は、必要に応じて関係者の出席を求めてその意見を聴取するほか、資料の提出を求めることができる。

(謝礼)

第7条 委員が会議等に出席したときは、予算の範囲内で謝礼を支払うものとする。

(事務局)

第8条 評価委員会の事務局は、企画部企画経営課に置く。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、評価委員会に必要な事項は、市長が別に定める。

付 則

この要綱は、平成17年8月1日から施行する。

付 則 (平成19年5月9日)

この要綱は、平成19年6月1日から施行する。

付 則 (平成28年4月1日)

この要綱は、平成28年4月1日から施行する。

付 則 (平成31年4月1日)

この要綱は、平成31年4月1日から施行する。



## (2) 健康増進関連事業の全体像（事務局提示）

### 【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

### (3) 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](#)
- [日野市体宣協会](#)
- [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 市町村ポッチャ大会事業 (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

Twitter Facebook LINE

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 \(市民の森ふれあいホール\)](#)
- [「ベビーマッサージ」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	<b>一部必要</b> 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"><li><b>ウォーキングのみの参加者</b> 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)</li><li><b>ブルーベリー狩り希望者 (定員50名)</b><ol style="list-style-type: none"><li>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</li></ol></li></ul>

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校しています](#)
- [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）



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
<a href="#">スポーツ&amp;カルチャー教室 開催中（市民の森ふれあいホール）</a>
<a href="#">「ベビィヨガ」ふれあいホール教室</a>
<a href="#">令和5年度（第61回）日野市民体盲大会</a>
<a href="#">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</a>
<a href="#">初心者サッカー教室（初心者スポーツ教室）</a>
<a href="#">初心者少年野球教室（初心者スポーツ教室）</a>
<a href="#">スポーツボランティア</a>
<a href="#">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）</a>
<a href="#">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）</a>
<a href="#">市民プールイベント参加者募集（子ども水泳教室）</a>

### 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	<b>必要</b> 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）

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	<a href="#">万願寺中央公園グラウンド</a>
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	<b>必要</b> 7,000円(保険料ほか) ※初回に徴収します。
申込	<b>必要</b> 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

24



## 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

印刷

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](#)
- [自宅でチャレンジ！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

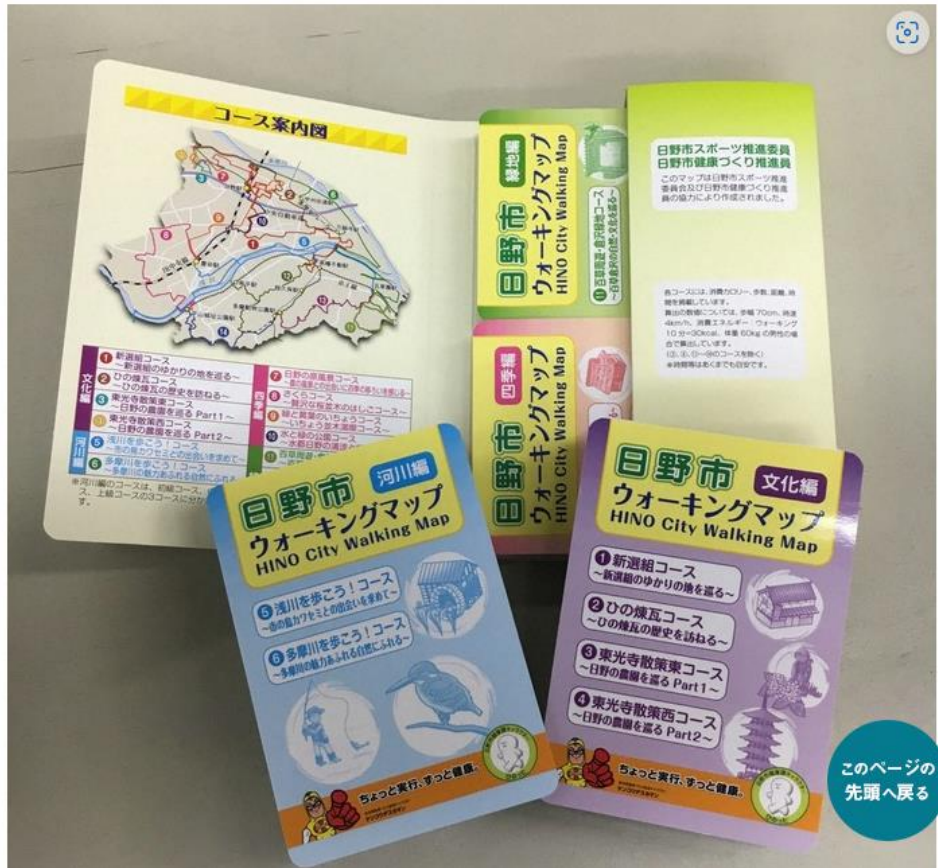


ページID1003876

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
<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">自宅を訪問してもらうサービス</a></li><li><a href="#">施設に通って利用するサービス</a></li><li><a href="#">短期間施設に泊まるサービス</a></li><li><a href="#">通いを中心とした複合的なサービス</a></li><li><a href="#">自宅から移り住んで利用するサービス</a></li><li><a href="#">介護保険施設に移り住むサービス</a></li><li><a href="#">生活する環境を整えるサービス</a></li><li><a href="#">介護保険のサービス事業所を探す</a></li></ul>
介護予防
<ul style="list-style-type: none"><li><a href="#">地域介護予防活動支援事業</a></li><li><a href="#">介護サポーター制度</a></li><li><a href="#">介護予防普及啓発事業</a></li></ul>

### 地域介護予防活動支援事業



ページID1003644

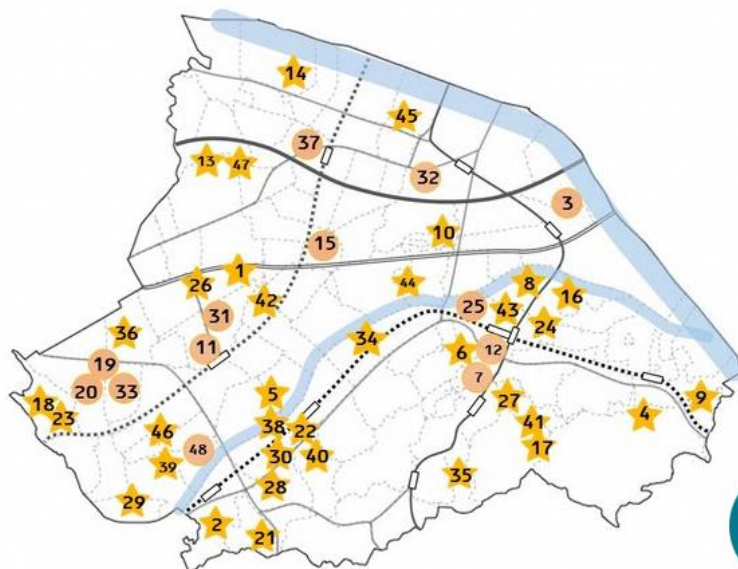
更新日 令和5年4月1日

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

## 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）



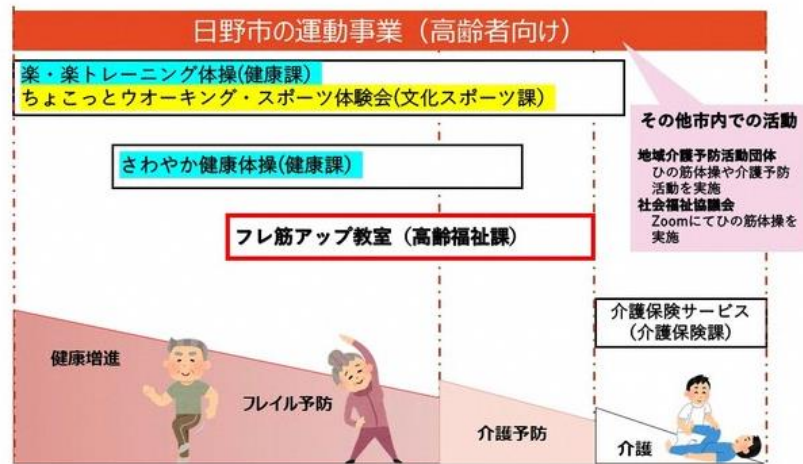
ページID1003643

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、健康づくりに関心のある方、お問い合わせください。

このページの  
先頭へ戻る

## ② 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・ひの健康貯筋体操・日野人！元気体操など）



##### [自宅でも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、日野人運動事業として「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

Twitter Facebook LINE

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、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）  
日野市行政評価システム市民評価委員会 意見書

---

作成日：令和5年（2023年）7月31日  
作成：日野市行政評価システム市民評価委員会  
所管部署：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](mailto:tokku@city.hino.lg.jp)

---