



健康づくり事業

4-1 健康づくり事業

(1) 目的

主に市民の健康の維持、回復及び増進を支援し、健康で明るい地域社会の形成に寄与する。

(2) 健康づくり事業の状況

事業名	内 容	(回・人)	
		実施回数	受講者数
体力測定	健診受診者を対象に体力測定を実施し、事後支援講習会につなげる(効果測定を含む)	109	594
体力測定個別指導	体力測定を受けた人を対象に健康運動指導士等が個別指導を実施	82	336
事後支援講習会	体力測定を受けた人を対象にウォーキング、エアロビクス、栄養料理実習等の講習会を開催し、健康づくり支援を行なう	411	22,125
健康づくり講座 (総合保健医療センター実施分)	主に市民を対象とした各種健康づくり講座や健診受診者を対象としたフォローアップ教室等を開催する	10	379
健康づくり講座		293	7,265
計		905	30,699
講師派遣事業	市等が実施する健康づくりに関する事業への講師派遣を実施する	3	—

表中、特に記載がないものは保健センター実施分

(3) 料金

事業名	対象者等	(円)	
		料 金	
体力測定	総合保健医療センターで人間ドックを受診後3か月以内の人		無料
	特定健診と同等の健診結果(受診後3か月以内)を提出できる人		1,000
体力測定効果測定	体力測定を受けて6か月以上1年未満の人		500
体力測定個別指導	体力測定を受けた人		300
事後支援講習会	体力測定を受けて1年以内の人	1回	300 (栄養料理実習は材料費別途)
健康づくり講座	広く市民を対象とした各種健康づくり講座	1回	300
	主に健診受診者を対象としたフォローアップ教室		無料

4-1-1 体力測定

【考察】

～測定結果を見て～

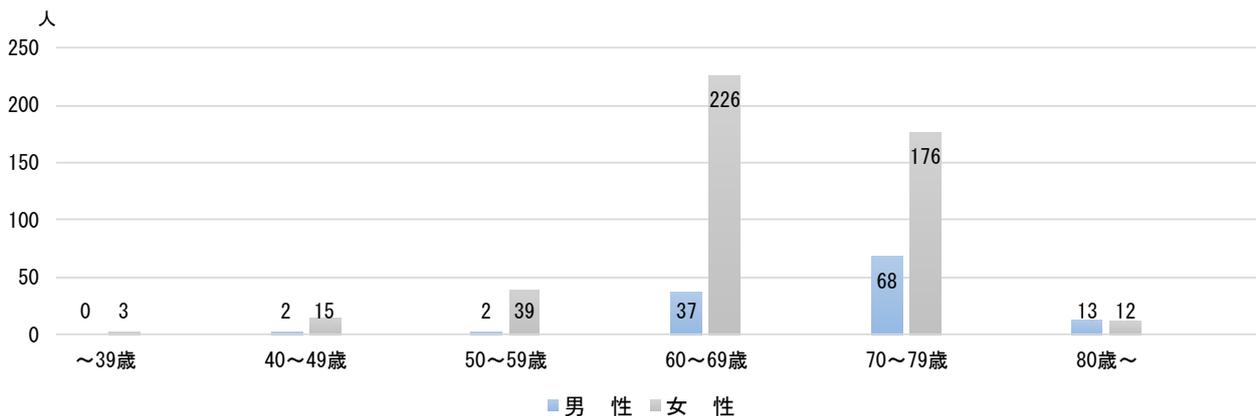
体力測定全6項目について、保健センターで体力測定を受けた方の結果を見ると筋力（握力）では年齢が上がるにつれてゆるやかな低下傾向があった。さらに、全国平均よりも若干ではあるが低いという結果になった。しかしながら全身反応時間（敏捷性）では40代の男性以外ではすべて全国平均よりも良い結果となっている。

～今後改善していくには～

全国平均よりも低い筋力について着目をする、各事後支援講習や健康づくり講座について、筋力を向上させるような構成を考えること。また、自宅でも取り組める内容のものを提示し、少しでも自宅での実践を促すことが今後の課題になると思われる。

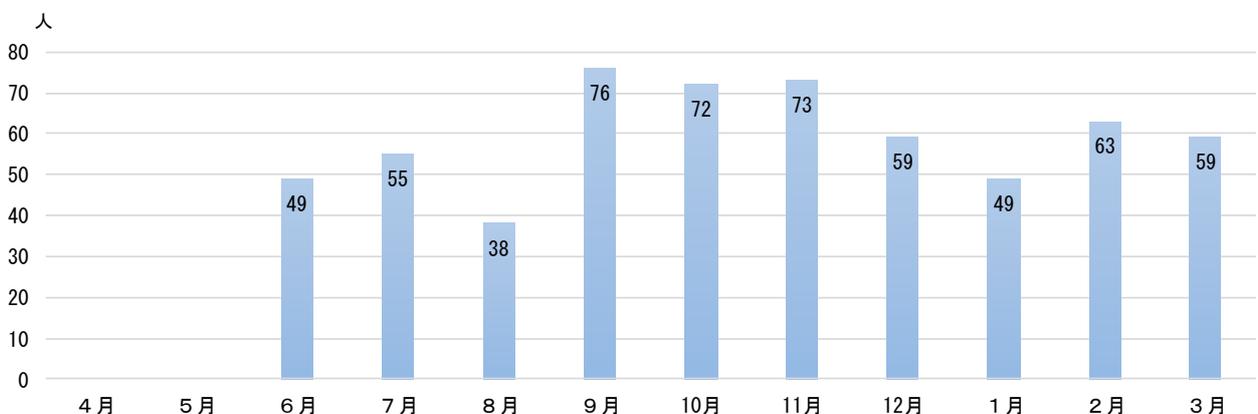
【年代別受診者数】

性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男性	0	2	2	37	68	13	122
女性	3	15	39	226	176	12	471
合計	3	17	41	263	244	25	593



【月別受診者数】

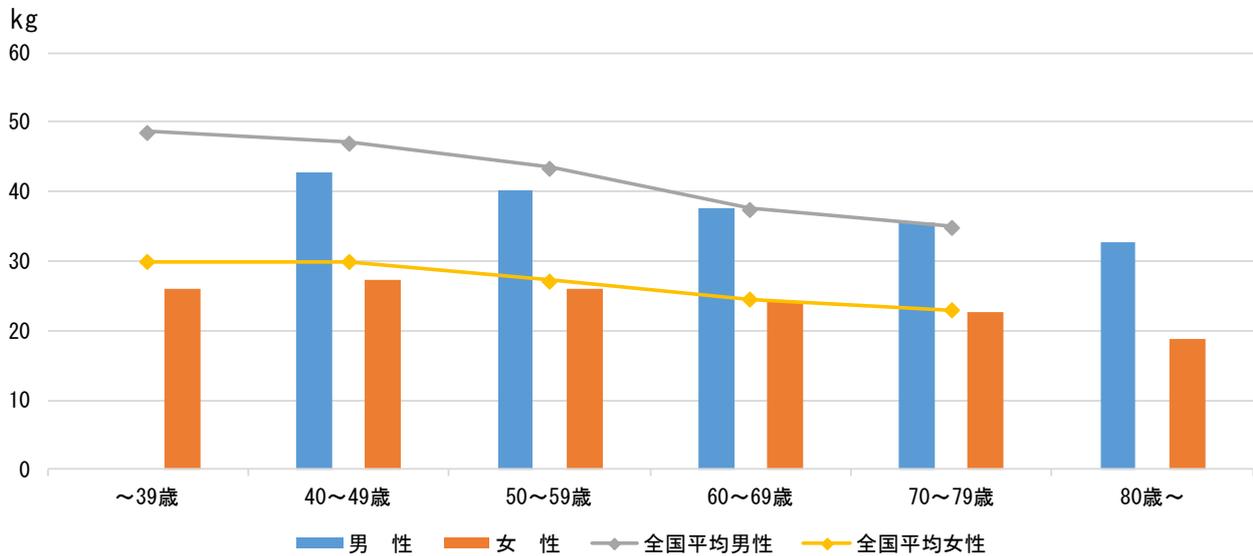
月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
人数			49	55	38	76	72	73	59	49	63	59	593



【握力】

(Kg)

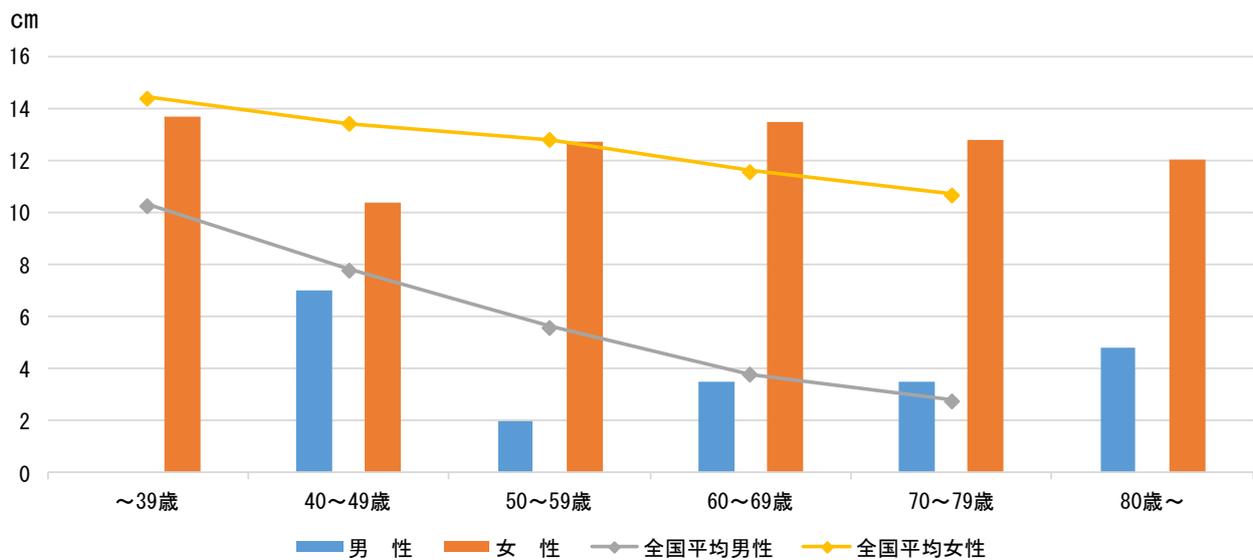
性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
男性		42.7	40.1	37.7	35.5	32.6
女性	26.1	27.3	26.1	24.3	22.8	18.7
全国平均男性	48.7	47.1	43.5	37.6	35.0	
全国平均女性	30.0	29.9	27.2	24.6	23.0	



【長座位体前屈】

(cm)

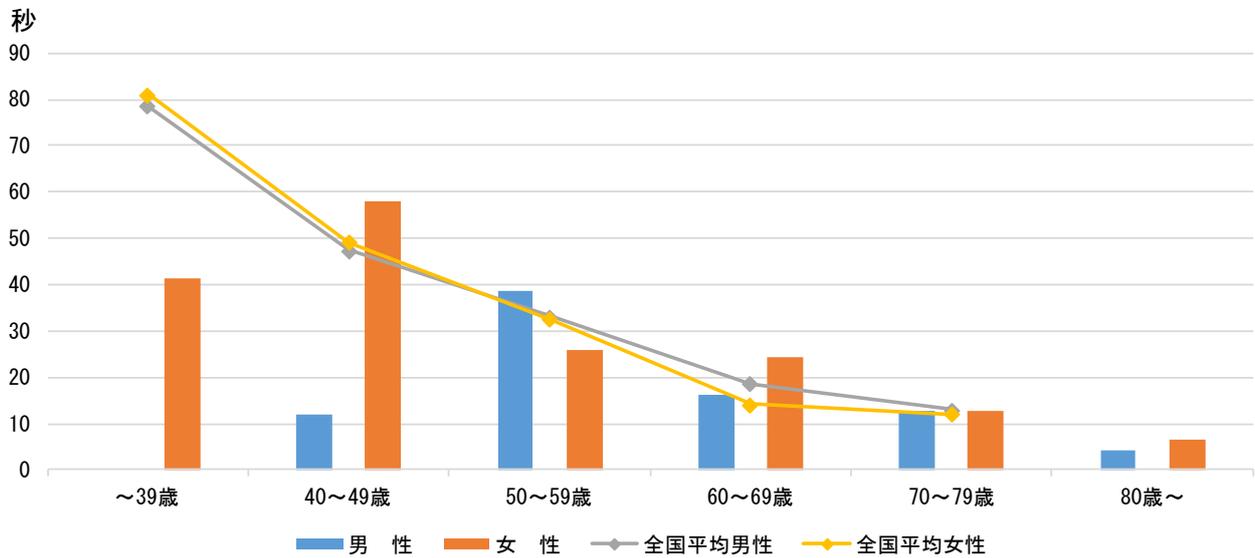
性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
男性		7.0	2.0	3.5	3.5	4.8
女性	13.7	10.4	12.7	13.5	12.8	12.0
全国平均男性	10.3	7.8	5.6	3.8	2.8	
全国平均女性	14.4	13.4	12.8	11.6	10.7	



【閉眼片足立ち】

(秒)

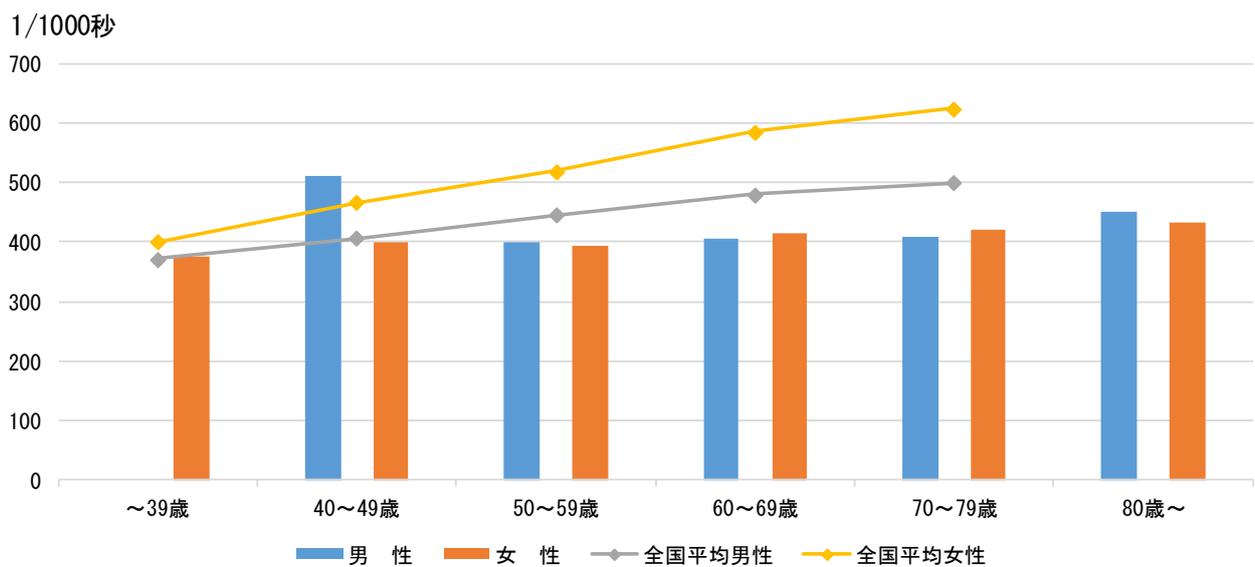
性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
男性		12.0	38.5	16.3	12.7	4.2
女性	41.3	57.9	26.0	24.3	12.8	6.6
全国平均男性	78.6	47.4	33.1	18.7	13.0	
全国平均女性	81.1	49.1	32.6	14.2	12.0	



【全身反応時間】

(1/1000秒)

性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
男性		512	400	405	410	451
女性	377	401	393	416	421	434
全国平均男性	372	406	445	481	500	
全国平均女性	401	467	520	585	624	

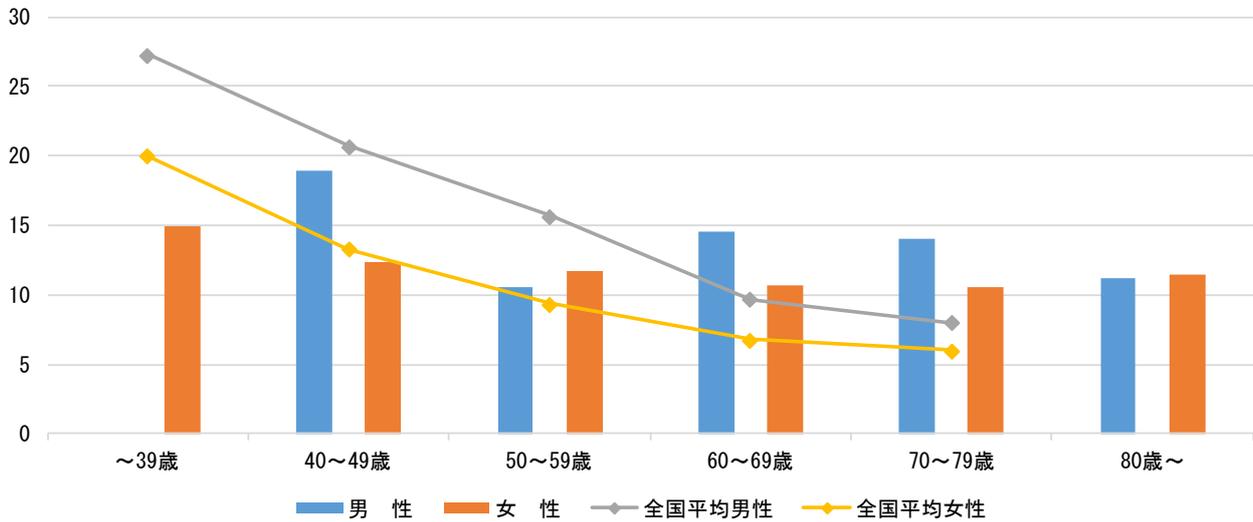


【上体おこし】

(回/30秒)

性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
男性		19.0	10.5	14.5	14.1	11.2
女性	15.0	12.4	11.7	10.7	10.6	11.5
全国平均男性	27.3	20.7	15.7	9.7	8.0	
全国平均女性	20.0	13.3	9.4	6.8	6.0	

回/30秒

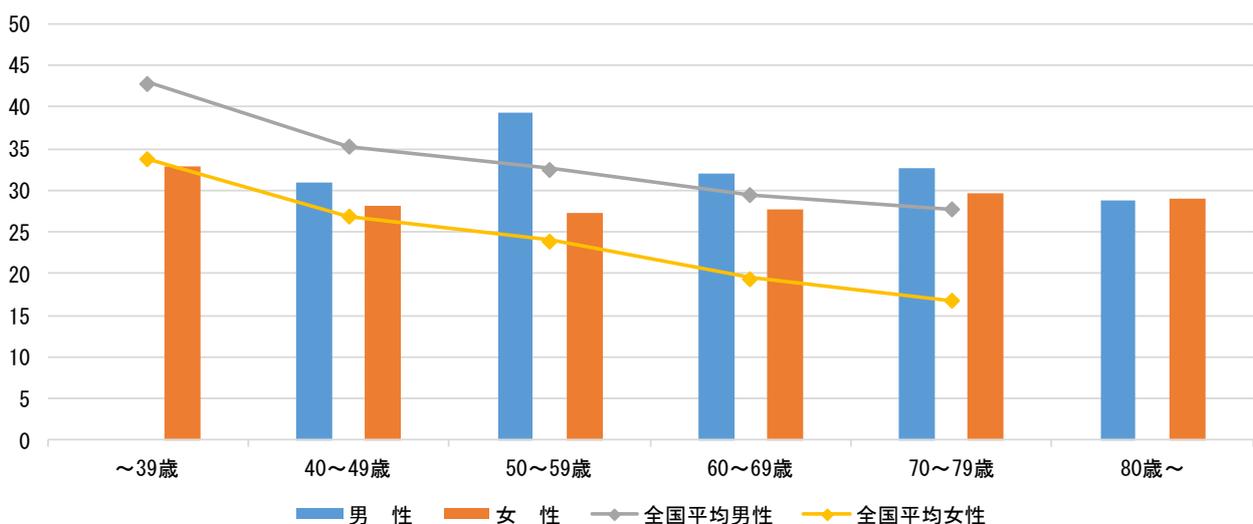


【全身持久力】

(ml/kg/分)

性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
男性		31.0	39.4	32.0	32.6	28.8
女性	32.9	28.2	27.2	27.7	29.6	29.0
全国平均男性	42.9	35.3	32.6	29.5	27.8	
全国平均女性	33.8	26.9	24.0	19.5	16.8	

ml/kg/分



4-1-2 事後支援講習会

(1) 事後支援講習会詳細

(回・人)

講習会名	内 容	実施回数	受講者数
ウォーキング	毎週水・金曜日 午前10時～午前11時30分 ストレッチング、ウォーキング、筋力トレーニング	99	9,036
ウォーキング 〈熟練コース〉	毎週火曜日 午前10時～午前11時30分 毎週土曜日 午後1時30分～午後3時 上記「ウォーキング」に40回以上参加した人が対象 ストレッチング、ウォーキング、筋力トレーニング	90	4,132
エアロビクス	毎週火・金曜日 午後1時30分～午後3時 毎週木曜日・第2、4、5土曜日 午前10時～午後11時30分 ストレッチング、エアロビクスダンス、筋力トレーニング	166	8,192
栄養料理実習	年に数回実施 栄養講座、料理実習 4月24日 「春野菜をおいしく食べよう」 5月21日 「のせたベダダイエット体験学習」 7月16日 「夏バテを防ぐ食事&水分の取り方について」 9月25日 「サプリメントの過剰症&活用法」 11月28日 「食事でロコモを予防しよう」 1月21日 「冬野菜の栄養について学ぼう」 3月20日 「いざという時の備えは大丈夫ですか？」	7	82
おはようヨガ	毎週水曜日 午前9時～午前10時 ストレッチング、ヨガ	24	448
貯筋エクササイズ	毎週木曜日 午後3時～午後4時 ストレッチング、ボールを使用した筋力トレーニング	25	325
計		411	22,215

4-1-3 健康づくり講座

(1) 健康づくり講座詳細

【保健センター実施分】

(回・人)

講座名	内 容	実施回数	受講者数
はじめてエアロ教室	エアロビクスステップを学ぶ	42	1,528
健康どアップ教室	ウォーキングを中心とした運動で健康度アップ	32	1,082
肩こり予防教室	ストレッチング、筋力トレーニングを行い肩こりを予防する	3	33
腰痛予防教室	ストレッチング、筋力トレーニングを行い腰痛を予防する	3	55
スリム教室	健康的に減量する教室。保健師、管理栄養士の話。栄養・料理実習、健康運動指導士による運動（実技）	12	82
健康ヨガ教室	気軽にヨガを体験する入門編	11	306
ボール運動教室	バランスボールを使って楽しく体を動かし、筋力とバランスアップ	8	227
栄養・料理実習	栄養講座と料理実習	3	59
ノルディックウォーキング教室	自然の中でポールを使用して約2～3kmのウォーキングを体験し、シェイプアップ	36	582
ノルディックウォーキング定例会	ノルディックウォーキング教室参加経験者を対象とした定例会	1	38
ロコモ予防教室	健康寿命を延ばし、介護を予防する話と運動（実技）	8	98
ダンベル運動教室	ダンベルを使って、簡単な体操や筋力トレーニングで代謝をアップ	7	240
貯筋エクササイズ教室	ストレッチングとボールを使用した筋力トレーニング	24	400
おはようヨガ教室	ストレッチングとヨガ	32	895
はじめて太極拳教室	気軽に太極拳を体験する入門編	24	478
はじめてピラティス教室	ウエストを引き締め、美しい体を目指す	24	660
ストレッチ&リズム教室	リズムに合わせて楽しく体を動かし、脳を活性化	7	125
ズンバ教室	ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネスエクササイズ	6	189
ボクササイズ教室	パンチやキックなどの動きを取り入れたエクササイズ。体を引き締め、ストレスを発散	6	106
からだリフレッシュ教室	ストレッチングと軽い運動で日頃の疲れを癒し、体をリフレッシュ	4	82
計		293	7,265

【総合保健医療センター実施分】

(回・人)

講座名	内 容	実施回数	受講者数
健康フォローアップ教室	血糖値、コレステロール値、中性脂肪値の高い人向けの講義と運動	5	44
スモールチェンジ教室	特定保健指導対象者のうち、血糖値、コレステロール値、中性脂肪値の高い人向けの講義と運動	4	184
糖尿病予防市民講座	糖尿病に関する啓発講座。市民病院との共同事業	1	151
計		10	379

