

## 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

## 【総合保健医療センター実施分】

(回・人)

事業名	内 容	実施回数	受講者数
健康マイスター養成講座	健康マイスター養成のための各種講座を実施し、希望者はボランティア活動につなげる（全10回）	1	33
健康づくり講座	【重症化予防教室】 人間ドック受診者のうち要経過観察者を対象とした講座を実施し、健康づくり支援を行う	45	511
	【一般市民向け講座】 広く市民を対象とした各種健康づくり講座を開催する	73	3,587
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	18	146
計		137	4,277

## 【保健センター実施分】

(回・人)

事業名	内 容	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)	103	787
体力測定個別指導	体力測定受診者を対象に健康運動指導士等が個別指導を実施(効果測定を含む)	74	326
事後支援講習会	体力測定受診者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実施し、健康づくり支援を行う	467	23,564
健康づくり講座	【一般市民向け講座】 広く市民を対象とした各種健康づくり講座を開催する	336	9,988
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	4	69
	計	984	34,734

## (3) 料金・対象者

(円)

事業名		対象者等	料 金
総合保健医療センター	健康マイスター養成講座	市内在住の18歳以上で、自力で軽度の運動ができる人	500
	健康づくり講座	【重症化予防教室】 総合保健医療センターで人間ドックを受診し、案内チラシを送付した人	無料
		【一般市民向け講座】 広く市民を対象とした各種健康づくり講座	1回 300
保健センター	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	【一般市民向け講座】 広く市民を対象とした各種健康づくり講座	1回 300

## 4-1-1 健康づくり講座【総合保健医療センター実施分】

## (1) 健康づくり講座詳細

(回・人)

講座名		内 容	実施回数	受講者数
重症化予防教室	健康フォローアップ教室	特定保健指導の積極的支援者に対する生活習慣病発症及び重症化予防のための講話と運動（全3回）	12	75
		効果測定会 上記講座終了後概ね6か月経過後、希望者に脂質代謝・糖代謝検査を行う	3	
	そらまめ教室	人間ドック受診者のうち、腎機能が低下傾向にある人に対し知識の普及や予防についての方法を学ぶ	6	230
	スモールチェンジ教室	人間ドック受診者及び国保被保険者のうち、BMIは正常だが、血糖値、中性脂肪値、血圧値の高い人を対象とした講話と運動	12	299
	ロコトレ教室	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関する知識の普及を図り、健康寿命の延伸の端緒とする	12	202
一般市民向け講座	女性のための健康講座	更年期前後の女性を対象に「アンチエイジング」をテーマにしたところとからだの両面から健康を維持、増進するための方法を学ぶ（全4回）	12	260
	ノルディックウォーキング講座	かすがい健康計画に基づき、市民の健康の保持増進を目的に健康寿命の延伸につなげる（全2回）	8	169
	肥満予防・改善講座	肥満傾向のある人を対象に栄養管理と運動の両面から目標とする体重を目指す（全5回）	5	82
	簡単体操教室	日常でできる簡単な体操や健康に関するミニ知識を身につける（毎週火曜日）	48	2,781

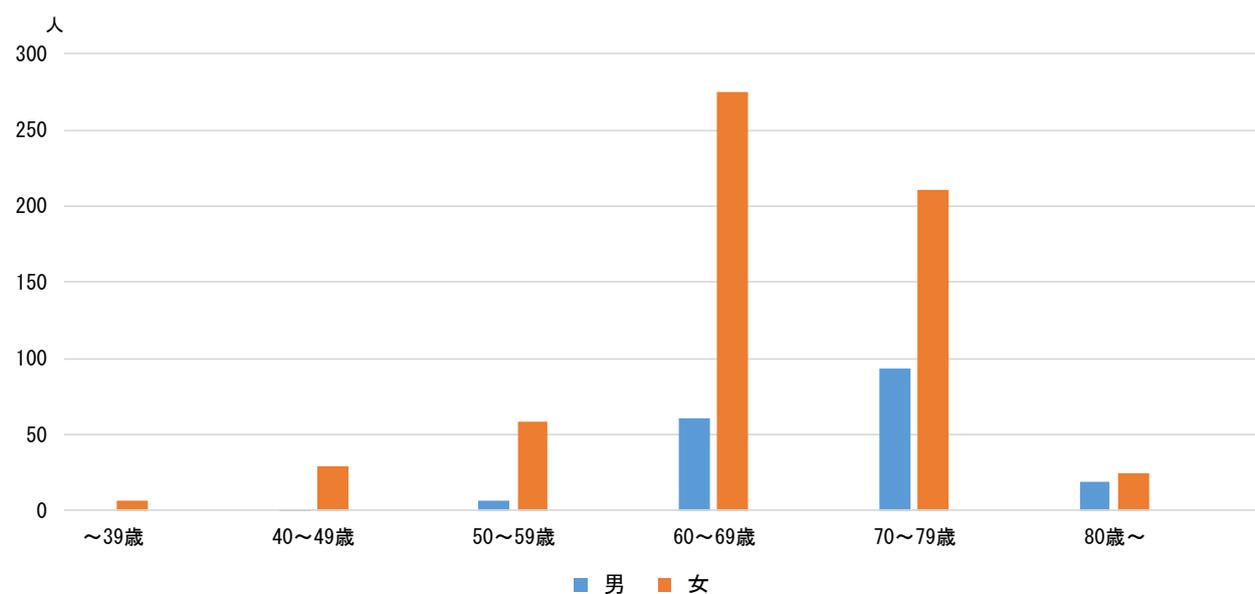
講座名		内 容	実施回数	受講者数
講師派遣事業	ダイエットプログラム (スポーツ・ふれあい財団)	健康運動指導士と管理栄養士による運動・栄養指導を受け、生活習慣の改善と減量を目指す	16	146
	からだの健康講座 (社会福祉協議会)	健康と運動を通じ、自分と地域の健康を考える	2	62
その他	世界糖尿病デー2015 in春日井	糖尿病に関する啓発講座 (市民病院、三師会、スポーツ・ふれあい財団との共同事業)	1	51
計			147	4,664

## 4-1-2 体力測定

【年代別受診者数】

(人)

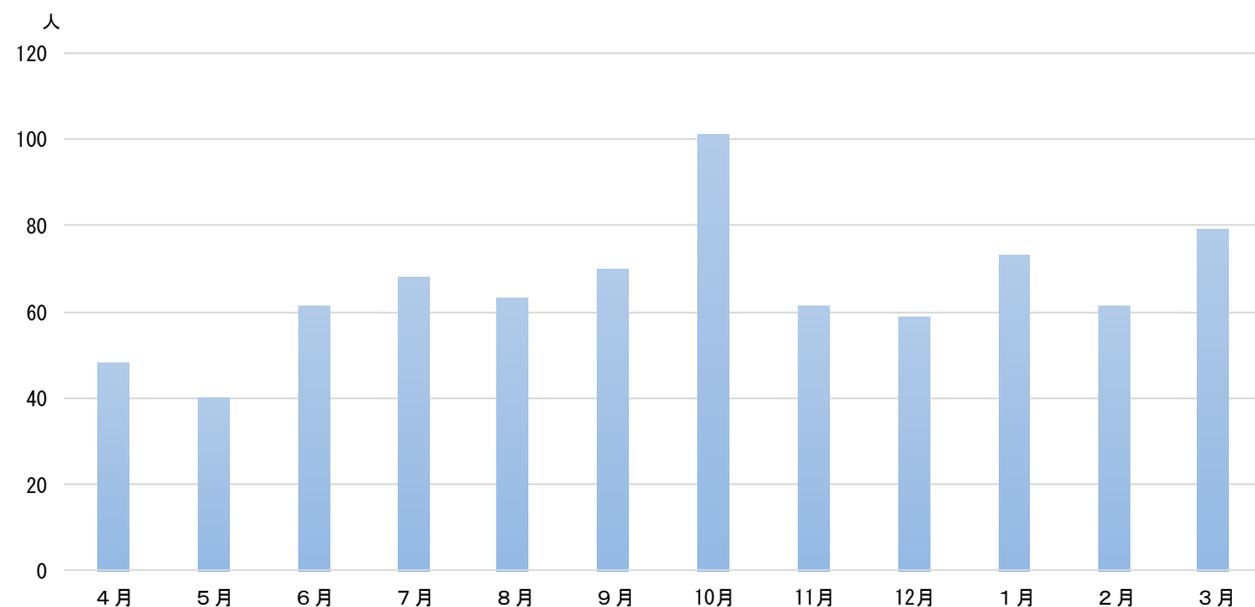
性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男	0	1	7	61	93	19	181
女	6	29	58	275	211	24	603
合計	6	30	65	336	304	43	784



【月別受診者数】

(人)

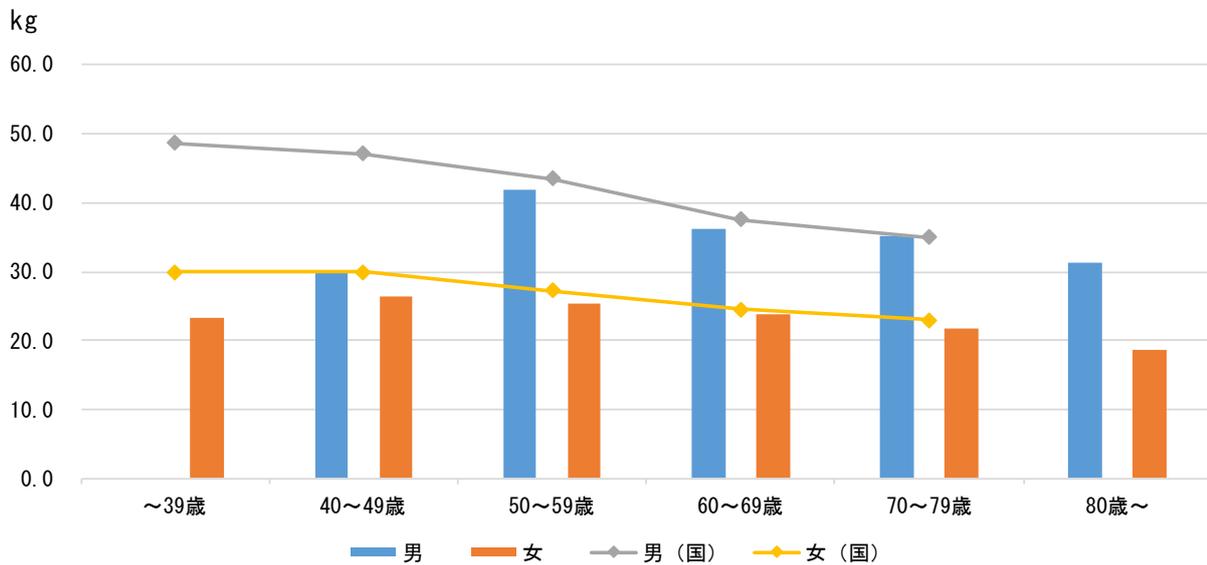
月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
人数	48	40	61	68	63	70	101	61	59	73	61	79	784



## 【握力】

(Kg)

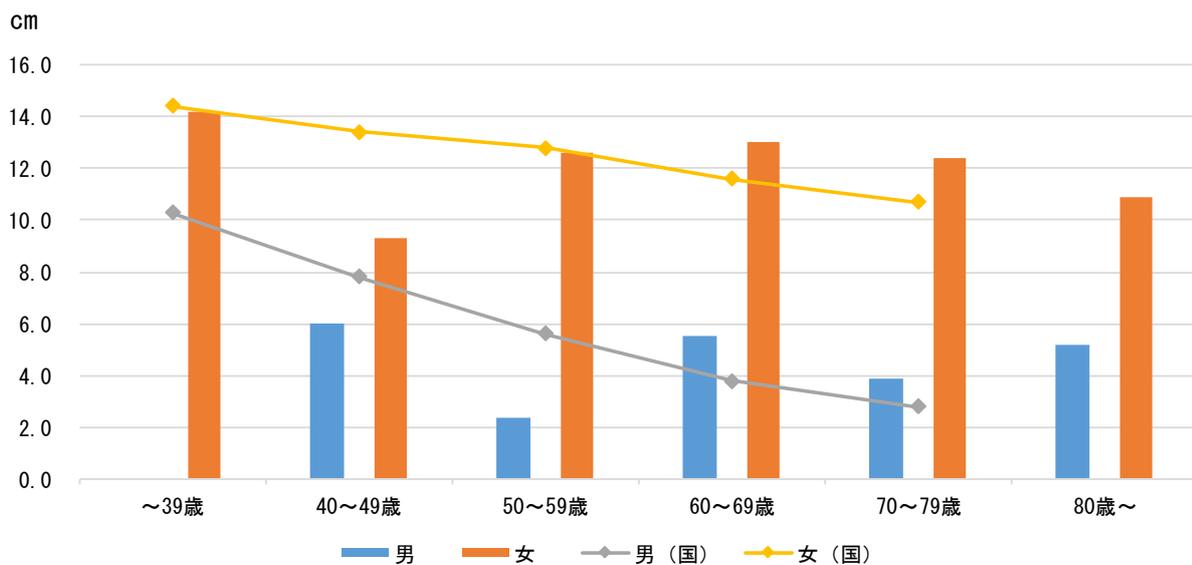
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均 値	男	—	29.9	41.8	36.1	35.1	31.2
	女	23.4	26.4	25.3	23.9	21.9	18.8
	男(国)	48.7	47.1	43.5	37.6	35.0	—
	女(国)	30.0	29.9	27.2	24.6	23.0	—



## 【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～
平均 値	男	—	6.0	2.4	5.5	3.9	5.2
	女	14.2	9.3	12.6	13.0	12.4	10.9
	男(国)	10.3	7.8	5.6	3.8	2.8	—
	女(国)	14.4	13.4	12.8	11.6	10.7	—

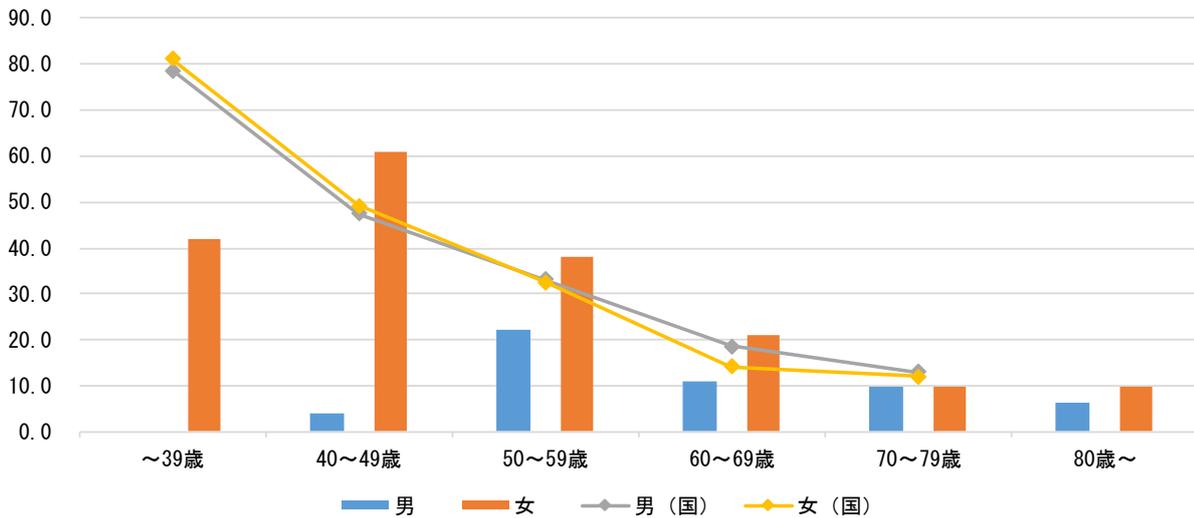


## 【閉眼片足立ち】

(秒)

性 別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均 値	男	—	4.0	22.1	11.2	9.9	6.2
	女	41.8	60.9	38.1	20.9	10.0	10.0
	男(国)	78.6	47.4	33.1	18.7	13.0	—
	女(国)	81.1	49.1	32.6	14.2	12.0	—

秒

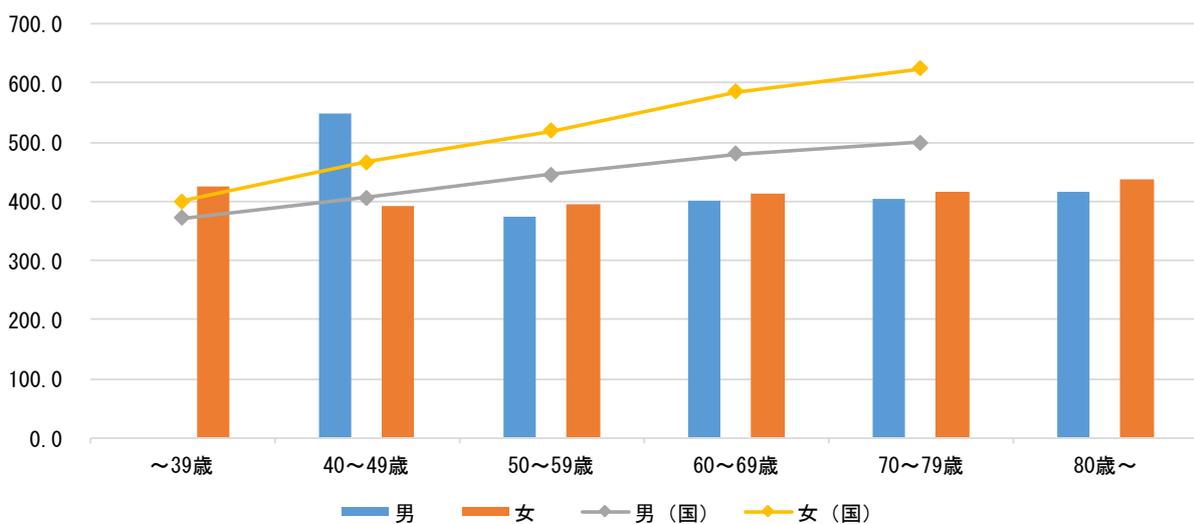


## 【全身反応時間】

(1/1000秒)

性 別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均 値	男	—	550	373	401	403	416
	女	425	393	395	414	415	436
	男(国)	372	406	445	481	500	—
	女(国)	401	467	520	585	624	—

1/1000秒

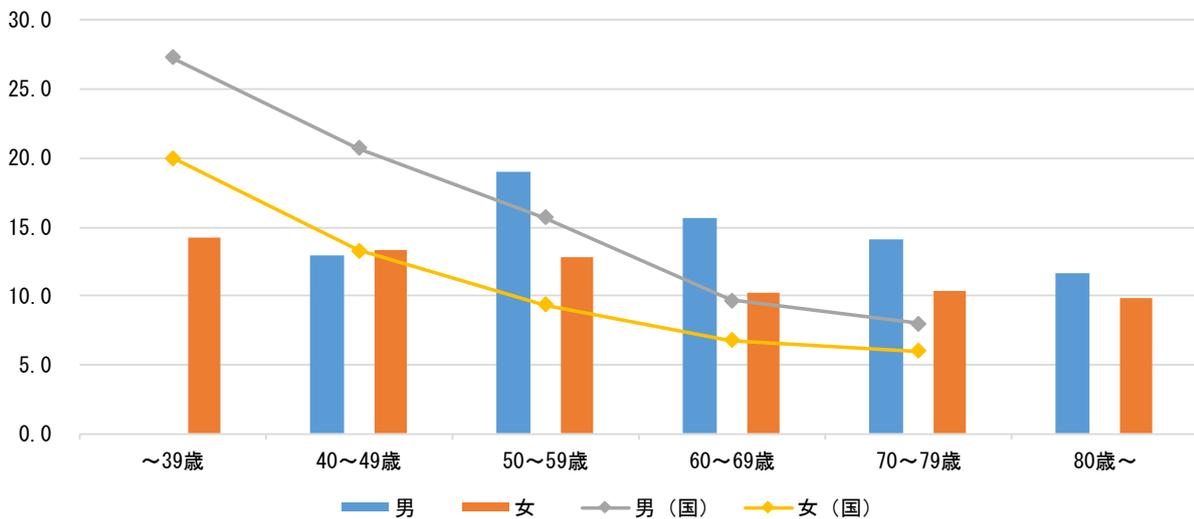


## 【上体おこし】

(回/30秒)

性 別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均 値	男	—	13.0	19.0	15.7	14.1	11.6
	女	14.2	13.3	12.8	10.2	10.4	9.8
	男(国)	27.3	20.7	15.7	9.7	8.0	—
	女(国)	20.0	13.3	9.4	6.8	6.0	—

回/30秒

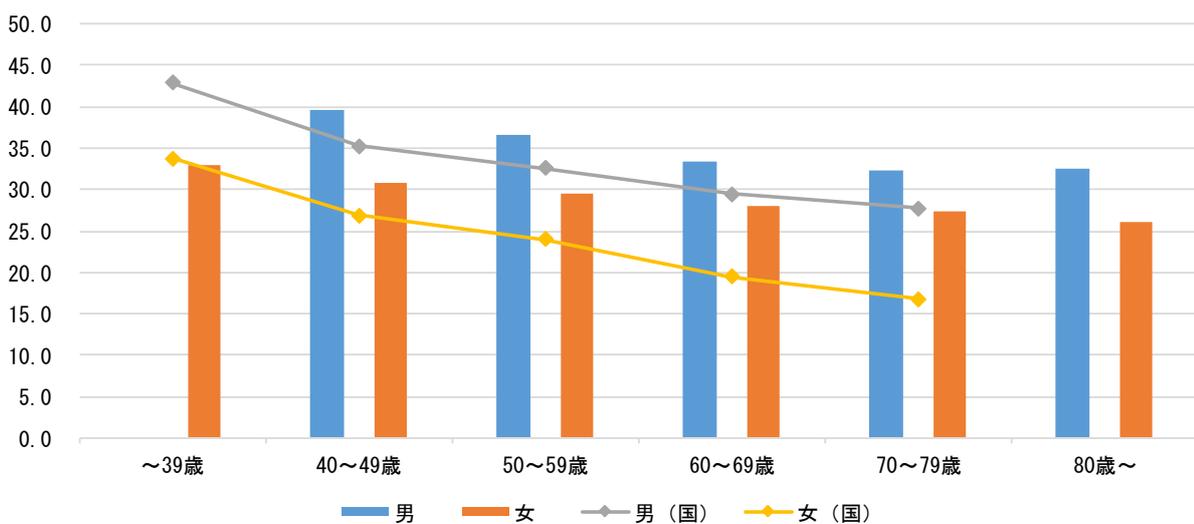


## 【全身持久力】

(ml/kg/分)

性 別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均 値	男	—	39.7	36.7	33.4	32.3	32.5
	女	32.9	30.8	29.5	28.0	27.3	26.1
	男(国)	42.9	35.3	32.6	29.5	27.8	—
	女(国)	33.8	26.9	24.0	19.5	16.8	—

ml/kg/分



## ～測定結果を見て～

体力測定結果より、保健センターで体力測定を受けた人の全身持久力(最大酸素摂取量)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。しかし、全国平均と比べると各年齢層と共に、優れている結果となっている。ただし、筋力(握力)では昨年度と同様に全国平均よりも若干低い結果であった。

## ～今後改善していくには～

昨年度と同様に全国平均よりも低い筋力について着目をする。

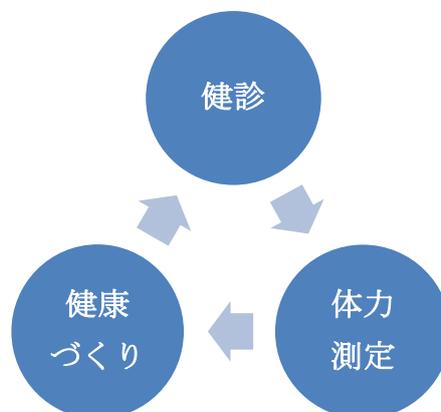
各講座では筋力を向上させる内容のものも多数開催しているが、思うような結果が出ていない。自宅でも取り組みやすいような(特別な道具や技術を必要としない)内容で講座を開催し、いかに自宅での実践を促すことが出来るかが引き続きの課題である。

## 【一次予防プログラム】

健康管理事業団は、生活習慣病の予防、改善を目的とする一次予防を重視し、健康運動指導士、保健師、管理栄養士が中心となり健康支援を行う実施計画を「一次予防プログラム」と位置づけています。

「一次予防プログラム」は、健診から始まり、体力測定、健康づくり、そして再び健診へとつながる継続的なサイクルを構築するものです。

- 1 健診 … 総合保健医療センターで健診を受け、疾病の早期発見をする。
- 2 体力測定 … 健診受診日から6か月以内に保健センターで体力測定を受診し、健康運動指導士等による指導を受ける。
- 3 健康づくり … 体力測定を受診後1年間、健康づくりのための教室「事後支援講習会」に参加する。  
「事後支援講習会」では、ウォーキング、おはようヨガ、エアロビクス、貯筋エクササイズ、栄養料理実習の各種プログラムがあり、目的に合わせて受講する。
- 4 健診 … 再び、総合保健医療センターで健診を受け、健康づくりの効果を確認する。



## 4-1-3 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	98	9,582
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	94	4,072
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、筋力トレーニング	171	7,961
栄養料理実習	年に数回実施 栄養講座、料理実習	7	98
	4月23日 「ハレの日の行事食」		
	5月22日 「変わる食品表示のポイント」		
	7月16日 「ビタミンたっぷりスプラウト」		
	9月18日 「食事が飲み込みにくいと感したら」		
	11月26日 「食事量をチェックしてロコモ予防！」		
	1月22日 「白菜の栄養について」		
3月24日 「お酢の出来るまでと健康効果」			
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	48	1,076
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	49	775
計		467	23,564

## 4-1-4 健康づくり講座【保健センター実施分】

## (1) 健康づくり講座詳細

(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	30	1,277
チャレンジエアロ教室	基本をマスターされた方のためのワンランク上のエアロビクス	8	197
ボクシングエアロ教室	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、ストレスを発散する	7	293
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	39	1,167
ピラティス教室	基礎を中心とし、より体幹部の引き締めを目指す	4	135
はじめてヨガ教室	気軽にヨガを体験する入門編	28	973
パワーヨガ教室	筋力トレーニングの要素を高めたヨガ	30	997
サンデーヨガ教室	平日忙しいあなたのためのヨガ	4	121
フラダンス教室	フラダンスの基本ステップを学ぶ	7	218
バレトン教室	バレエ&ヨガ&フィットネスの3つの要素を融合したエクササイズで、スタイルアップ	8	178
ダンスで脂肪燃焼教室	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	10	288
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	31	1,012
はじめて太極拳教室	気軽に太極拳を体験する入門編	16	439
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	16	556
スロートレーニング教室	体重を利用した運動教室	15	354
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	61
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	95
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	3	73

(回・人)

講座名	内 容	実施回数	受講者数
からだリフレッシュ教室	ストレッチと軽い運動で日頃の疲れを癒し、体をリフレッシュする	8	241
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	15	322
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	20	566
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	9	221
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）	5	39
栄養料理実習	健康をテーマとした管理栄養士による講義と料理実習	3	51
ランチタイム教室	気軽な雰囲気の中で、食事をしながらの健康講話	3	77
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）	11	37
計		336	9,988