



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）	10	305
健康づくり講座	【重症化予防講座】 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	35	492
	【一般講座】 広く市民を対象とした各種健康づくり講座を開催する	219	4,233
委託事業	市が計画する健康づくりに関する教室の委託を受け実施する	57	1,130
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	26	177
	計	347	6,337

注) 受講者数は施設外事業参加者含む

【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)	85	830
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)	76	281
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	451	23,636
健康づくり講座	【一般講座】 広く市民を対象とした各種健康づくり講座を開催する	447	12,110
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	12	244
	計	1,071	37,101

注) 受講者数は施設外事業参加者含む

(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	【重症化予防講座】 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	無料
		効果測定	700
		【一般講座】 広く市民を対象とした各種健康づくり講座を開催する	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6か月以内の人	無料
		特定健診と同等の健診結果(受診後6か月以内)を提出できる人	1,000
	効果測定	体力測定を受けて6か月以上1年未満の人	500
	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	1回 300 (料理教室は材料費別途)

4-1-1 健康づくり講座

(1) 健康づくり講座詳細【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
重症化予防講座	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	66
		上記講座終了後概ね6か月経過後、希望者に身体計測、血圧測定、血液検査（脂質代謝・糖代謝検査）を行う	4	
	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	7	251
	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	175
一般講座	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）	8	112
	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	7	82
	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	103
	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）	150	3,118
	お気軽運動教室	脳の活性化を図る運動や健康に関するミニ講話で認知症予防の支援を行う（毎週金曜日）	49	818

(回・人)

講座名		内 容	実施回数	受講者数
委託事業	スタイルアップ教室	若い世代から肥満を解消するため、生活習慣病及びロコモティブシンドロームの発生予防について学び、運動の習慣をつける（託児あり）	8	97
	お気軽運動教室	脳の活性化を図る運動や健康に関するミニ講話で認知症予防の支援を行う（毎週金曜日）	49	1,033
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	24	124
	春日井市国保健康講座 (保険医療年金課)	血圧の高い人を対象に、食生活や運動習慣を見直し、生活習慣病の予防を行う	1	32
	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	1	21
その他	世界糖尿病デー2016 in春日井	糖尿病に関する啓発講座 (市民病院、三師会、保険医療年金課、スポーツ・ふれあい財団との共同事業)	1	139
ボランティア	ボランティア育成事業	健康マイスター養成講座受講後にボランティア登録をされた方へ、育成講座の開催やサロンでの交流会を実施	5	78
計			343	6,249

注) 受講者数は施設外事業参加者含む

(2) 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
一 般 講 座	金曜日の朝は ラジオ体操でスタート!	ラジオ体操第1・第2、 健康に関する講話	48	1,341
	はじめてエアロ	エアロビクスステップを 学ぶ	29	1,057
	ナイトエアロ	エアロビクスステップを 学ぶ	7	132
	チャレンジエアロ	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	174
	ボクシングエアロ	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	9	367
	はじめてピラティス	ウエストを引き締め、美 しい体を目指す	38	1,069
	はじめてピラティス (夜間)	ウエストを引き締め、美 しい体を目指す	13	336
	ピラティス	基礎を中心とし、より体 幹部の引き締めを目指す	8	246
	はじめてヨガ	気軽にヨガを体験する入 門編	40	1,197
	パワーヨガ	筋力トレーニングの要素 を高めたヨガ	28	858
	サンデーヨガ	平日忙しいあなたのため のヨガ	8	208
	ナイトヨガ	1日の疲れを癒す、リラ ックス効果の高いヨガ	15	423
	フラダンス	フラダンスの基本ステッ プを学ぶ	15	367
	バレトン	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	187
	ダンスで脂肪燃焼	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。脂 肪を効果的に燃焼させる	7	197

(回・人)

	講座名	内 容	実施回数	受講者数
一 般 講 座	健康どアップ	ウォーキングを中心とした運動で健康度アップ	23	1,000
	はじめて太極拳	気軽に太極拳を体験する	16	293
	ボール運動	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	19	598
	スロートレーニング	体重を利用した運動教室	8	182
	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	4	55
	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	4	123
	ストレッチ&リズム	リズムに合わせて楽しく体を動かし、脳を活性化	8	185
	からだリフレッシュ	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	16	294
	ダンベル運動	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	8	107
	バラエティーフィットネス	バレトン、太極拳、ピラティスを週替わりに体験	6	115
	はじめてノルディックウォーキング	ポールの使い方や歩行方法を学ぶ	7	113
	ノルディックウォーキング	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	11	191
	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	11	382
	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）	3	20

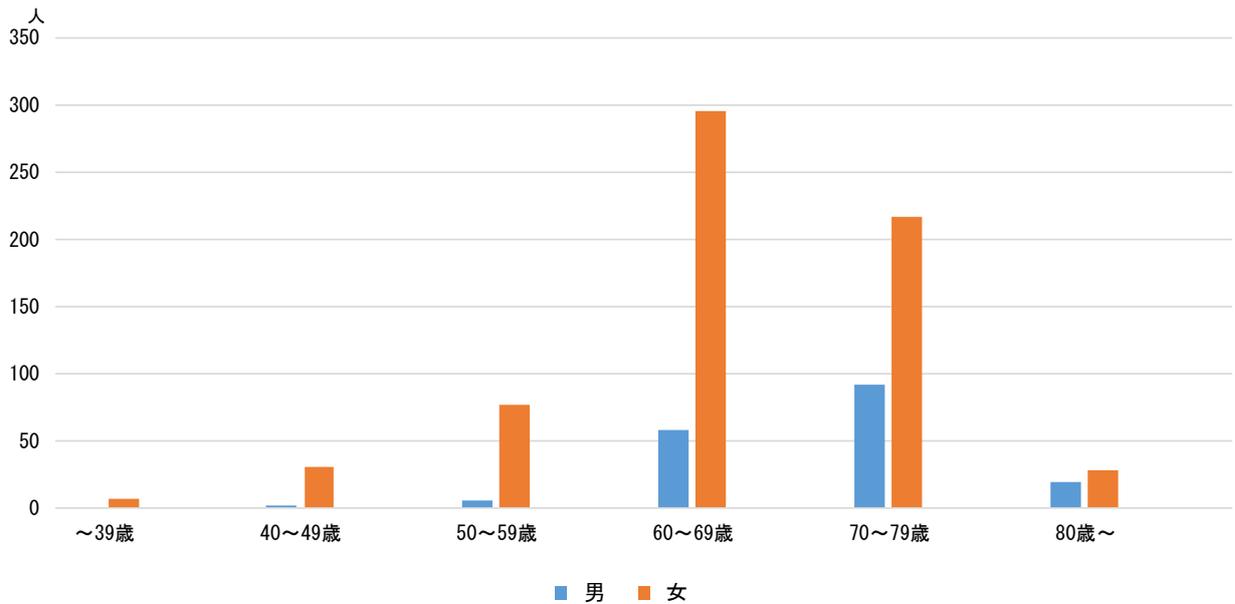
		(回・人)		
講座名		内 容	実施回数	受講者数
一般講座	料理教室	健康をテーマとした管理栄養士による講義と料理実習	9	169
	ランチタイム教室	気軽な雰囲気の中で、食事をしながらの健康講話	3	53
	スリム教室	健康的に減量する教室。保健師、管理栄養士の話。栄養・料理実習、健康運動指導士による運動（実技）	10	71
講師派遣事業	市民講座 (西部ふれあいセンター)	栄養講座・料理実習 お酢のチカラで健康アップ！「かわいい恵方巻き講座」	1	15
	短期講座 (坂下公民館)	栄養講座・料理実習 飾り巻き寿司を作ろう ～酢の良い所を再発見 (託児付)～	1	30
	高齢者学級（源敬学級） (坂下公民館)	60歳以上の人を対象に、豊かな人間づくり、仲間づくりを行う	1	39
	気になる健康あれこれ～運動編～ (中央公民館)	体力、ロコモ、メタボなど健康に関する知識や有効な運動を学ぶ	4	57
	子どもの健康教室 (健康増進課)	親子で食について学び、簡単に楽しい運動を行う	3	74
	ヘルスマイト養成講座 (健康増進課)	食生活改善推進員として、食を通じたボランティア活動をするための養成講座	1	8
	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	1	21
計			459	12,354

注) 受講者数は施設外事業参加者含む

4-1-2 体力測定

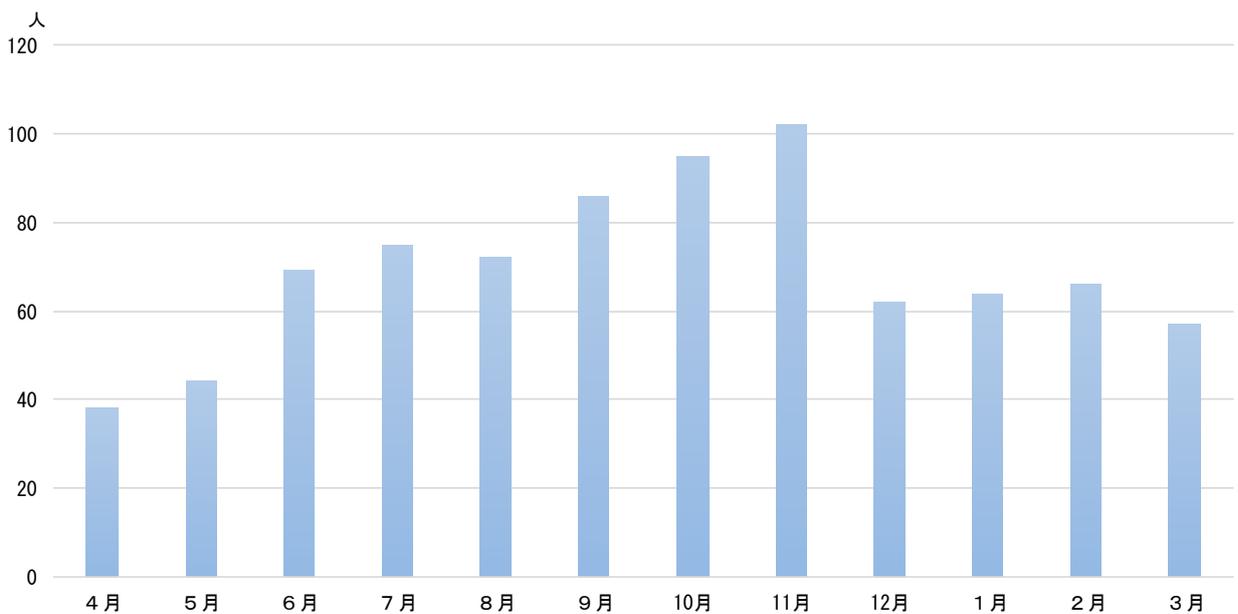
【年代別受診者数】

性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男	—	1	5	58	92	19	175
女	7	30	77	296	217	28	655
合計	7	31	82	354	309	47	830



【月別受診者数】

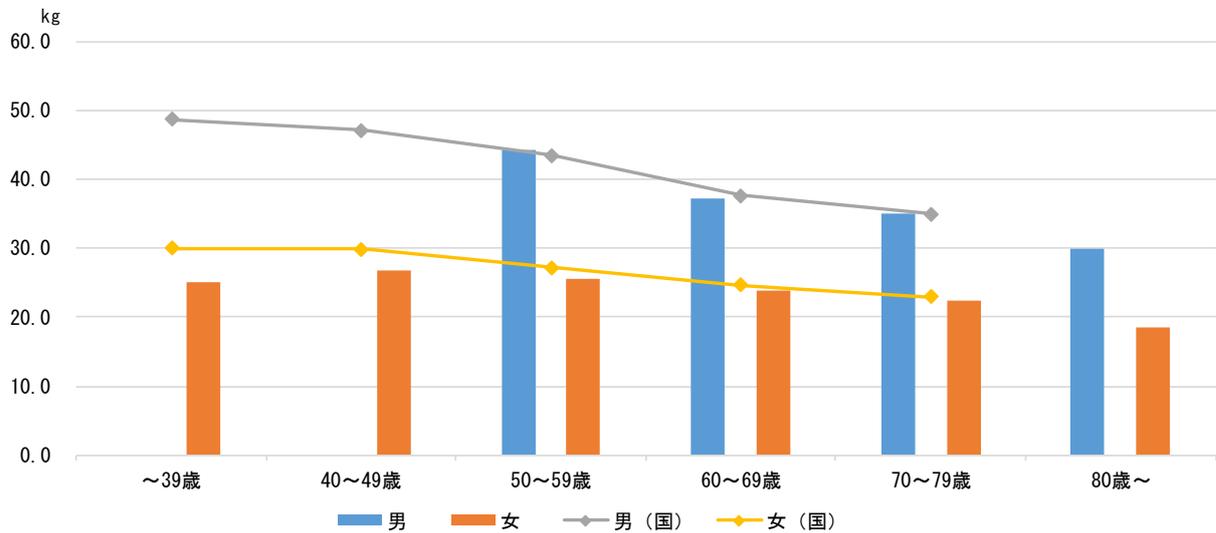
月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
人数	38	44	69	75	72	86	95	102	62	64	66	57	830



【握力】

(kg)

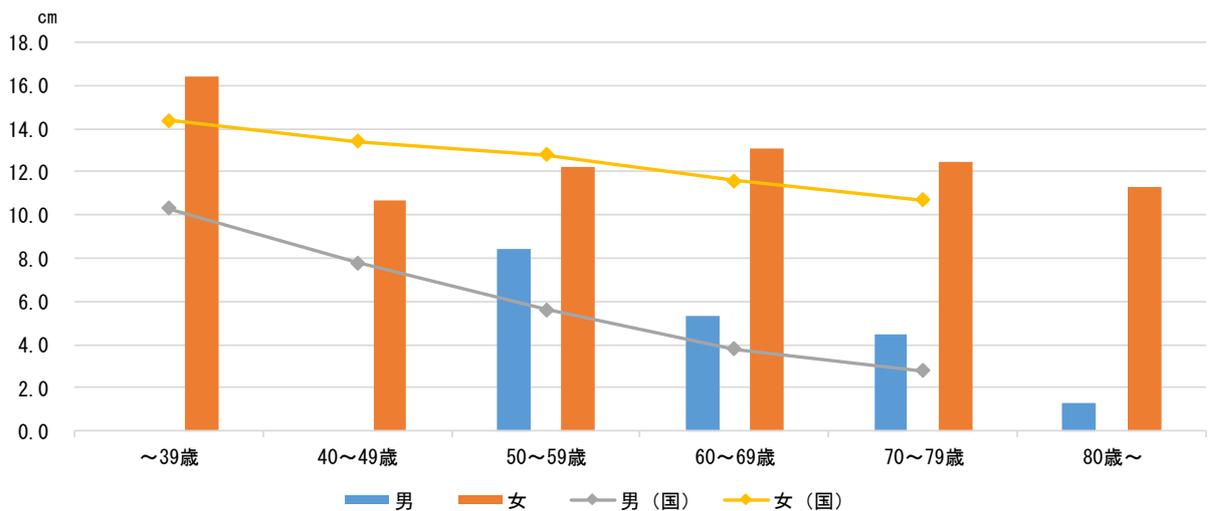
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均 値	男	—	—	44.2	37.3	35.1	29.9
	女	25.0	26.8	25.5	23.9	22.4	18.4
	男(国)	48.7	47.1	43.5	37.6	35.0	—
	女(国)	30.0	29.9	27.2	24.6	23.0	—



【長座位体前屈】

(cm)

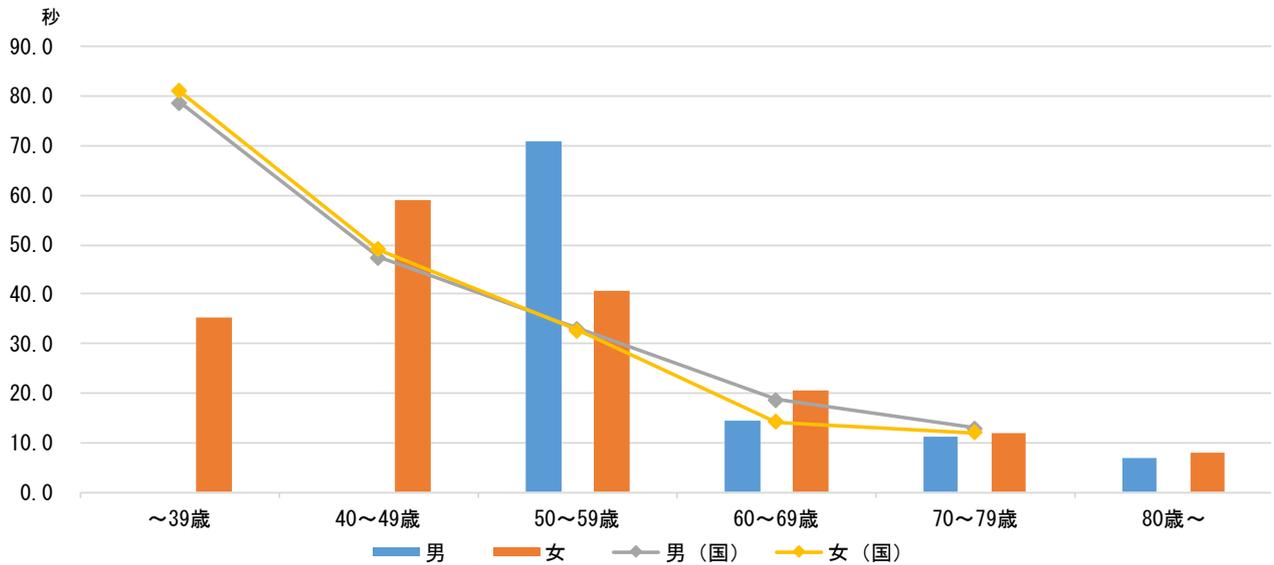
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均 値	男	—	—	8.4	5.3	4.5	1.3
	女	16.4	10.7	12.2	13.1	12.5	11.3
	男(国)	10.3	7.8	5.6	3.8	2.8	—
	女(国)	14.4	13.4	12.8	11.6	10.7	—



【閉眼片足立ち】

(秒)

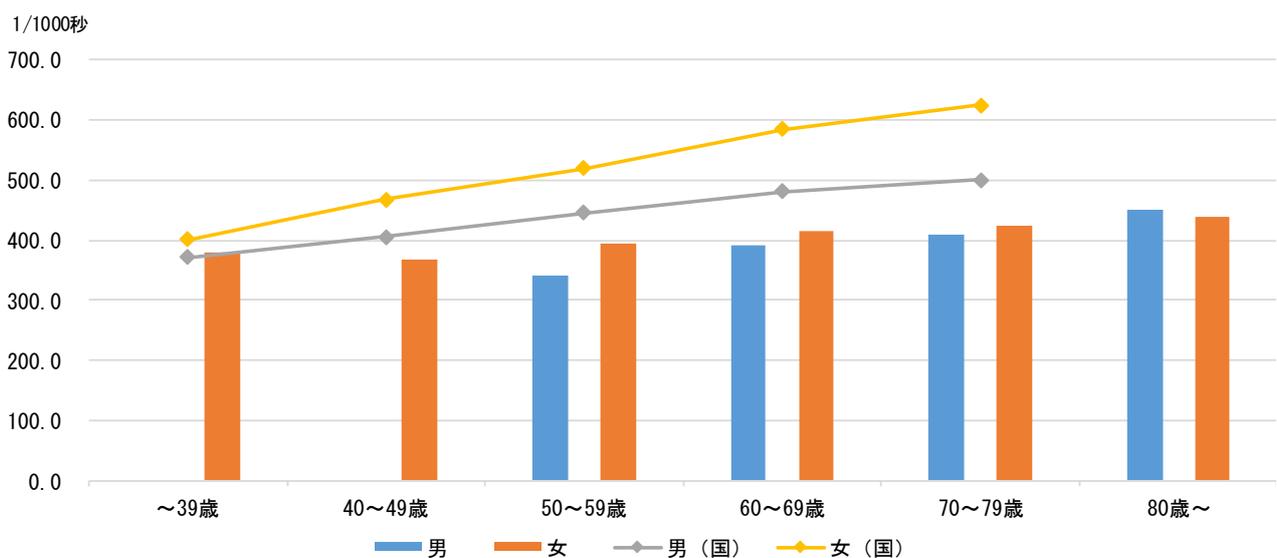
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均 値	男	—	—	71.0	14.3	11.3	6.8
	女	35.3	59.1	40.8	20.5	11.8	8.0
	男(国)	78.6	47.4	33.1	18.7	13.0	—
	女(国)	81.1	49.1	32.6	14.2	12.0	—



【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	—	—	340	392	408	450
	女	379	369	394	416	423	439
	男(国)	372	406	445	481	500	—
	女(国)	401	467	520	585	624	—

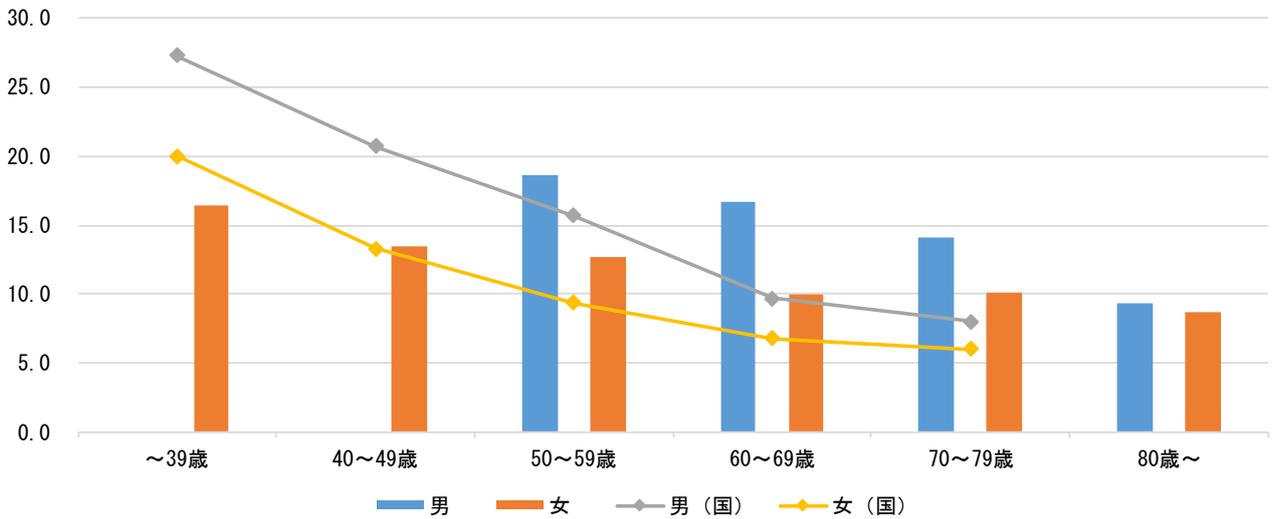


【上体おこし】

(回/30秒)

性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	—	—	18.6	16.7	14.1	9.4
	女	16.4	13.4	12.7	10.0	10.1	8.7
	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

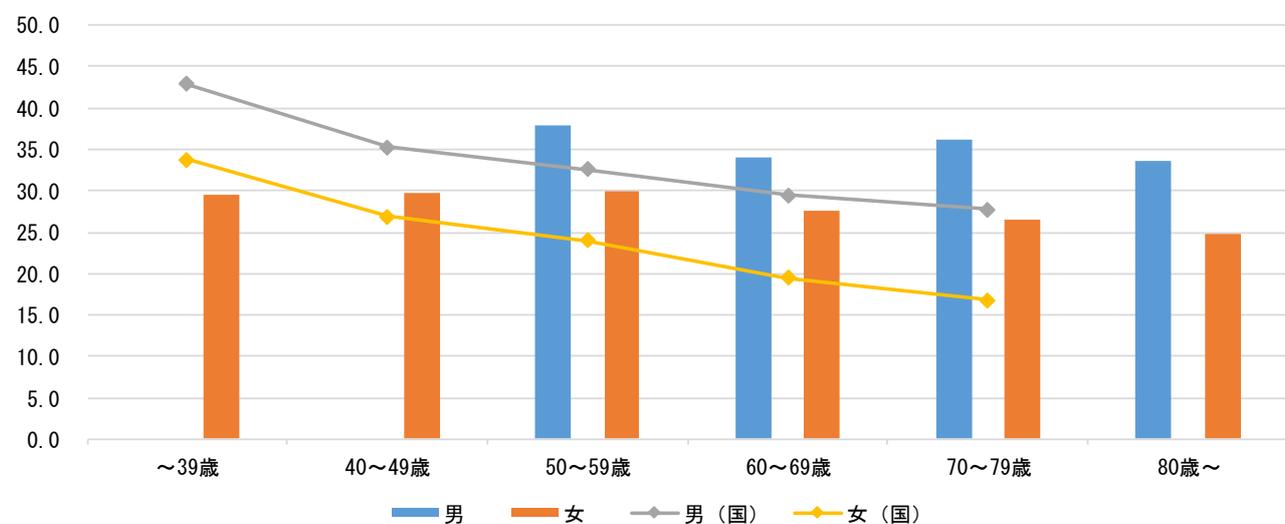


【全身持久力】

(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	—	—	38.0	34.1	36.2	33.7
	女	29.6	29.8	29.9	27.6	26.6	24.9
	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、筋力（握力）の項目について、保健センターで体力測定を受けた女性の平均値が前年度と同様に全国平均値を下回った。その中でも若年層（～50代）における平均値が全国平均値との差が大きくなっていった。全国平均値を大きく上回ったのは敏捷性（全身反応時間）で、全年齢層の男女共に良い数値となっていた。

～今後改善していくには～

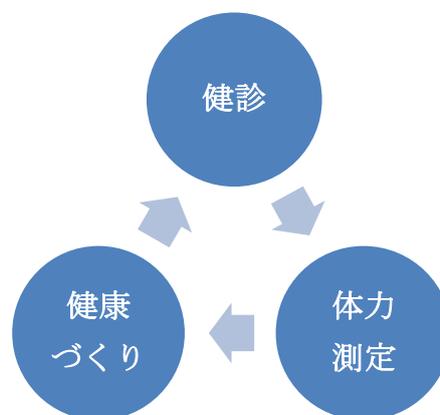
筋力について、引き続き筋力トレーニングを主とした内容の講座を開催して筋力の向上を図っている。しかしながらなかなか効果が出ていない現状である。既存の講座においても、上肢の筋力を向上させるような項目を追加、変更していき、少しずつでも結果が変わるようにしていきたい。

【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	97	9,734
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	93	4,040
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～午前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	164	7,456
栄養料理実習	年に数回実施 栄養講座、料理実習	2	26
	7月22日 みんなで再発見！和食の魅力～ 夏バテに負けたくない！野菜たっぷりめん料理～		
	2月23日 これならできる！CKDの食事～ ヘルシープレートで低タンパク& 減塩食～		
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	49	1,492
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	46	888
計		451	23,636

