＃4 健康づくり事業

４－１　健康づくり事業

⑴　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。

⑵　健康づくり事業の状況

【総合保健医療センター実施分】

（円・回・人）

事業	内容・対象者等	料金	実施回数	受講者数
指定管理事業「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を対象に、市の健康計画に則り、地域で健康づくりに取り組む人材を養成するための各種講座を実施　希望者はボランティア活動につなげる	500	1	33
「健康づくり講座」	【重症化予防講座】 人間ドック受診者を対象に重症化予防を目的とした講座を実施し、健康づくり支援を行う	無料	61	1,126
	【効果測定】 講座を受講した希望者	1,000 ～ 2,000		
	【一般講座】 市民のどなたでも参加できる各種健康づくり講座を実施し、健康づくり支援を行う	300	101	8,752
	【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		58	2,253
	【ボランティア育成事業】 健康マイスター養成講座を終了した者に対し、ボランティアとして活動するための講座を行う	無料	7	71
講師派遣事業	市･団体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		27	182
計			253	12,417

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】

（円・回・人）

事業	内容・対象者	料金	実施回数	受講者数
体力測定	特定健診と同等の健診受診後６か月以内の人を対象に、全身持久力をはじめ６項目の体力測定を行うもので、同年代の全国平均値との比較を通じて、自身の体力を把握し生活習慣を見直すきっかけにするもの	1,000（総合保健医療センターで人間ドック受診の人は無料）	85	828
効果測定	体力測定後、６か月以上１年未満の人を対象に、体力測定後の運動や生活習慣の改善の効果を確認するもの	500	6	6
個別指導	体力測定または効果測定を受けた人を対象に、体力測定結果等に基づき、運動や生活習慣の改善に向けて健康運動指導士等が説明・指導を行う	300（効果測定は測定費に含むため無料）	70	193
事後支援講習会	体力測定を受けて１年以内の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実施し、健康づくり支援を行う	300（栄養料理実習は材料費別途）	665	26,493
健康づくり講座	市民を対象に、どなたでも参加できる各種健康づくり講座を実施し、健康づくり支援を行う	300（料理教室は材料費別途）	492	13,383
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、講師として健康運動指導士、保健師、管理栄養士を派遣するもの		12	278
計			1,330	41,181

４－１－１　指定管理事業

⑴　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を対象に、講話や実技を通して、健康に関する正しい知識を持ち健康づくりに積極的に取り組む人材を養成するため講座を実施している。

回数	開催日	時　間	場　所	内　容
第１回	平成30年９月５日(水)	午後１時30分～午後３時30分	総合保健医療センター ４階　多目的ホール	１．開講式 ２．講話／市の健康事情 ３．講話／生活習慣病予防について
第２回	平成30年９月19日(水)	午後１時30分～午後４時	保健センター １階　多目的室 ２階　体力測定室 小会議室	講話・測定／唾液検査・体力測定・体組成検査
	平成30年９月20日(木)	午前９時00分～午前11時30分		
	平成30年９月22日(土)	午前９時00分～午前11時30分		
第３回	平成30年10月４日(木)	午後１時30分～午後３時30分	総合保健医療センター ４階　多目的ホール	講話・実技／頭と身体の健康～認知症予防運動
第４回	平成30年10月17日(水)	午後１時30分～午後４時	総合保健医療センター ４階　多目的ホール	体組成計測結果個別指導 講話・実技／ロコモの話
第５回	平成30年11月１日(木)	午後１時30分～午後３時30分	総合保健医療センター ４階　多目的ホール	講話／歯と健康について
第６回	平成30年11月14日(水)	午後１時30分～午後４時	落合公園	講話・実技／ﾉﾙﾃﾞｨｯｸｳｫｰｷﾝｸﾞ
第７回	平成30年11月28日(水)	午前10時00分～午後０時30分	保健センター ３階　栄養指導室	講話・調理実習／食生活を考える
	平成30年11月29日(木)			
第８回	平成30年12月12日(水)	午後１時30分～午後３時30分	総合保健医療センター ４階　多目的ホール	１．講話／押さえておきたい健康の話 ～腎臓から考える健康 ２．講話／血管の若返り「減塩」
第９回	平成31年１月16日(水)	午後１時～午後４時	総合保健医療センター ４階　多目的ホール	講話・実習／安全管理・救急救命講習
第10回	平成31年１月30日(水)	午後１時30分～午後４時	総合保健医療センター ４階　多目的ホール	１．講話／こころの健康講座 ２．閉講式 ３．ｶﾞｲﾀﾞﾝｽ／今後の活動について

【受講者アンケートより】

・昨今は「健康」についてテレビ等でも多く取り上げられており、今回の講座につきましても、男性より女性の方が感心が高いことにいささか驚いています。このような講座に参加する事により今一度自分の健康を振り返り、家族の健康も考えたいと思います。

・毎日楽しく過ごせるのも、心身共に、健康である事に尽きると思います。今後もこの講座で学んだ知識に従って生活習慣を見直して、日々過ごせれば…と思います。

⑵　ボランティア育成事業

「健康マイスター養成講座」を修了した者のうち、希望者は「健康マイスター」として地域での健康づくりに積極的に取り組むボランティア活動を行っている。平成27年度から始まり、平成30年度には30名のマイスターが誕生した。現在71名が登録ボランティアとしてお気軽運動教室、ノルディックウォーキング教室、地域での啓発活動などで活躍している。また、平成30年度には地域での活動を広げるため、「ボランティアの会」が設立され、平成30年４月27日に第１回の総会が開催された。

①ボランティア登録数

		27年度（１期生）	28年度（２期生）	29年度（３期生）	30年度（４期生）
受講者数		33	33	33	33
認定者数		32	32	31	30
ボランティア登録数	男	5	4	7	6
	女	23	18	15	14
平均年齢	男	60.5	60	61	70.6
	女	58	60	60.6	60

②30年度活動実績

項目	回数	参加人数
健康づくり講座等	11	58
お気軽運動教室(総合保健医療センター)	92	374
お気軽運動教室（保健センター）	43	121
ノルディックウォーキング	11	97
簡単体操教室	46	116
その他（催事等）	12	90
計	215	856

③「ボランティアの会」での活動実績

項目	回数	参加人数
春日井市出前講座	6	38
お気軽運動フェア	1	10
多治見市連携「歩こうマップ」検証	1	5
健康救急フェスティバル	1	17
歩こうマップ既存検証	5	42
計	14	112

ボランティアの会

ウォーキング講習会

お気軽運動教室

４－１－２　自主事業等

⑴　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	特定保健指導プレミアム		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4回）	8	43
		効果測定会	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	1	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	5	166
		効果測定会	上記教室を受講したものに対して、概ね６か月経過後、希望者に身体計測、血圧測定、脂質代謝検査、糖代謝検査、腎機能検査、血液一般検査を行い、医師による医学指導を行う	5	25
	メタボ脱却教室		生活習慣病の危険因子を有している者に対し、生活習慣病に対する啓発・生活習慣改善に向けての動機付けを行い、かつ、運動実技により、運動習慣の定着を図る　また、血液検査等により、効果を測定し、生活習慣の変容を促す	24	561
		効果測定会	上記講座終了後、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	2	34
	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	6	91
	女性のセルフチェック教室		乳がんに関する知識の普及を図り、女性の活力ある生活を営むため、運動習慣の定着化を図る	4	31

講座名		内　容	実施回数	受講者数
重症化予防講座	はつらつ健脳教室	脳の病気と生活習慣病の関連を知り、生活習慣病の重症化を予防するまた、脳の活性化を促す生活の方法を学び、生活習慣の改善を促す	3	95
	お腹の中の教室	胃炎、脂肪肝という身近な病名に特化した教室を開催することで、病気に対する理解を深め、それらを予防するための生活習慣を学ぶ　また、人間ドック受診への不安を解消し、受診の継続を目指す	3	76
一般講座	からだのびのびストレッチ教室	代表的な３種類の運動方法をしっかりと学ぶことにより、運動習慣の動機付けと習慣の継続を促す　また、メタボ脱却教室の受け皿として、教室で実施した生活、運動習慣の継続を促す	8	180
	からだひきしめ筋トレ教室		8	189
	からだはつらつウォーク教室		8	145
	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）	51	6,866
	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）	50	1,886
委託事業	女性のためのヘルスアップ講座	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	8	167

講座名		内　容	実施回数	受講者数
委託事業	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）	50	2,086
ボランティア	ボランティア育成講習会	健康マイスター養成講座修了後にボランティア登録をされた方に対して行われるボランティア活動についての講座	5	71
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	114
	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	29
	からだの健康講座 （福祉の里 レインボープラザ）	「からだの健康講座」～食事・運動・疾病予防から健康と介護を学ぶ	1	21
	健康講座 （NPO法人　フレンドリーゆうゆう企画）	「バランスのよい食事とは」をテーマにした健康講座	1	18
その他	世界糖尿病デー2018 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	102
計			277	13,000

注）受講者数は施設外事業参加者含む

そらまめ教室（重症化予防教室）

目　　的　腎機能が低下傾向にある人に対し、慢性腎臓病（ＣＫＤ）に関する知識の普及・啓発と、教室受講後の効果測定を行い、知識・行動変容の定着度合を計ることにより慢性腎臓病（ＣＫＤ）重症化予防意識の向上を図る。

対　　象　人間ドック及び春日井市特定健康診査受診者で、eGFRcreatの結果が60mL／分／1.73m²未満の者

概　　要　①医師による講義　『専門医から聞く！～わかりやすい腎臓のはなし～』
②管理栄養士による講義　『聞いて納得！～お塩のおはなし～』
栄養実技（グループワーク）
１グループ５、６人で、塩分濃度の異なるみそ汁の飲み比べと出汁の効果を実感する。

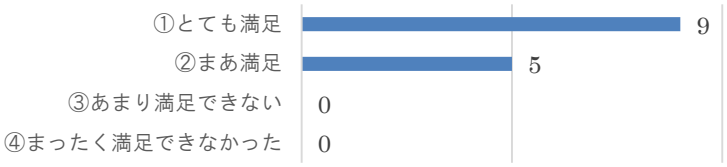
定　　員　おおよそ 30 名程度

料　　金　無料

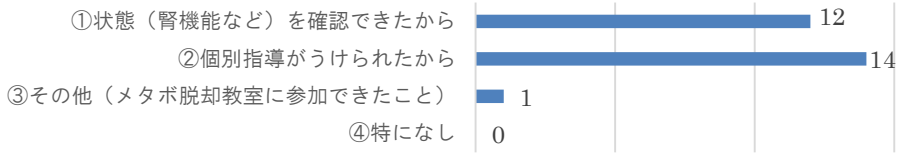
効果測定　そらまめ教室受講者に対し、体組成検査、採血（６項目）を行い、医師・管理栄養士による結果説明、医学指導を受け、知識・行動変容の定着度合いを図る。

【受講者アンケートより】

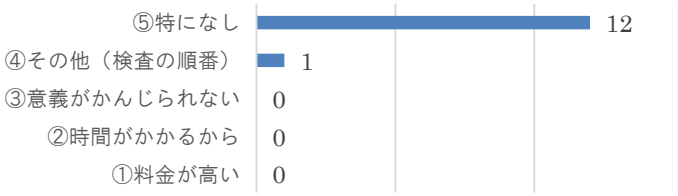
Q1　この教室に参加され、どのようにお感じになられましたか？（１つを選択）



Q2　満足された点を教えてください（複数回答可）



Q3　満足できなかった点について教えてください（複数回答可）



－その他のコメント－

・塩分には気をつけていたつもりでしたが勉強になりました。
・みそ汁の味の濃さが良くわからずに飲んでいたが、今日の飲みくらべでわかりました。
・塩分の摂取量を意識する大切さが分かって良かったです。
・先生の講義とても分かりやすくて勉強になりました。今後、食事に気を付けこれ以上悪化しない様に心がけたいと思います。

⑵　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	ウォーキング講座「歩くんです」	ウォーキングを中心とした運動で健康度アップ	47	1,957
	ラジオ体操	ラジオ体操第１・第２	43	968
	はじめてエアロ 「踏み出せないあなたのための入門編」	エアロビクスステップを学ぶ	32	1,279
	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	16	628
	はじめてピラティス	ピラティスの基礎となる呼吸法、骨盤や背骨の動かし方などを学び、体感する	23	709
	サンデーピラティス	ウエストを引き締め、美しい体を目指す	12	279
	はじめてヨガ	気軽にヨガを体験する入門編	24	706
	パワーヨガ	筋力トレーニングの要素を高めたヨガ	28	786
	サンデーヨガ	立位のポーズを取り入れ、筋肉に刺激を与え基礎代謝をアップする	16	428
	健康ヨガ	肩こりや腰痛を緩和するポーズを中心に行うヨガ	4	91
	ナイトヨガ	１日の疲れを癒やす、リラックス効果の高いヨガ	24	728
	フラダンス	フラダンスの基本ステップを学ぶ	21	475
	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	26	587
	はじめて太極拳	太極拳の基本動作を学ぶ	12	167
	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	16	218

（回・人）

講座名		内　容	実施回数	受講者数
一般講座	スロートレーニング	ゆっくりとした動作で行う筋力トレーニング	15	315
	腰痛・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腰痛・肩こりを予防する	8	173
	リズム体操	リズムに合わせて楽しく体を動かし、脳を活性化する	12	215
	ストレッチでリフレッシュ	ストレッチングと軽い運動で日頃の疲れを癒やし、体をリフレッシュする	10	208
	ボールで体幹トレーニング	直径20cmのやわらかいボールを使用したストレッチとトレーニングの教室	4	79
	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	14	79
	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	14	444
	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	43	1,253
	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	2	39
	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	2	58

（回・人）

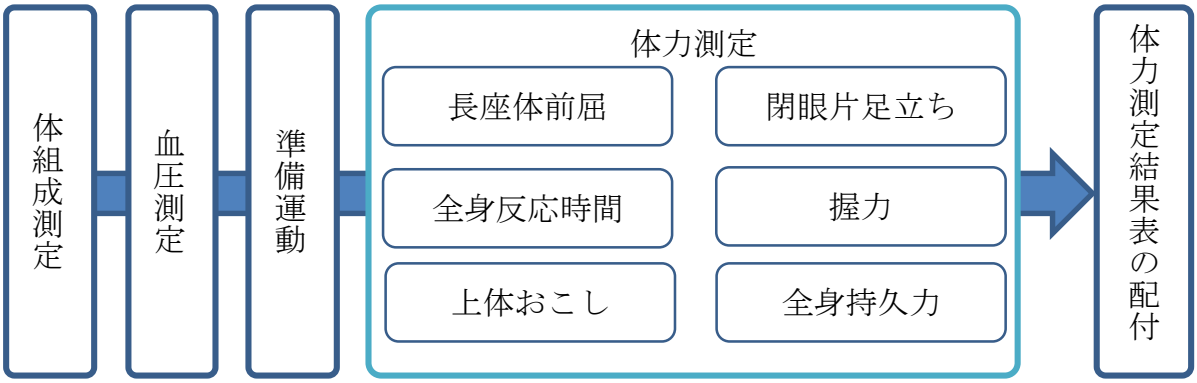
講座名		内　容	実施回数	受講者数
講師派遣事業	ノルディックウォーキング （松原中学校区体育振興会）	ノルディックウォーキングの基礎練習と実技練習会	1	1
	短期講座 （坂下公民館）	乾物で骨粗しょう症予防 ～栄養満点！乾物を使った料理講座～	1	16
	高齢者学級（和楽路学級） （中央公民館）	60歳以上の人を対象に、豊かな人間づくり、仲間づくりを行う	1	23
	気になる健康あれこれ ～貯筋運動編～ （中央公民館）	使って貯めよう筋肉貯筋、筋力をつける方法を学び実践する	6	163
	こどもの健康教室 （健康増進課）	親子で食について学び、簡単で楽しい運動を行う	3	55
	ヘルスメイト養成講座 （健康増進課）	食生活改善推進員として、食を通したボランティア活動をするための養成講座	1	4
	歩こうマップ講習会	健康マイスターを対象に、ウォーキングについての知識を習得してもらうための講習会	1	16
計			482	13,147

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」と位置づけている。

「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ある。

1 健診

2 体力測定



3 個別指導

4 事後支援講習会

ウォーキング

エアロビクス

おはようヨガ

5 効果測定（希望者）

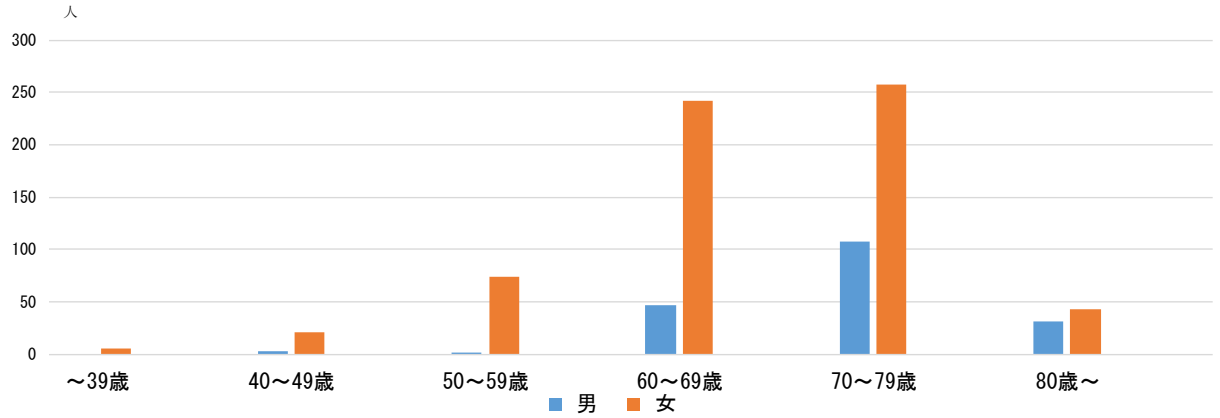
6 １年後健診

４－１－３　体力測定

【年代別測定者数（効果測定含む）】

（人）

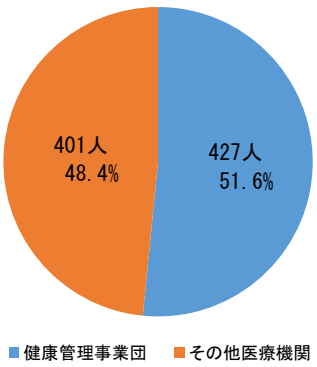
性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男	―	3	2	47	108	31	191
女	5	21	74	242	258	43	643
合計	5	24	76	289	366	74	834



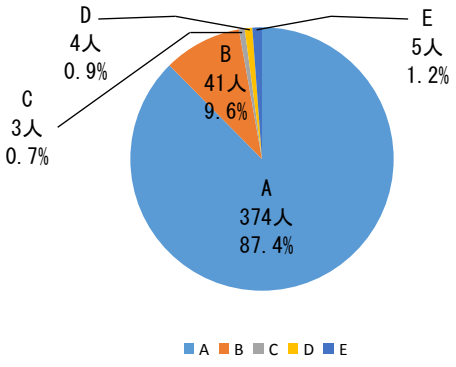
【医療機関・健診種類別実績（効果測定は含まない）】

（人）

		性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
健康管理事業団	A（人間ドック）	男		2	2	33	79	17	133
		女		10	25	92	107	7	241
	B（特定健診）	男				1	1		2
		女			2	23	14		39
	C（ヤング健診）	男							0
		女	3						3
	D（基本健診）	男		1		1			2
		女				2			2
	E（生活習慣病健診）	男							0
		女			1	4			5
	その他医療機関	男				11	28	14	53
		女	2	11	46	119	135	35	348
合計		男	0	3	2	46	108	31	190
		女	5	21	74	240	256	42	638



医療機関別実績

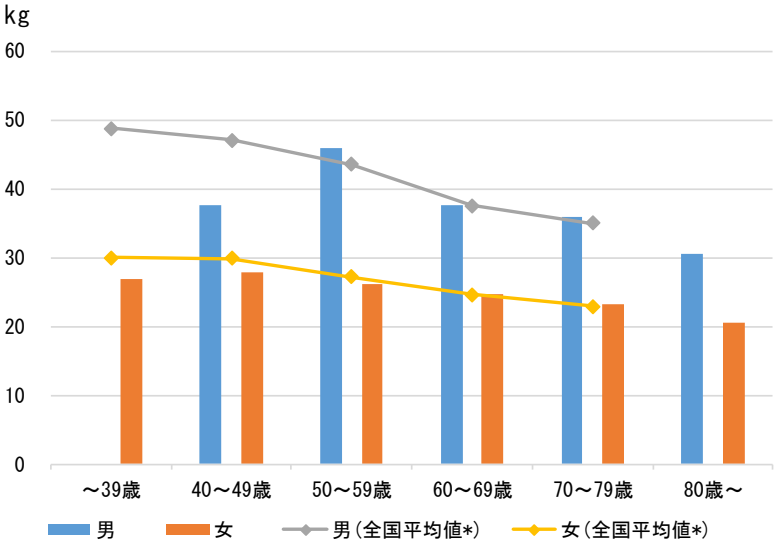


健康管理事業団受診者の健診種別実績

【握力】　(kg)

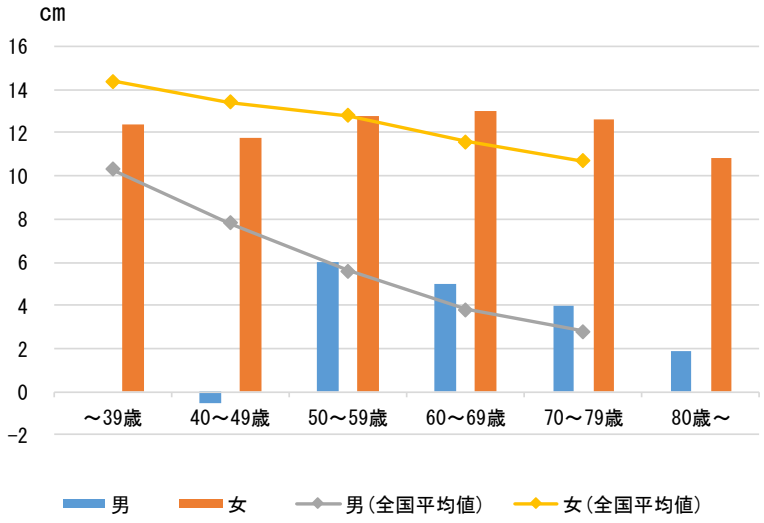
	性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	―	37.6	46.0	37.6	35.8	30.5
	女	26.8	27.9	26.2	24.8	23.1	20.6
	男(全国平均値*)	48.7	47.1	43.5	37.6	35.0	―
	女(全国平均値*)	30.0	29.9	27.2	24.6	23.0	―

*以下、全国平均値は「新・日本人の体力標準値Ⅱ（首都大学東京体力標準値研究会編）」を参照



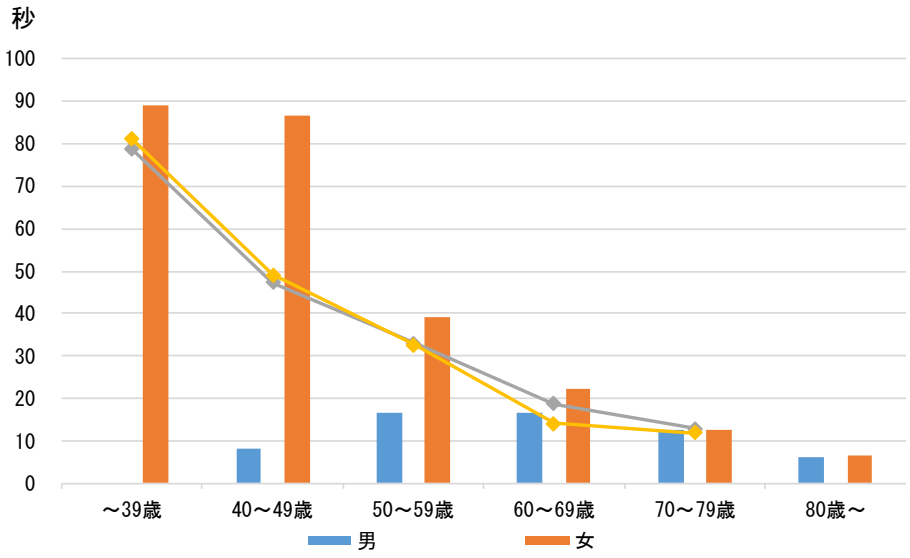
【長座体前屈】　(cm)

	性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	―	-0.5	6.0	5.0	4.0	1.9
	女	12.4	11.7	12.8	13.0	12.6	10.8
	男(全国平均値)	10.3	7.8	5.6	3.8	2.8	―
	女(全国平均値)	14.4	13.4	12.8	11.6	10.7	―



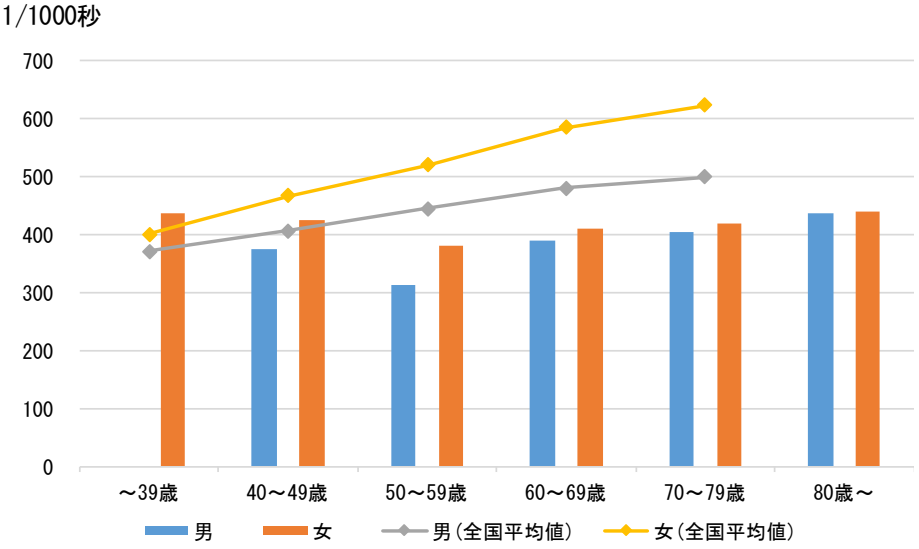
【閉眼片足立ち】　（秒）

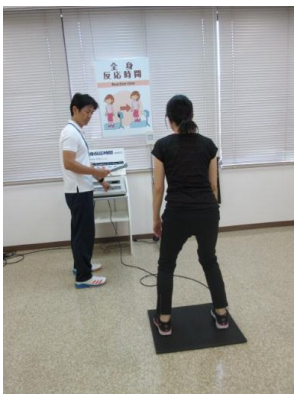
	性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	8.3	16.5	16.7	12.5	6.3
	女	89.0	86.6	39.2	22.3	12.6	6.5
	男（全国平均値）	78.6	47.4	33.1	18.7	13.0	－
	女（全国平均値）	81.1	49.1	32.6	14.2	12.0	－



【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	－	374	314	390	403	437
	女	437	424	380	410	419	441
	男（全国平均値）	372	406	445	481	500	－
	女（全国平均値）	401	467	520	585	624	－

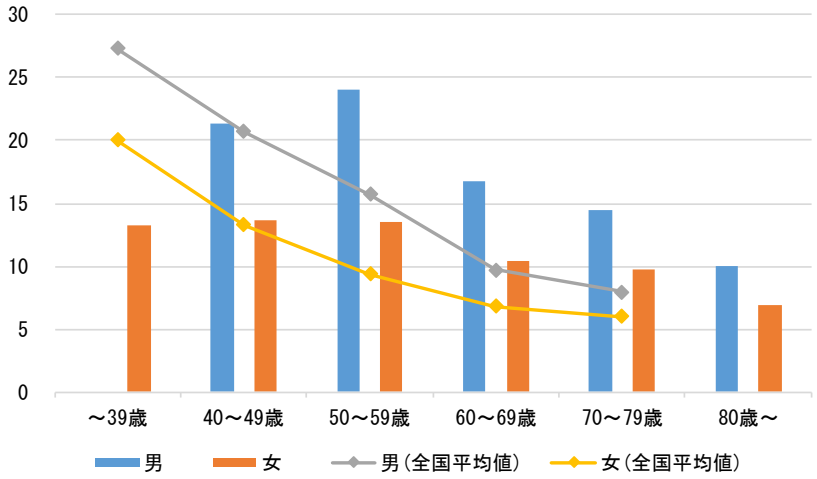


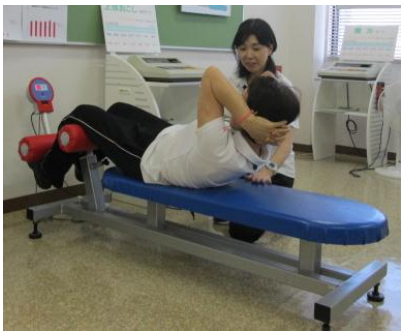


【上体おこし】　（回/30秒）

	性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	21.3	24.0	16.7	14.5	10.0
	女	13.2	13.6	13.5	10.4	9.8	6.9
	男（全国平均値）	27.3	20.7	15.7	9.7	8.0	－
	女（全国平均値）	20.0	13.3	9.4	6.8	6.0	－

回/30秒

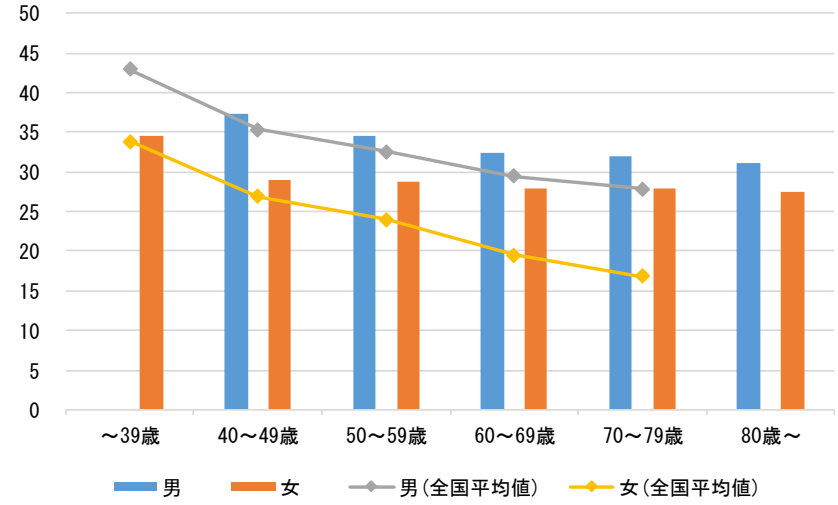




【全身持久力】　（ml/kg/分）

	性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	37.3	34.5	32.5	32.0	31.2
	女	34.5	29.1	28.8	27.8	27.8	27.4
	男（全国平均値）	42.9	35.3	32.6	29.5	27.8	－
	女（全国平均値）	33.8	26.9	24.0	19.5	16.8	－

ml/kg/分



【握力】　(kg)

	男　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	36.6	36.5
	複数回実施者	38.1	35.7
	全国平均値	37.6	35.0

	女　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	24.0	22.7
	複数回実施者	25.0	23.2
	全国平均値	24.6	23.0

【長座体前屈】　(cm)

	男　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	2.2	0.7
	複数回実施者	6.5	4.4
	全国平均値	3.8	2.8

	女　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	10.1	9.7
	複数回実施者	13.9	12.9
	全国平均値	11.6	10.7

【閉眼片足立ち】　(秒)

	男　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	7.9	8.5
	複数回実施者	21.3	13.0
	全国平均値	18.7	13.0

	女　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	15.1	8.0
	複数回実施者	24.4	13.1
	全国平均値	14.2	12.0

【全身反応時間】　(1/1000秒)

	男　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	408	431
	複数回実施者	381	399
	全国平均値	481	500

	女　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	437	457
	複数回実施者	402	415
	全国平均値	585	624

【上体おこし】　(回/30秒)

	男　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	13.8	13.3
	複数回実施者	18.2	14.7
	全国平均値	9.7	8.0

	女　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	9.3	6.7
	複数回実施者	10.7	10.1
	全国平均値	6.8	6.0

【全身持久力】　(ml/kg/分)

	男　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	32.3	30.8
	複数回実施者	32.6	32.2
	全国平均値	29.5	27.8

	女　性	60～69歳	70～79歳
平均値	初回実施者	27.9	26.7
	複数回実施者	27.8	27.9
	全国平均値	19.5	16.8

体力測定の結果は昨年までとほぼ同様であったが、60歳代、70歳代の実施者について、初めて実施する「初回実施者」と、２回以上実施したことがある「複数回実施者」に分けて結果を比較したところ、複数回実施者は全項目で全国平均値以上の結果であった。

これは一次予防プログラムとして実施している事後支援講習会（167ページ参照）の効果と考えられる。なお、平成26年６月１日から平成29年３月31日までの体力測定結果について、同様に比較し、事後支援講習会の効果を検証した結果を第59回日本人間ドック学会学術大会にて発表した（172ページ参照）。

４－１－４　事後支援講習会

⑴　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	毎週火曜日　午前10時～午前11時20分 毎週水・金曜日　午前９時～午前10時20分 午前10時40分～正午 毎週土曜日　午後１時30分～午後２時50分 ストレッチング、ウォーキング、筋力トレーニング	293	14,405
ウォーキング基礎	偶数月　水曜日　午前10時40分～正午 奇数月　金曜日　午前10時40分～正午 上記「ウォーキング」初回参加者が対象 ストレッチング、歩き方の練習、ウォーキング、筋力トレーニング	50	386
エアロビクス	毎週火・金曜日　午後１時30分～午後２時50分 毎週木曜日　第２、４、５土曜日 午前10時～午後11時20分 ストレッチング、エアロビクス、筋力トレーニング	167	8,152
栄養料理実習	４月25日　コレステロールが気になる方の食事～見えない油に気を付けるコツ～ ７月13日　高血糖が気になる方の食事～カロリー控えめイタリア料理～ 10月31日 ３月14日　高血圧・腎機能低下が気になる方の食事～薄味じゃない減塩料理～ １月18日　食物繊維をとろう～いつもの和食でしっかり補給～	5	90
おはようヨガ	毎週水・金曜日　午前９時15分～午前10時15分 ストレッチング、ヨガ	101	2,799
ボールエクササイズ	毎週木曜日　午前10時30分～午前11時30分 ストレッチング、ボールを使用した筋力トレーニング	49	661
計		665	26,493

ボールエクササイズ

栄養料理実習