＃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
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	10	297
健康づくり講座	【重症化予防講座】対象：人間ドック受診者 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	54	740
	効果測定　講座を受講した希望者	1,000		
	【一般講座】 対象：市民 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	214	7,089
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		56	1,589
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		28	222
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	2	48
計			364	9,985

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	総合保健医療センターで人間ドックを受診後６か月以内の人または受診後６か月以内の特定健診と同等の健診結果を提出できる人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】 体力測定を受けて６か月以上１年未満の人	無料 （総合保健医療センターで人間ドック受診後６か月以内の人） 1,000 （受診後６か月以内の特定健診と同等の健診結果を提出できる人） 【効果測定】 500	89	833
個別指導	体力測定または効果測定をうけた人を対象に、体力測定の結果等に基づき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）	75	219
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）	464	24,790
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	300 （料理教室は材料費別途）	563	14,106
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		13	214
計			1,204	40,162

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、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。

回数	開催日	場　所	内　容	講　師
第１回	平成29年９月６日(水)	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	２．市担当者 ３．伊藤和幸医師
第２回	平成29年９月21日(木)	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	松村亜矢子先生 健康運動指導士 （スポふれ・事業団）
第３回	平成29年10月４日(水) 平成29年10月５日(木) 平成29年10月６日(金)	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	事業団健康運動指導士等
第４回	平成29年10月26日(木)	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	市歯科医師会医師
第５回	平成29年11月7日(火)	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	市民病院村瀬熱紀医師 事業団健康運動指導士
第６回	平成29年11月15日(水)	落合公園	講話・実技／ﾉﾙﾃﾞｨｯｸｳｫｰｷﾝｸﾞ	事業団健康運動指導士
第７回	平成29年11月29日(水) 平成29年11月30日(木)	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	事業団管理栄養士
第８回	平成29年12月13日(水)	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」	１．安田宜成名大准教授 ２．事業団管理栄養士
第９回	平成30年１月11日(木)	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	市消防署職員
第10回	平成30年１月31日(水)	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	１．岡本和士県立大学教授

【受講者アンケートより】

・あっという間の10回の講座でした。あまり知識がなく参加した初めの頃は内容も難しく感じていました。毎回内容が変わることで分かることもあり、楽しい事もあり、新しいことを教えてもらって帰宅後に家族に話すのは、とてもよい時間になりました。

・はじめて学んだことも多く、感動しました。何才までボランティア活動は可能でしょうか。自らに問いかけ考えたい。出来れば健康寿命＝自分の寿命にし、周囲を支え、春日井市民の一員として子孫の豊かな将来につなげていける自分を全うしていけたらと切に望んでおります。

「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１期生から始まり、平成29年度には31名のマイスターが誕生した。現在72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。

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）
受講者数		33	33	33
認定者数		32	32	31
ボランティア登録数	男	5	4	7
	女	23	18	15
平均年齢	男	60.5	60	61
	女	58	60	60.6

②29年度活動実績

項目	回数	参加人数
健康づくり講座等	20	84
お気軽運動教室(総合保健医療センター)	96	346
お気軽運動教室（保健センター）	45	131
ノルディックウォーキング	33	118
簡単体操教室	29	56

ボランティア育成講座

先輩ボランティアの体験談

高齢者サロンでの活動

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	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）	14	41
		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	2	
	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	170
	そらまめその後教室		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 それにより、知識・行動変容の定着度合いを図り、さらに、生活習慣の変容を促す	6	28
	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	12	341
	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	84
	女性のセルフチェック講座		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	6	61

講座名		内　容	実施回数	受講者数
重症化予防講座	お腹すっきり男塾	男性限定の教室。男性が進んで取り組める身近な生活習慣改善の話をし、自宅でも続けられる運動を提案、生活習慣改善、運動習慣化を図り、内臓脂肪の減少を目指す	1	15
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」をテーマにしたこ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	129
	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）	153	5,548
	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）	48	1,330
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	64
	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）	48	1,525
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	123
	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

講座名		内　容	実施回数	受講者数
	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	18
	からだの健康講座 （総合福祉センター）	「認知症予防と食」～脳のアンチエイジングをめざして～	1	39
	健康講座 『認知症予防と食』 （NPO法人　フレンドリーゆうゆう企画）	認知症予防と食をテーマとした健康講座	1	13
その他	世界糖尿病デー2017 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	109
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	2	48
計			355	9,797

注）受講者数は施設外事業参加者含む

メタボ脱却教室（重症化予防教室）

目　　的　生活習慣病に関する講話と運動講習により、一次予防啓発と運動習慣の定着を図り、生活習慣の変容を促す。

対　　象　75 歳以下の人間ドック受診者のうち、BMI25 以上かつ次のいずれかに該当する者。
①空腹時血糖 110～125mg／dl または HbA1c6.0～6.4％の者
②LDL-cho140～179mg／dl または HDL-cho30～39mg／dl の者
③収縮期血圧 160mmHg 以上または拡張期血圧 100mmHg 以上の者
該当者を健診データより抽出し、470 名に教室の参加勧奨する DM を送付。

概　　要　全 12 回のシリーズ講座。
①保健師・管理栄養士の講話、健康運動指導士の講話・運動指導
②第 11 回目に効果測定（血液検査、身体測定、血圧測定）を行い、第 12 回目に、効果測定結果を基に個別指導を行う。
受講者に対して、歩数計を貸与し、日々の記録をする「メタボノート」を配付、毎日体重、歩数、運動内容、間食について記録してもらう。
教室参加時に血圧測定を行い、保健師・管理栄養士がメタボノートとともにチェックする。

受講者数　33 名

料　　金　無料

効果測定結果　参加者 18 人中
・15 人に体重減少が見られた。（－0.6～－7.2kg）
・９人に判定区分の改善が見られた。

教室期間中に最も体重が減った参加者のデータ　（52歳　女性）

項目	健診時	効果測定時	変化量	判定の変化
体重	64.7kg	57.5kg	-7.2kg	
総コレステロール	210mg/dl	193mg/dl	-17mg/dl	B判定→A判定
LDLコレステロール	125mg/dl	101mg/dl	-24mg/dl	
HDLコレステロール	75mg/dl	83mg/dl	+８mg/dl	
中性脂肪	76mg/dl	46mg/dl	-30mg/dl	
空腹時血糖	114mg/dl	101mg/dl	-13mg/dl	C判定→B判定
HbA1c	6.0%	6.0%	0	

【受講者アンケートより】
・本当に良いきっかけを下さり、ありがとうございます。継続します！
・教室に参加し、家でも時間を見つけてやるようになりました。習慣化できるよう表なども作り実施してみます。楽しく受講できました。
・今の生活を習慣化したく思います。３kgやせました。

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	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	1,352
	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	25	898
	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	20	829
	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	30	858
	ピラティス	ピラティスの基礎を中心に行い、体幹を引き締める	6	141
	ナイトピラティス	ピラティスの動きを用い、体のコンディションを整える	17	326
	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	9	238
	はじめてヨガ	気軽にヨガを体験する入門編	33	982
	パワーヨガ	筋力トレーニングの要素を高めたヨガ	31	811
	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	9	206
	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	102
	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	17	476
	フラダンス	フラダンスの基本ステップを学ぶ	17	407
	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	24	778
	はじめてバレトン	バレエ＆ヨガ＆フィットネスを合わせた新しいエクササイズを体感する	8	170

（回・人）

	講座名	内　容	実施回数	受講者数
一般講座	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	19	444
	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	13	467
	はじめて太極拳	太極拳の基本動作を学ぶ	23	349
	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	442
	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	12	271
	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	73
	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	109
	ストレッチ＆リズム	リズムに合わせて楽しく体を動かし、脳を活性化する	12	268
	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、体をリフレッシュする	16	330
	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する	17	246
	バラエティーフィットネス	バレトン、太極拳、ピラティス、パワーヨガを週替わりに体験する	8	180
	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	108
	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	16	147
	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	17	519

（回・人）

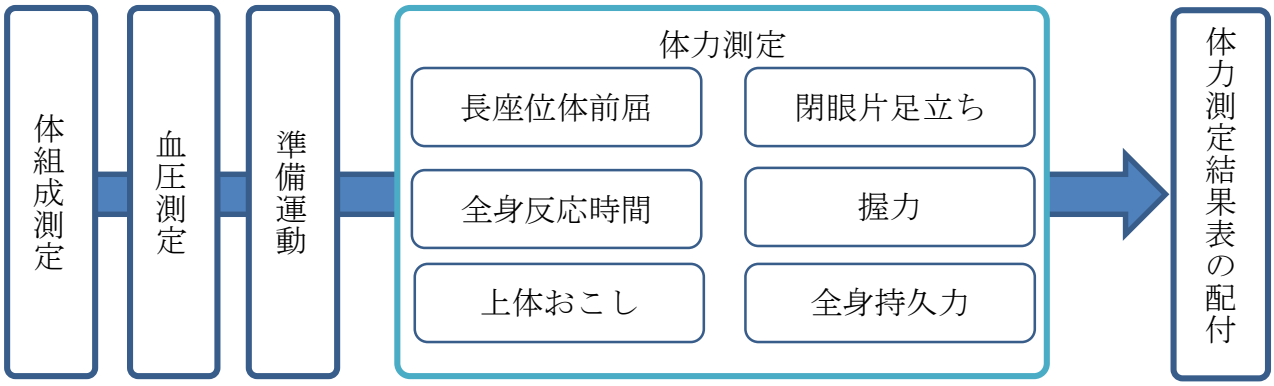
講座名		内　容	実施回数	受講者数
一般講座	ロコモ予防教室	健康寿命を延ばし、介護を予防する話と運動（実技）	2	5
	健康どアップin鷹来	ウォーキングを中心とした運動で健康度アップ	8	99
	からだリフレッシュin鷹来	ストレッチングと軽い運動で日頃の疲れを癒やし、体をリフレッシュする	4	27
	ボールで体幹トレーニングin鷹来	直径20cmのやわらかいボールを使用したストレッチとトレーニングの教室	4	59
	お気軽運動教室	脳の活性化を図る運動や健康に関するミニ講話で認知症予防の支援を行う	45	1,088
	料理教室	健康をテーマとした管理栄養士による講義と料理実習	6	108
	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	42
	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	151
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	3
	短期講座（坂下公民館）	おいしく食べて動脈硬化を防ごう～フライパンで作る簡単料理	1	15
	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	23
	気になる健康あれこれ～有酸素運動編～（中央公民館）	自宅でできる簡単な有酸素運動を学び、疲れにくい体づくりをする	6	109
	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	9
計			576	14,320

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）

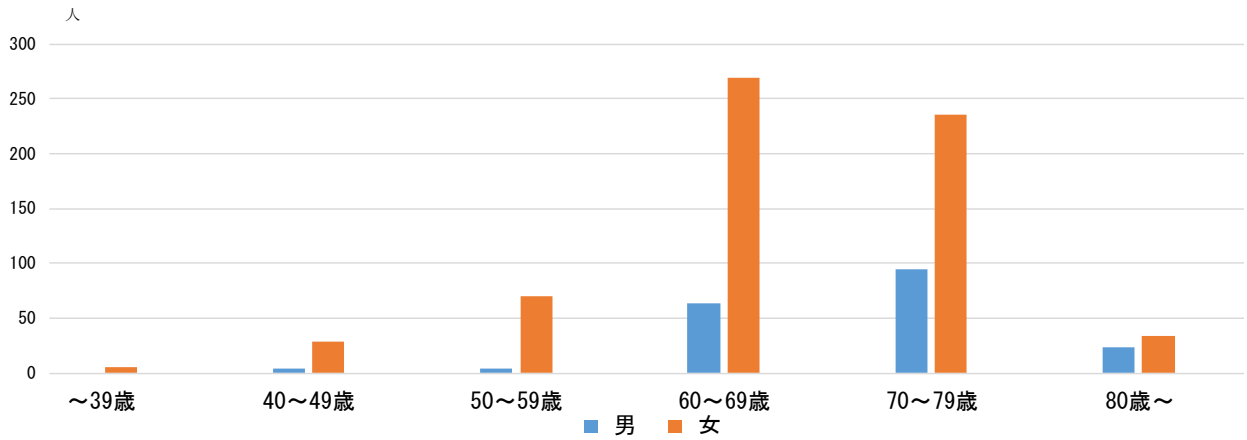
6 １年後健診

４－１－３　体力測定

【年代別測定者数（効果測定含む）】

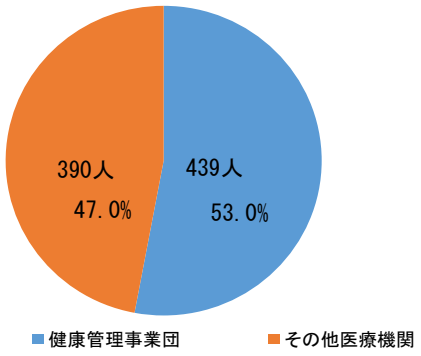
（人）

性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男	－	4	4	64	95	23	190
女	5	29	70	269	236	34	643
合計	5	33	74	333	331	57	833

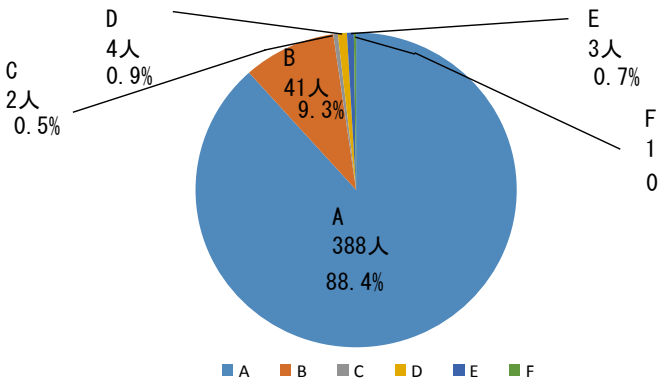


【医療機関・健診種類別実績（効果測定は含まない）】

		性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
健康管理事業団	A（人間ドック）	男		4	3	51	63	15
		女	1	14	24	126	84	3
	B（特定健診）	男			1	1	2	
		女		1		23	13	
	C（ヤング健診）	男						
		女	2					
	D（基本健診）	男						
		女		1	2	1		
	E（生活習慣病健診）	男						
		女			2	1		
	F（その他）	男						
		女			1			
その他医療機関		男				11	30	8
		女	2	13	41	118	136	31
合計		男	0	4	4	63	95	23
		女	5	29	70	269	233	34



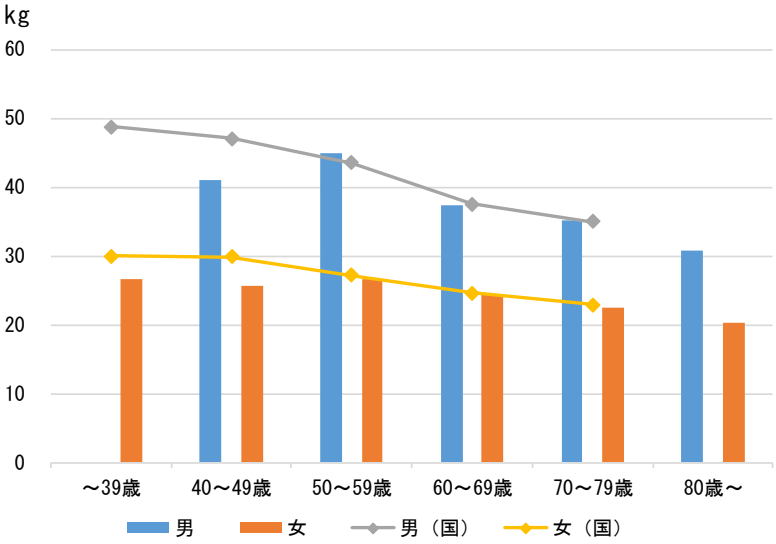
医療機関別実績



健康管理事業団受診者の健診種別実績

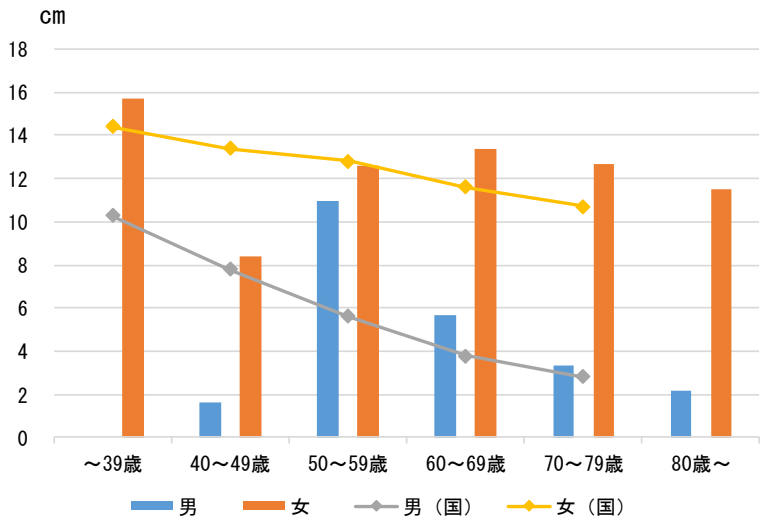
【握力】　(kg)

性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	41.1	44.9	37.4	35.2	30.8
	女	26.7	25.8	26.6	24.4	22.6	20.4
	男（国）	48.7	47.1	43.5	37.6	35.0	－
	女（国）	30.0	29.9	27.2	24.6	23.0	－



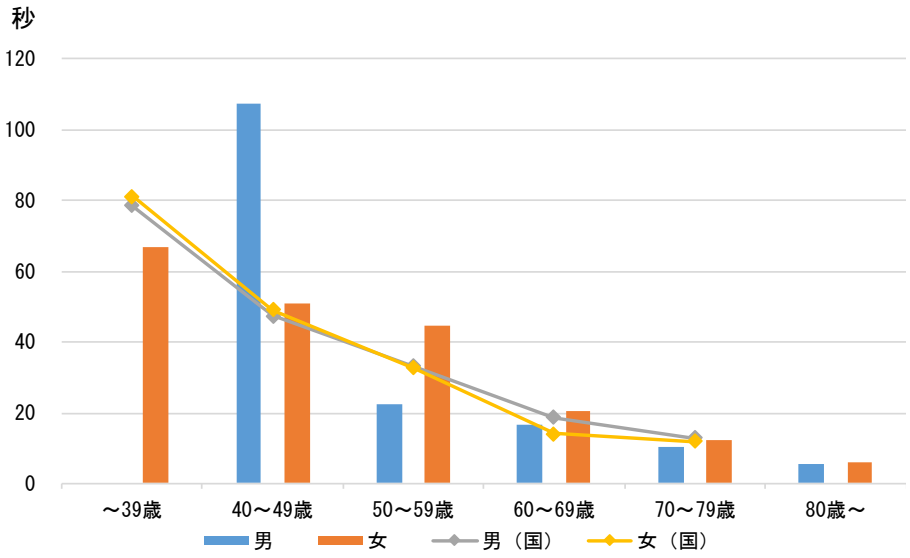
【長座体前屈】　(cm)

性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	1.6	11.0	5.7	3.3	2.2
	女	15.7	8.4	12.6	13.4	12.7	11.5
	男（国）	10.3	7.8	5.6	3.8	2.8	－
	女（国）	14.4	13.4	12.8	11.6	10.7	－



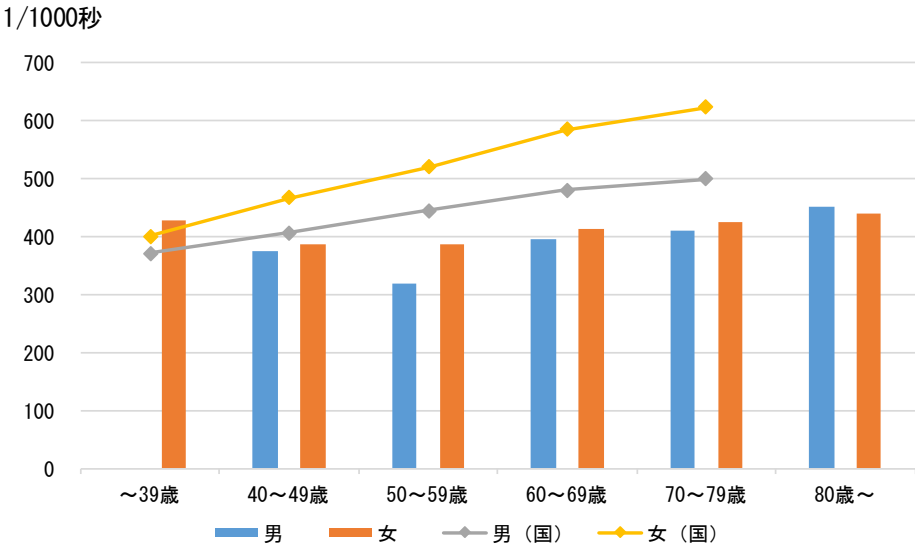
【閉眼片足立ち】　（秒）

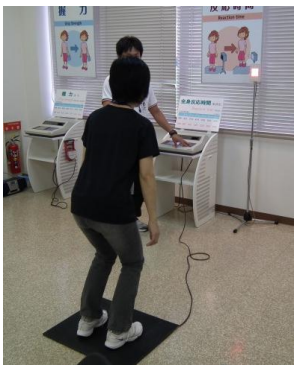
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	107.5	22.5	16.6	10.5	5.4
	女	66.6	50.9	44.8	20.4	12.4	6.2
	男（国）	78.6	47.4	33.1	18.7	13.0	－
	女（国）	81.1	49.1	32.6	14.2	12.0	－



【全身反応時間】　（1/1000秒）

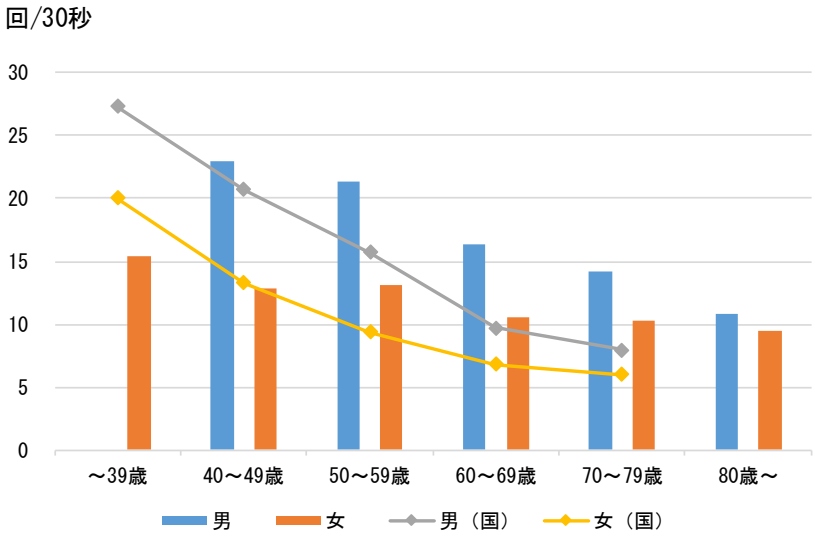
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	374	320	396	411	453
	女	429	388	387	414	425	439
	男（国）	372	406	445	481	500	－
	女（国）	401	467	520	585	624	－

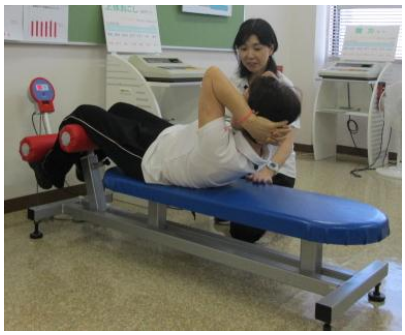




【上体おこし】　(回/30秒)

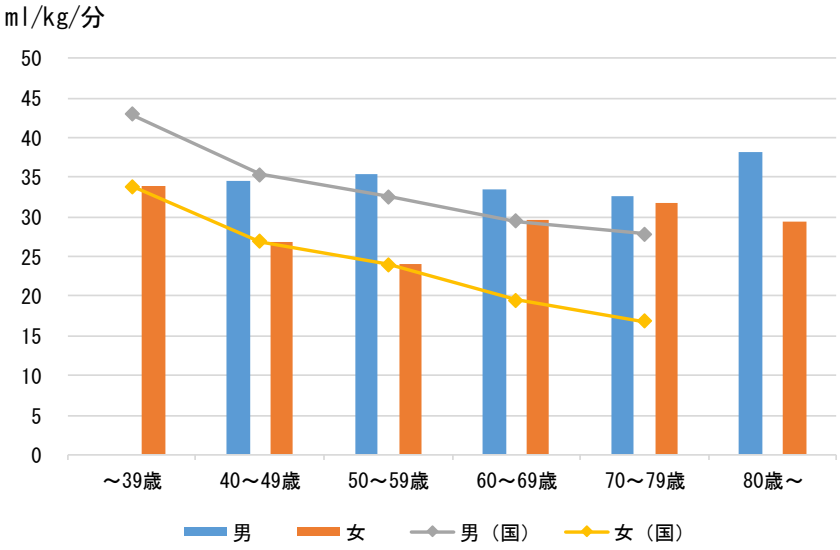
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	23.0	21.3	16.4	14.2	10.9
	女	15.4	12.8	13.1	10.5	10.3	9.5
	男（国）	27.3	20.7	15.7	9.7	8.0	－
	女（国）	20.0	13.3	9.4	6.8	6.0	－





【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	－	34.6	35.4	33.5	32.7	38.2
	女	33.8	26.9	24.0	29.7	31.7	29.5
	男（国）	42.9	35.3	32.6	29.5	27.8	－
	女（国）	33.8	26.9	24.0	19.5	16.8	－



～測定結果を見て～
　測定者数が最も多い60歳代、70歳代の長座体前屈、全身反応時間、上体おこし、全身持久力の項目は男女とも全国平均値を大きく上回っていた。60歳代の握力は、男女とも全国平均値より下回っていた。60歳代、70歳代男性の閉眼片足立ちは、全国平均値を下回っていた。
～今後の展開、改善していくには～
　全国平均値を上回った項目については、今後も維持、向上できる運動プログラムを継続する。全国平均値を下回っている握力は、握力を鍛える筋力トレーニングに特化して運動プログラムの追加、変更をしていく。閉眼片足立ちは運動プログラムに含まれてはいるが、なかなか効果が出ないのが現状である。今後も継続していき、効果を期待したい。

体力測定勧奨用チラシ

総合保健センター人間ドック受診者対象用

その他健診等受診者対象用

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	10,021
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	4,197
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		169	7,906
栄養料理実習	４月26日	動脈硬化を予防する食事～フライパンで簡単パエリア～	5	81
	６月30日	知って納得！肝臓の働きについて～ビールに合うヘルシーつまみを作ろう～		
	９月15日	香辛料で嚥下機能を守る～手作りトルティーヤでタコスを作る～		
	11月22日	毎日使う発酵食品の魅力を探る　～出汁と生姜を使ったレシピ～		
	２月23日	血糖値を急に上げないコツ！～ひな祭りのおもてなし料理～		
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	1,745
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		50	840
計			464	24,790