＃4　健康づくり事業

４－１　健康づくり事業

⑴　目的

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	32
「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	48	808
	【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	108	10,581
	【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		52	2,523
	【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	5	67
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		23	166
計			237	14,177

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）	77	745
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	4	4
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）	58	165
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）	629	25,304
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）	402	11,583
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		12	278
計			1,182	38,079

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	令和元年９月18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	令和元年９月26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３回	令和元年10月２日（水） 令和元年10月３日（木） 令和元年10月４日（金）	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／体力測定・体組成検査 計測結果説明
第４回	令和元年10月24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５回	令和元年11月６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６回	令和元年11月20日（水） 令和元年11月21日（木）	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
第７回	令和元年12月５日（木）	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８回	令和元年12月18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	令和２年１月15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・救命講習
第10回	令和２年１月29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

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、令和元年度には27名のマイスターが誕生した。令和元年度末では86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）	30年度（４期生）	令和元年度（５期生）
受講者数		33	33	33	33	33
認定者数		32	32	31	30	27
ボランティア登録数	男	5	4	7	6	5
	女	23	18	15	14	14
平均年齢	男	60.5	60	61	70.6	67.2
	女	58	60	60.6	60	58.2

②令和元年度活動実績

項目	回数	参加人数
市民健康づくり講座等	4	36
お気軽運動教室(総合保健医療センター)	90	431
お気軽運動教室（保健センター）	34	112
ノルディックウォーキング	14	130
簡単体操教室	44	130
歩こうマップウォーキング	6	41
かすがい！スポーツフェスティバル	1	9
かすがい禁煙キャンペーン	3	13
健康救急フェスティバル	1	18
国保健康講座	2	6
親睦ウォーキング	3	40
そらまめ教室	4	16
多治見市ウォーキングイベント	2	8
歯の健康教室	2	14
ピンクリボン運動街頭啓発キャンペーン	2	4
女性のためのヘルスアップ講座	1	5
レクリエーションスポーツ祭	1	8
健康マイスター養成講座	7	19
計	221	1,040

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	9	42
消費生活展	2	13
レッツ！健康チェック	1	9
計	12	64

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	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	4	124
		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	4	17
	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	425
		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	21
	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	89
	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	2	11
	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	6	121
	お腹の中の教室 ※新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止		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	0	0

	講座名	内　容	実施回数	受講者数
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	233
	からだひきしめ筋トレ教室		8	223
	からだはつらつウォーク教室		3	75
	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）	44	7,831
	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）	45	2,219
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	7	147
	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）	45	2,376
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	67

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	20	100
	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	27
	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	22
	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	17
その他	世界糖尿病デー2019 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	117
計			237	1,4262

注）受講者数は施設外事業参加者含む

講座紹介

はつらつ健脳教室（重症化予防教室）

実 施 日　５月 16 日、５月 23 日、５月 30 日、８月 15 日、８月 22 日、８月 29 日

目　　的　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。

対　　象　人間ドック受診者のうち、脳ドック受診者、または動脈硬化検査受診者

概　　要　①センター常勤医師　日本神経学会専門医　平山　幹生医師による講義
『血管性認知症について』
健康運動指導士による実技　『頭と体に効く体操』
②認知症認定看護師による講話　『年齢を重ねるということ』
健康運動指導士による実技　『頭と体に効く体操』
③管理栄養士による講話・実技　『食事から認知症を考える』
健康運動指導士による実技　『頭と体に効く体操』

受講者数　121 名（６回合計）

料　　金　無料

【受講者アンケートより】
- もの忘れが多くなり認知症が気になり出した。初歩（入り口）として話しが聞けたことは良かった。ただし新しい知識が定着するか自信が持てない。
- 日頃聞けない話をきけてよかったと思う。
- 多方面からのアプローチが良かった
- 年又は半年に1回程度、受講者を時々集めて頂き、受講者に受講内容での様に日常生活に活しているかの交流の場がほしい（継続的なフォローが望ましい）
- 体操がなかなか覚えれない。一人でやると良いが出来ない。参考になる絵を作ってほしい。

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	44	1,830
	ラジオ体操	ラジオ体操第１・第２	35	768
	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	24	949
	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	799
	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	697
	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	15	318
	はじめてヨガ	気軽にヨガを体験する入門編	32	932
	パワーヨガ	筋力トレーニングの要素を高めたヨガ	20	546
	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	12	292
	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	20	638
	フラダンス	フラダンスの基本ステップを学ぶ	23	553
	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	23	551
	はじめて太極拳	太極拳の基本動作を学ぶ	6	70
	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	254

（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	12	311
	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	4	75
	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	8	100
	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	12	275
	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	482
	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	35	1,068
	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	4	75
講師派遣事業	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～	2	30
	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	21
	気になる健康あれこれ ～筋力アップ編～ （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	143
	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	2	77
	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	7
計			414	11,861

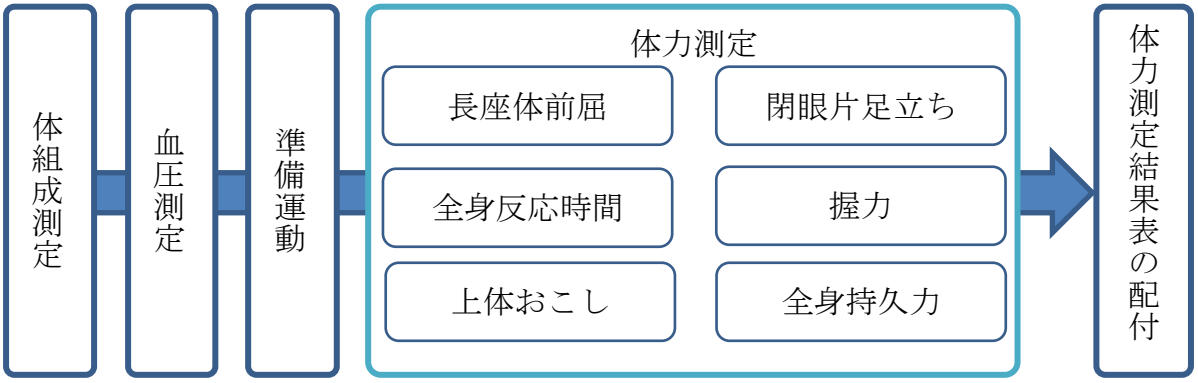
一次予防プログラム

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）

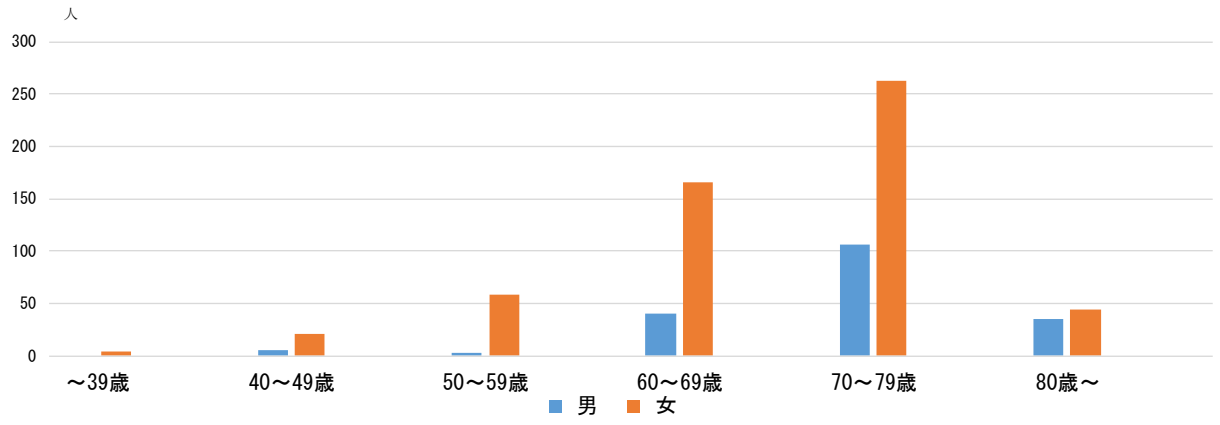
6 １年後健診

４－１－３　体力測定■

【年代別測定者数（効果測定含む）】

（人）

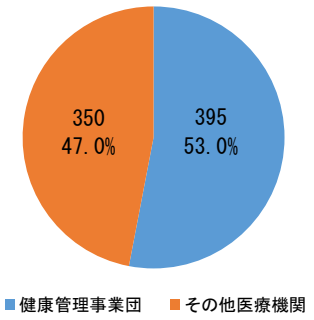
性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男	－	5	3	40	106	35	189
女	4	21	58	166	263	44	556
合計	4	26	61	206	369	79	745



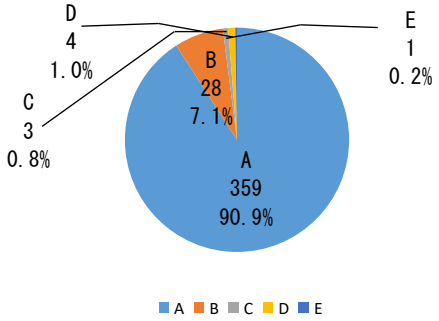
【医療機関・健診種類別実績（効果測定は含まない）】

（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		5	3	26	83	22	139
		女		11	19	70	110	10	220
	B（特定健診）	男							0
		女		1	4	13	10		28
	C（ヤング健診）	男							0
		女	3						3
	D（基本健診）	男				1			1
		女			3				3
	E（生活習慣病健診）	男							0
		女			1				1
	その他医療機関	男				13	23	13	49
		女	1	9	31	83	143	34	301
合計		男	0	5	3	40	106	35	189
		女	4	21	58	166	263	44	556



医療機関別実績

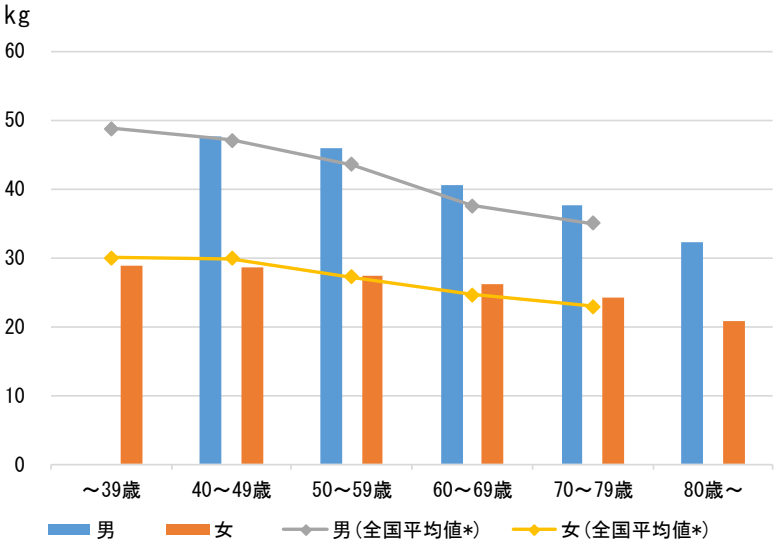


健康管理事業団受診者の健診種別実績

【握力】 (kg)

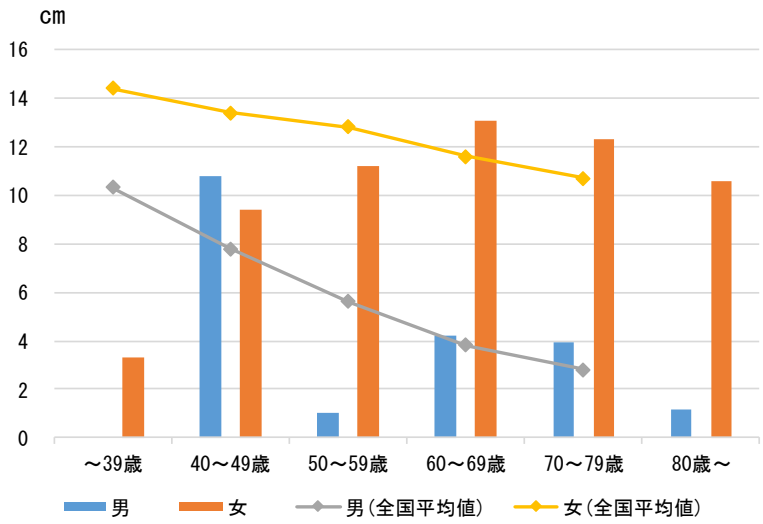
	性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	―	47.7	46.0	40.6	37.5	32.2
	女	28.8	28.6	27.4	26.2	24.1	20.8
	男(全国平均値*)	48.7	47.1	43.5	37.6	35.0	―
	女(全国平均値*)	30.0	29.9	27.2	24.6	23.0	―

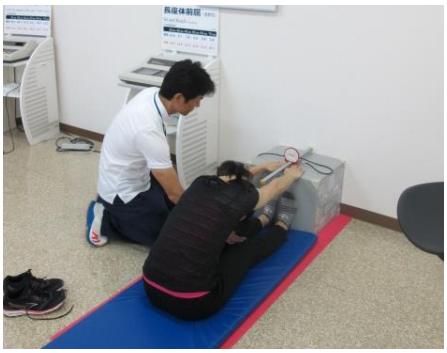
*以下、全国平均値は「新・日本人の体力標準値Ⅱ（首都大学東京体力標準値研究会編）2007年発刊」を参照



【長座体前屈】 (cm)

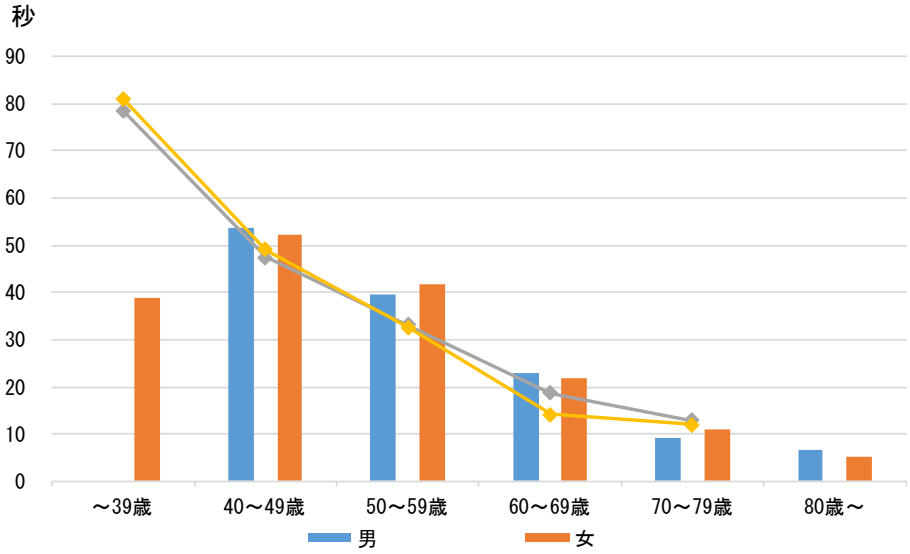
	性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	―	10.8	1.0	4.2	3.9	1.2
	女	3.3	9.4	11.2	13.0	12.3	10.6
	男(全国平均値)	10.3	7.8	5.6	3.8	2.8	―
	女(全国平均値)	14.4	13.4	12.8	11.6	10.7	―





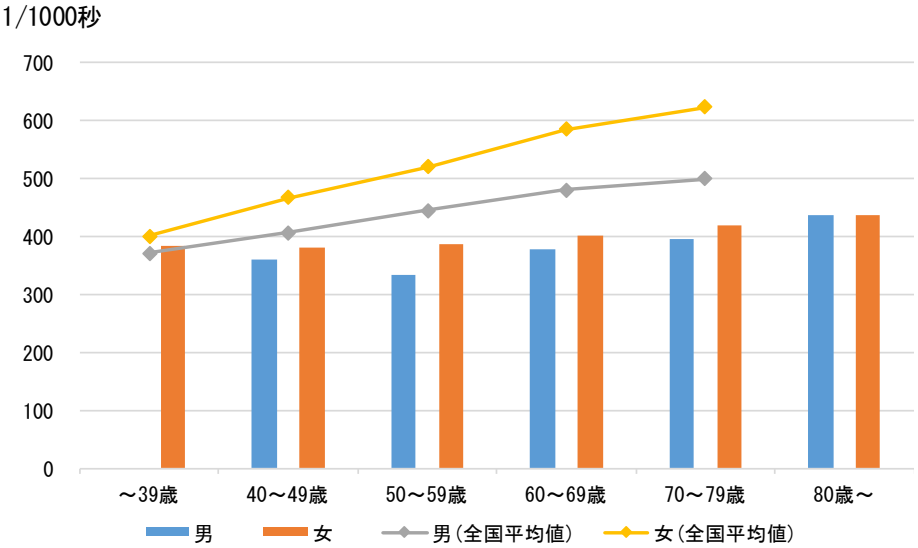
【閉眼片足立ち】　（秒）

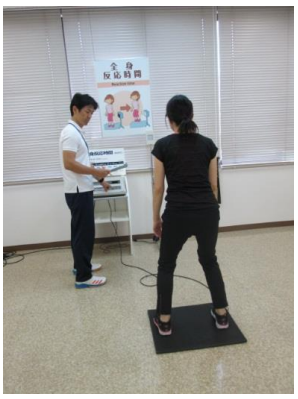
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	53.8	39.7	23.1	9.1	6.6
	女	39.0	52.1	41.7	21.7	11.0	5.3
	男（全国平均値）	78.6	47.4	33.1	18.7	13.0	－
	女（全国平均値）	81.1	49.1	32.6	14.2	12.0	－



【全身反応時間】　（1/1000秒）

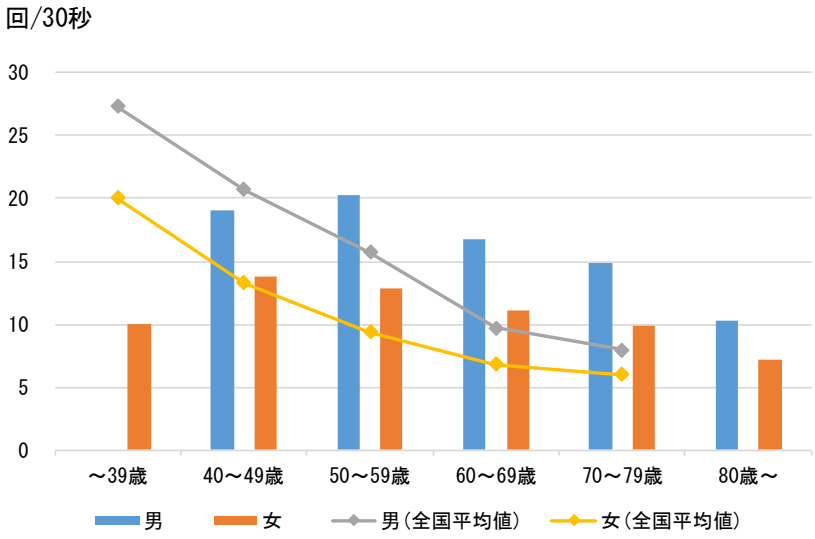
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	360	334	378	396	436
	女	385	382	387	402	418	436
	男（全国平均値）	372	406	445	481	500	－
	女（全国平均値）	401	467	520	585	624	－





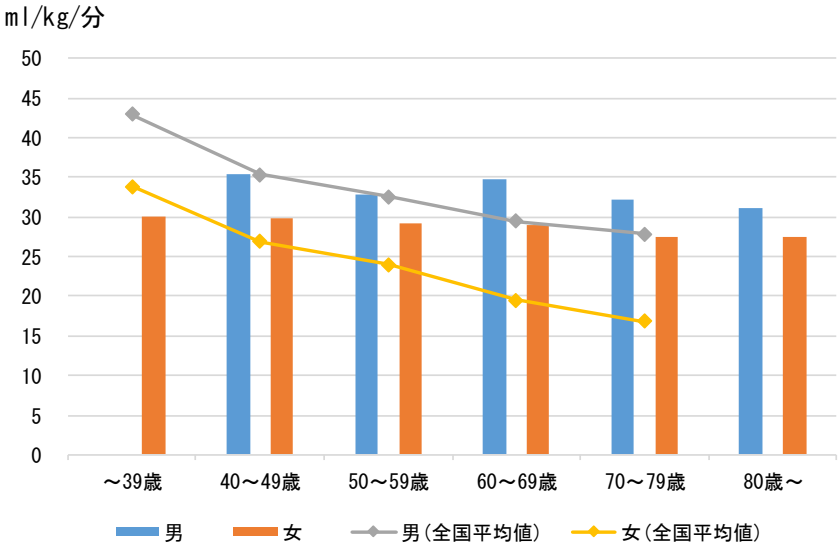
【上体おこし】　(回/30秒)

性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	－	19.0	20.3	16.7	14.9	10.3
	女	10.0	13.8	12.8	11.1	9.9	7.2
	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	－



【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	－	35.4	32.9	34.7	32.2	31.2
	女	30.1	29.9	29.1	28.9	27.4	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	－



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	260	12,727
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	46	368
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　午前10時～午前11時20分 毎週土曜日　午前10時20分～午前11時40分 ストレッチング、エアロビクス、筋力トレーニング	171	8,483
栄養料理実習	５月17日　高血糖が気になる方の食事～ヘルシープレートで簡単血糖コントロール～ ７月18日　その症状貧血かも～鉄分たっぷりレシピ～ １月22日　尿酸値が気になる方の食事～いろいろなお麩をつかった料理～	3	50
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	91	2,788
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	46	700
貯筋運動	筋力をつける方法を学び実践する	12	188
計		629	25,304

ボールエクササイズ

栄養料理実習