

## 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】

(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、ボランティア活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行う	無料	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	28	374
	【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	無料 (からだ教室のみ 300)	79	1,699
	【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行う		33	457
	【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人に対し、ボランティアとして活動するための講座を行う	無料	1	14
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行う		7	32
計			149	2,608

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の人間ドック受診者は無料)	56	337
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	2	2
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	無料	122	683
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)	443	12,900
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)	264	3,197
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行う	/	10	100
計			897	17,219

4-1-1 健康マイスター関連事業■

## 4-1-1 健康マイスター関連事業

## (1) 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、ボランティア活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2年9月16日(水)	午後1時30分～午後3時	総合保健医療センター 4階 多目的ホール	1. 開講式 2. ガイダンス/講座内容の説明 3. 講話/市の健康事情 4. ボランティア活動の実際
第2回	令和2年9月30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	講話・実技/生活習慣病予防について・ロコモ予防運動
第3回	令和2年10月7日(水)	午後1時30分～午後4時	保健センター 2階 体力測定室 運動指導室 小会議室	講話・測定/健康づくりの運動・体力測定、体組成検査、結果説明
	令和2年10月8日(木)			
	令和2年10月9日(金)			
第4回	令和2年10月21日(水)	午前10時～午後0時	総合保健医療センター 4階 多目的ホール	講話・実技/食生活を考える・感染予防と手洗い
第5回	令和2年11月18日(水)	午後1時30分～午後4時	グリーンパレス 落合公園	講話・実技/ウォーキング・ノルディックウォーキング
第6回	令和2年11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7回	令和2年12月3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8回	令和2年12月16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	講話・実技/こころの健康講座・ストレッチング
第9回	令和3年1月6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3年3月24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/ボランティア活動とは 2. 閉講式 3. ガイダンス/今後の活動について



## 【受講者アンケートより】

- 健康について、今までしっかり学ぶ機会がなかったので、今回の講座を受けてとても良かったと思いました。ボランティアだけでなく実生活にも使える事も多いと思います。ただ、コロナの関係で他の参加者の方とあまり交流できなかったのが残念でした。
- 10回の講座がどれも興味深い内容で、よく構成されていると思いました。残りの人生、自身の健康、生きがいのためにボランティア活動を取り入れていきたいと思えます。

## (2) 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2年度には18名のマイスターが誕生した。現在83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（令和3年3月31日現在）

	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)	令和2年度 (6期生)
受講者数	33	33	33	33	32	32
認定者数	32	32	31	30	27	27
ボランティア登録数	男	5	4	7	5	6
	女	23	18	15	14	15
平均年齢	男	60.5	60.0	61.0	67.2	70.6
	女	58.0	60.0	60.6	58.2	60.0

## ②令和2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	14
お気軽運動教室(総合保健医療センター)	60	262
お気軽運動教室(保健センター)	26	49
ノルディックウォーキング	7	51
简单体操教室	29	77
歩こうマップウォーキング	8	93
健康マイスター養成講座	1	2
計	135	548



## 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	2	8
計	2	8



## ④ボランティア活動実績年度比較

	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度
実施回数	138	223	262	233	137
参加延人数	603	735	1,055	1,104	556



4-1-2 健康づくり講座等■

## 4-1-2 健康づくり講座等

## (1) 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	5	76
		効果測定会	3	8
	メタボ脱却教室	生活習慣病の危険因子を有している人に対し、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	203
		効果測定会	1	9
	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	4	35
	女性のセルフチェック教室*1	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	—	—
	はっらっ健脳教室*1	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	—	—
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	43	

	講座名	内 容	実施回数	受講者数
一 般 講 座	からだ教室 (ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキング)	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	18	257
	簡身体操教室	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)	30	1,035
	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)	31	407
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	2	22
	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)	31	435
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	1	14

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	6	15
	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	17
その他	世界糖尿病デー2020 in春日井 (W e b 開催)	糖尿病に関する啓発講座等の動画を配信 (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	—
計			149	2,576

注) 受講者数は施設外事業参加者含む

\*1 新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止

## お腹の中の教室（重症化予防教室）

**実施日** 令和2年7月15日、7月22日、7月29日（各回90分）

**目的** 人間ドック実施施設の特性を活かし、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。

**対象** 人間ドックを受診した者のうち、次のいずれかに該当する者（脳ドック受診者、胃部X線検査受診者、腹部超音波検査受診者）

**概要**

- ①センター常勤医師 日本消化器病学会専門医、日本肝臓学会専門医  
伊藤 和幸医師による講話 『生活習慣とがん』  
健康運動指導士による実技 『自宅で継続できる体操』
- ②診療放射線技師による講話 『胃炎と胃がんについて』  
健康運動指導士による実技 『自宅で継続できる体操』
- ③臨床検査技師による講話 『脂肪肝について』  
管理栄養士による講話・実技 『ヘルシープレートでバランスチェック』

**受講者数** 43名（延参加人数）

**料金** 無料

### 【受講者アンケートより】

- ・ 軽運動を取り入れて、座学以外のカリキュラムがあって良かった。家でも簡単にできる運動を継続したい。
- ・ 生活習慣について運動が大切だとは思っていたが、なかなか出来ませんでした。これからは頑張りたいと思います。
- ・ 資料とスライドが用意されていて良かった。ヘルシープレート活用したいと思います。



## (2) 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	6	154
	ラジオ体操	ラジオ体操第1・第2	27	271
	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	4	105
	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	7	163
	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	12	136
	ストレッチヨガ	ストレッチとヨガのポーズで身体のバランスを整える	21	244
	はじめてヨガ	気軽にヨガを体験する入門編	22	261
	パワーヨガ	筋力トレーニングの要素を高めたヨガ	16	159
	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	20	204
	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	29	312
	フラダンス	フラダンスの基本ステップを学ぶ	16	151
	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	21	238
	ボール運動*1	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	0	0
	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	11	144

(回・人)

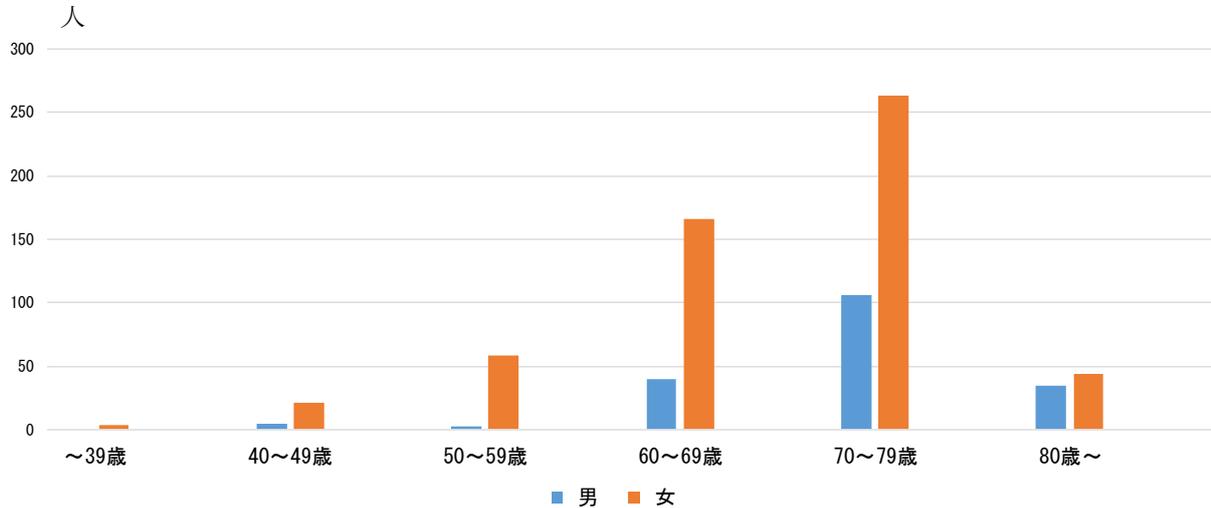
講座名		内 容	実施回数	受講者数
一般講座	腰痛・肩こり予防教室	ストレッチング、筋力トレーニングを行い腰痛・肩こりを予防する	2	35
	リズム体操	リズムに合わせて楽しく体を動かし、脳を活性化する	6	46
	ストレッチでリフレッシュ	ストレッチングと軽い運動で日頃の疲れを癒やし、体をリフレッシュする	8	104
	ノルディックウォーキング	ポールの使い方や歩行方法を学ぶ	7	146
	料理教室	健康をテーマとした管理栄養士による講義と料理実習	2	10
事業委託	お気軽運動教室	脳の活性化を図る運動や健康に関するミニ講話で認知症予防の支援を行う	27	314
講師派遣事業	元気な90歳を目指して！ 健康寿命を延ばそう (中央公民館)	健康と体力に関することを講義と運動実技から学ぶ (4回講座)	4	27
	これから始める筋肉づくり (高蔵寺ふれあいセンター)	健康と体力に関することを講義と運動実技から学ぶ (2回講座)	2	27
	「ノルディックウォーキング」教室 (味美ふれあいセンター)	ポールの使い方や歩行方法を学ぶ	2	17
	いきいき学び舎 (中央公民館)	健康づくりのための座学と軽運動を行う	1	19
	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	10
計			274	3,297

4 - 1 - 3 体力測定 ■

4-1-2 体力測定

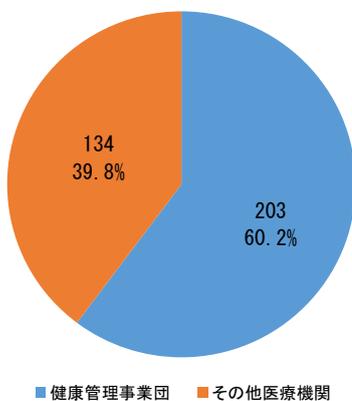
【年代別測定者数（効果測定含む）】

性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男	1	2	2	16	58	20	99
女	1	4	19	65	123	28	240
合計	2	6	21	81	181	48	339

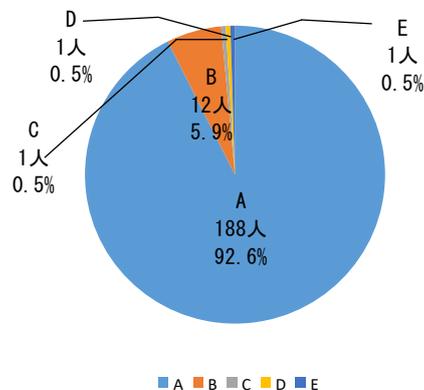


【医療機関・健診種類別実績（効果測定は含まない）】

健康管理事業団	健診種類	性別	～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
		男							
A（人間ドック）	男			2	2	10	48	16	78
	女			1	11	37	55	6	110
B（特定健診）	男				4	2	6		0
	女								12
C（ヤング健診）	男								0
	女		1						1
D（基本健診）	男					1			1
	女								0
E（生活習慣病健診）	男								0
	女				1				1
その他医療機関	男					5	10	4	19
	女		1	2	3	26	61	22	115
合計	男		0	2	2	16	58	20	98
	女		2	3	19	65	122	28	239



医療機関別実績

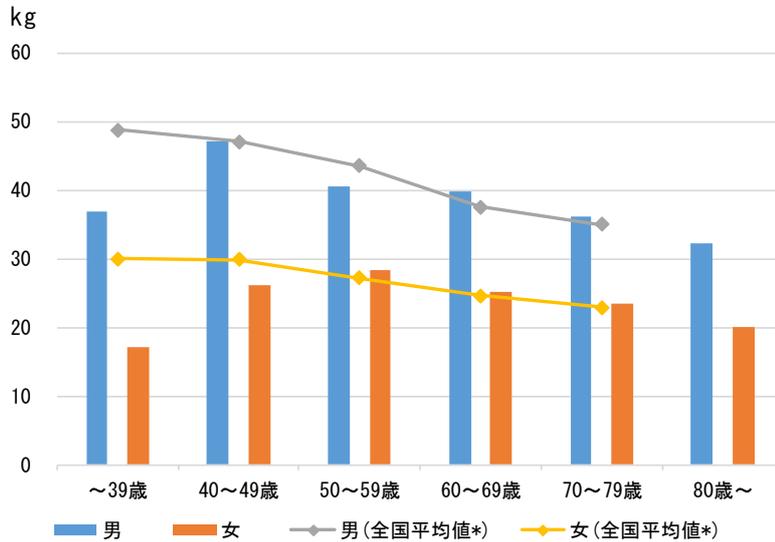


健康管理事業団受診者の健診種別実績

【握力】

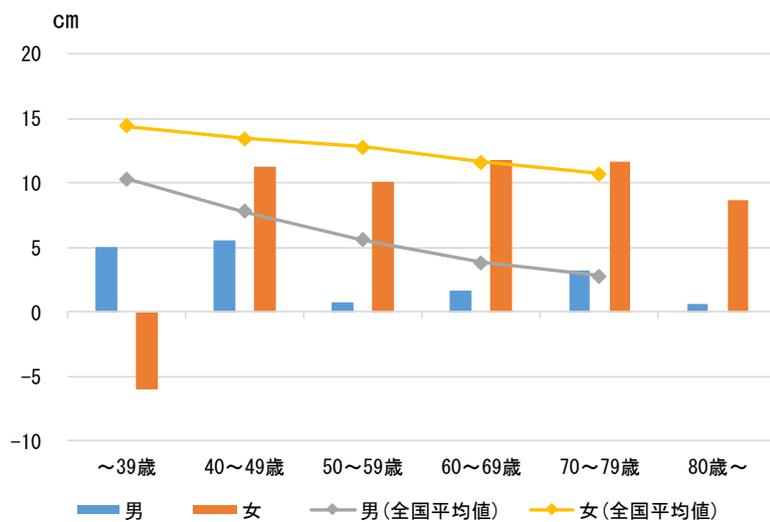
		(kg)					
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	36.9	47.1	40.5	39.8	36.1	32.3
	女	17.1	26.1	28.4	25.3	23.4	20.1
	男(全国平均値*)	48.7	47.1	43.5	37.6	35.0	—
	女(全国平均値*)	30.0	29.9	27.2	24.6	23.0	—

\*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】

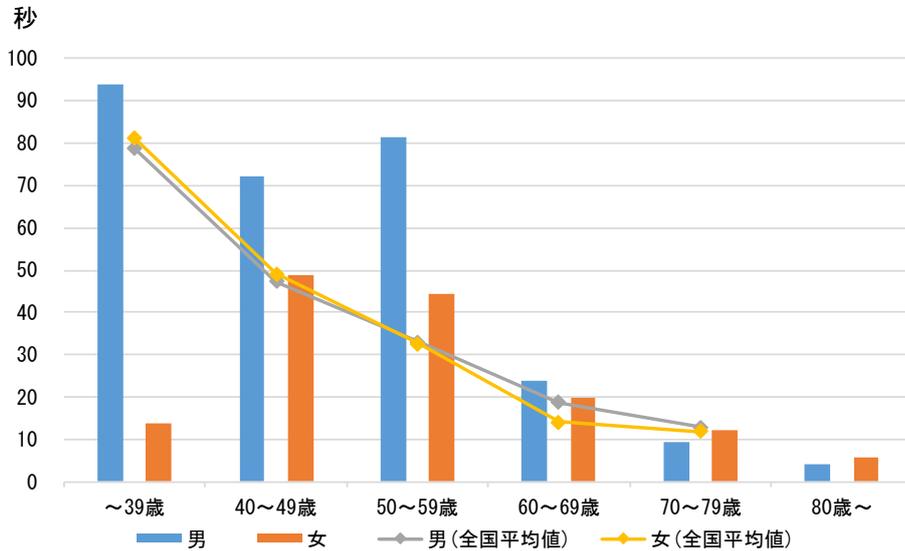
		(cm)					
性別		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	男	5.0	5.5	0.8	1.6	3.2	0.6
	女	-6.0	11.2	10.1	11.8	11.7	8.7
	男(全国平均値)	10.3	7.8	5.6	3.8	2.8	—
	女(全国平均値)	14.4	13.4	12.8	11.6	10.7	—



【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	94.0	72.0	81.5	23.8	9.3	4.4
	女	14.0	49.0	44.5	19.9	12.1	5.7
	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	—

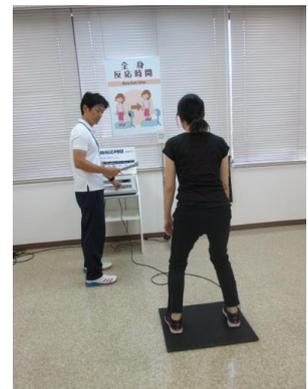
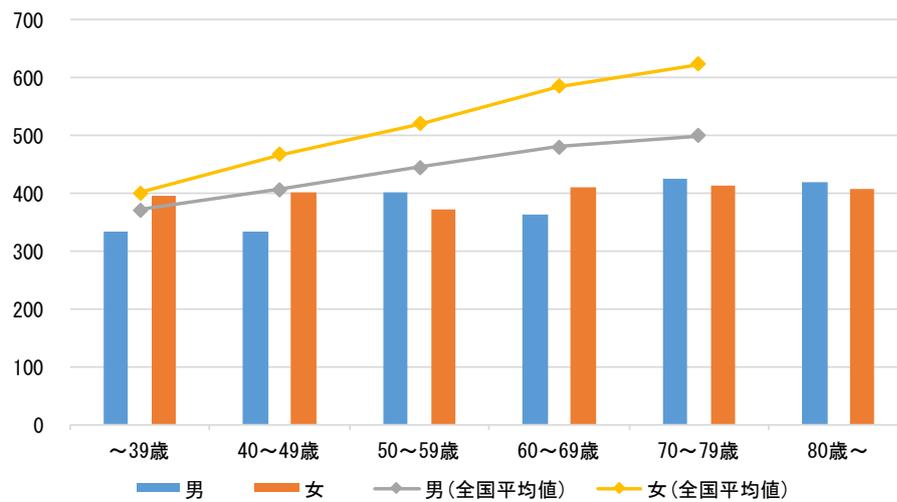


【全身反応時間】

(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	333	335	401	364	425	420
	女	395	401	372	411	414	407
	男(全国平均値)	372	406	445	481	500	—
	女(全国平均値)	401	467	520	585	624	—

1/1000秒

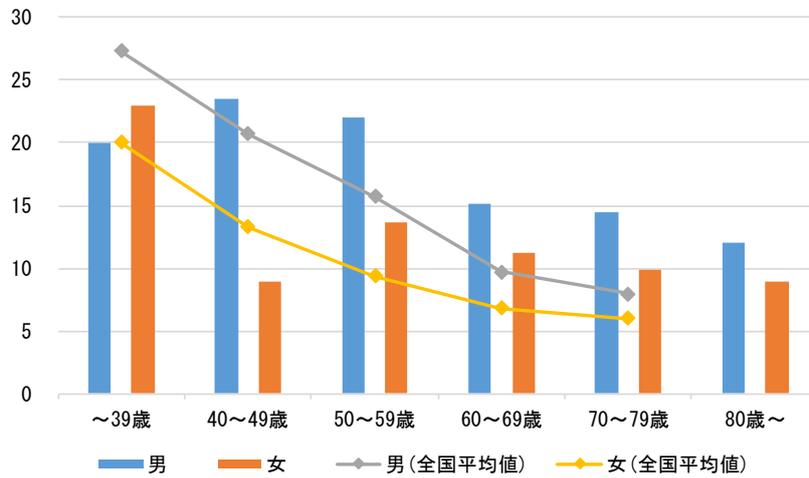


【上体おこし】

(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	20.0	23.5	22.0	15.1	14.5	12.1
	女	23.0	9.0	13.7	11.2	9.9	8.9
	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

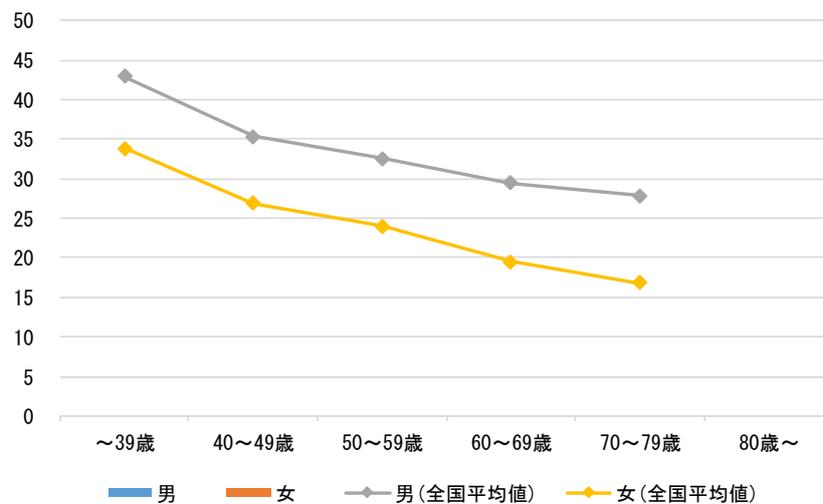


【全身持久力】

(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	42.9	35.3	32.6	29.5	27.8	—	
	女	33.8	26.9	24.0	19.5	16.8	—	
	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため測定中止							
	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



4 - 1 - 4 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	毎週火曜日 午前10時～午前10時30分 午前10時50分～午前11時20分 毎週水・金曜日 午前8時55分～午前9時25分 午前9時45分～午前10時15分 午前10時40分～午前11時40分*2 毎週木曜日 午後1時30分～午後2時30分*3 毎週土曜日 午後1時30分～午後2時30分*2 ストレッチング、ウォーキング、筋力トレーニング	199	6,361
ウォーキング基礎	偶数月 水曜日 午前11時～午前11時50分 奇数月 金曜日 午前11時～午前11時50分 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	30	197
エアロビクス	毎週火・金曜日 午後1時30分～午後2時30分*2 毎週木曜日 午前10時～午前10時30分 午前10時50分～午前11時20分 毎週土曜日 午前10時20分～午前10時50分 午前11時10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	119	4,444
栄養料理実習	3月17日 今から始める口腔ケア～しっかり噛む 食物繊維たっぷりのおかず～	1	2
おはようヨガ	毎週水・金曜日 午前9時15分～午前9時45分 午前9時55分～午前10時25分 ストレッチング、ヨガ	63	1,476
スロートレーニング	毎週木曜日 午前10時30分～午前11時30分*2 ストレッチング、筋力トレーニング	31	420
計		443	12,900

\*2 新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、7月から9月は参加定員を半分程度に調整し、1回あたりの開催時間を30分として同内容の講座を2回実施。

\*3 10月から毎週木曜日実施。

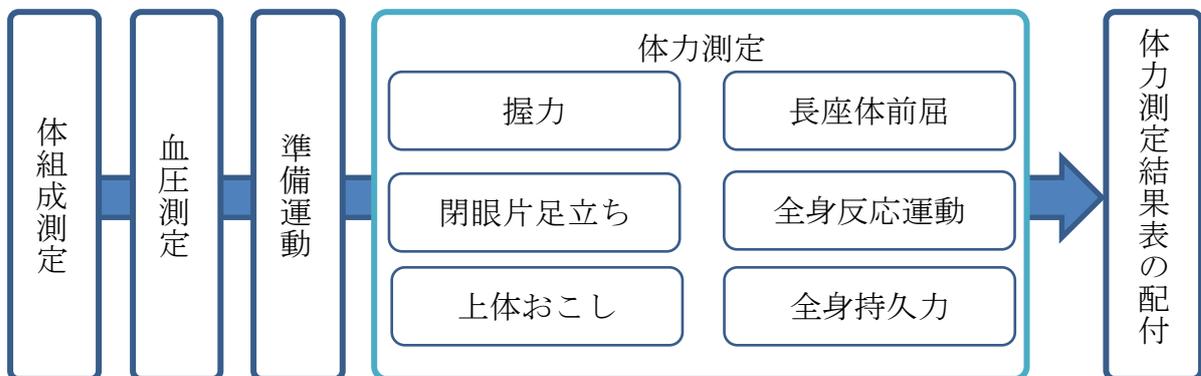
## 一次予防プログラム

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

