



健康づくり事業

4-1 健康づくり事業

(1) 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。

(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」	18歳以上の市民で、健康に関心を持ち、地域での健康づくり活動（ボランティア活動）ができる人を対象に、必要な知識や実践方法、安全管理方法などの各種講座を行う	無料	1	5
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	77	595
	【効果測定会】 講座を受講した希望者	1,000～2,000		
	【塩検定会】 講座を受講した希望者	1,000		
	【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)	74	5,549
	【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		95	2,219
	【健康マイスターボランティア フォローアップ講座】 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	5	159
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		20	103
計			272	8,630

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)	85	735
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	—	24
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	160	890
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 (からだづくり) 150 (栄養料理実習は材料費別途)	1,083	28,959
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)	334	7,647
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		8	211
計			1,670	38,466

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

健康に関心を持ち、地域での健康づくり活動（ボランティア活動）ができる18歳以上の市民を対象に、ボランティアとして活動するための知識や実践方法を習得させ、健康づくりに積極的に取り組む人材を養成するための講座を実施

回数	開催日	時 間	場 所	内 容
第1回	令和6年9月4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 開講式 2 ガイダンス/講座内容の説明 健康マイスターボランティアの活動について 3 講話/市の健康事情
第2回	令和6年9月11日(水)	午後1時30分～午後4時	保健センター 階 体育館	2 講話・実技/ウォーキングについて(1) 準備運動と整理運動(1)学習編
第3回	令和6年9月18日(水)	午後1時30分～午後4時	保健センター 2階 体育館	講話・実技/ウォーキングについて(2) 準備運動と整理運動(2)練習編
第4回	令和6年9月25日(水)	午後1時30分～午後4時	保健センター 2階 体育館	講話・実技/準備運動と整理運動(3) 確認編～実践発表会
第5回	令和6年10月2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/安全管理・救命講習
	令和6年10月3日(木)		保健センター 1階 多目的室1	
第6回	令和6年10月16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	講話・実技/認知症予防運動(1)学習編 ～講話「頭と身体の健康」
第7回	令和6年10月23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	講話・実技/認知症予防運動(2)練習編 ～認知症予防運動教室のボランティア活動(1)
第8回	令和6年10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	講話・実技/認知症予防運動(3)練習編 ～認知症予防運動教室のボランティア活動(2)
第9回	令和6年11月6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	講話・実技/認知症予防運動(4)確認編 ～実践発表会
	令和6年11月13日(水)			
第10回	令和6年11月20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



(2) ボランティア育成事業

「健康マイスター養成講座」の修了者は、「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年度から養成を始め、令和5年度には5人のマイスターが誕生した。85人が健康マイスターボランティアとして登録し、お気軽運動教室、簡単体操教室、ノルディックウォーキング教室、地域での出張講座などで活躍している。

①養成講座受講者数、認定者数とボランティア登録者数

(人)

	27年度 (1期生)	28年度 (2期生)	29年度 (3期生)	30年度 (4期生)	元年度 (5期生)	2年度 (6期生)	3年度 (7期生)	4年度 (8期生)	5年度 (9期生)	6年度 (10期生)	計
受講者数	33	33	33	33	32	32	21	20	5		242
認定者数	32	32	31	30	27	27	17	19	5		220
登録者数	9	4	12	5	11	11	11	14	3		85

②令和6年度活動実績

(回・人)

事業名		回数	活動者数
1	お気軽運動教室（総合保健医療センター）	84	333
2	お気軽運動教室（保健センター）	45	179
3	簡単体操教室	50	138
4	健康マイスター養成講座	4	55
5	はつらつ健脳教室	4	16
6	もっと！お気軽運動教室	47	185
7	ノルディックウォーキング	7	43
8	講師派遣（ノルディックウォーキング）	1	3
9	100まで元気塾	1	5
10	「歩こうマップ」ウォーキング	11	100
11	春日井市健康づくり出前講座	13	51
12	かすがい！スポーツフェスティバル	1	11
13	世界糖尿病デー（ウォーキングイベント）	2	16
14	第一希望の家が行う介護予防教室	24	96
計			



③ボランティア活動実績年度比較

(回・人)

	29 年度	30 年度	元年度	2 年度	3 年度	4 年度	5 年度	6 年度
実施回数	223	262	233	137	205	312	312	289
活動者延人数	735	1,055	1,104	556	940	1,443	1,447	1,207

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	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	3	55
		効果測定会	4	8
		後日指導	6	8
		塩検定会	4	8
		保健指導	7	10
	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	24	275
		効果測定会	7	10
		保健指導	7	10
	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	31
	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	44

講座名		内 容	実施回数	受講者数
	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	4	94
	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	42
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	24	454
	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	50	5,095
委託事業	女性のためのヘルスアップ講座	更年期の知識を得て、対処法を学ぶ。また、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）のリスク軽減を図るため、効果的な運動方法を学ぶ	1	11
	お気軽運動教室①	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	47	1,266
	お気軽運動教室②		47	942
ボランティア	フォローアップ講座 (知識編)	ボランティア活動の幅を広げるスキルの習得、健康に関する最新情報を習得する	3	95
	フォローアップ講座 (実技編)		2	64
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	19	58
	春日井市国保健康講座 (保険医療年金課)	生活習慣病重症化予防の対象者に、食生活や運動習慣を見直し、動脈硬化予防を目指す	1	45
計			271	8,625

注) 受講者数は施設外事業参加者含む

(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	ウォーキングを中心とした運動で健康度アップ	12	171
	ストレッチヨガ	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	16	517
	ストレッチでリフレッシュ		11	316
	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	302
	ナイトヨガ	1日の疲れを癒やすヨガで体をリフレッシュする	47	1,568
	ナイトエアロ	エアロビックスステップを学ぶ	47	1,126
	はじめてエアロ		21	254
	はじめてピラティス	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	15	411
	はじめてヨガ	柔軟性の向上を目指し、ヨガの基本ポーズを学ぶ	13	369
	もっと！お気軽運動教室	脳の活性化を図る運動や認知症予防の支援を行う	47	702
	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	15	320
	そらまめ教室	生活習慣病の重症化予防に関する知識を習得する	2	35
		塩検定会	6	21
	クッキング教室	調理を通じて食や栄養に関する知識を習得し、生活習慣の改善と健康維持につなげる	2	17
	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	111
	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	2	17

講座名		内 容	実施回数	受講者数
ボランティア	フォローアップ講座 (実技編)	ボランティア活動の幅を広げるスキルの習得、健康に関する最新情報を習得する	5	68
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	45	1,100
講師派遣事業	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い運動を行う	1	19
	新感覚の全身運動 「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	1	4
	貯筋運動教室 (中央公民館)	筋力、筋持久力、平衡性を維持・向上させ、転倒予防、ロコモティブシンドローム予防、介護予防につなげる	4	32
	ヘルスメイト養成講座 生活習慣病予防のための運動 (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	13
	市民健康づくり講座 (健康増進課)	トレーニングの基本的な原理原則を講義と実践を通じて学ぶ (YouTubeの限定公開により配信)	1	143
計			333	7,636

女性のセルフチェック教室（重症化予防教室）

講座紹介

実施日 6月8日、6月15日、2月8日、2月15日（各回90分）

目的 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。

対象 乳がん検査受診者

概要

- ①日本乳癌学会乳腺認定医 伊藤朝子医師による講話
『乳がんについて』
- ②春日井市総合保健医療センター保健師による講話
『乳がんの予防と対策について』
- ③春日井市スポーツ・ふれあい財団 健康運動指導士による実技
『ストレッチ体操』

受講者数 44名（4回合計）

料金 無料

【受講者アンケートより】

- ・先生の「あるある」事例はおもしろかった。乳がん検診をこれからも続けたいです。
- ・乳がんのセルフチェックのやり方を具体的に教えていただき大変良かった。これから毎日やってみようかと思った。運動もリフレッシュ出来ました。
- ・サンプルを使用して触診した時、保健師の方や受講生の方と気楽に質問など出来て良かったです。



アンケートの中で、ストレッチポールを使った運動は、大変好評でした。



100まで元気塾（春日井市制80周年記念事業）

講座紹介

実施日 7月5日から8月30日（8月16日を除く）までの毎週水曜日 全8回（各回90分）

目的 『人生100年時代』を迎え、元気に生き抜くための健康増進、疾病予防を中心に、安心して生活できるための知識の習得と実践と行い健康寿命の延伸を図る。

対象 市内に在住する年齢65歳以上の者

概要 全8回シリーズ

- ① 認知症とその予防から考える健康と長寿
（講師）国立長寿医療研究センター 主任研究員 堤本広大先生
- ② コグニサイズに挑戦してみましょう！（実技）
（講師）春日井市健康マイスターボランティア
- ③ 歯と口腔から考える健康と長寿
（講師）春日井市歯科医師会理事 歯科医師 三好慶忠先生
- ④ 簡単筋トレ・ストレッチ（実技）
（講師）春日井市保健センター 健康運動指導士
- ⑤ フレイル予防のための生活習慣と食習慣
（講師）春日井市保健センター 保健師、管理栄養士
- ⑥ 100まで歩こう！元気モリモリウォーキング
（講師）ミズノ（株）所属 全日本ノルディック・ウォーク連盟
ウォーキングライフマイスター 森裕史氏
- ⑦ 睡眠から考える健康と認知症予防～すっきり眠れる処方箋～
（講師）中部大学 特任教授 宮崎総一郎先生
- ⑧ 転ばぬ先の知恵～福祉・介護サービスの利用について～
（講師）地域包括支援センター 社会福祉士 三浦嘉丈氏、高野真澄氏

受講者数 207名（8回合計）

【受講者アンケートより】

- ・認知症予防の知識に目覚めました。コグニサイズに挑戦してみて自分の衰えを感じたり、食事のことも大変参考になり、厳しい暑い夏を有意義にすごせました。
- ・普通だったら知らない話を聞けて大変良かったです。
- ・100まで元気塾のポスターを見て100まで生きることが出来なくても生きている間はまわりの人に迷惑をかけたくないという思いで仲間を誘い申し込みました。特に国立長寿医療センターの先生のお話をお聞きしたいと思っていましたが、どの講座も関心を持って受けることが出来ました。
- ・健康寿命を延ばすために実践すべき事（学んだ事）を1つ1つ積み上げていけたらと思う。

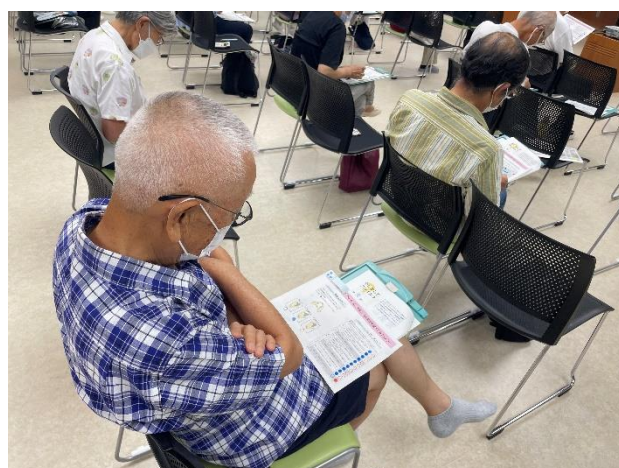
100 まで元気塾 第 1 回



国立長寿医療研究センターの堤本広大先生による認知症予防に関する最新の知見と予防法についての講義に加え、認知症予防運動を少し体験しました。

第2回では、実際に認知症予防運動を健康マイスターボランティアさんと一緒に全員で体験し、楽しみました。

100 まで元気塾 第 5 回



フレイルチェック（指輪っかテスト、イレブンチェック）を通じて自分の状態を見直し、食事内容確認を通じて食生活習慣の見直しを行いました。

健康寿命の延伸を目指し、参加者の皆さんと生活習慣と食生活習慣を見つめ直す機会となりました。

100 まで元気塾 第 6 回



ミズノ（株）より講師を招き、運動習慣に関すること、運動習慣を身に着けるためにも自分の足にあった靴選び方法についても教えていただきました。

4－1－3 体力測定■

4-1-3 体力測定

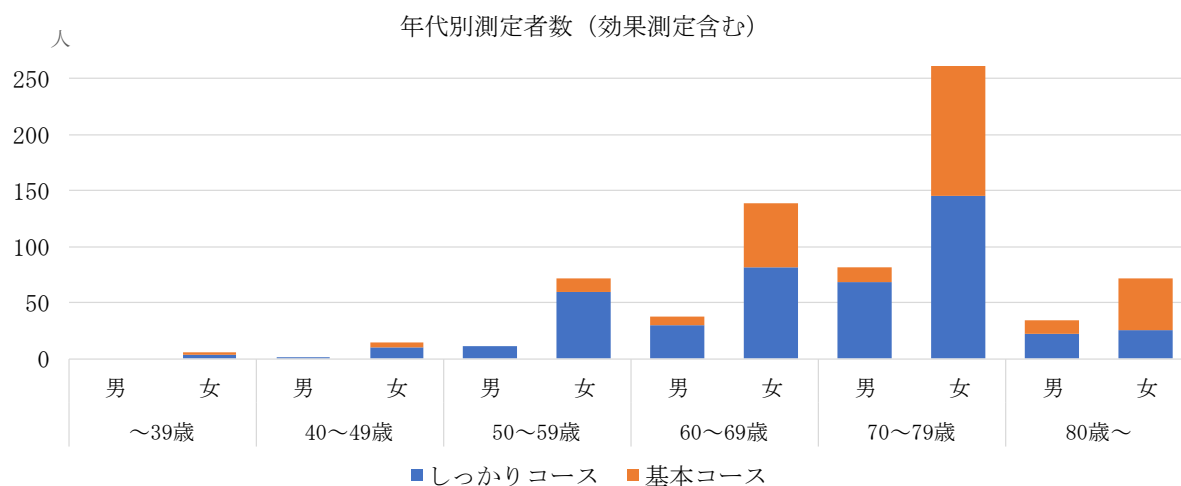
体力測定コース別測定項目一覧表

測定項目	コース名			
	65歳未満		65歳以上	
	基本コース	しっかりコース	基本コース	しっかりコース
体組成測定	●	●	●	●
自転車エルゴメーター	●	●		
運動機能測定			●	●
長座体前屈	●	●	●	●
握力		●	●	●
上体おこし	●	●		●
全身反応時間		●		●
閉眼片足立ち		●		●

【年代別測定者数（効果測定含む）】

(人)

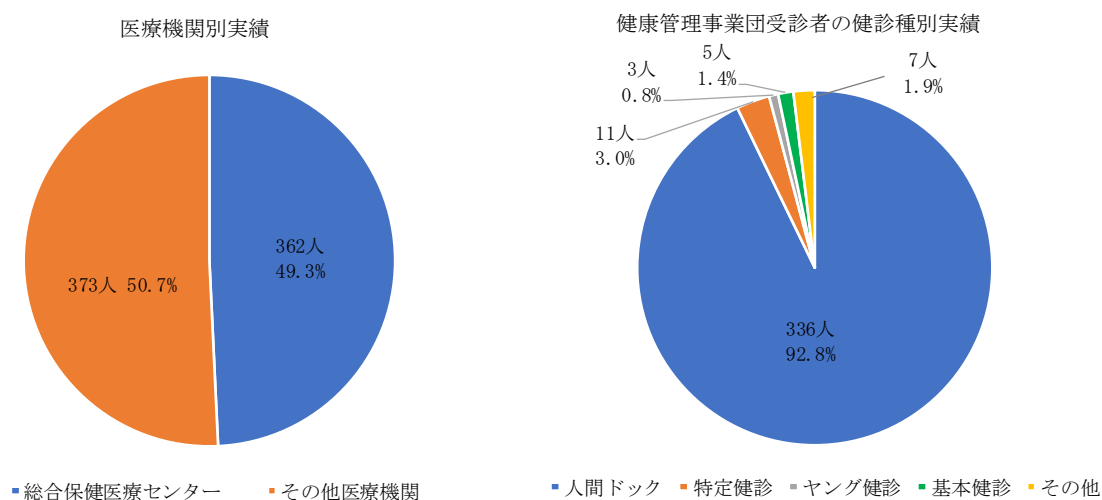
	～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳～		合計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
しっかりコース	0	4	1	10	11	60	30	82	68	145	22	26	459
基本コース	0	2	0	5	0	12	8	57	14	144	12	46	300
合計	0	6	1	15	11	72	38	139	82	289	34	72	759



【医療機関：健診種別実績（効果測定は含まない）】

(人)

		～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳～		合計
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
総合保健医療センター	人間ドック	0	1	1	9	8	34	23	54	61	108	22	15	336
	特定健診	0	0	0	0	0	0	1	5	1	4	0	0	11
	ヤング健診	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	基本健診	0	0	0	1	0	1	0	2	0	1	0	0	5
	その他	0	0	0	0	1	6	0	0	0	0	0	0	7
その他医療機関		0	0	0	4	1	28	10	75	16	170	12	57	373
合計		0	4	1	14	10	69	34	136	78	283	34	72	735



【運動機能測定（筋力）〔男〕】

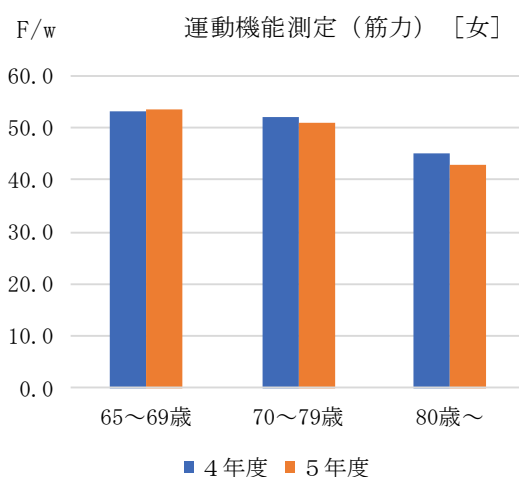
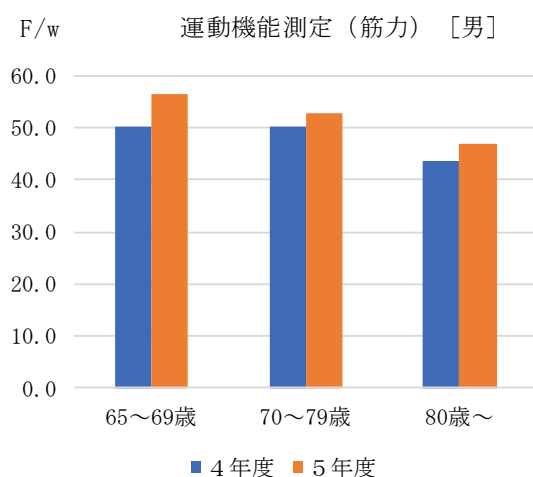
(F/w)

	年度	65～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	4年度	50.2	50.2	43.6
	5年度	56.5	52.9	46.9

【運動機能測定（筋力）〔女〕】

(F/w)

	年度	65～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	4年度	53.0	51.9	45.2
	5年度	53.4	50.9	42.9



【運動機能測定（バランス）〔男〕】

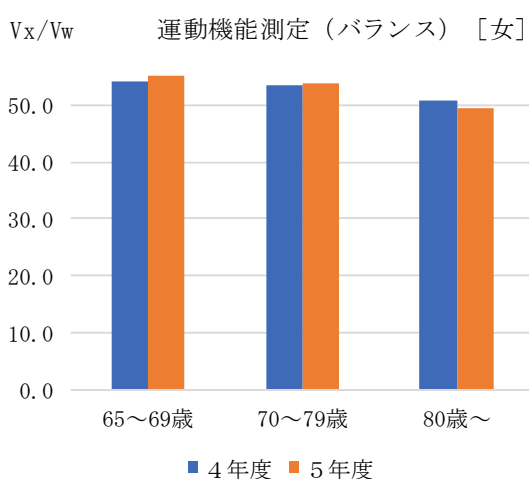
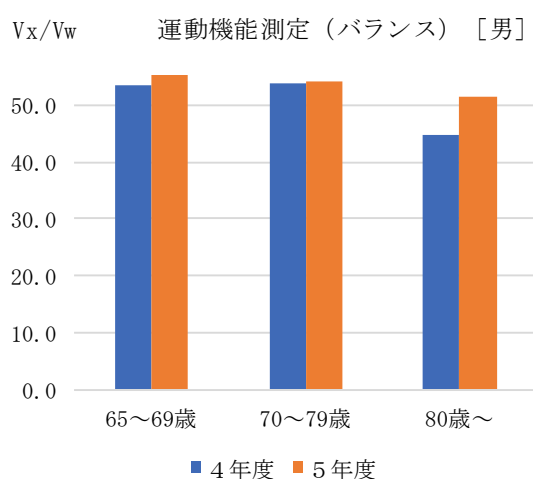
(Vx/Vw)

	年度	65～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	4年度	53.4	53.8	44.8
	5年度	55.4	54.2	51.4

【運動機能測定（バランス）〔女〕】

(Vx/Vw)

	年度	65～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	4年度	54.2	53.5	50.7
	5年度	56.3	54.0	49.4



※運動機能測定は令和4年度から実施

【長座体前屈〔男〕】

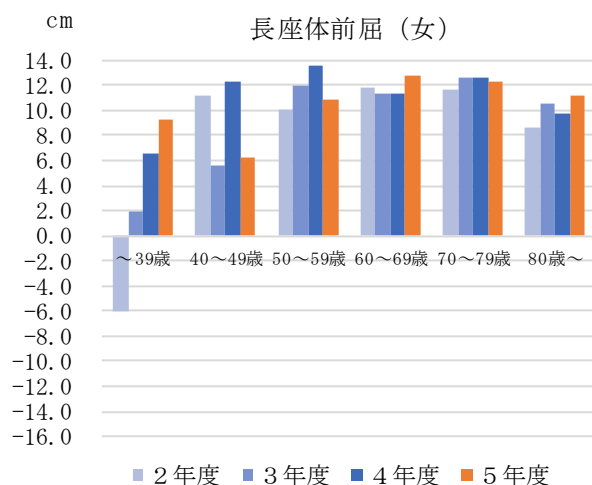
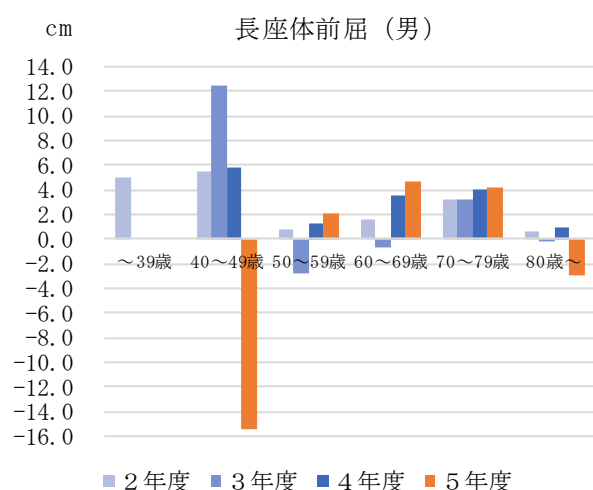
(cm)

年度		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	2年度	5.0	5.5	0.8	1.6	3.2	0.6
	3年度		12.5	-2.8	-0.6	3.3	0.0
	4年度		5.8	1.3	3.5	4.0	0.9
	5年度		-15.5	2.0	4.7	4.1	-2.9

【長座体前屈〔女〕】

(cm)

年度		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	2年度	-6.0	11.2	10.1	11.8	11.7	8.7
	3年度	2.0	5.6	11.9	11.3	12.6	10.6
	4年度	6.5	12.3	13.6	11.4	12.6	9.8
	5年度	9.3	6.2	10.8	12.8	12.3	11.1



【握力〔男〕】

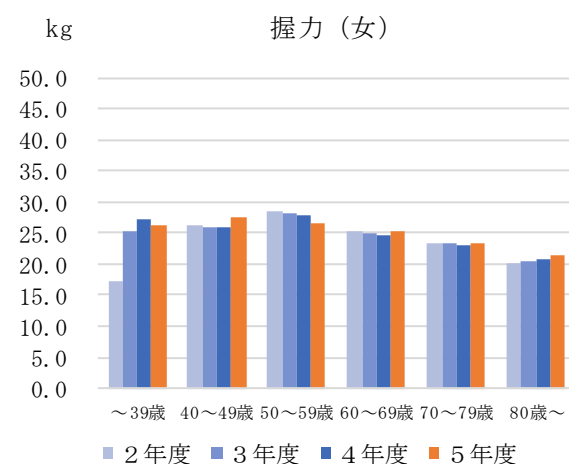
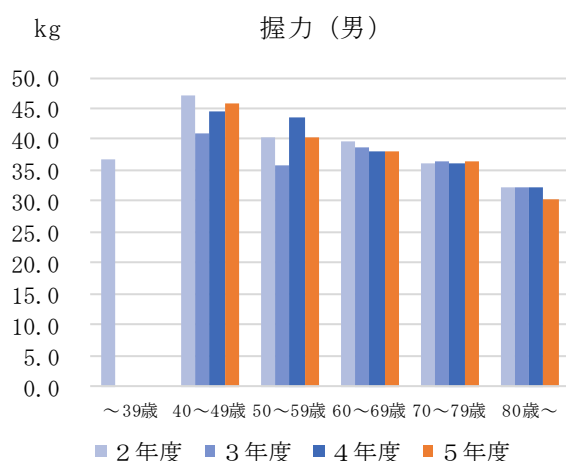
(kg)

年度		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	2年度	36.9	47.1	40.5	39.8	36.1	32.3
	3年度		40.8	35.7	38.8	36.4	32.3
	4年度		44.5	43.6	38.1	36.0	32.4
	5年度		45.9	40.2	37.9	36.5	30.2

【握力〔女〕】

(kg)

年度		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	2年度	17.1	26.1	28.4	25.3	23.4	20.1
	3年度	25.2	26.0	28.2	24.9	23.3	20.4
	4年度	27.2	25.8	27.9	24.6	23.1	20.7
	5年度	26.4	27.6	26.5	25.3	23.2	21.4



【上体おこし [男]】

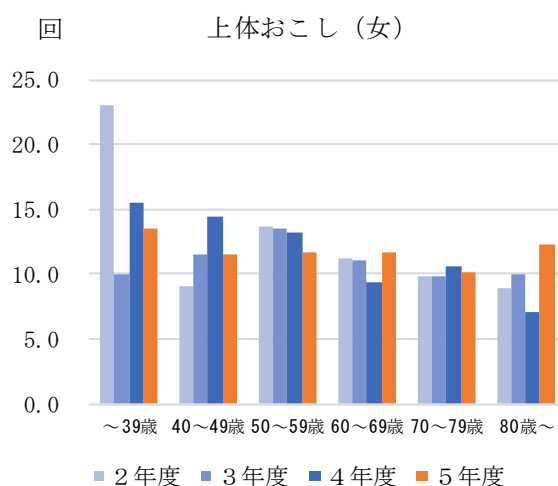
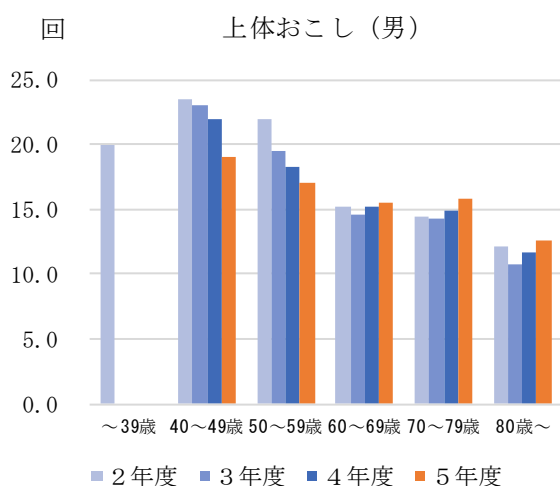
(回/30秒)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	2年度	20.0	23.5	22.0	15.1	14.5	12.1
	3年度		23.0	19.5	14.5	14.2	10.8
	4年度		22.0	18.2	15.3	14.9	11.7
	5年度		19.0	17.1	15.6	15.8	12.7

【上体おこし [女]】

(回/30秒)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	2年度	23.0	9.0	13.7	11.2	9.9	8.9
	3年度	10.0	11.6	13.5	11.1	9.9	10.1
	4年度	15.5	14.5	13.3	9.4	10.7	7.0
	5年度	13.5	11.6	11.6	11.6	10.2	12.3



【全身反応時間 [男]】

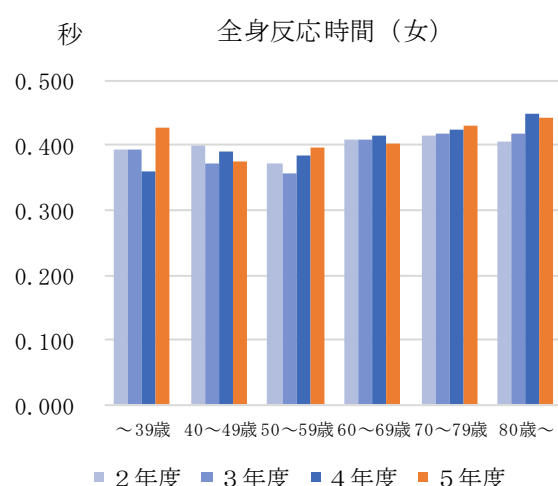
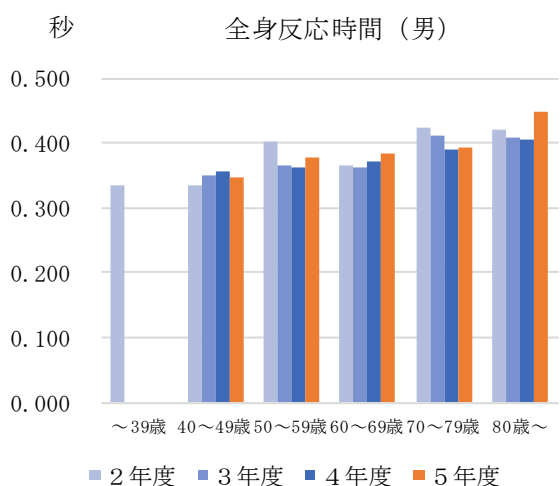
(秒)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	2年度	0.333	0.335	0.401	0.364	0.425	0.420
	3年度		0.350	0.365	0.362	0.411	0.409
	4年度		0.357	0.363	0.370	0.390	0.405
	5年度		0.348	0.378	0.384	0.393	0.449

【全身反応時間 [女]】

(秒)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	2年度	0.395	0.401	0.372	0.411	0.414	0.407
	3年度	0.395	0.373	0.358	0.408	0.418	0.419
	4年度	0.360	0.392	0.384	0.414	0.424	0.450
	5年度	0.427	0.374	0.398	0.401	0.432	0.442



【閉眼片足立ち〔男〕】

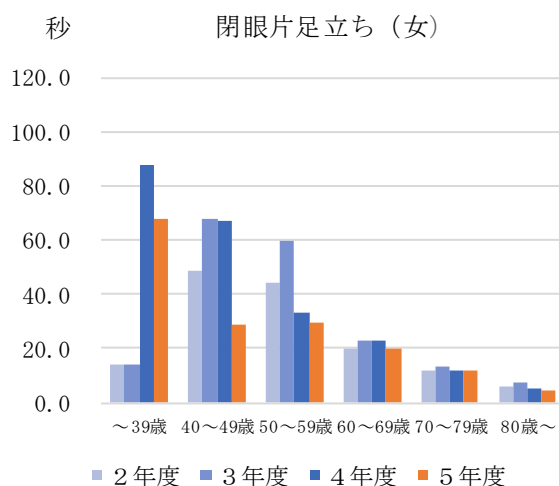
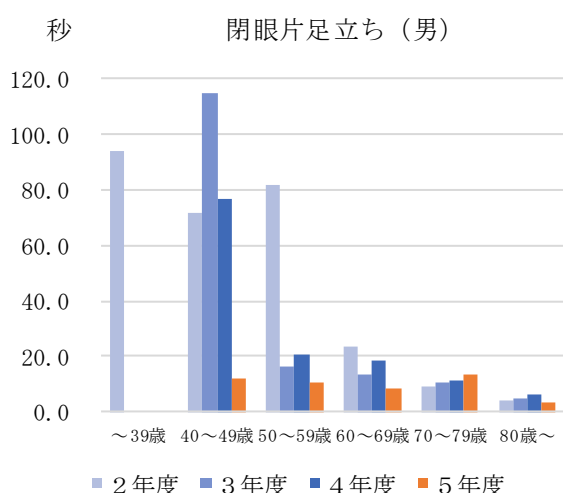
(秒)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	2年度	94.0	72.0	81.5	23.8	9.3	4.4
	3年度		115.0	16.5	13.3	10.6	4.7
	4年度		77.0	20.8	18.6	11.4	6.4
	5年度		12.0	10.8	8.1	13.6	3.4

【閉眼片足立ち〔女〕】

(秒)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	2年度	14.0	49.0	44.5	19.9	12.1	5.7
	3年度	14.0	67.9	59.9	22.9	13.1	7.5
	4年度	88.0	67.3	33.1	22.7	11.7	5.2
	5年度	67.5	29.0	29.2	20.2	11.9	4.3



【全身持久力〔男〕】

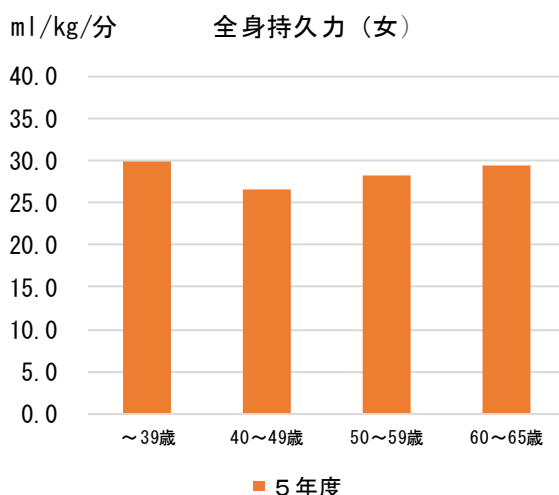
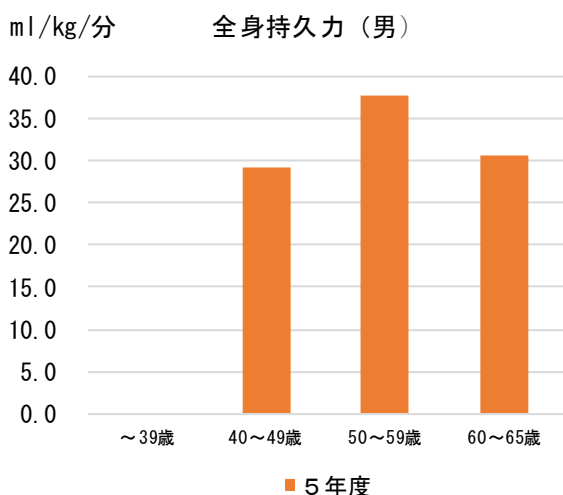
(ml/kg/分)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～65歳
平均値	2年度				
	3年度				
	4年度				
	5年度		29.2	37.7	30.6

【全身持久力〔女〕】

(ml/kg/分)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～65歳
平均値	2年度				
	3年度				
	4年度				
	5年度	29.9	26.7	28.2	29.4



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	健康づくりに最も効果がある有酸素運動であり、誰もが手軽に始められる。この「ウォーキング」を、生活の中に取り入れさせることにより、生活習慣病の予防、改善、健康の維持につなげる	406	9,893
エアロビクス	健康づくりに効果がある有酸素運動である。全身を使った有酸素運動を通じて、生活習慣病の予防、改善、健康の維持につなげる	166	5,891
はじめてエアロ	初心者を中心にエアロビクスや筋力トレーニングを通じ、脂肪燃焼の促進、心肺機能や全身持久力を向上させることで生活習慣病の予防、改善、健康維持につなげる	171	3,258
おはようヨガ	「ヨガ」を通じ、柔軟性と平衡性を向上させ、転倒予防、ロコモティブシンドローム予防、介護予防につなげる	96	3,441
筋力トレーニング	ストレッチングや筋力トレーニングを通じ、筋力、筋持久力、平衡性を維持・向上させ、転倒予防、ロコモティブシンドローム予防、介護予防につなげる	25	560
からだづくり	筋力、筋持久力、平衡性を維持・向上させ、転倒予防、ロコモティブシンドローム予防、介護予防につなげる	96	2,256
柔らかストレッチ	筋力、筋持久力、平衡性を維持・向上させ、転倒予防、ロコモティブシンドローム予防、介護予防につなげる	6	149
スロートレーニング	自重を利用した筋力トレーニング(ゆっくりした動作で行うトレーニング方法)を通じ、筋力を増強させることで、生活習慣病の予防、改善、健康の維持につなげる	95	3,349
貯筋運動	筋力、筋持久力、平衡性を維持・向上させ、転倒予防、ロコモティブシンドローム予防、介護予防につなげる	6	66
そらまめ教室	腎機能が低下傾向にある人に対し、慢性腎臓病(CKD)重症化予防、改善についての知識を普及、啓発する	1	21
塩検定会	推定食塩摂取量を測定し、普段の食生活における食塩摂取量を可視化することにより、行動変容を促す	3	9
かんたんクッキング	調理を通じて栄養に関する知識を習得させ、参加者の食意識を高め、自らの食意識に基づいた健康づくりを支援することで、生活習慣の改善、健康の維持につなげる	12	66
計		1,083	28,959

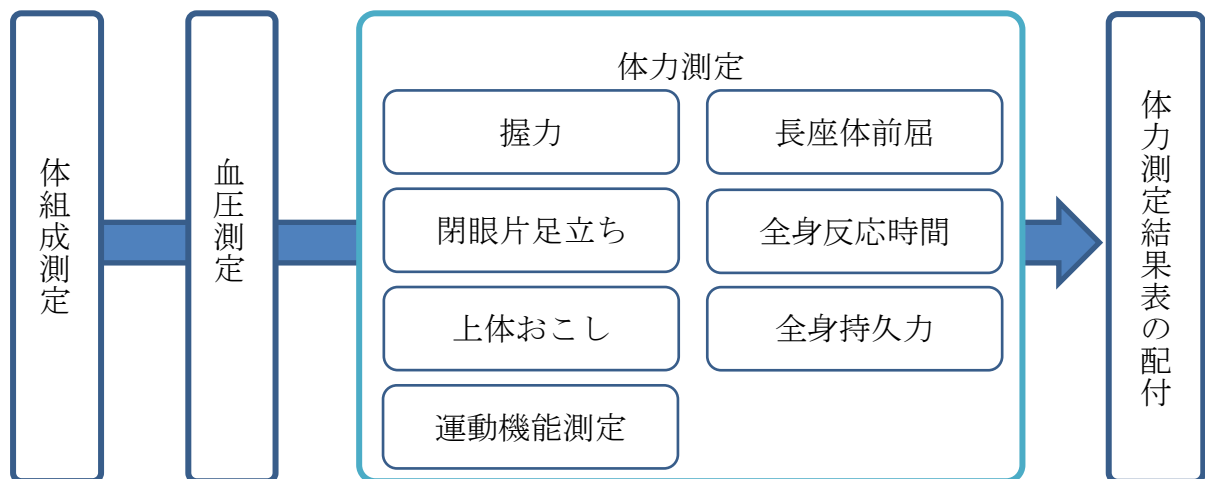
一次予防プログラム

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



筋力トレーニング

5 効果測定（希望者）

6 1年後健診