

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	23
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	78	502
	【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、いきいき筋活教室は300)	132	3,082
	【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		85	1,026
	【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修了した人に対し、ボランティアとして活動するための講座を行う	無料	6	168
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		19	104
計			321	4,905

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	778
効果測定	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	(複数回) 500	—	2
		(初回) 無料	—	31
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	175	970
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)	1,127	30,070
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)	345	7,236
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		6	58
計			1,738	39,145

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 2階 体育館	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6年度には21人のマイスターが誕生した。令和6年度末現在、96人が健康マイスターボランティアとして登録しており、お気軽運動教室、簡身体操教室、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)
受講者数	33	33	33	33	32	32	21	20	5	23
認定者数	32	32	31	30	27	27	17	19	5	21
登録者数	9	4	12	5	11	11	11	14	3	16

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）	90	358
3 簡身体操教室	50	138
4 健康マイスター養成講座	5	55
5 はつらつ健脳教室	4	16
6 ノルディックウォーキング	5	30
7 100まで元気塾	1	4
8 「歩こうマップ」ウォーキング	11	100
9 春日井市健康づくり出前講座	13	51
10 かすがい！スポーツフェスティバル	1	11
12 世界糖尿病デー（ウォーキングイベント）	1	16
13 第一希望の家が行う介護予防教室	24	95
計	289	1,207



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	56	
		効果測定会	上記教室を受講した人に対して、概ね3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、血液一般検査を行う	5	13
		後日指導	調査票の聞き取り後、効果測定の結果を基に、医師による医学指導を実施	11	12
		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	8	12
		保健指導	塩検定の結果と食事内容調査を基に、保健指導を実施	16	18
	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	11	160	
		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	1	7
		保健指導	効果測定の結果を基に、保健指導を実施	6	7
	フレ！フレ！ ちょこトレ教室	フレイルに関する知識の普及を図り、活力ある生活を営むため、健康寿命の延伸の端緒とする	6	47	
	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
	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	89
	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	50
一般講座	からだ教室	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動の方法を学ぶことにより、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	12	189
	いきいき筋活教室	筋トレを中心に運動方法を学ぶことにより、運動習慣の動機付けと習慣の継続を促す。また、フレ！フレ！ちょこトレ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	20	399
	単体体操教室①	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	1,325
	単体体操教室②		50	1,169
	委託事業ボランティア	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、ストレッチポールを用いた効果的な運動方法を学ぶ	1
お気軽運動教室①		脳の活性化を図る運動や認知症予防の支援を行う	42	484
お気軽運動教室②			42	512
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	109
フォローアップ講座（実技編）			3	59
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	18	59
	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		320	4,882

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	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	499	
	ストレッチでリフレッシュ		12	320	
	筋力トレーニング	ゆっくりとした動作で行う筋力トレーニング	23	227	
	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	1,570	
	ナイトエアロ	エアロビックステップを学ぶ	47	1,224	
	はじめてエアロ		28	358	
	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	20	643	
	サンデーヨガ	立位のポーズを取り入れ、基礎代謝をアップする	27	438	
	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	12	278	
	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	29	
		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	4	8
	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	19	
	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	5	94	
	100まで元気塾	「人生100年時代」を元気で安心して過ごせるように、自分の頭から足先まで健康をコーディネートできる知識と技術を身に付けるためのシリーズ講座	7	116	

	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	2	24
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、ストレッチポールを用いた効果的な運動方法を学ぶ	1	11
	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	90	1,378
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	23
	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	22
	ヘルスマイト養成講座 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
計			351	7,294

フレ!フレ!ちょこトレ教室（重症化予防教室）

講座紹介

- 実施日** 7月4日、8月1日、9月5日、9月26日、10月31日、11月28日（各回60分）
- 目的** フレイルに関する知識の普及を図り、活力ある生活を営むため、健康寿命の延伸の端緒とする。
- 対象** 人間ドック受診者のうち、65歳以上かつBMI 20.0以下、又は後期高齢者質問票の項目5～8のいずれかに該当する者（項目5～7を「はい」、項目8を「いいえ」と答えた者）
- 概要**
- ①各種測定
 - (1) サルコペニア判定
 - ・体組成測定
 - ・握力測定
 - ・座り立ちテスト
 - (2) フレイル危険度チェック
 - ・指輪っかテスト
 - ・イレブンチェック
 - ②春日井市総合保健医療センター保健師、管理栄養士による講話
 - ・保健師『フレイル予防（ロコモティブシンドローム、サルコペア、口腔機能、孤食・共食、社会とのつながり）について』
 - ・管理栄養士『低栄養、蛋白質、バランスの良い食事について』
 - 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『自宅でできる筋トレ』
- 受講者数** 47名（6回合計）
- 料金** 無料

【受講者アンケートより】

- ・楽しく参加できました。市民の健康を考えていただきありがとうございます。
- ・よかったです。また参加したいです。



かんたんクッキング

講座紹介

「かんたんクッキング」は、従来の料理教室のイメージをくつがえした、新しいスタイルの料理教室となっており、料理の難易度を下げ、高齢者や男性、料理が得意ではない人など誰でも手間なく簡単に、なおかつ健康な食生活をもっと身近に感じることができる講座。

- 実施日** 主菜コース：年7回（6月～9月を除く毎月実施）
間食コース：年5回（6月～9月、1月～3月を除く毎月実施）
- 対象** 体力測定を受けた月から13か月以内の者
- 概要** （主菜コース）電子レンジや市販の惣菜も上手に活用しながら、たんぱく質がしっかりと摂れるフレイル予防レシピを提案
「メニュー一覧」
- ① 巻かないロールキャベツ／焼き厚揚げとレタスのサラダ
 - ② サケと卵の三色丼／トマトと食べるラー油だれやっこ
 - ③ 香味ネギだれチキン／くるみと厚揚げのひじき煮
 - ④ しっとり魚のゴマ衣焼き／カリカリ油揚げのお好み焼き風
 - ⑤ 豚肉とレンズ豆のスープ煮／温野菜デップ
 - ⑥ 肉団子とかぶの白湯スープ／焼きサバそぼろごはん
 - ⑦ 香ばしたらの中華レモンだれ／たたききゅうりのツナ和え
- （間食コース）「おやつ＝悪いもの」ではなく、低脂肪・低糖質で且つ、たんぱく質摂取量アップの助けとなるような健康をサポートするおすすめ間食レシピを提案
「メニュー一覧」
- ① きな粉のホロホロクッキー／米粉と豆腐のヘルシー団子
 - ② アーモンドラングドシャ／低糖質水ようかん
 - ③ 紅茶ゼリー／かぼちゃとチーズのおからマフィン
 - ④ りんご寒天／ヘルシーチーズケーキ
 - ⑤ ふわふわチョコレートムース／ココアグラノーラバー

受講者数 83名（12回合計）



4 - 1 - 3 体力測定■

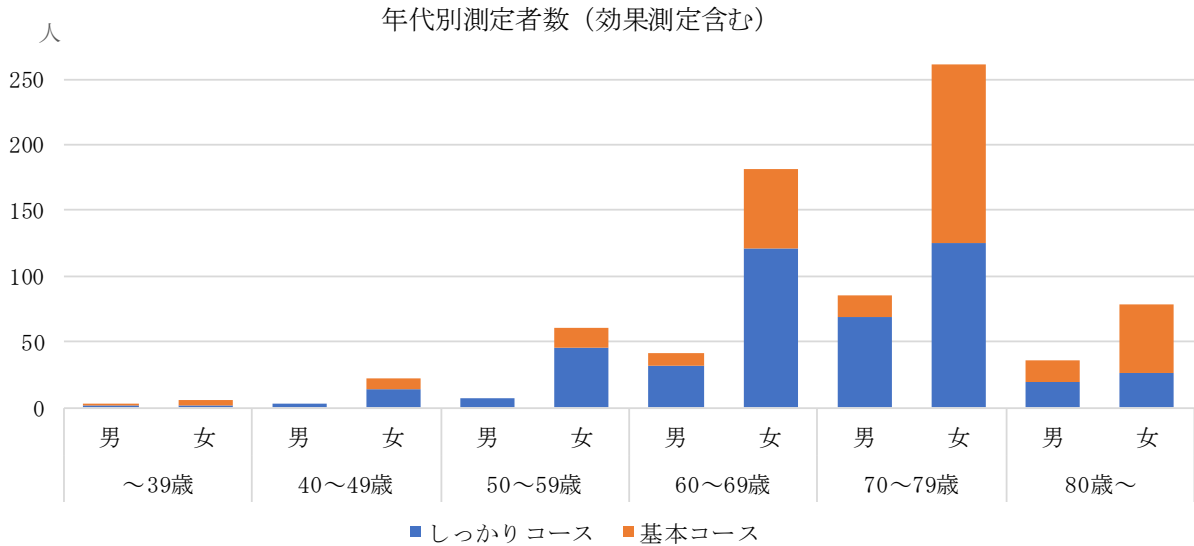
4-1-3 体力測定

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 (全身持久力)	●	●		
運動機能測定 (筋力等)			●	●
長座体前屈 (柔軟性)	●	●	●	●
握力 (筋力)		●	●	●
上体おこし (筋持久力)	●	●		●
全身反応時間 (敏捷性)		●		●
閉眼片足立ち (平衡性)		●		●

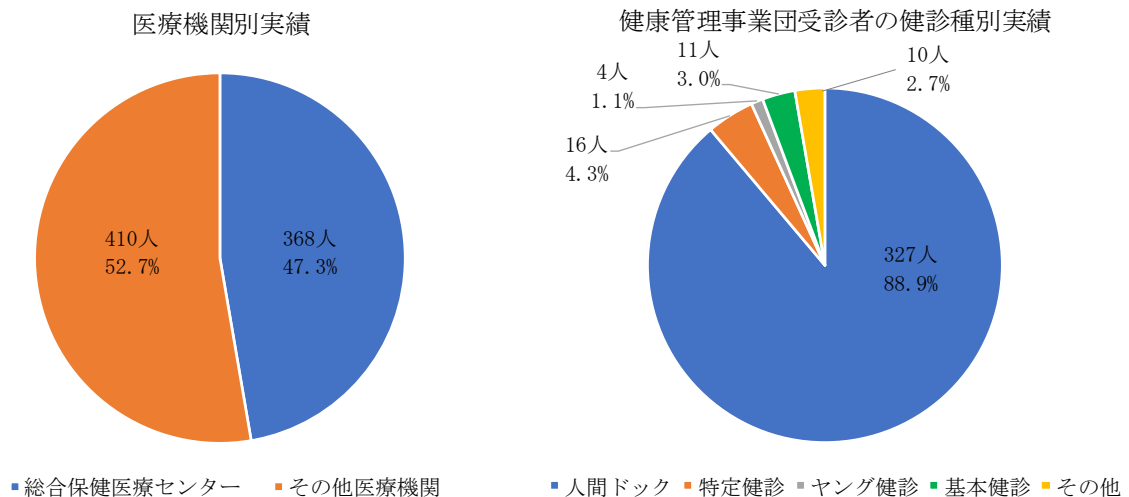
【年代別測定者数（効果測定含む）】

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男	しっかりコース	2	3	7	32	69	20	133
	基本コース	1	0	0	10	16	16	43
女	しっかりコース	1	14	46	121	125	27	334
	基本コース	5	8	15	61	160	52	301
合計		9	25	68	224	370	115	811



【医療機関：健診種別実績（効果測定は含まない）】

		～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	0	3	9	3	22	22	69	59	101	23	16	327
	特定健診	0	0	0	1	0	1	1	5	3	5	0	0	16
	ヤング健診	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
	基本健診	0	1	0	3	0	2	2	2	0	1	0	0	11
	その他	0	0	0	0	1	6	0	3	0	0	0	0	10
その他医療機関		2	0	0	8	3	26	15	86	21	173	13	63	410
合計		2	5	3	21	7	57	40	165	83	280	36	79	778



【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
	6年度	54.7	52.1	47.4

【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
	6年度	52.3	49.5	49.4

【運動機能測定（バランス） [男]】

(V_x/V_w)

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
	6年度	55.1	54.0	51.8

【運動機能測定（バランス） [女]】

(V_x/V_w)

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
	6年度	54.9	53.9	46.7

※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
	6年度	5.7	4.5	4.0	5.1	1.9	2.7

【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
	6年度	12.9	6.7	9.7	11.7	12.6	9.5

【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
	6年度	35.7	38.1	45.1	37.7	35.8	32.3

【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
	6年度	26.6	24.9	26.5	25.1	23.2	20.8

【上体おこし [男]】 (回/30秒)

年度		～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
	6年度	19.3	21.7	20.0	16.1	15.3	13.4

【上体おこし [女]】 (回/30秒)

年度		～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
	6年度	15.3	12.0	12.0	10.8	10.7	12.6

【全身反応時間 [男]】 (秒)

年度		～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
	6年度	0.360	0.344	0.336	0.385	0.399	0.406

【全身反応時間 [女]】 (秒)

年度		～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
	6年度	0.321	0.373	0.401	0.407	0.429	0.434

【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
	6年度	81.5	41.7	42.9	8.9	10.6	7.4

【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
	6年度	110.0	27.4	22.5	17.0	12.2	4.5

【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	新型コロナウイルス感染症 拡大防止対策のため測定中止				65歳以上は対象外
	3年度	新型コロナウイルス感染症 拡大防止対策のため測定中止				65歳以上は対象外
	4年度	新型コロナウイルス感染症 拡大防止対策のため測定中止				65歳以上は対象外
	5年度	-	29.2	37.7	30.6	
	6年度	30.3	46.1	32.8	32.1	

【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	新型コロナウイルス感染症 拡大防止対策のため測定中止				65歳以上は対象外
	3年度	新型コロナウイルス感染症 拡大防止対策のため測定中止				65歳以上は対象外
	4年度	新型コロナウイルス感染症 拡大防止対策のため測定中止				65歳以上は対象外
	5年度	29.9	26.7	28.2	29.4	
	6年度	31.1	29.5	29.5	29.1	

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	412	9,300
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	134	4,784
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	185	4,257
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	101	3,761
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	165	5,222
筋力トレーニング (ショート)		99	2,381
柔らかストレッチ		6	97
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	10	160
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	2	4
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	83
計		1,127	30,070

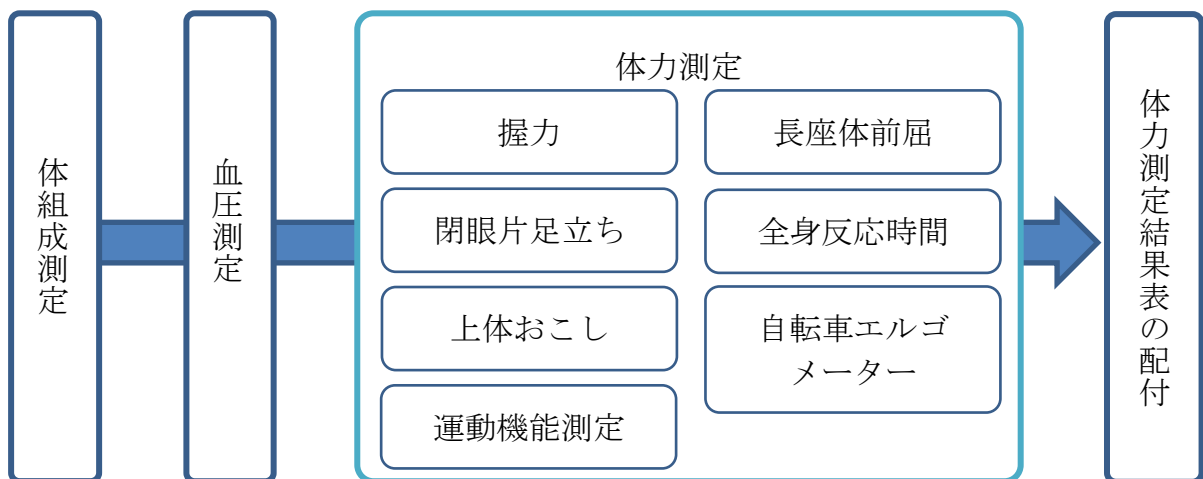
一次予防プログラム

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