

## 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」	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	19
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	41	625
	【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)	97	2,566
	【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		40	602
	【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	2	34
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		16	55
計			197	3,901

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)	68	512
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	137	922
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)	637	15,757
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)	239	3,841
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		43	83
計			1,126	21,117

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、必要な知識や実践方法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3年10月27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3年11月4日(木)	午後1時30分～ 午後4時	保健センター 2階 ヘルスポート 1階 母子保健室	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3年11月11日(木)	午後1時30分～ 午後4時	保健センター 2階 ヘルスポート	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3年11月18日(木)	午後1時30分～ 午後4時	保健センター 1階 母子保健室	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3年11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	講話・実技/安全管理・救命講習
第6回	令和3年12月2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	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3年12月8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3年12月22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4年1月12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
第10回	令和4年1月26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3年度には17人のマイスターが誕生した。83人（令和4年7月時点）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（令和4年7月31日現在）

(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)	計
受講者数	33	33	33	33	32	32	19	215
認定者数	32	32	31	30	27	27	17	196
登録者数	13	6	13	8	13	13	17	83

## ②令和3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）	76	343
2	お気軽運動教室（保健センター）	35	76
3	簡身体操教室	39	119
4	ノルディックウォーキング	12	63
5	もっと！お気軽運動教室	4	14
6	健康マイスター養成講座	3	11
7	はつらつ健脳教室	2	6
8	「歩こうマップ」ウォーキング	27	273
9	春日井市出前講座	6	31
10	介護サービスセンター	1	4
11	市民健康づくり講座	0	0
計		205	940

## ③ボランティア活動実績年度比較

(回・人)

	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度	3年度
実施回数	138	223	262	233	137	205
活動者延人数	603	735	1,055	1,104	556	940

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	4	59
		効果測定会	4	15
	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	18	336
		効果測定会	4	83
	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	30
	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	20
	はっらつ健脳教室	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	2	22
	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	60

	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	20	287
	简单体操教室	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)	39	1,718
	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)	38	561
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	2	23
	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)	38	579
ボランティア	ボランティア育成教室	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	34
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	15	22
	春日井市国保健康講座 (保険医療年金課)	糖尿病予備群の人を対象に、食生活や運動習慣を見直し、生活習慣病の予防を行う	1	33
その他	世界糖尿病デー2021 in 春日井 (歩こうマップウォーキング)	糖尿病に関する啓発事業(市民病院、三師会、保健所、保険医療年金課、健康増進課、スポーツ・ふれあい財団、保健所管内栄養士会との共同事業)	1	89
計			197	3,971

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
ウォーキング講座「～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	10	174
ストレッチヨガ	ストレッチングとヨガのポーズで身体のバランスを整える	19	376
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	19	397
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	3	63
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	35	622
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	12	130
はじめてエアロ	エアロビクスステップを学ぶ	15	300
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	16	272
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	12	246
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	15	125
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	15	256
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	8	155
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	16	156
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	3	58

一般講座

	講座名	内 容	実施回数	受講者数
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	37	470
講師派遣事業	生涯現役！フレイルを防ごう (中央公民館)	フレイル予防の知識と運動実技を学ぶ	6	32
	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	2	22
	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	18
	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	20
	計		245	3,892

## はつらつ健脳教室（重症化予防教室）

講座紹介

**実施日** 令和4年1月18日、1月25日（各回90分）

**目的** 認知症に関する知識の普及および啓発をし、その予防法について体験を通じて学ぶことにより、生活習慣の改善を促し、受診者の健康寿命の延伸を図る。

**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、動脈硬化検査受診者、認知症検査受診者）

**概要**

①センター常勤医師 日本神経学会専門医  
平山 幹生医師による講話 『血管性認知症について』  
健康マイスターボランティアによる実技 『頭と体に効く体操（コグニサイズ）』

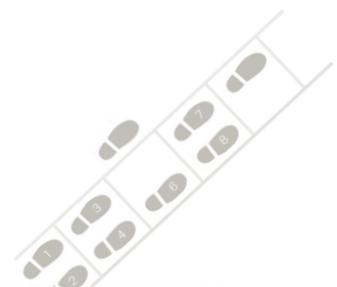
②保健師・管理栄養士による講話 『生活習慣から認知症予防を考える』  
健康マイスターボランティアによる実技 『頭と体に効く体操（コグニサイズ）』

**受講者数** 22名（延参加人数）

**料金** 無料

### 【受講者アンケートより】

- ・認知症予防について、あまり気にしていませんでしたが、今回の教室に参加し、色々と理解が出来て大変参考となりました。今後、継続して気を付けたいと思います。
- ・栄養面での話は分かりやすく参考になった。久しぶりのコグニサイズは楽しかった。



令和3年度から、運動実技は健康マイスターボランティアが担当。参加者から大変好評でした。

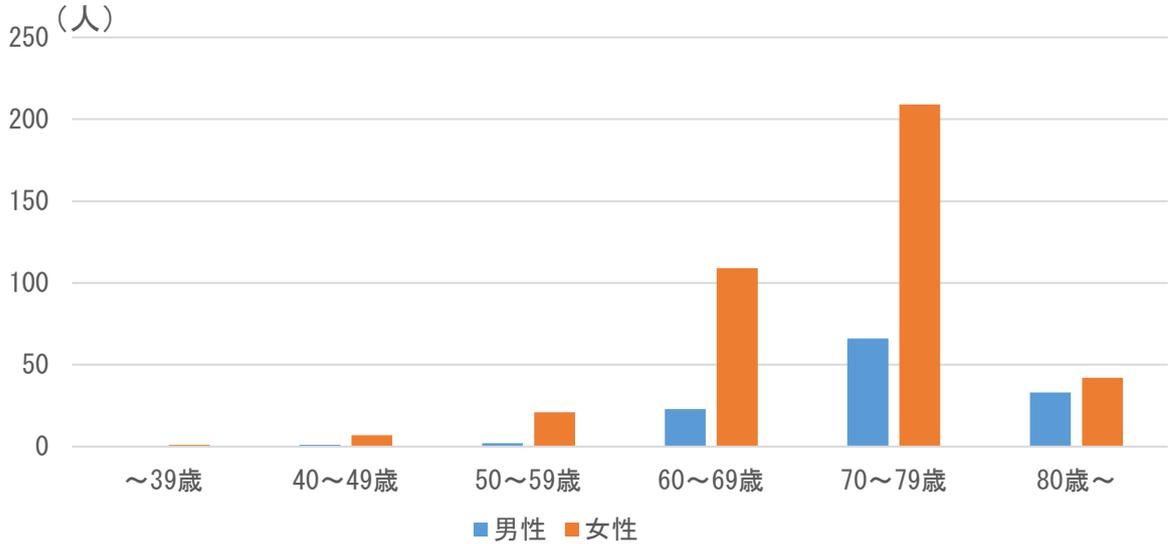


4 - 1 - 3 体力測定 ■

4-1-3 体力測定

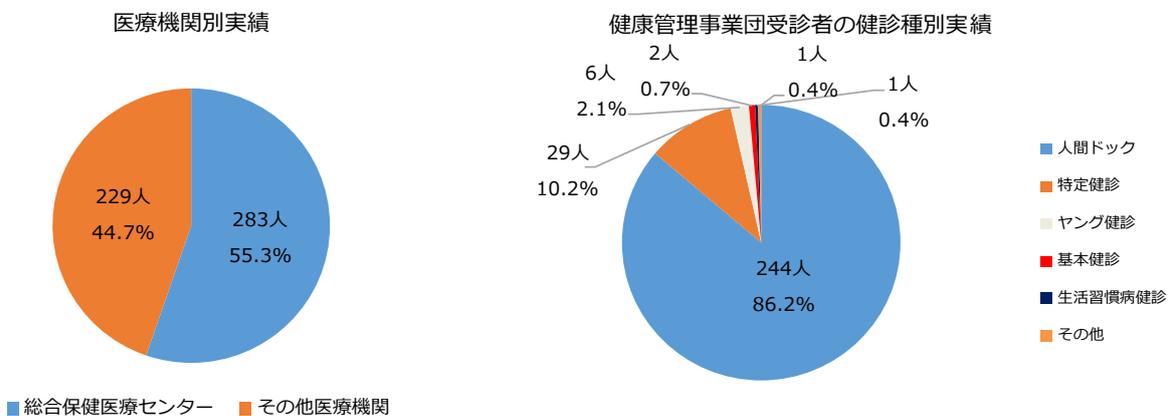
【年代別測定者数（効果測定含む）】

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	合計
男			1	2	23	66	33	125
女			7	21	109	209	42	389
合計		1	8	23	132	275	75	514



【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	
総合保健医療センター	人間ドック	男		1	1	18	54	20	94
		女		4	7	50	83	6	150
	特定健診	男				1	1		2
		女		1		9	17		27
	ヤング健診	男							0
		女		1	1				2
	基本健診	男					1		1
		女				1	4		5
	生活習慣病健診	男							0
		女				1			1
	その他	男					1		1
		女							
その他医療機関				1	3	11	13	28	
合計	男	0	1	2	23	66	33	125	
	女	1	7	20	109	208	42	387	

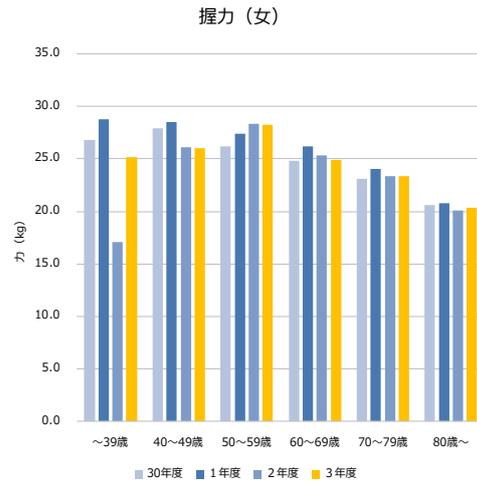
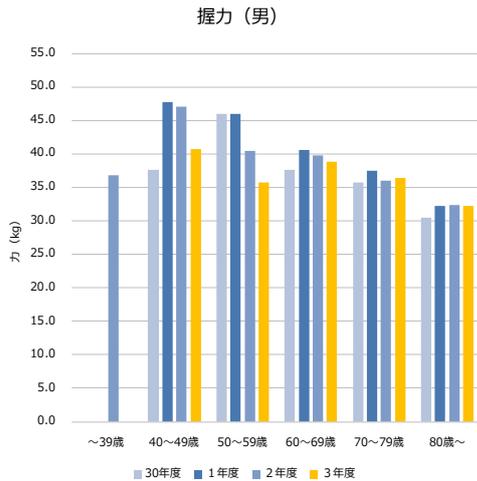


【握力 [男]】

		(kg)					
		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	30年度		37.6	46.0	37.6	35.8	30.5
	1年度		47.7	46.0	40.6	37.5	32.2
	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

【握力 [女]】

		(kg)					
		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	30年度	26.8	27.9	26.2	24.8	23.1	20.6
	1年度	28.8	28.6	27.4	26.2	24.1	20.8
	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

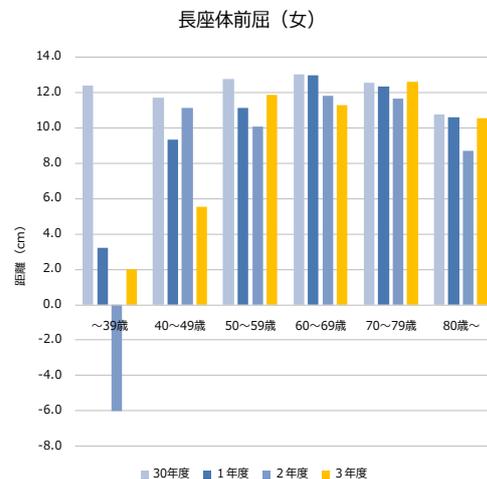
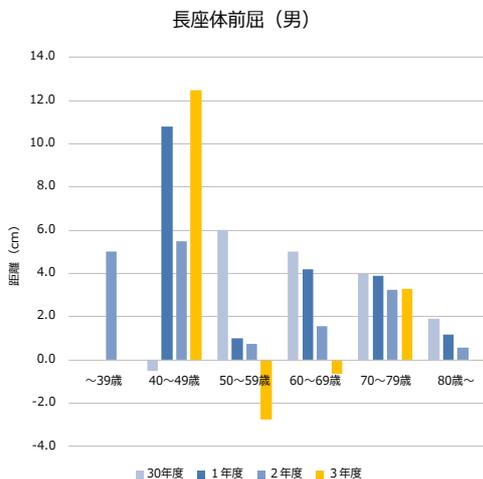


【長座体前屈 [男]】

		(cm)					
		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	30年度		-0.5	6.0	5.0	4.0	1.9
	1年度		10.8	1.0	4.2	3.9	1.2
	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

【長座体前屈 [女]】

		(cm)					
		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	30年度	12.4	11.7	12.8	13.0	12.6	10.8
	1年度	3.3	9.4	11.2	13.0	12.3	10.6
	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

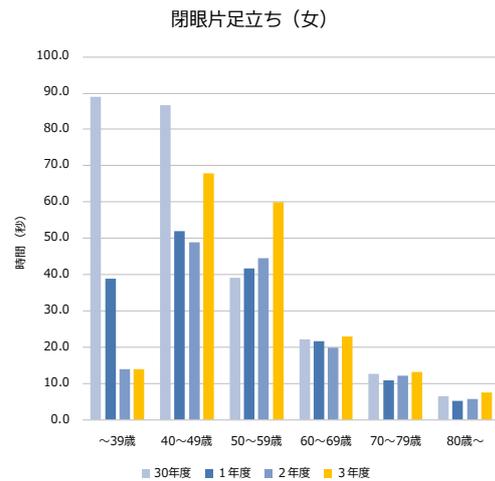
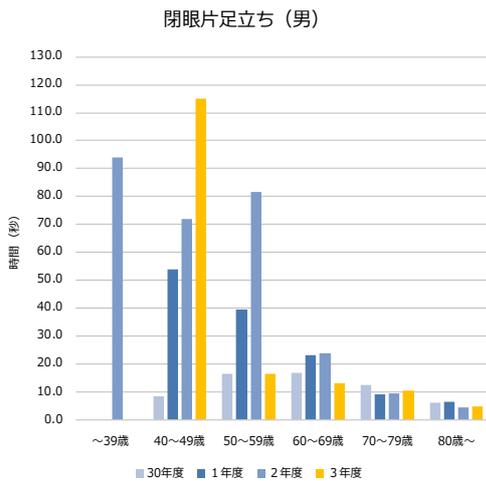


【閉眼片足立ち [男]】

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	30年度		8.3	16.5	16.7	12.5	6.3
	1年度		53.8	39.7	23.1	9.1	6.6
	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

【閉眼片足立ち [女]】

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	30年度	89.0	86.6	39.2	22.3	12.6	6.5
	1年度	39.0	52.1	41.7	21.7	11.0	5.3
	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

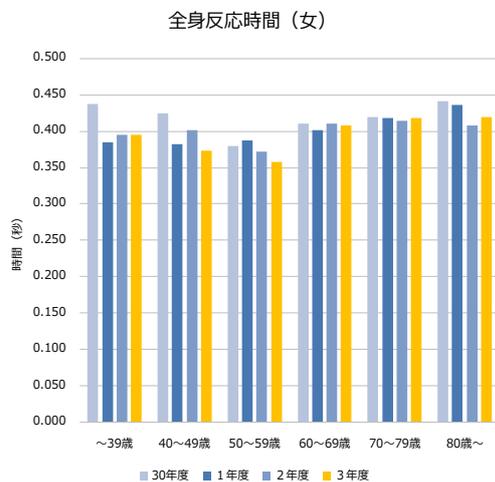
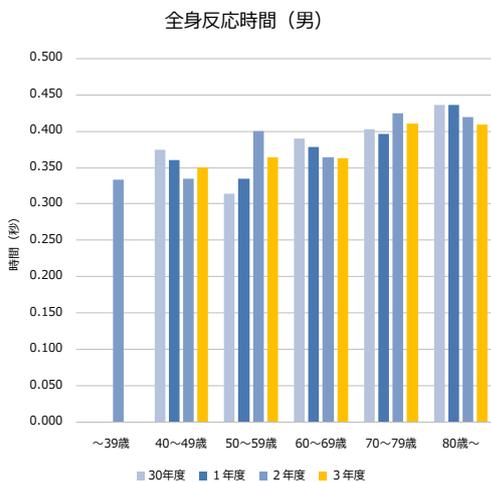


【全身反応時間 [男]】

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	30年度		0.374	0.314	0.390	0.403	0.437
	1年度		0.360	0.334	0.378	0.396	0.436
	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

【全身反応時間 [女]】

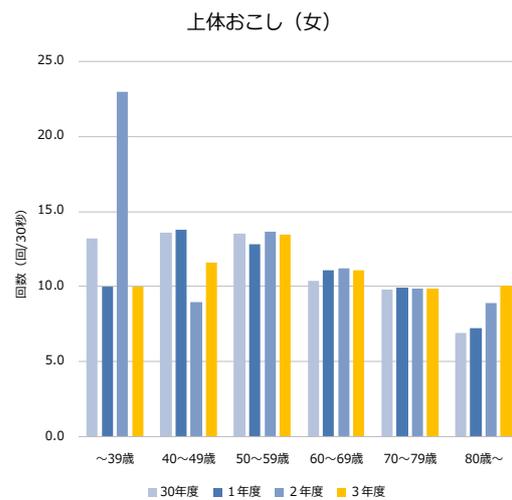
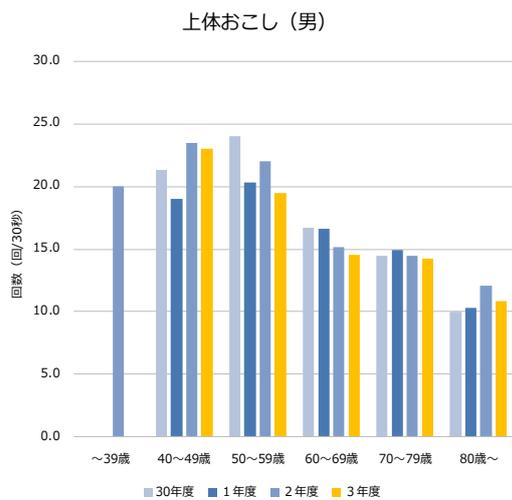
		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	30年度	0.437	0.424	0.380	0.410	0.419	0.441
	1年度	0.385	0.382	0.387	0.402	0.418	0.436
	2年度	0.395	0.401	0.372	0.411	0.414	0.407
	3年度	0.395	0.373	0.358	0.408	0.418	0.419



【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	30年度		21.3	24.0	16.7	14.5	10.0
	1年度		19.0	20.3	16.7	14.9	10.3
	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

【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	30年度	13.2	13.6	13.5	10.4	9.8	6.9
	1年度	10.0	13.8	12.8	11.1	9.9	7.2
	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



※全身持久力については新型コロナウイルス感染拡大防止のため測定中止

#### 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	283	7,440
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	156	4,526
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	76	1,742
からだづくり※	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	76	1,260
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	38	703
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	5	70
栄養・料理実習	調理を通じて食や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	3	16
計		637	15,757

※令和3年度から開始

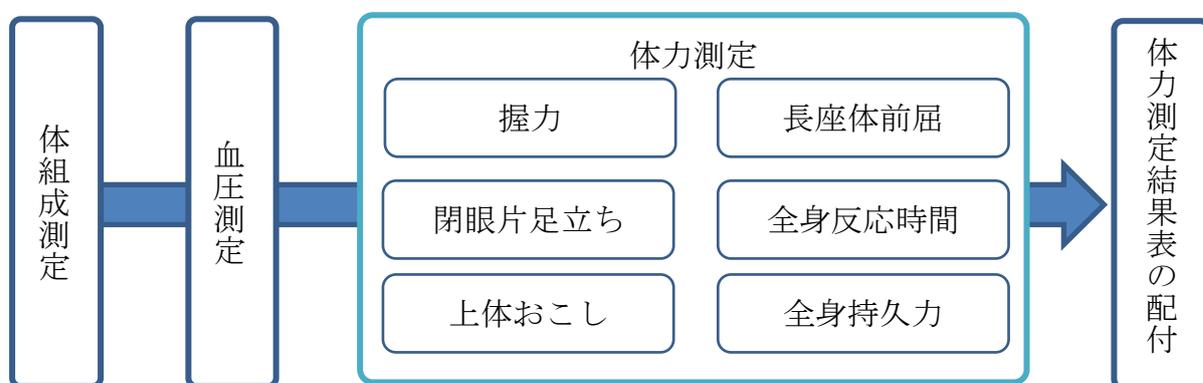
## 一次予防プログラム

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