



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	20
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	52	791
	【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)	123	5,155
	【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		52	907
	【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	3	71
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		31	150
計			262	7,094

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	657
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	5	5
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	198	913
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)	991	25,624
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)	371	7,937
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	141
計			1,660	35,277

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4年11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	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4年11月30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4年12月7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4年12月14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4年12月21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5年1月19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5年1月25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5年2月1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5年2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(4) 確認編～実践発表会
第10回	令和5年2月15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4年度には19人のマイスターが誕生した。94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)	計
受講者数	33	33	33	33	32	32	21	20	237
認定者数	32	32	31	30	27	27	17	19	215
登録者数	12	5	12	5	12	13	16	19	94

②令和4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）	100	487
2	お気軽運動教室（保健センター）	45	176
3	簡身体操教室	49	133
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	50	195
6	健康マイスター養成講座	3	11
7	はつらつ健脳教室	4	22
8	「歩こうマップ」ウォーキング	17	206
9	春日井市健康づくり出前講座	6	27
10	第一希望の家が行う介護予防教室	24	91
11	健康救急フェスティバル	1	14
12	かすがい！スポーツフェスティバル	1	18
計		312	1,443



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	4年度
実施回数	138	223	262	233	137	205	312
活動者延人数	603	735	1,055	1,104	556	940	1,443

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	93
	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、血液一般検査を行い、医師による医学指導を行う	4	16
	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	23	419
	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	3	38
	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	59
	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
	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	73
	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	49

	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	24	497
	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)	49	3,890
	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)	50	768
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	31
	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)	50	876
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	71
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	24	56
	トレーナー研修 (スポーツ・ふれあい財団)	外部講師を招講し、知識・指導の幅を広げるとともに、情報共有を行う	1	16
	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	21
	第一希望の家が行う 介護予防教室 (社会福祉協議会)	高齢者の方が自立した生活を営むことができるよう、運動・レクリエーション・行事等を通じて生活機能の維持・向上を目指す	5	57
	計		261	7,074

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	ウォーキングを中心とした運動で健康度アップ	34	567
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	20	420
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	16	416
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	22	339
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	46	1,277
ナイトエアロ	エアロビクスステップを学ぶ	45	879
はじめてエアロ	エアロビクスステップを学ぶ	23	553
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	465
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	362
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	279
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	50	734
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	8	197
腎臓ながもち教室	生活習慣病の重症化予防に関する知識を習得する	1	20
料理教室	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	1	3
ノルディックウォーキング	ポールを使い方や歩行方法を学ぶ	9	119

一般講座

	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	8	134
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	1,173
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	16
	第一希望の家が行う 介護予防教室 （社会福祉協議会）	高齢者の方が自立した生活を営むことができるよう、運動・レクリエーション・行事等を通じて生活機能の維持・向上を目指す	3	30
	坂下いきいきゼミナール ～おいしく賢く減塩しよう～ （坂下公民館）	減塩に関する講話とグループワークを行う	1	10
	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	7
	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	2	61
	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	17
計			381	8,078

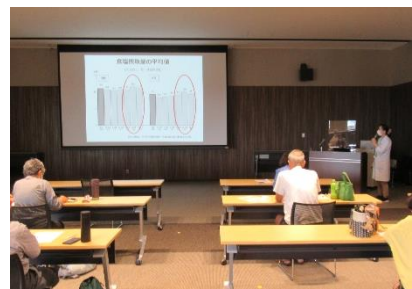
そらまめ教室（重症化予防教室）

講座紹介

- 実施日** 9月14日、11月9日、12月14日、1月18日、3月8日（各回90分）
- 目的** 慢性腎臓病（CKD）に関する知識の普及・啓発と、教室受講後の効果測定を行い、慢性腎臓病（CKD）重症化予防意識の向上を図る。
- 対象** 人間ドックおよび春日井市特定健診を受診した者のうち、eGFR_{creat}の結果が60ml/分/1.73m²未満の者
- 概要**
- ①名古屋大学腎臓内科
安田宜成医師による講話 『専門医から聞く！～わかりやすい腎臓のはなし～』
 - ②管理栄養士による講話 『聞いて納得！～塩のおはなし～』
- ※希望者は3か月後に効果測定会に参加
〔測定〕身長・体重測定、血圧測定、採血
〔医学指導〕医師による結果説明
- 受講者数** 93名（5回合計）
- 料金** 無料（効果測定費：2,000円）

【受講者アンケートより】

- ・腎臓が大切ということは最近見聞きしていましたが、なぜ大切か？が聞けて、勉強になりました。
- ・塩分については気をつけているつもりだったが、まだ意識が甘いなと感じた。



講座では自宅から持ってきたみそ汁を、塩分計で測定しています。



4 - 1 - 3 体力測定 ■

4-1-3 体力測定

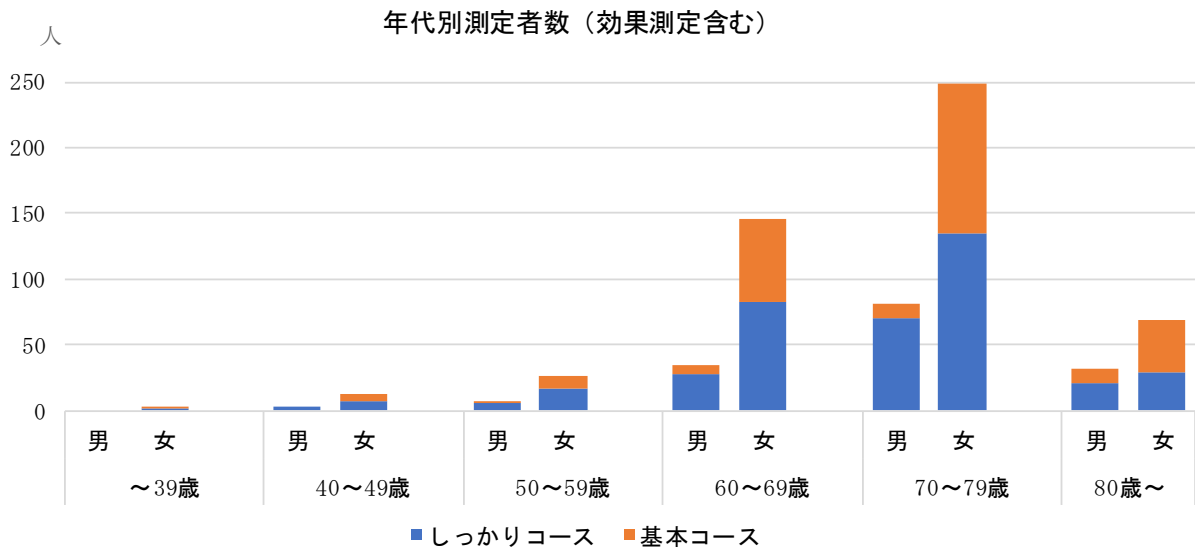
体力測定コース別測定項目一覧表

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
血圧測定	●	●	●	●
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		●		●

※令和4年度は、新型コロナウイルスのため中止

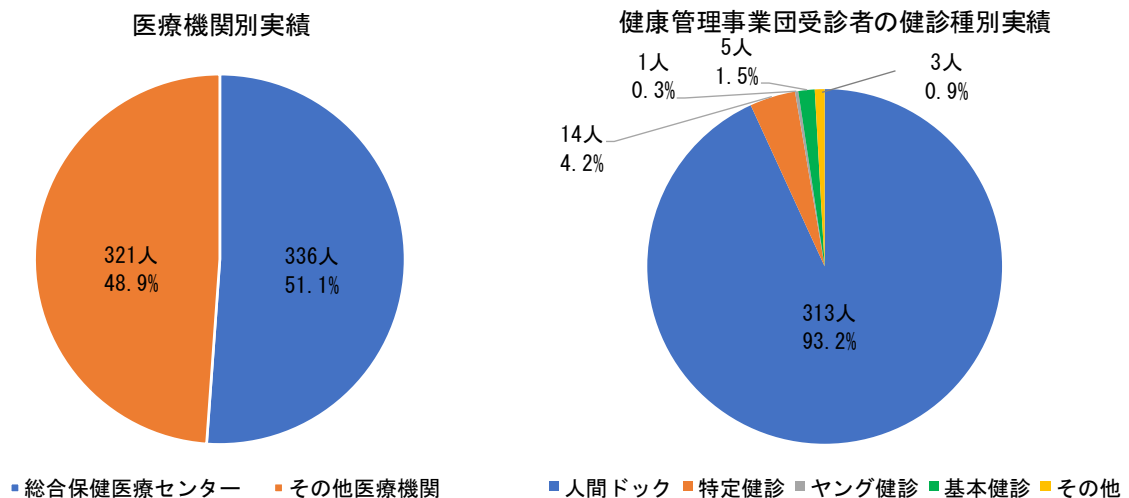
【年代別測定者数（効果測定含む）】

		～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	0	3	6	28	70	21	128
	基本コース	0	0	1	6	11	11	29
女	しっかりコース	1	7	17	83	135	29	272
	基本コース	1	6	10	63	113	40	233
合計		2	16	34	180	329	101	662



【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	2	6	2	13	20	60	64	106	21	19	313
	特定健診	0	0	1	0	0	0	3	4	1	5	0	0	14
	ヤング健診	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	基本健診	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	5
	その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	3
その他医療機関	0	0	0	7	3	12	8	81	16	133	11	50	321	
合計	0	2	3	13	5	26	33	146	81	247	32	69	657	



【運動機能測定（筋力）〔男〕】

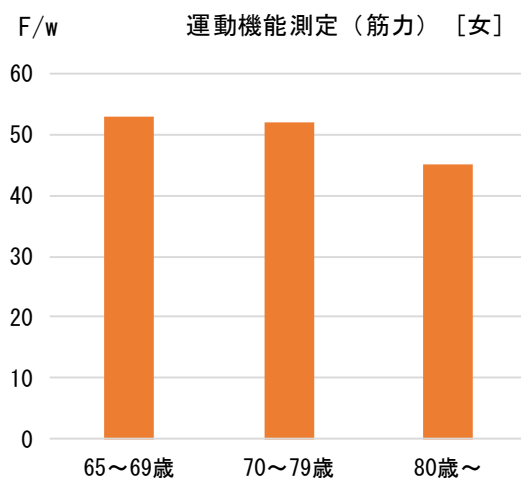
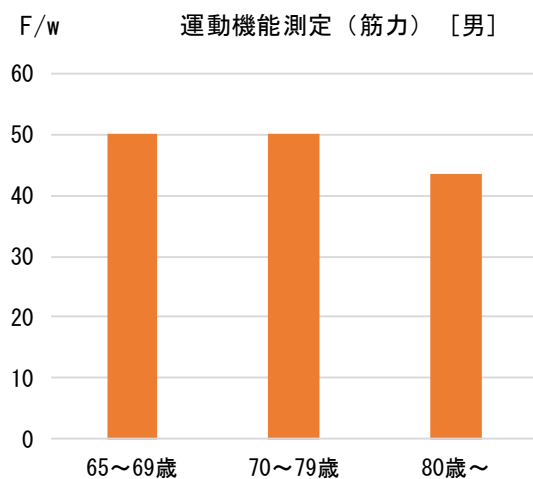
(F/w)

	年度	65～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	4年度	50.2	50.2	43.6

【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



【運動機能測定（バランス）〔男〕】

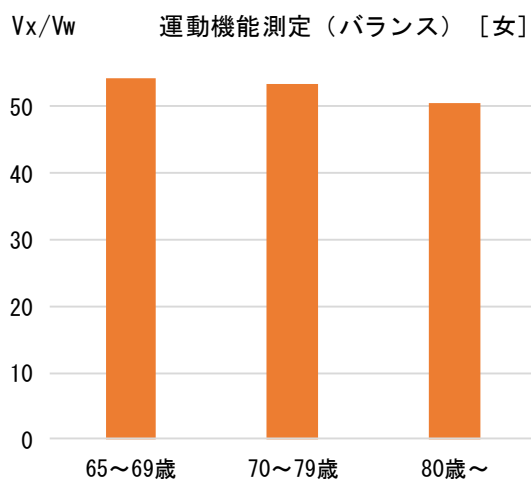
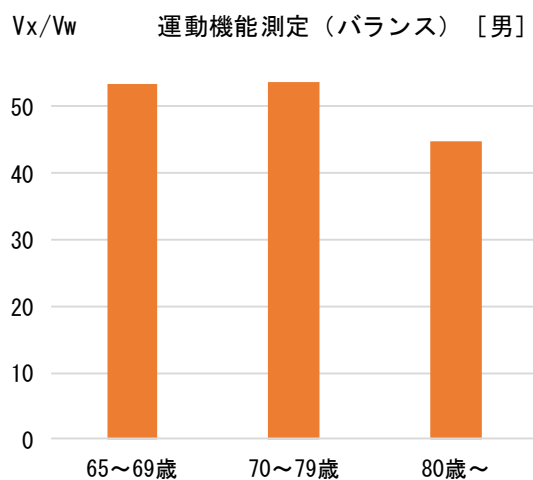
(Vx/Vw)

	年度	65～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	4年度	53.4	53.8	44.8

【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



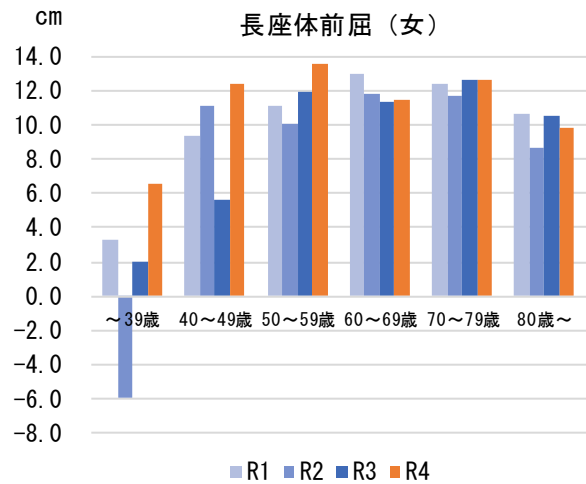
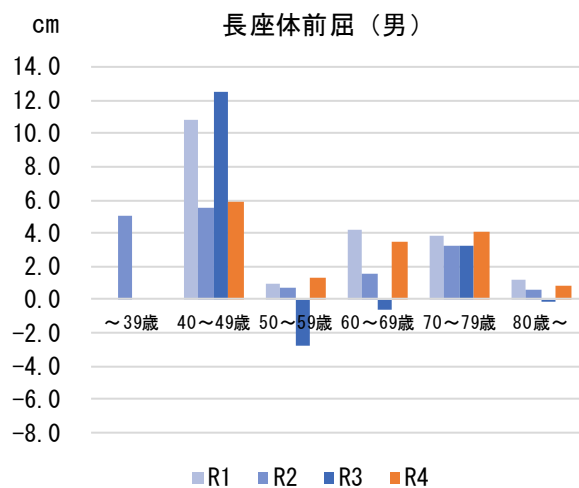
※運動機能測定は令和4年度から実施

【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	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
	4年度		5.8	1.3	3.5	4.0	0.9

【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	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
	4年度	6.5	12.3	13.6	11.4	12.6	9.8

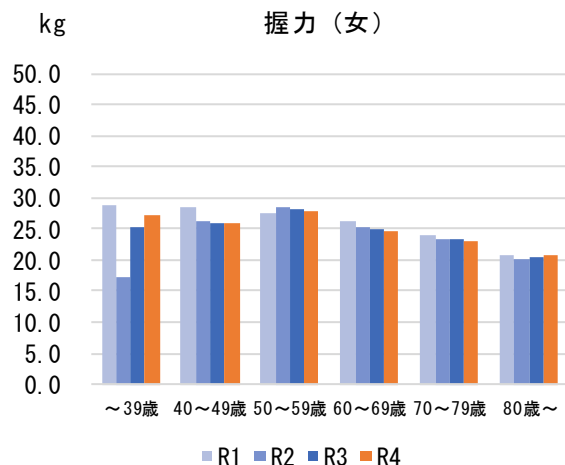
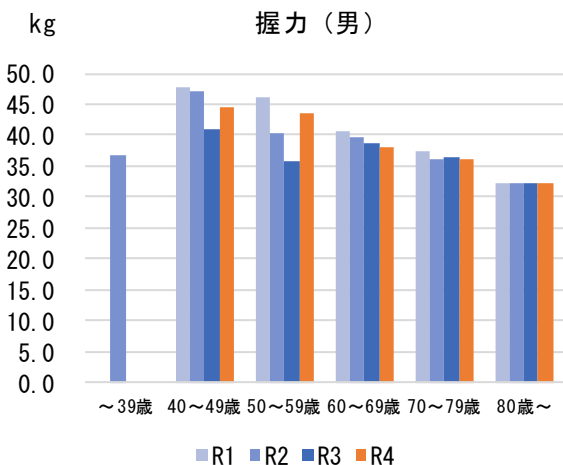


【握力 [男]】

		(kg)					
年度		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	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
	4年度		44.5	43.6	38.1	36.0	32.4

【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	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
	4年度	27.2	25.8	27.9	24.6	23.1	20.7



【上体おこし [男]】

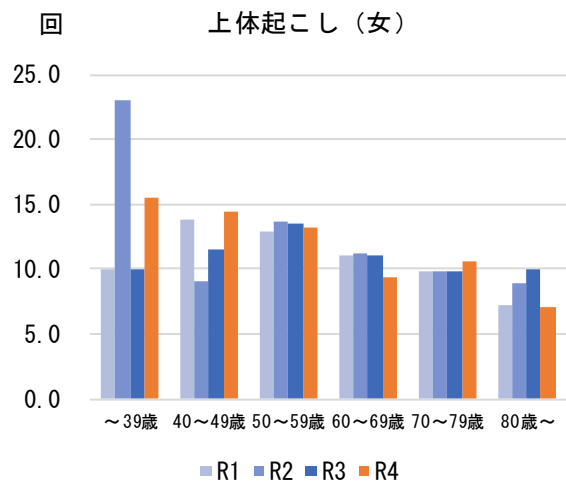
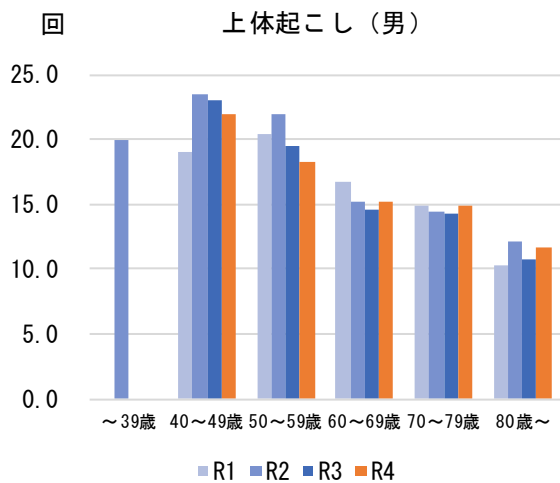
(回/30秒)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	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
	4年度		22.0	18.2	15.3	14.9	11.7

【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	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
	4年度	15.5	14.5	13.3	9.4	10.7	7.0



【全身反応時間 [男]】

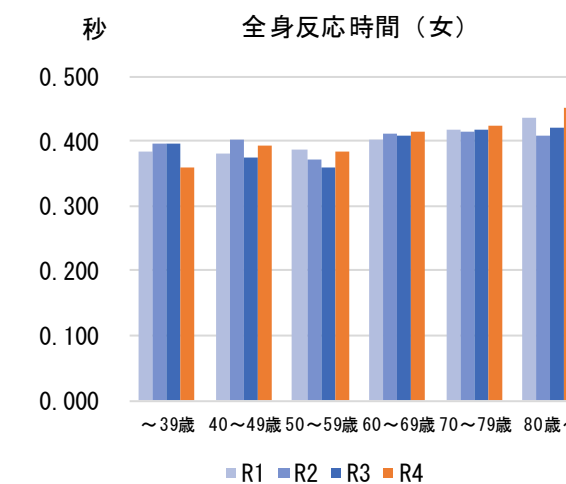
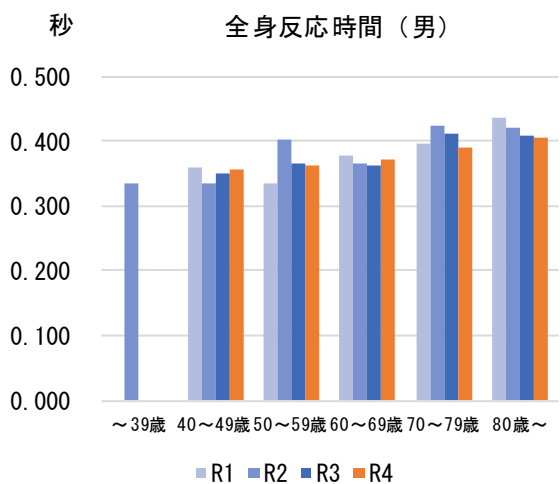
(秒)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	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
	4年度		0.357	0.363	0.370	0.390	0.405

【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	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
	4年度	0.360	0.392	0.384	0.414	0.424	0.450



【閉眼片足立ち [男]】

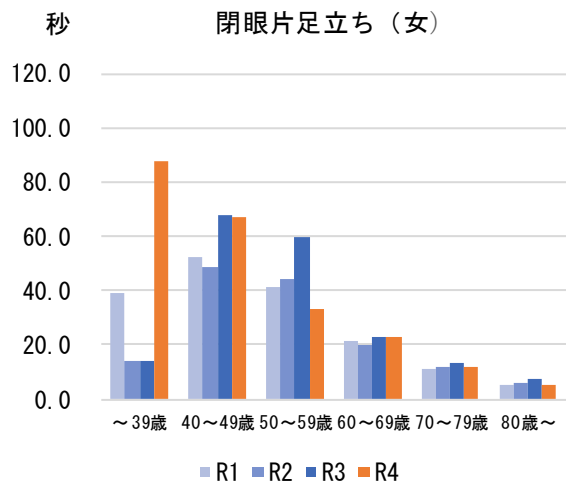
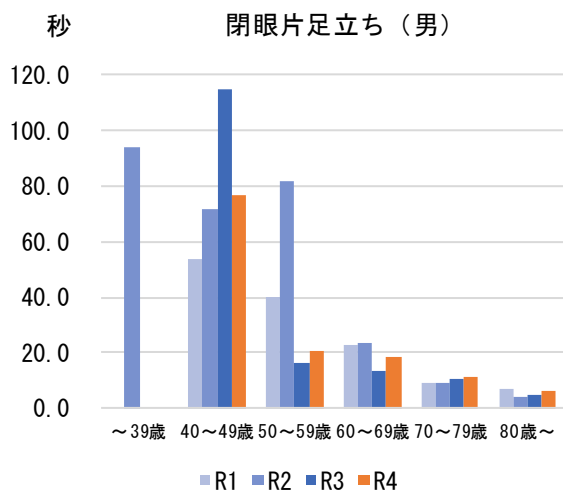
(秒)

		～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
平均値	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
	4年度		77.0	20.8	18.6	11.4	6.4

【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	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
	4年度	88.0	67.3	33.1	22.7	11.7	5.2



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	395	10,017
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	188	6,074
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	125	2,157
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	100	3,185
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	100	1,870
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	69	2,108
柔らかストレッチ	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	4	81
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	108
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	4	24
計		991	25,624

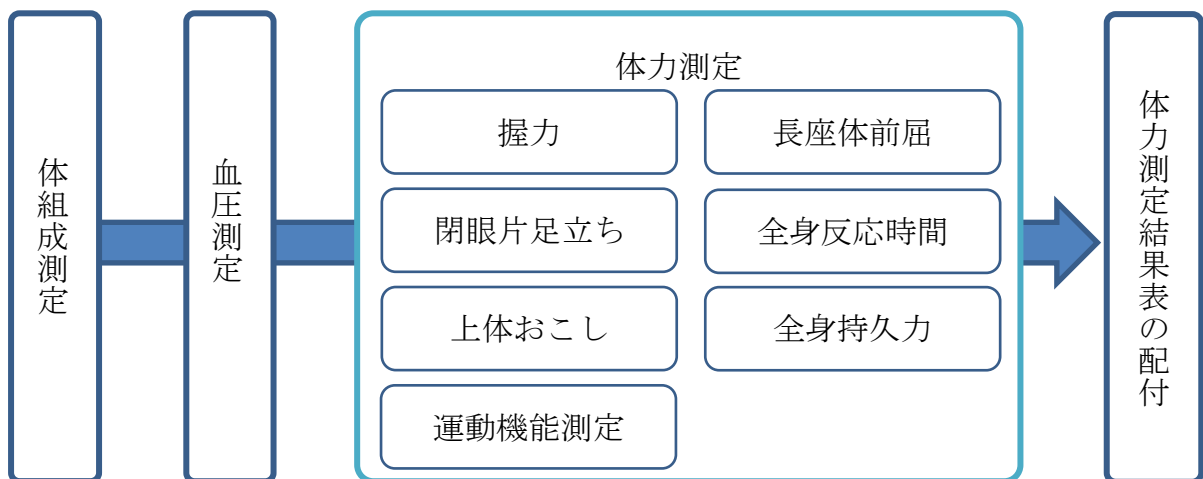
一次予防プログラム

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

