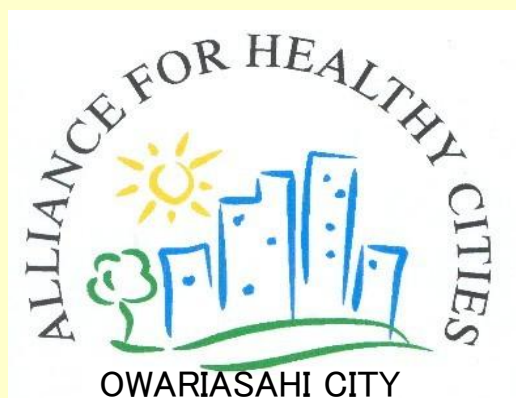


資料1 吉田構成員提出資料

『協働』をテーマとした地域保健活動



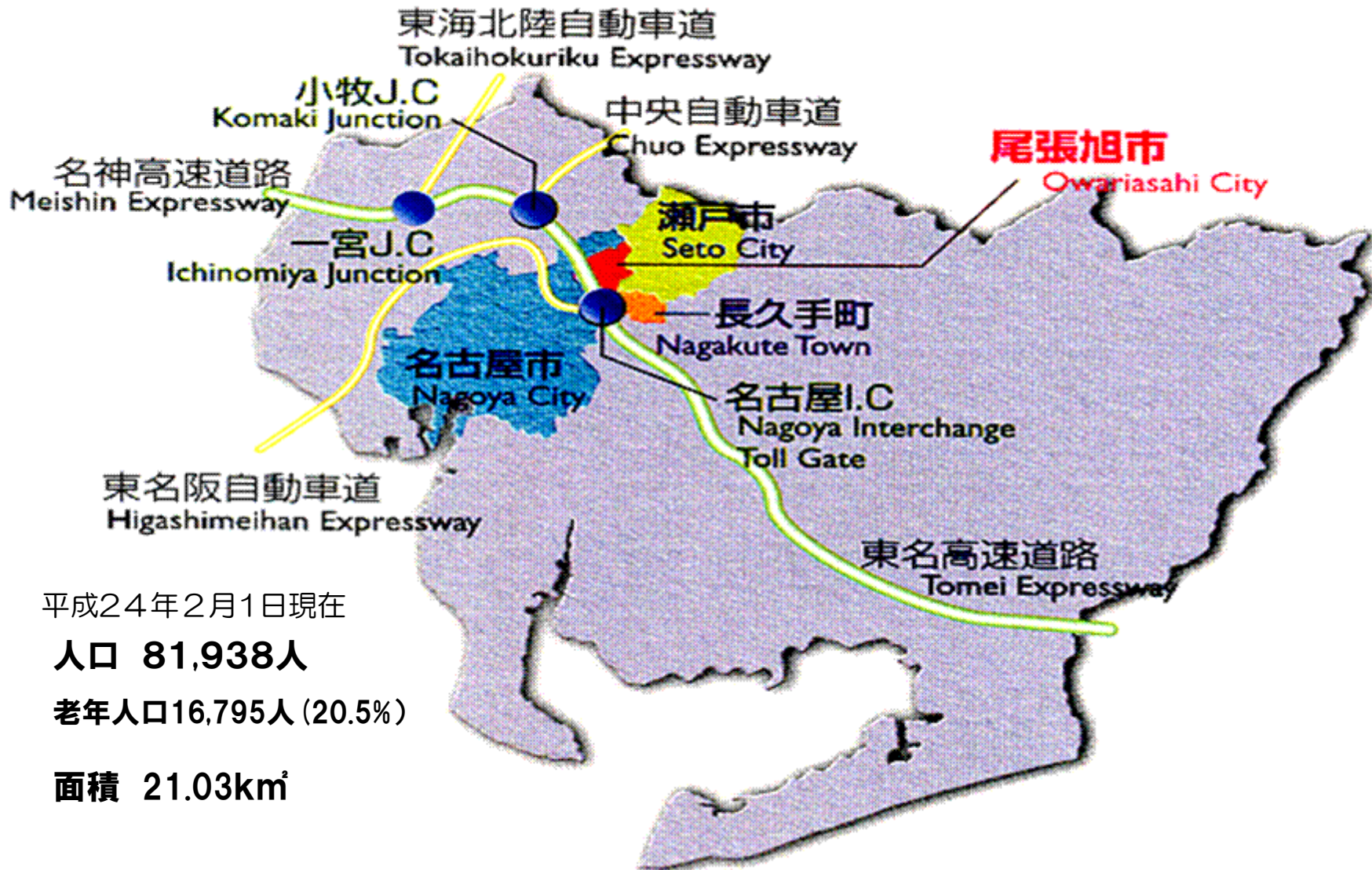
- 1 WHO健康都市の構築
- 2 健康づくりを地域づくりに

2012(H24)年2月29日(水)

尾張旭市 健康福祉部 健康課
(尾張旭市保健福祉センター)
課長 吉田和仁



愛知県尾張旭市



平成24年2月1日現在

人口 81,938人

老年人口16,795人 (20.5%)

面積 21.03km²

WHO健康都市 尾張旭市の健康都市づくり



健康★都市

まちづくりの中心に「健康都市」を据え 推進するに至った経緯

名古屋市のベッドタウン



『市民の健康』をキーワードとした街づくり



標榜のみではダメ

セールスポイント・尾張旭市としての特色が必要



WHOが提唱している「健康都市」づくりを共通の
目的とする健康都市連合への加盟

市長
健康づくりで
まちづくり

健康課
ヘルスプロ
モーション

WHO※が提唱している健康都市とは？

都市に生活する人々の身体的、精神的、社会的健康水準を高めるためには、都市のいろいろな条件を整える必要がある。

保健・医療とは無縁であった活動領域の人々にも健康の問題と関わってもらい、まちそのものを健康にし、そこに暮らす都市住民の健康を確保しようとする取り組み。

※ **WHO**（World Health Organization）世界保健機関

国連の専門機関の一つで、本部がスイスのジュネーブにあり、世界の人々の心身の健康水準の向上を目的とした機関

健康都市連合(AFHC)とは？

「健康都市」に取り組んでいる都市のネットワークを広げることで、各都市の経験を生かしながら国際的な協働を通して健康都市づくりを行うことを目的としている。

11か国138団体が加盟
日本は12市が加盟

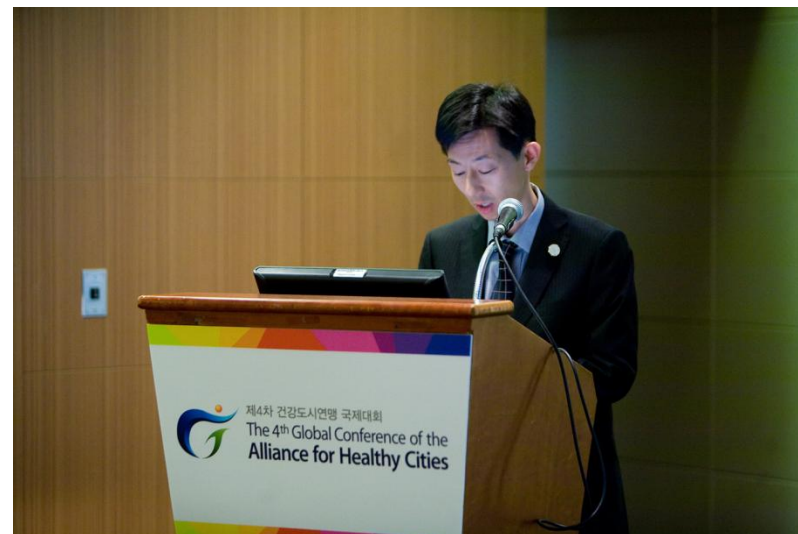


尾張旭市の健康都市への歩み

平成16年	6月	WHO西太平洋地域健康都市連合加盟承認
	8月	「健康都市宣言大会」を開催し、「健康都市尾張旭」を宣言 毎年4月29日を「健康の日」と定めた
	10月	世界健康都市連合設立総会・会議(マレーシア・クチン市)
平成17年	4月	健康都市連合日本支部設立総会(平良市)
	7月	第1回健康都市連合日本支部総会・大会(市川市)
	12月	「健康都市プログラム」を策定
平成18年	1月	「健康都市プログラム 概要版」を全戸配布
	7月	第2回健康都市連合日本支部総会・大会(市川市)
	10月	世界健康都市連合第2回総会・大会(中国・蘇州市) (グッドプラクティス賞・プログレス賞の2賞を受賞)
平成19年	7月	第3回健康都市連合日本支部総会・大会(尾張旭市)
平成20年	7月	第4回健康都市連合日本支部総会・大会(多治見市)
	10月	第3回健康都市連合国際大会(市川市) 2大会連続でダブル受賞 (「グッドダイナミック賞」・「クリエイティブデベロップメント賞」)
平成21年	8月	第5回健康都市連合日本支部総会・大会(大府市) 健康都市連合日本支部の支部長に選任される
平成22年	8月	第6回健康都市連合日本支部総会・大会(袋井市)
	10月	第4回健康都市連合国際大会(韓国ソウル特別市江南区) 3大会連続でダブル受賞 (「ストロングアクション賞」・「クリエイティブデベロップメント賞」)



健康都市カンナム宣言



分科会



情報発信



健康都市連合ブース
のポスター展示

健康都市連合から3大会連続で 表彰されました



クリエイティブデベロップメント賞

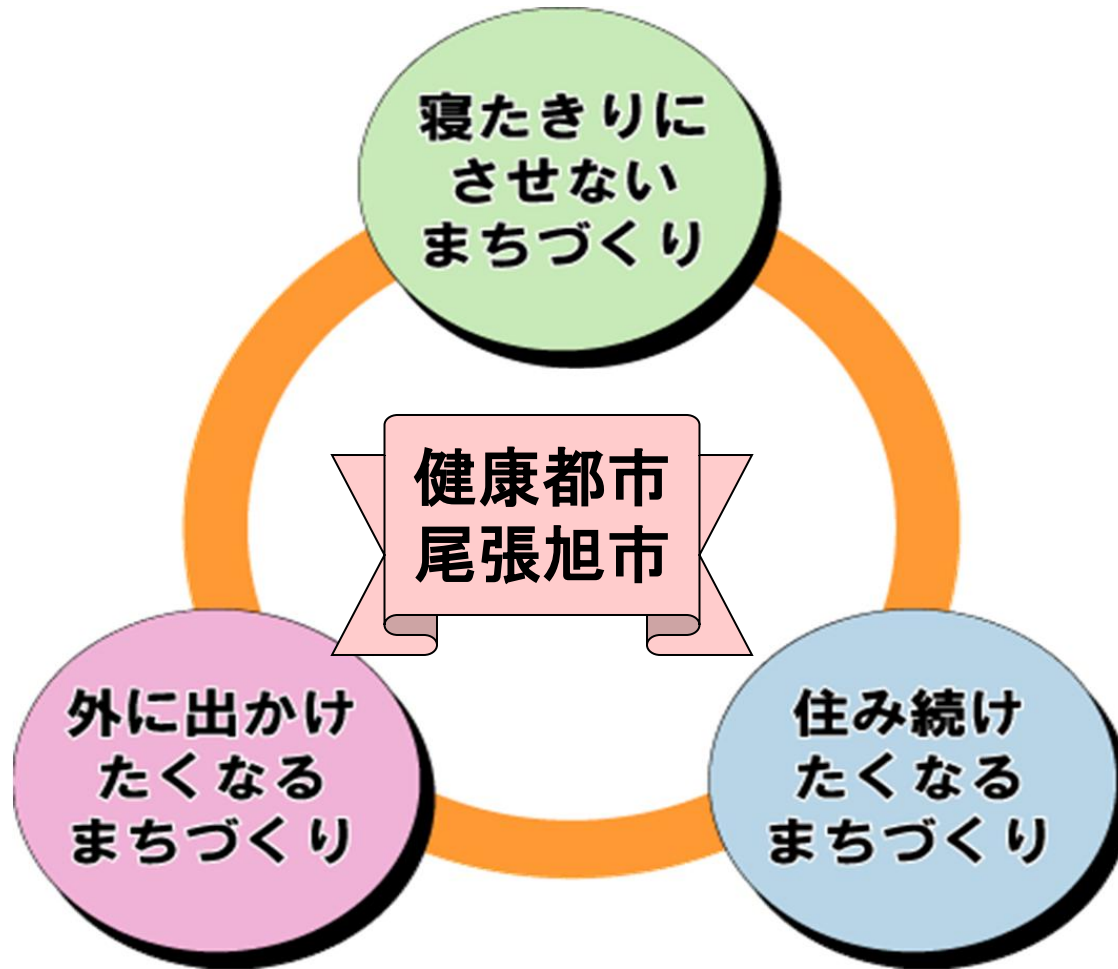
テーマ 「健康都市づくりの評価」
・市民の皆さんとともにやってきた
「本市の5年間の健康都市づくりの評価」
について、その取り組みが認められました



ストロングアクション賞

・市民の皆さんとともにやってきた
健康都市づくりの過程について、顕著な進
展が認められました

尾張旭市の健康都市づくりの3つの施策の方針



3本柱を回すことによる相乗効果

どんな事業が「健康都市づくり」なのか？

行政全般にわたる多くの事業
Ⅱ

医療や保健・衛生などの分野のほか、さまざまな事業

施策の方針	施 策	事 業 名
寝たきりにさせない まちづくり	体の元気まる作戦	筋力トレーニング事業
	心の元気まる作戦	朝見武彦文庫事業
	子どもの元気まる作戦	フレンドシップ事業
外に出かけたくなる まちづくり	みんなのぬくもりいっぱい作戦	地域生活支援事業
	まちのやさしさいっぱい作戦	AED設置事業
	活動の楽しさいっぱい作戦	市民活動支援事業
住み続けたくなる まちづくり	住環境の魅力たっぷり作戦	街区公園改良事業
	人へのやさしさたっぷり作戦	災害情報システム運営事業
	環境への思いやりたっぷり作戦	リサイクル広場運営事業

など

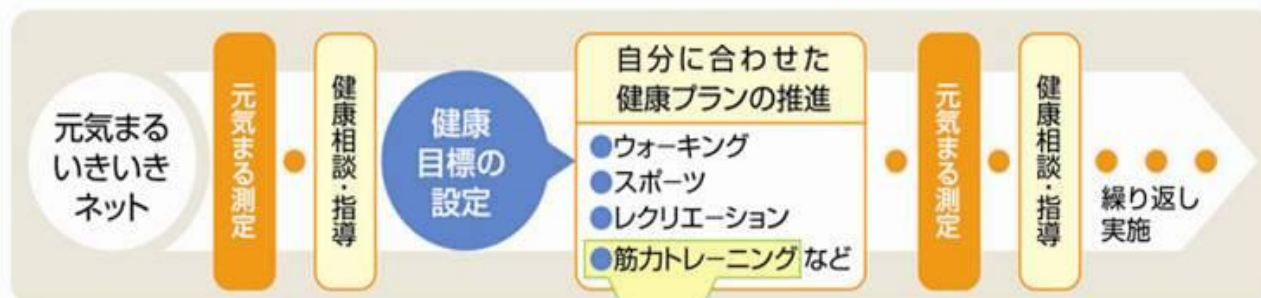
元気まるいきいきネット

1

市民一人ひとりの健康状態を元気まる測定により把握し、その人の健康状態に合った健康づくりメニューの提供や適切なアドバイスをします。

また、高齢者向けに、積極的な体力向上から軽度な運動までのコースを設定し、介護が不要なことから必要なかたまで、元気回復・体力アップの支援をします。

【元気まるいきいきネット推進イメージ】



高齢者のための「元気アップコース」



2

まるごとウォーキングのまち

安心して歩くことができる道のネットワークを市全域に広げるとともに、より多くの市民がウォーキングの魅力を実感できるような憩いの空間や機会づくりを進めます。

〔まるごとウォーキングのまち推進イメージ〕



歩く道のネットワーク

安全な道（ウォーキングコース）

- 歩道バリアフリー
- あんしん歩行エリア
- 散策道

憩いと健康のスポット

- 城山公園・街区公園等⇒健康遊具
- 緑地・自然
- 水辺環境⇒川・ため池
- 山辺の散歩道
- 史跡・公共施設

コミュニティ・ボランティア活動

- スポットガーデン※活動
- 清掃活動
- 公園愛護会活動 など

ウォーキングの楽しみづくり

健康・体力の向上

- 健康な体の維持
- 基礎体力の向上
- リラクゼーション※の提供

魅力ある機会づくり

〈ウォーキング大会⇒地域連携（市民・各種団体・事業者）〉

- エコ・クリーンウォーキング※
- 自然・史跡めぐり
- レクリエーション

まちを楽しく安心して歩く

まるごとウォーキング

尾張旭市まるごとウォーキング

“市内全域を一周することができる
ウォーキングコース”

ウォーキングコースが 13コース
森林公園内にも 6コース

- ◆各ルート上に自動血圧計を設置（市内16箇所の公共施設） ⇒ 歩きながら健康チェックができる
- ◆「日本列島歩け歩け大作戦」を展開
⇒ 市民が楽しみながら実施できる

あさひウォーキングマップ別冊の作成

目的：平成19年度に実施した「教えてください。おすすめポイント！」で市民のみなさんから寄せられた散歩やウォーキングなどでお気に入りの場所やコースなどに関するとおきの情報を「あさひウォーキングマップ」に反映させる。

事業概要：「景色がよい」、「朝日・夕日がきれい」、「夜景がきれい」、「遠くの景色がきれい」、「花がきれい」、「歩きやすい」、「鳥・動物・昆虫がいる」の7つにみなさんからの情報を分類し、別冊を作成した。

作製部数：1,000部

おすすめポイントの
多かった場所

城山公園全域
維摩池・シンボルロード周辺
天神川・矢田川周辺
森林公園周辺 など

おすすめ情報

見晴らしがよい。
田園風景を楽しむことができる。
名古屋駅のツインタワービルを見ることができる。
城山公園だけでなく他にも桜のきれいな場所がある。
鳥や虫がいる。
夕陽がきれい。 など



ウォーキング

市ホームページに情報提供の場 “歩っと”のページを開設

市民の皆さんがより楽しくウォーキングをしていただくために、情報提供の場として“歩っと(ほっと)”のページを開設し、ウォーキングを実施している団体や、ウォーキング大会等の日程表を掲載しています。

ウォーキングのページ

Owarisahi City

トップページ > ウォーキングのページ

ウォーキングコース

始めようウォーキング

あさひウォーカー

ウォーキング大会等日程表

情報提供の場 “歩っと”

アラカルト

尾張旭市

サイト内検索

検索 (戻る)

[サイトマップ] [リンク集] [ご利用の手引き] [English]

トップページ | 暮らしのガイド | 尾張旭市を知ろう | 市役所ナビ | 生活情報ナビ

トップページ > ウォーキングのページ > 情報提供の場 “歩っと” > ウォーキング大会等日程表

■ ウォーキング大会等日程表

(平成21年6月20日現在)

とき	曜日	名称 コース	距離 定員	主催	申し込み方法 連絡先
4月29日	祝	あさひバスマイルウォーキング 城山公園～保健福祉センター	約4.5km —	あさひバスマイルウォーキング実行委員会、尾張旭市、市教育委員会	実施済
4月29日	祝	あさひバスマイルウォーキング 城山公園～森林公園～保健福祉センター	約9km —	あさひバスマイルウォーキング実行委員会、尾張旭市、市教育委員会	実施済
5月10日	日	矢田川 春のウォーキング 矢田川河川敷	約6km、約8km —	矢田川に親しむ会	実施済
6月15日	月	お出かけウォーキング ～古代東山道 国原の里～	約4km	市健康都市推進室	実施済
6月20日	土	お出かけウォーキング ～新鎌倉 佐和の里～	約4km	市健康都市推進室	実施済
10月または11月 を予定	日	矢田川 秋のウォーキング 矢田川河川敷	未定 —	矢田川に親しむ会	不要 未定
10月27日	火	お出かけウォーキング ～紅葉散策 富士見台高原～	約4km	市健康都市推進室	市広報誌(9月15日号)で お知らせします。 53-2111 内線241
11月1日	日	未定	未定	尾張旭市 商工会青年部	未定 53-7111
11月8日	日	未定	未定	市文化スポーツ課 市体育指導委員	直報、FAX、Eメール 53-2111 内線631

3

温泉活用型休養・交流

市民の手軽な保養施設として親しまれている「尾張あさひ苑」を利用して、周辺の自然環境や現地の社会資源を活用した健康プランの提供を進め、心身のリフレッシュ・地域間交流の促進に努めます。

〔温泉活用型休養・交流推進イメージ〕



長野県阿智村にある温泉保養施設
尾張あさひ苑

お出かけウォーキング

目的：長野県阿智村にある市保養施設尾張あさひ苑を利用したお出かけウォーキングを実施することにより、市民のかたに新緑の中を歩くこと及び尾張あさひ苑での昼食と温泉入浴を体験してもらい、本市の健康都市プログラムリーディングプランに位置づけてある温泉活用型休養・交流を図ります。

事業概要：バスで送迎し、伍和の里を約2時間ウォーキングしました。

（尾張あさひ苑での昼食、温泉入浴あり）

実施日：6月…2回実施、秋…1回実施

参加人数：約40人（応募多数の場合は、公開抽選）



4

農と食による健康増進

安全な食の提供を進めるとともに、地元農産物の消費などを推進し、食に対する知識を子どもたちから身に付けるために、正しい食の教育と規則正しい食習慣が身に付く子どもの育成を推進します。

〔農と食による健康増進推進イメージ〕



尾張旭市には専業農家は
いませんが
そんなまちの食育を考えて
います



親子料理教室

笑顔で楽しくクッキング！

目的：「食」に対する関心と知識を子どもたちから身につけるため、市給食センターの栄養士の指導のもと笑顔で楽しく料理しながら正しい食習慣を学んでもらう。調理実習と「食と健康」についての講話を行うことで、本市の健康都市プログラムリーディングプランに位置付けてある農と食による健康増進を図る。

事業概要：市給食センターの栄養士の指導のもと身近な食材を使って給食メニューを親子で調理し、食事する。食後に栄養士による「食と健康（栄養バランス）」についての講話を行った。

実施日：8月23日（土）

参加人数：小学生とその親子12組28人

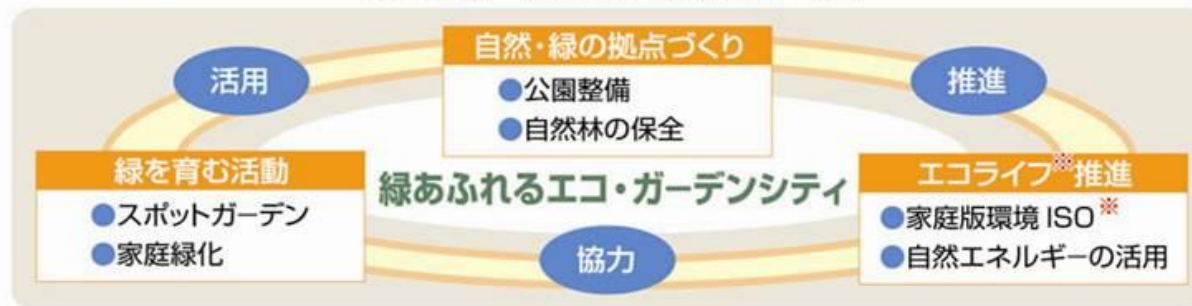


5

エコ・ガーデンシティ

環境にやさしいライフスタイル[※]の普及を図るとともに、公園・緑地の整備・保全、市民参加による緑の保全活動や環境美化活動を促進し、環境に配慮した緑あふれるガーデンシティとなるような空間の整備を進めます。

【エコ・ガーデンシティ推進イメージ】



街に緑がある、花が咲いている。
そんなことで健康的な街になります。
☆環境は健康と強い関わりがあります

エコ・ガーデンシティ



スポットガーデン



公園愛護会によるフラワーポッドの花の植え替え

平成23年度の主な事業予定一覧表

事業名
第7回あさひ健康フェスタ
（仮称）歩っとチャレンジウォーキング
健康都市連合日本支部第7回総会及び大会（名古屋市）
お出かけウォーキング
親子料理教室
家からウォーキング
健康メニュー募集
げんきカードの配布
市民のための健康講座開催
あさひ健康マイスターチャレンジカード配布
体育館トレーニングルーム利用券配布

市営バス『あさびー号』（市民のあし）



市営バス『あさびー号』

外に出かけたくなる
まち

住み続けたくなる
まち

寝たきりにさせない
まち

WHO・WHO健康都市連合より、
健康都市施策として認められ
『第6回地域FSTフォーラムinアジア』
(インド/ニューデリー) にて発表しました。

2011年12月3日～6日開催



あさひ健康フェスタ及びスタッフ等

①健康まつり(健康まつり実行委員会が主体)

健康課・医師会・歯科医師会・薬剤師会・公立陶生病院・旭労災病院・食生活改善協議会・婦人会・日赤奉仕団・国際ソロプチミスト・生活学校・保健所・健康づくり推進員・その他健康関連市民グループ(2団体) 【15団体】

②健康フェスタ(健康都市推進室が調整)⇒年々参加者(団体)増加

看護協会・社会福祉協議会・ひまわり福祉会・精神障害地域共同作業所・歯科衛生学科学生 【5団体】

＜市役所各部署＞

健康都市推進室・子育て支援センター・長寿課・市民活動課・環境事業センター・環境課・財政課・都市計画課・安全安心課・養護教育部会・図書館・情報課・消防署・健康福祉部職員応援 【13団体】

③あさびースマイルウォーキング大会

文化スポーツ課・体育協会主催 【2団体】

市民協働

横の連携

①+②+③ が合体(連携)して開催

さらに、観光協会、JAが参加

情報の発信

●市広報誌への掲載、市ホームページの情報更新

「健康都市尾張旭」というコラムを隔月で掲載し、本市の健康都市づくりの取り組みなどを紹介しています。また、事業の募集や結果などを掲載し、広く市民に周知しています。

平成22年度 広報 19回、ホームページ更新 28回

●市役所ロビーでのパネル展示

実施事業やアンケート結果などを市役所1階ロビーにパネル展示し、広く市民に周知しています。

平成22年度 6回



ぐっと健康！人・まち・なかま事業 イメージ図

健康都市推進室の
新しい取り組み

協働は「市民」
「事業者」 「行政」

施策の対象の拡大

「なかま」として
お互いをPR

事業者、
市民活動団体、
学校 等

市民

市民

ぐっと健康！人・まち・なかまの事業概要

1 内容

- (1) 団体や事業者が日常的に取り組んでいることを付してなかま登録する。
- (2) なかま証を交付し、ロゴの使用を認める。
- (3) 市は、登録者（希望者）へ健康づくり情報をメール配信する。（携帯メールを含む）

2 対象

市内に所在地がある店、会社、団体、学校等など

3 対象となる取組

WHOが提唱する「健康都市」の理念や尾張旭市が目指す「健康都市」の方針に合致する活動

- 例）・毎朝、朝礼時にラジオ体操を全社でやっています。
・まちの美化のために月1回清掃活動をしています。

4 登録

- (1) 人・まち・なかま名簿に掲載する。
- (2) 取り組み内容を庁舎1階に貼り出すとともに市HPに掲載する。

5 なかま証交付

『なかま証シール』を交付

6 実践

登録時に記入していただいた取り組みの実践

7 PR

会社の入口などになかま証シールを貼ってもらい、PRしてもらう。

8 情報配信

希望されるかたには、ウォーキングイベントなどの開催情報などを配信する。

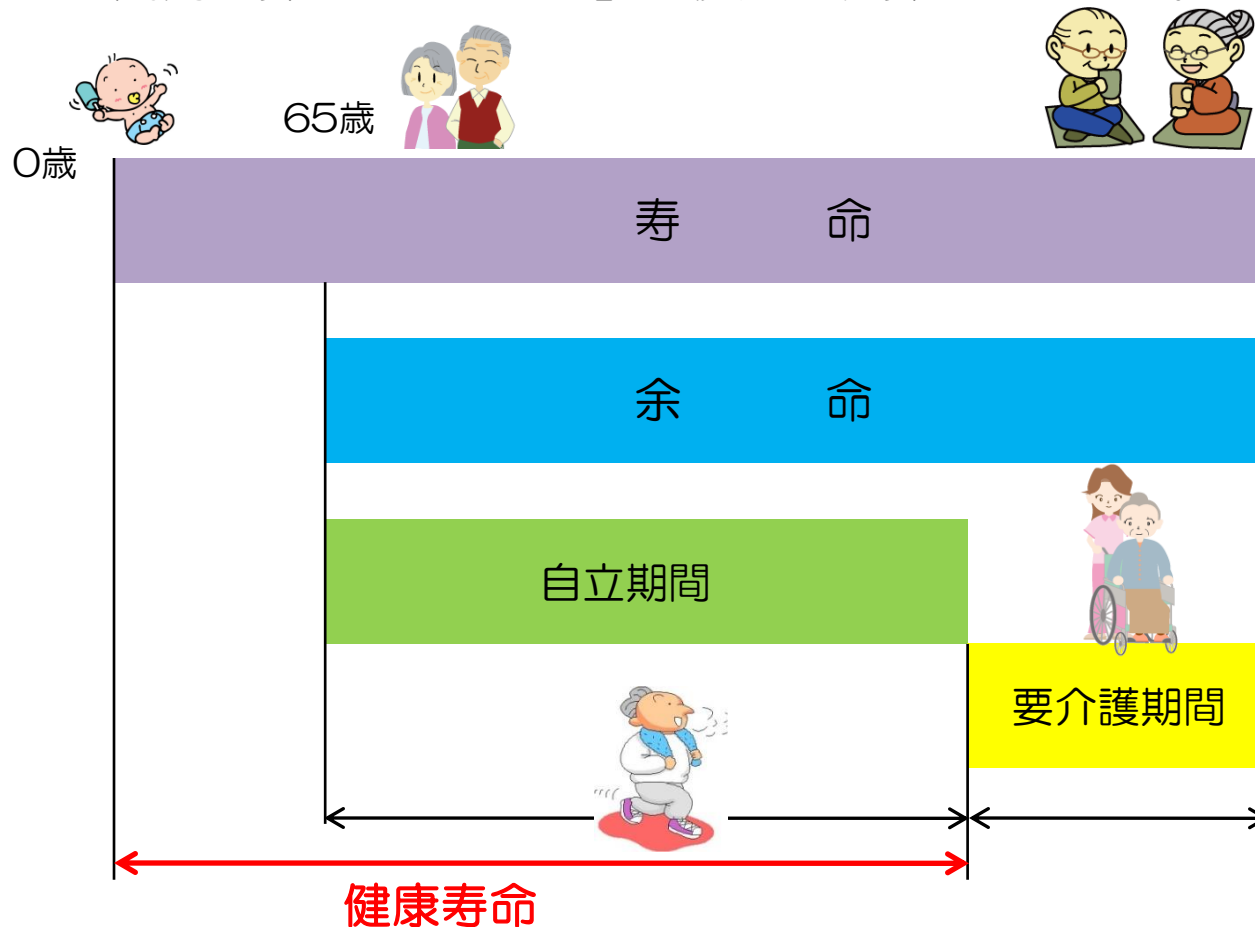


▲なかま証(A3サイズ)

● 健康寿命

健康寿命とは、寝たきりや認知症にならないで生活できる期間といわれています。

そこで、65歳を基点として、本市の平均自立期間を中心に、平均余命や平均要介護期間を「平均自立期間の算定方法の指針及び平均自立期間の算定プログラム」を使用し、算定しました。



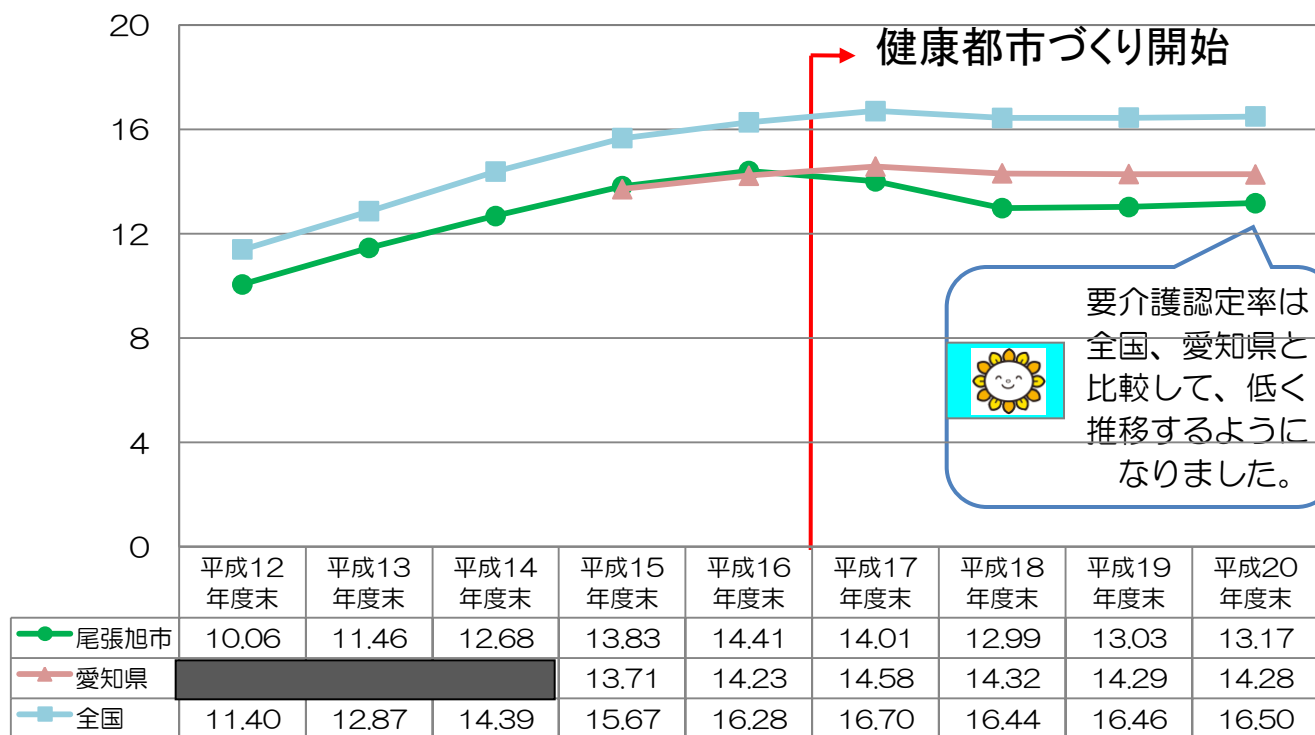
<介護、健康寿命>

「寝たきりにさせないまちづくり」の中から優先度が高い「健康増進」関連のデータを検討しました。

● 要介護認定率

低い！

要介護認定率とは、介護保険法による要介護認定（介護を要する状態）と要支援認定（日常生活に見守りや支援を必要とする状態）を受けたかたの数を65歳以上の被保険者で除したものです。

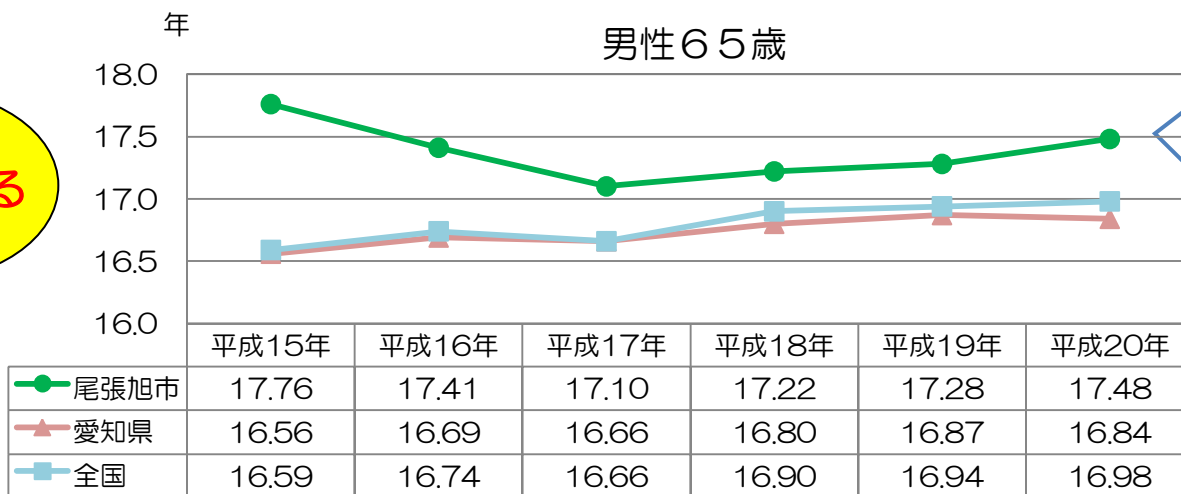


平均自立期間

日常生活に介護を要しない期間を自立期間、自立期間の平均値を平均自立期間といい、この期間が長いほど寝たきりや認知症にならないで生活できる期間が長くなります。

本市の平均自立期間を年度ごとに算出し、全国、愛知県と比較しました。この年数が長い ➡ **元気な人が多い！！**

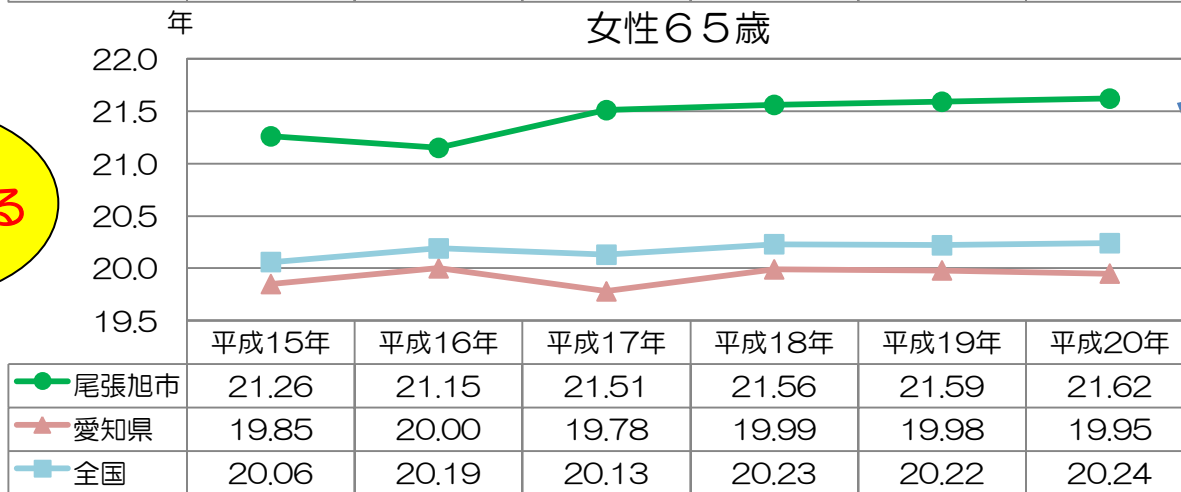
伸びている



平成17年から数値が伸びているのがわかります。平成20年で比較してみると全国や愛知県よりも長くなっていることがわかります。



伸びている



平成16年から数値が伸びているのがわかります。平成20年で比較してみると全国や愛知県よりも1年以上長くなっていることがわかります。



まとめ

WHOが提唱している「健康都市」の具体的な取り組みの内容は、それぞれの都市の自主性に委ねられているため、各都市において、さまざまな健康都市づくりが行われています。

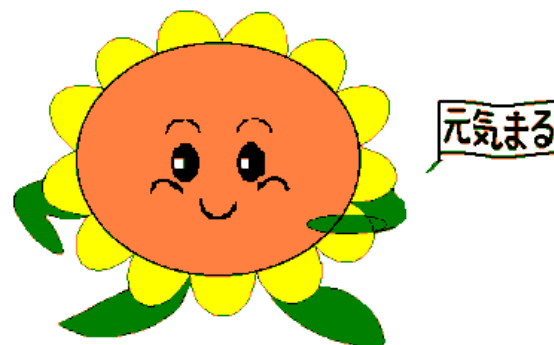
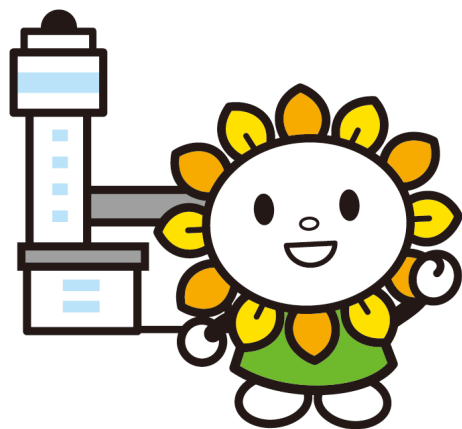
そこで、尾張旭市は自らのポテンシャルを伸ばすことによって、ここに暮らす市民の生活環境をよりよいものにするため、「住んでよかった 住み続けたい 住んでみたいまち」を理想のテーマとして健康都市づくりに取り組んできました。

評価の結果からは、効果や満足度が形となって表れているものから、まだまだ余地のあるものまで、いろいろな課題が浮かび上がってきましたので、今後もこれを十分に踏まえ、「健康都市」をキーワードとして、特に、健康、安全安心、教育・子育て、環境、都市基盤などを重点施策と位置付け、人もまちも健康なまちづくりに取り組んでいきます。

また、これからも「健康都市づくり」をさまざまな機会に積極的に呼びかけ、市民の意識啓発やきっかけづくりに努め、健康都市連合や日本支部と連携し、情報の共有、交換を図っていきます。

健康課の健康づくり事業 (保健衛生部門)

尾張旭市の独自事業の紹介



健康課の特徴的な3事業

1 健康度評価事業 元気まる測定

平成13年10月～

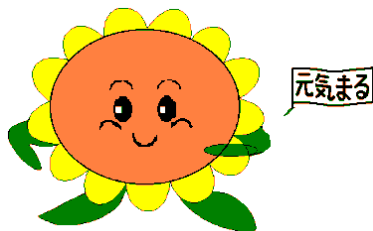
※健康あさひ21計画 平成17年度～

2 筋力トレーニング事業 平成17年度～

『らくらく貯筋教室』

3 健康づくり推進員 平成16年度養成・

平成17年度～



元気まる測定とは？

健康増進・生活習慣病予防
(一次予防)

生活習慣のチェック・血圧・身体
計測・体力測定の結果とあわせて
健康度を評価し、個人に合った健
康づくりをアドバイス



日頃の健康状態
生活習慣チェック



当日の健康状態
チェック



体力測定実施



結果説明・健康アド
バイス

元気まる測定 結果票

受者番号	氏 名	性別	生年月日	年齢	今回受検日	前回受検日
999999	尾張 太郎	男	昭和40年10月10日	43	平成21年 3月23日	平成20年12月24日

健康状態

測定回	身長cm	体重kg	肥満度	判定	腹 囲	標準体重	脈 拍	収縮期血圧	拡張期血圧
今 回	182.5	80.2	24.1	普通	333.3	73.3	333	111	222
前 回	182.5	180.5	54.2	肥満	333.3	73.3	333	111	222



特定健康診断の結果

検査実施日	尿蛋白	尿 糖	中性脂肪 mg/dl	HDLコレステロール mg/dl	LDLコレステロール mg/dl	GOT (AST) U/l	GPT (ALT) U/l	γ-GTP U/l	空腹時血糖 mg/dl	HbA1c %	クレアチニン mg/dl	γ-GP g/dl
平成21年 3月23日	—	±	333	444	555	666	777	888	999	0.0	11.11	22.2
平成21年 3月23日	—	±	333	444	555	666	777	888	999	0.0	11.11	22.2

現在治療中の病気

今 回	高血圧 狭心症・心筋梗塞 その他の心臓病 脳卒中 がん 糖尿病 高脂血症 肝臓病 腎臓病 痛風（高尿酸血症） ぜん息 骨粗鬆症 腰痛 膝関節痛
前 回	高血圧 狭心症・心筋梗塞 その他の心臓病 脳卒中 がん 糖尿病 高脂血症 肝臓病 腎臓病 痛風（高尿酸血症） ぜん息 骨粗鬆症 腰痛 膝関節痛

自覚症状

今 回	胸がしめつけられる 頭痛・頭重感 めまい 動悸 腰が乱れる 息切れ 疲労感 食欲不振 不眠 便秘 冷え性 のどの渇き 肩こり 膝の痛み 腰痛
前 回	胸がしめつけられる 頭痛・頭重感 めまい 動悸 腰が乱れる 息切れ 疲労感 食欲不振 不眠 便秘 冷え性 のどの渇き 肩こり 膝の痛み 腰痛

あなたの体力測定

評価 A:元気である B:やや元気である C:普通 D:やや元気がない E:元気がない

測定回		全身持久力							筋 力				柔軟性	平衡性		
		最大酸素摂取量 ml/kg/min	W	目標心拍	Load	踏み台昇降 合計心拍	10m歩行 分速m/分	10m歩行 歩幅m	上体おこし 回	握 力 右 kg 左 kg	脚伸力 kg/kg	伸屈バウー cm	長座体前屈 cm	腰腹片足立 秒	ボール拾 個	
今 回	測定値	32.5	345	123	1	123	111.1	222.2	33	101.1	202.2	22.2	1515	-99	333	444
	評 価				D					B				E		

測定回		全身持久力							筋 力				柔軟性	平衡性		
		最大酸素摂取量 ml/kg/min	W	目標心拍	Load	踏み台昇降 合計心拍	10m歩行 分速m/分	10m歩行 歩幅 m	上体おこし 回	腕 力 右 kg 左 kg	脚伸力 kg/kg	伸屈バウー	長座体前屈 cm	開脚片足立 秒	ボール拾 個	
前 回	測定値	32.5	345	123	1	123	111.1	222.2	33	101.1	202.2	22.2	1515	-99	333	444
	評 価				D						B			E		

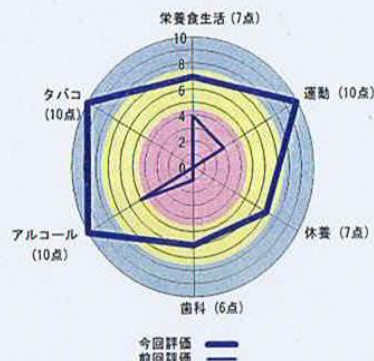
運動・身体活動

日常運動項目	強度	時間	エクササイズ	消費エネルギー	生活活動項目	強度	時間	エクササイズ	消費エネルギー
軽い筋トレ	3.0	40.0	120.0	6,737	軽い掃除	2.5	34.5	0.0	4,358
ヨガ	2.5	20.0	0.0	2,526	ゆっくり歩く（時速3k	2.5	49.0	0.0	6,189
ストレッチング	2.5	72.7	0.0	9,179					

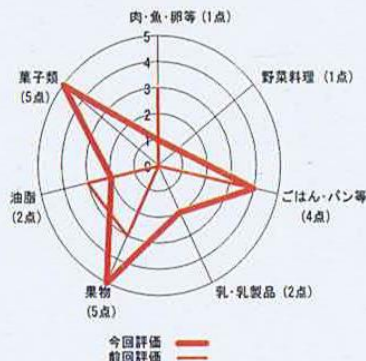
あなたの1週間の身体活動量
合計 120.0 エクササイズ
うち運動 120.0 エクササイズ

あなたの運動分野に関する評価は 良好 です。
すばらしい！運動指針を満たしています。

あなたの生活習慣チェック



あなたの栄養バランスチェック



休 養

笑いは百薬の長。日指せ1日1笑！！
たかが睡眠、されど睡眠。必要な睡眠時間は人それぞれですが、
日中思うように活動できなければ、医療機関に相談を

タバコ

タバコに関する評価は 良好 です。
禁煙に成功したあなたは素晴らしい！！ 今後も禁煙の習慣を

アルコール

アルコールに関する評価は 良好 です。
お酒と上手に付き合っています。これから程よい付き合いを。

歯科保健

歯科保健に関する評価は 要注意 です。
たとえ自分の歯がなくても入れ歯や口の中の状態をチェックして
もらうことは大切です。自覚症状が出る前から定期的なチェ
ックをしてもらいましょう。裏面6-aへ

栄養・食生活に関するアドバイス

食事のしかたはまずまずですが栄養バランスがやや偏っています。
栄養バランスのグラフが標準に近づくようチェックを。但し、
医師の指示がある場合それに従ってください。
裏面3-b
裏面3-c

健康医療に関するアドバイス

その時の血圧が高い低いだけでなく、普段の状態を知ることが
大切です。定期的に家庭で血圧を測定し健康手帳等に記録を。
治療中の病気について主治医と相談しながら健康づくりを進め
ましょう。
がんを含め生活習慣病は初めのうちは症状がないことがほとん
どです。症状が出たときには病気が進行していることが多いた
め、症状がないうちから定期的に健康診査やがん検診を受ける
ことが大切です。

嚥下機能に関するアドバイス

食べたり飲んだりする筋肉の働きをよくするため、「口の体操」
を取り入れ、ゆっくりかんで、食べたり飲んだりする習慣を
つけましょう。

元気まる測定結果票は、あなたの健康に関する個人情報に記載されていますので、保管および廃棄に關しまして充分にご配慮ください。



尾張旭市保健福祉センター

尾張旭市新居町明才切57番地

TEL (0561)55-6860

(メールアドレス) hoken@city.owariasahi.lg.jp

(ホームページ) http://www.city.owariasahi.lg.jp/

13年度からの市民の実績(平成23年12月末現在)

合 計	新規受検者数	再受検者数
16,707人	9,195人	7,512人

●元気まる再受検者で結果が維持・向上した人の割合

73.8% (平成22年度)



氏名	No.	栄養 食生活	運動	休養	歯科	アルコール	タバコ
/		●	●	●	●	●	●
/		○	○	○	○	○	○
/		○	○	○	○	○	○
/		○	○	○	○	○	○

ネットDE元気まる

H18年10月開始

《元気まる測定の簡易版》

- ・インターネット尾張旭市ホームページから生活習慣がチェックできる

保健福祉センターでの元気まるを受けることができない人も
元気まる測定を受検できる

- ・小学生以上の誰でも、生活習慣をチェックできる

ゲーム感覚で楽しんでチェックできる

- ・自宅や職場で手軽にチェックできる



日ごろのチェックの『ネットDE元気まる』から
しっかりチェックの『元気まる測定』へ

ネット  元気まる

元気まる測定ミニ健康度チェック



元気まる
スタート

こころの
天気予報
スタート

尾張旭市

Q2. 朝食は食べますか

2/12

- ☒ 毎日食べる (ほとんど毎日食べる)
- ☐ 週2～3回食べる
- ☐ 食べない



前へ戻る

生活習慣
チェック

質問に答えて
からだの健康度をチェック!

元気まる
スタート

こころの
元気まる
スタート

Q4. あなたは仕事、家事以外に
1週間あたり何分くらい運動をしていますか

4/12

- ☐ 60分以上
- ☐ 30分以上～60分未満
- ☒ 30分未満
- ☐ 全くしていない



前へ戻る

次へ進む

ネットDE元気まる 健康度結果

あなたの健康度結果

要注意・要改善の場合はイラストをクリックすると相談機関のリンク先が表示されます。

栄養・食生活



良い習慣と思われます。
今の食習慣を続けていきましょう。

運動



運動不足です。日常生活の中で
身体を動かすようにしましょう。

休養



ややお疲れですね。
時々気分転換をしましょう。

歯科



虫歯・歯周病になりやすい習慣です。
注意しましょう。

アルコール



良い習慣です。
今の習慣を続けましょう。

タバコ



タバコは「百害あって一利なし」。
禁煙にチャレンジしましょう。

総合評価を
もう一度見る

総合評価を
プリントする

このページを
プリントする

TOPへ戻る

『健康』をキーとした市民協働事業

尾張旭市健康づくり推進員 の活動

16年度養成・17年度～

市民と一緒に健康づくりの推進

目的

健康づくり推進員自ら、健康づくりの知識や技術を修得して推進員が地域の健康づくりのリーダーとなり、**市と協働して市民の健康の維持、増進を図る。**

◎市民公募のボランティア（無償）活動

健康からの
市民協働

★「参加」 ・ 『**参画**』（企画・実践）

※市予算書を職員と一緒に見ながら事業計画を立てる

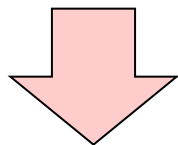
★自分の健康→家族の健康→地域の健康★

地方自治体のまちづくりにおける『協働』

- ・『協働』の概念は、地方自治の分野で重要とされている。

近年、各自治体における自治基本条例、まちづくり条例などにおいても「協働」は不可欠なものと位置付けられる。

- ・行政単独または市民のみでは解決できない(しにくい)地域の課題に対し、共に協力して取り組む。(参加・参画)
- ・責任と行動において市民・行政が相互対等あること
パートナーシップ
- ・市民 ⇒ 住民、事業者、企業、NPOなど



市民が相互に連携し主体的に「まちづくり」に関わる

※行政主導型、住民主導型、相互推進型などがある

経緯等

- ・平成16年 「健康づくり推進員養成講座」を受講(1期生)
- ・平成17年 22名の健康づくり推進員誕生
同時に健康づくり推進員会発足
市の事業の支援主体で活動
- ・平成18年 本格的に活動開始
活動の3つの柱を設定
- ・平成19年 「健康づくり推進員養成講座」を受講(2期生)
18名健康づくり推進員誕生
- ・現在17名(男性6名・女性11名)が活躍中
さらに「健康づくり推進員養成講座」修了し13名(3期生)加わる

健康づくり推進員会活動3本柱

1 筋力トレーニング ⇒ 筋トレ部会

健康課が推進する筋トレの支援

2 ウォーキング ⇒ ウォーキング部会

ウォーキング未経験者を主体に散歩から
健康ウォーキングを普及推進

3 笑い与健康 ⇒ 笑い部会

笑いは心と体に重要、健康で楽しい人生を
ポジティブな心の健康増進

行政が取り組みにくい、馴染みにくい事業を展開してくれる！

1 筋力トレーニング



毎月1回 参加者40～70人



2 ウォーキング

普段なかなか出かけない住民に呼びかけ、散歩から楽しいウォーキングへ



楽しくウォーキングができるよう自分たちでコースを考え運営します

3 笑い与健康

健康づくり推進員による健康講座（毎回150人～300人参加）

18・19年度

笑う門には“健康”来る尾張旭で講座
ワッハッハ体操、講演、落語など毎年開催…

20年度



＜参考例＞健康講座「笑いは百薬の長」と健康落語が22日、尾張旭市文化会館であった。
約300人が体操や落語を楽しんだ。

「笑い与健康」をテーマに、市健康づくり推進員会が主催。メンバーは、音楽に合わせて笑い声を出したい体を動かしたりする「ワッハッハ体操、福笑い音頭」を披露し、参加者も挑戦した。

続いて、市健康課の吉田和仁課長が「健康亭馬花鳥」という芸名で、健康にまつわる落語を披露し、会場は爆笑に包まれた。また「日本笑い学会」副会長の森下伸也金城学院大教授がユーモア療法などについて講演した。（今村節）

（2009年1月23日 中日新聞朝刊16面より）

春夏用ユニフォーム
です



健康都市連合日本支部大会
岐阜県多治見市にて
2008.7.2

秋冬用ユニフォーム
です





20年5月15日
タイ・バンコクから
の視察団(43名)
に市民協働の
実践による筋トレ
紹介をする

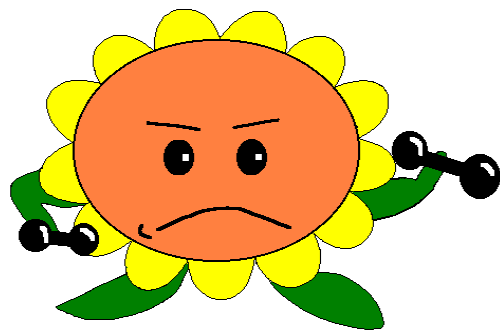
現在 38 年

2008年（平成20年）7月31日

木曜日

(第3種郵便物認可) (2)

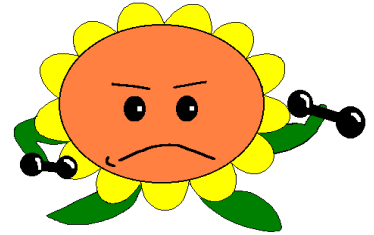
52



2尾張旭市筋力トレーニング事業

らくらく貯筋教室・自主活動

らくらく貯筋教室



イスがあれば誰でも簡単にできる
筋力トレーニング



日常生活に必要な筋肉を鍛えていきます

※QOLの維持・向上は健康づくりと共に65歳以前から！

目的・目標

- 体力の維持・増進を図り、将来にわたり自立した日常生活を送れるようにすること
〈寝たきりにさせないまち〉
- 地域で教室を行うことにより、閉じこもり予防をはかること
〈外に出かけたくなるまち〉
- 自主グループ化を働きかけ、地域で仲間ができ、トレーニングを継続できること
〈仲間づくり・地域づくり〉



〈住み続けたくなるまち〉

対象

市内在住の40歳以上のかた(平均年齢:73歳)

開催場所

市内各公民館や集会所、老人いこいの家など

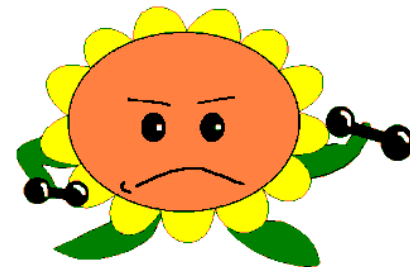
期間

毎年違う場所にて2教室開催(1教室あたり約半年間)

その他、要望により出前講座で随時実施

スタッフ

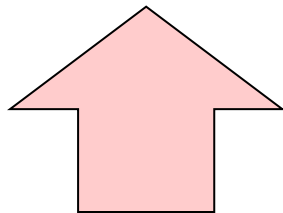
- ・主に保健師・看護師・運動指導士
- ・その他理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士
- ・健康づくり推進員(ボランティア) → 《市民から市民へ》



らくらく貯筋教室以外の自主活動

市が実施する筋トレ教室（らくらく貯筋教室）以外での自主活動の普及推進

- ・老人クラブが自主活動
- ・地域の住民（仲間同士）が自主活動
- ・健康づくりグループが自主活動 など

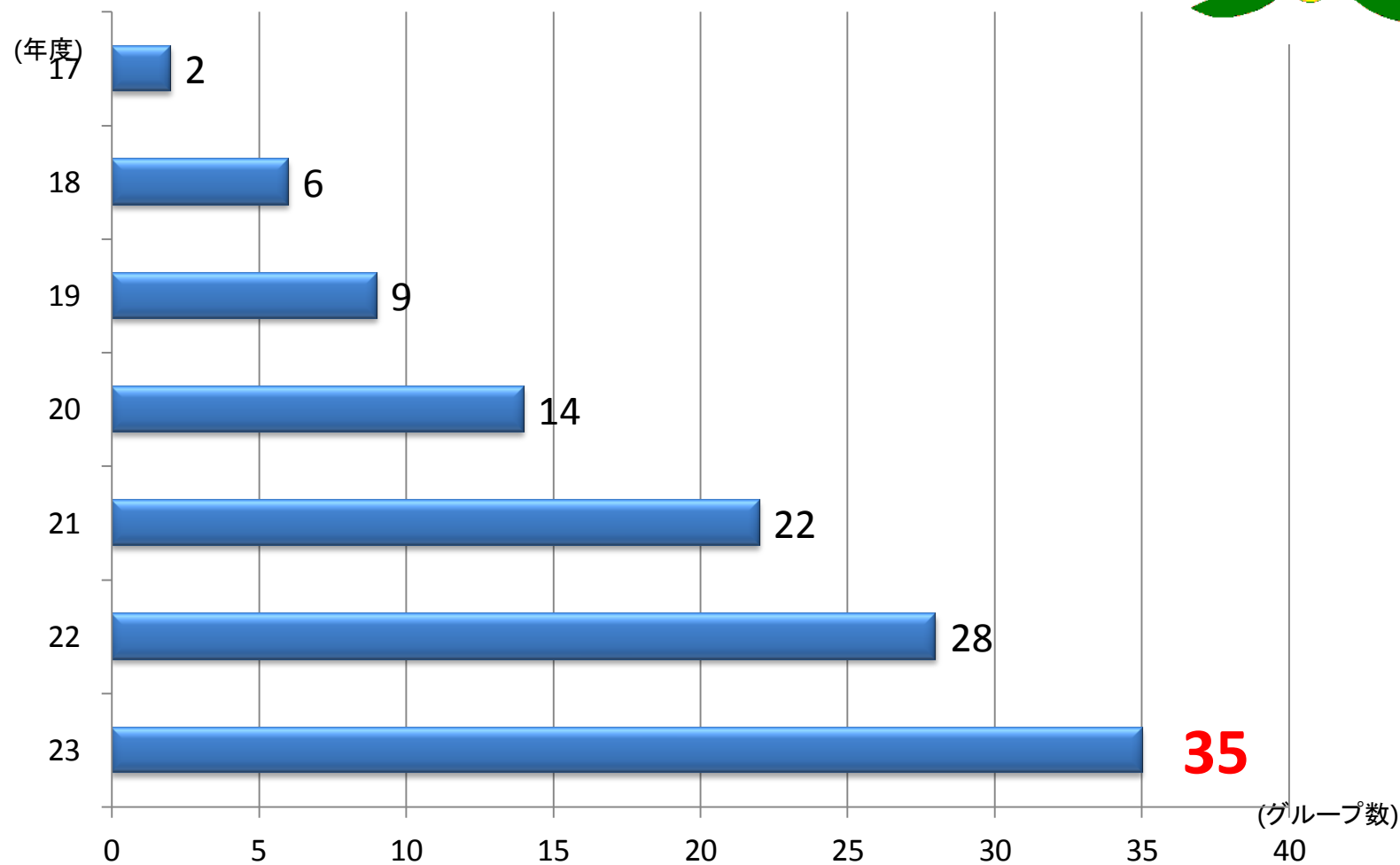
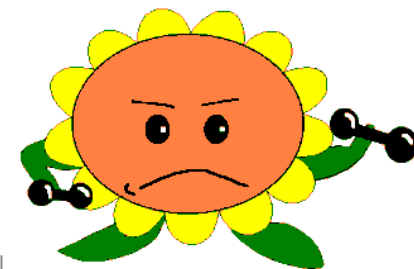


◎健康づくり推進員（指導・コーディネート等）

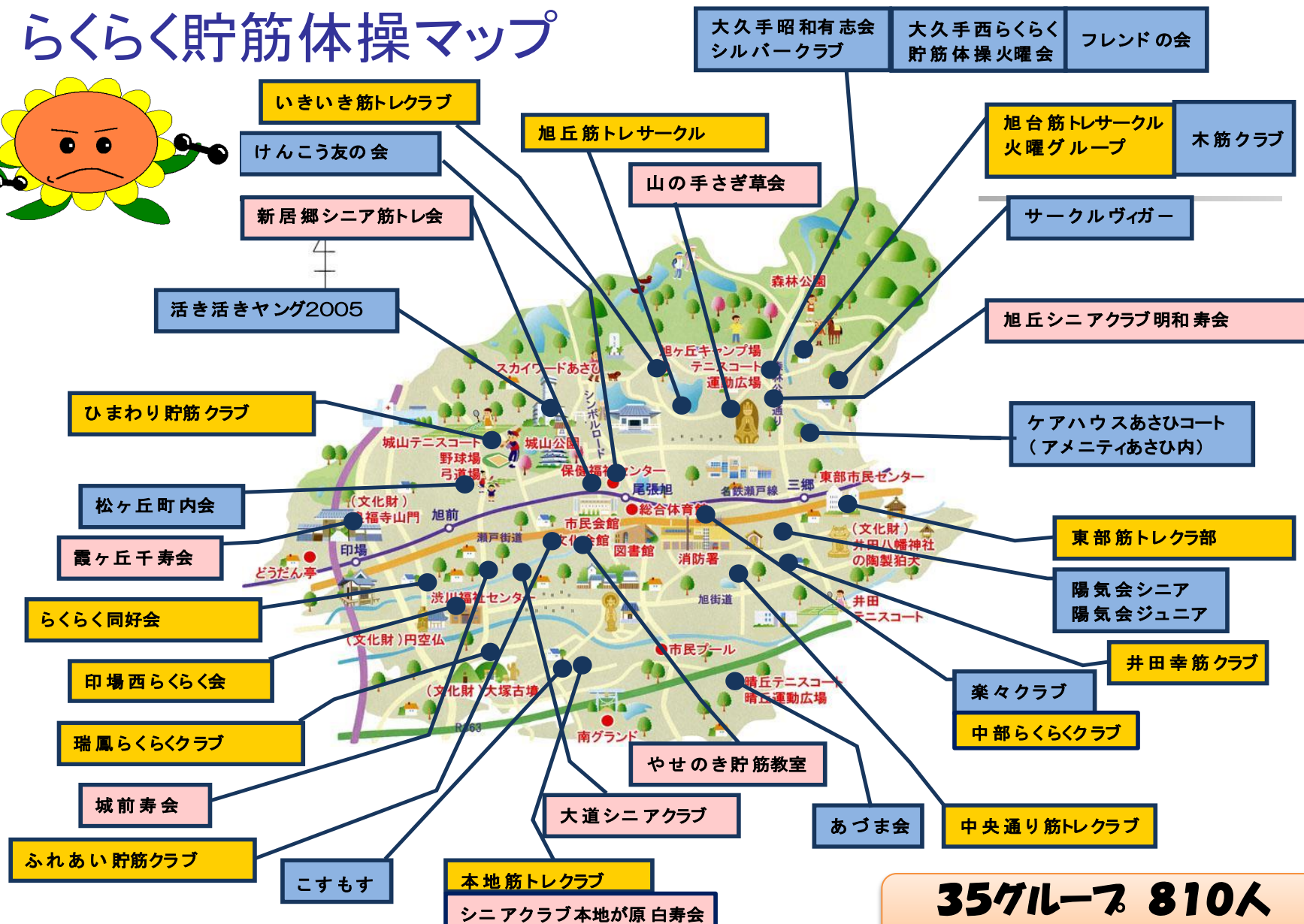
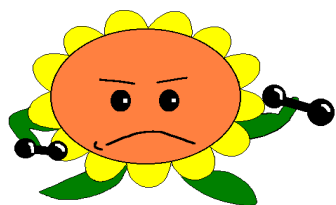
○健康課（出前講座等）

支援

らくらく貯筋体操の場の広がり



らくらく貯筋体操マップ



35グループ 810人
平成24年1月現在

トレーニングの様子





らくらく貯筋体操普及推進大会

筋トレ参加者の声(効果等)

- 日常生活動作がスムーズになった
- 階段の上り下りが楽になった
- 仲間が増え外へ出かけるのが楽しみになった
- 1人ではできないが、みんなとだと出来る
- 健康が維持できるよう日常生活で考えて行動したい
- 運動が好きではないが最後まで参加できたのでよかった
- 膝痛や腰痛が解消された
- 医者へ行く回数が減った など

〈筋トレ参加者対象にアンケート調査から〉

- ① 6か月未満：効果が実感でき、日常生活に好影響あり
 - ② 6か月～2年：筋力が維持向上され、日常生活動作の向上を実感
 - ③ 2年以上：筋力に向上は当然、『友達』ができたことが何より嬉しい
- ①～③すべてに5割以上が楽しみができた』と実感

平成23年7月23日東海公衆衛生学会で発表

平成24年1月20日愛知県公衆衛生学会で発表

その他の効果

- 特別な器具を使わない、簡単な運動
 - 簡単な動作で効果が得られる
 - あまりお金がかからない(23年度予算額245千円)
 - 市民が市民に対して指導可能
- トレーニングのBGMのCD、トレーニングDVD、オリジナルテキストを健康づくり推進員と共同制作
 - 広く普及が可能

健康づくり推進員
と職員との手作りです



筋トレ事業は健康づくりの総合力

らくらく貯筋教室・らくらく貯筋体操(筋トレ)は介護予防にとどまらず健康づくりの考えや各種手法を結集

筋トレ効果 筋力の向上 QOL維持向上 介護予防
生活習慣の向上 元気まる測定や健康講座の導入
保健部門等スタッフの連携

保健師・看護師・歯科衛生士・管理栄養士・運動指導員・医師・理学療法士・介護部門スタッフ・事務職(事務職でもできる)など

市民協働 健康づくり推進員

地域力 自治会・町内会・老人クラブ参加・協力・応援など



(ソーシャル・キャピタル)

健康づくり・仲間づくり・地域づくり

地域づくりにつながるために

- ①誰でも取り組める内容である
- ②喜びを実感できる（効果や達成感を得るなど）
- ③楽しくできる 日常生活の楽しみとなる
- ④仲間ができる
- ⑤身近な地域で活動できる
- ⑥地域住民が元気になる



元気のなかった住民（特に高齢者）が元気になる

元気な住民（特に高齢者）がより元気

まちに活力！

今後へ

健康づくりの専門家である保健師などが常に研究・検討・検証・議論等を行い効果・安全性などを明確にして事業を作り上げる

それらの理論等に基づき、健康づくりの主体である住民の参加と参画と共に継続できる形で提供や支援を行う

健康づくりは良いこと

良いことは「楽しい」

「楽しい」ことは継続

継続は効果なり ➡ 健康増進

市民協働

健康づくり
は楽しく！

健康づくりからまちづくり

- 健康課は『ヘルスプロモーション』を推進
- 健康都市推進室は、健康都市を推進
 - ★推進のキーは、【市民協働】 市民と行政→市民から市民
 - ★健康都市の土台を底上げすれば、ヘルスプロモーションも確実に向上します ※ヘルスプロモーションを伸ばせは土台を引き上げます
 - ★健康から、人づくり(活力ある市民、仲間づくり)・地域づくり・まちづくり

健康課職員、健康都市推進室の職員だけではこれまでの事業はとてできません

市民の力があってこそ実現でき発展します

市民から市民へ

尾張旭市は、健康づくり推進員（市民ボランティア）が市民へ健康づくりを広めています。市民と行政の協働事業
その力は行政を超えた力を発揮しています 『市民力！』

尾張旭市健康づくり推進員 伊藤さん（通称ヒゲの伊藤さん）



市の筋トレを始めて、健康づくりの魅力に引かれ、健康づくり推進員となる。自ら、健康の象徴となり、健康づくりの楽しさや魅力を伝え、特に「ウォーキング」に力を注ぎ、ウォーキングの素晴らしさを市民に広め愛好者を増やしています。
ごく普通の市民です。

※市民と行政⇒市民から市民へ

我が市にも視察にみえる方が増えました

平成20年度

<国内>

- ①議員視察：福岡県 前原市 太宰府市
北海道 苫小牧市 恵庭市
埼玉県坂戸市 新潟県上越市 千葉県流山市
- ②市民団体等：富山県氷見市環境保健衛生協会（15名）
岐阜県恵那市まちづくり市民協会健康福祉チーム（28名）

最近、議員視察だけでなく市民団体の視察もあります

<海外>

- ①タイ国：バンコク（43名）
- ②韓国：順天市（ウォンジュ市）（11名）
- ③アジア保健研修所：フィリピン・スリランカ・タイ・アフガニスタン・バングラデシュ・カンボジア・ネパール（16名）
- ④フィンランド：オウル大学 看護学部教授（2名）

市民協働 アジアの国々から学ぶ

毎年、アジア保健研修所(AHI)からアジア各国の保健事業関係者が本市に視察研修にみえます。

平成23年9月22日(木)に視察研修にみえました。

アフガニスタン1名、バングラディシュ1名、カンボジア2名、インド1名、モンゴル1名、ネパール2名、フィリピン2名、スリランカ1名、タイ1名(計12名)
その内、日本での研修に

- ・行政による保健事業への住民参加
- ・住民主体の保健活動の促進
- ・自助グループと行政との連携
- ・住民の声を反映した保健行政の実現
- ・地元行政との連携した保健活動

などをテーマにしている方が8名みえました。

開発途上の国においても、重要なテーマは、『市民協働』でした。

◎『市民協働』は、先進国と言われる日本だけのテーマではなく、そうでない国においても、公衆衛生・保健行政を運営するための重要なテーマであることを私たち(本市職員)は学ぶことができました。

超高齢化（少子高齢化）でも活力あるまちは 市民（地域住民）が健康であること！

- 健康づくりで

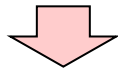
個人が健康になる



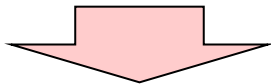
家族や身近な人たちが健康になる



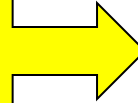
健康の仲間ができる



地域が健康（元気・活性化）になる



+事業者
企業



市民と行政が
力をあわせて
市民協働

『我がまち』が健康になる⇒元気なまち、活力のあるまち
「21世紀の魅力あるまち」

WHO健康都市 尾張旭市



スカイワードあさひ

