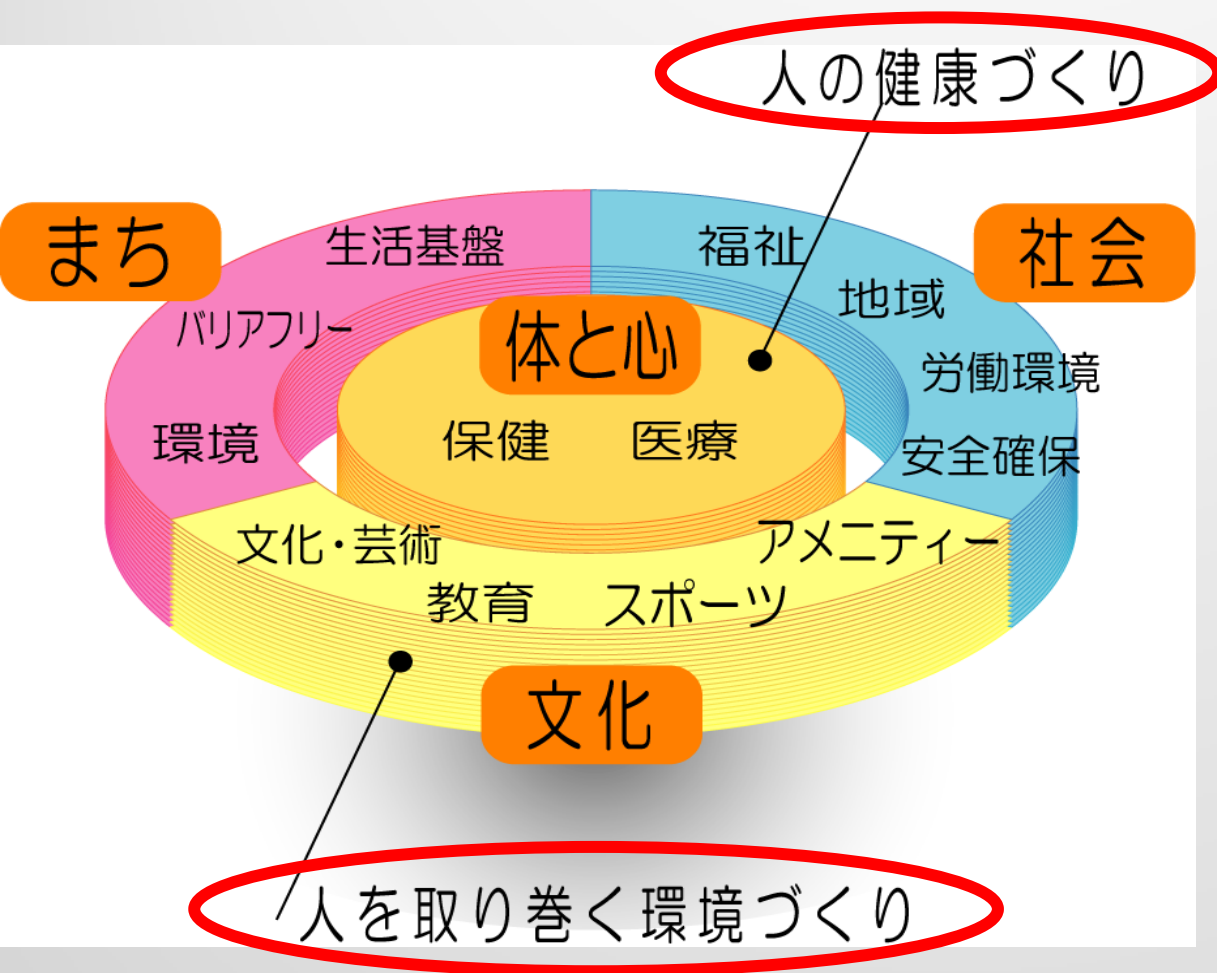


# 市川市の健康づくり

人口 469,388人 (平成24年11月現在)  
高齢化率 18.3% (平成24年11月現在)  
合計特殊出生率 1.30人 (平成23年度)

市川市役所  
鎌形 喜代実  
2012.12.26

# 健康都市いちかわ



健康都市いちかわは、「人の健康づくり」を中心に、それを取り囲む「人を取り巻く環境づくり」も含めた施策を健康という視点で捉えなおし、推進しています。「人の健康づくり」は、身体の健康の保持・増進として「体と心」の分野から成り、「人を取り巻く環境づくり」は、快適に暮らせるための都市整備として「まち」の分野と、みんなで助け合う仕組みづくりとして「社会」の分野と、豊かな心を育むための人づくりとまちづくりとして「文化」の分野から成り、健康にかかわりのある要因をトータルに向上させていくことを目指しています。

# 健康・運動を位置づけている計画

- ・市川市健康増進計画
- ・市川市特定健康診査等実施計画
- ・市川市スポーツ振興基本計画
- ・市川市食育推進計画
- ・市川市高齢者福祉計画・介護保険事業計画
- ・市川市地域福祉計画
- ・市川市教育振興基本計画

など

# 市民のニーズは、

- 運動をして健康の保持・増進をはかりたい
- 転びやすくなったので、何とかしたい
- 生活習慣病を予防するためにウォーキングを始めたい
- 食生活と健康について知りたい
- 身近なところで仲間づくりをしたい
- みんなと会う機会ができるとうれしい

# 市の対策、方向性

健康で安心して暮らせる、地域福祉の充実したまちづくり（市川市総合計画）

市民が安心して健やかに、自分自身の能力を生かしながら生き生きと暮らせる街を目指し、市民・行政・企業それぞれが主役として健康活動に取り組む（健康都市プログラム）

結果として

国民健康保険給付費の抑制

介護保険給付費の抑制

# 具体的な事業

自殺  
予防

特定  
健診

がん  
検診

健康づくり  
支援  
(自治会、  
高齢者クラブ)

ウォーキング  
講座  
(ウォーキング  
マップ)

いきいき  
健康教室

マナー条例 (路上禁煙・美化推進地区の設定)

○健康づくりの支援は、各分野で様々な事業を通じて実施している

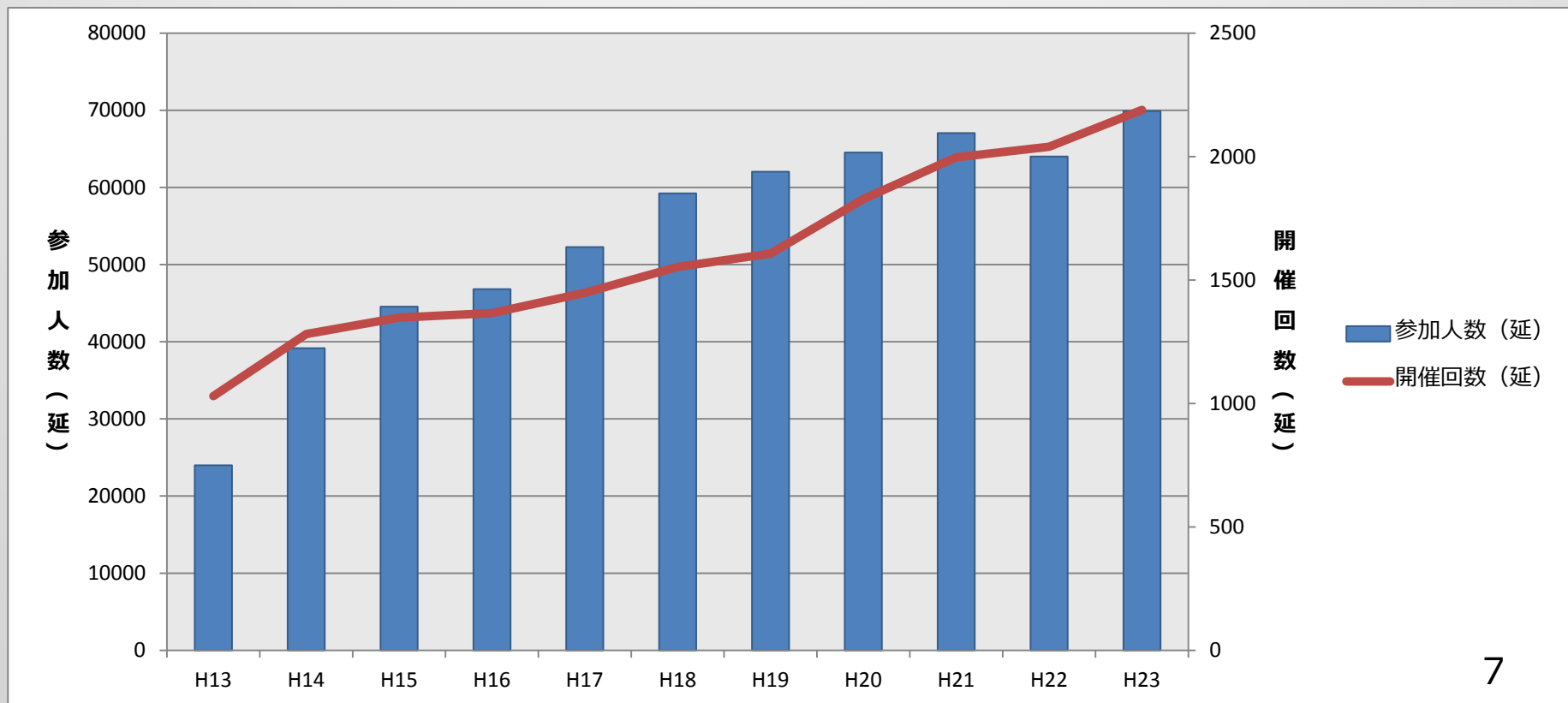
# いきいき健康教室 < 1 >

## 目的

体操などによる健康づくりと地域交流（仲間づくり）を支援することにより、自立した高齢者をつくる。（介護予防事業）

## 対象者

65歳以上の高齢者（参加者3,931人 平均年齢79.1歳）





# いきいき健康教室 < 2 >



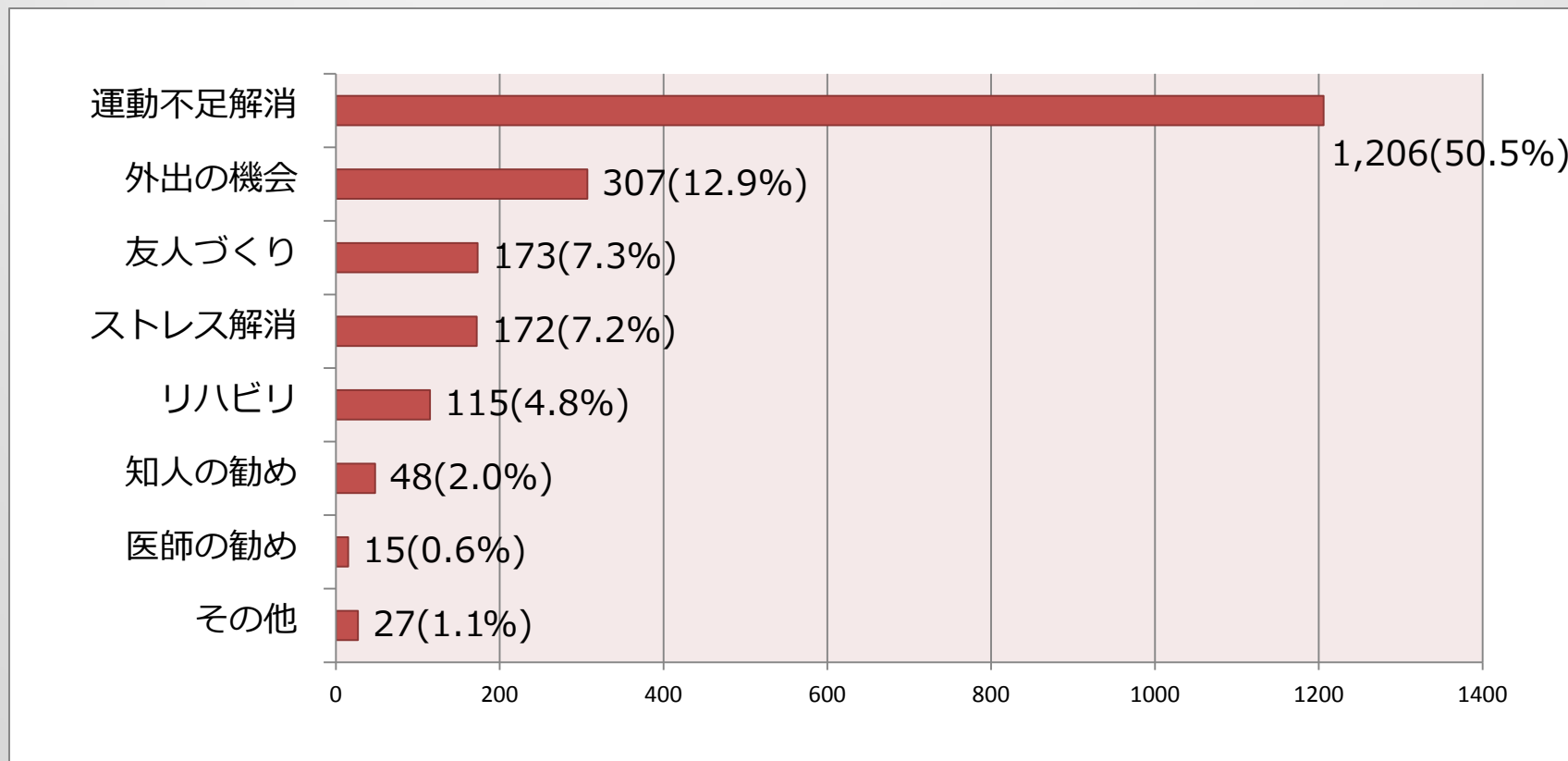
○各会場で特徴のある運動指導を展開（平成24年 100会場）



# いきいき健康教室 < 3 >

## ① アンケート結果より（参加の動機）

n=2,386  
(複数回答)

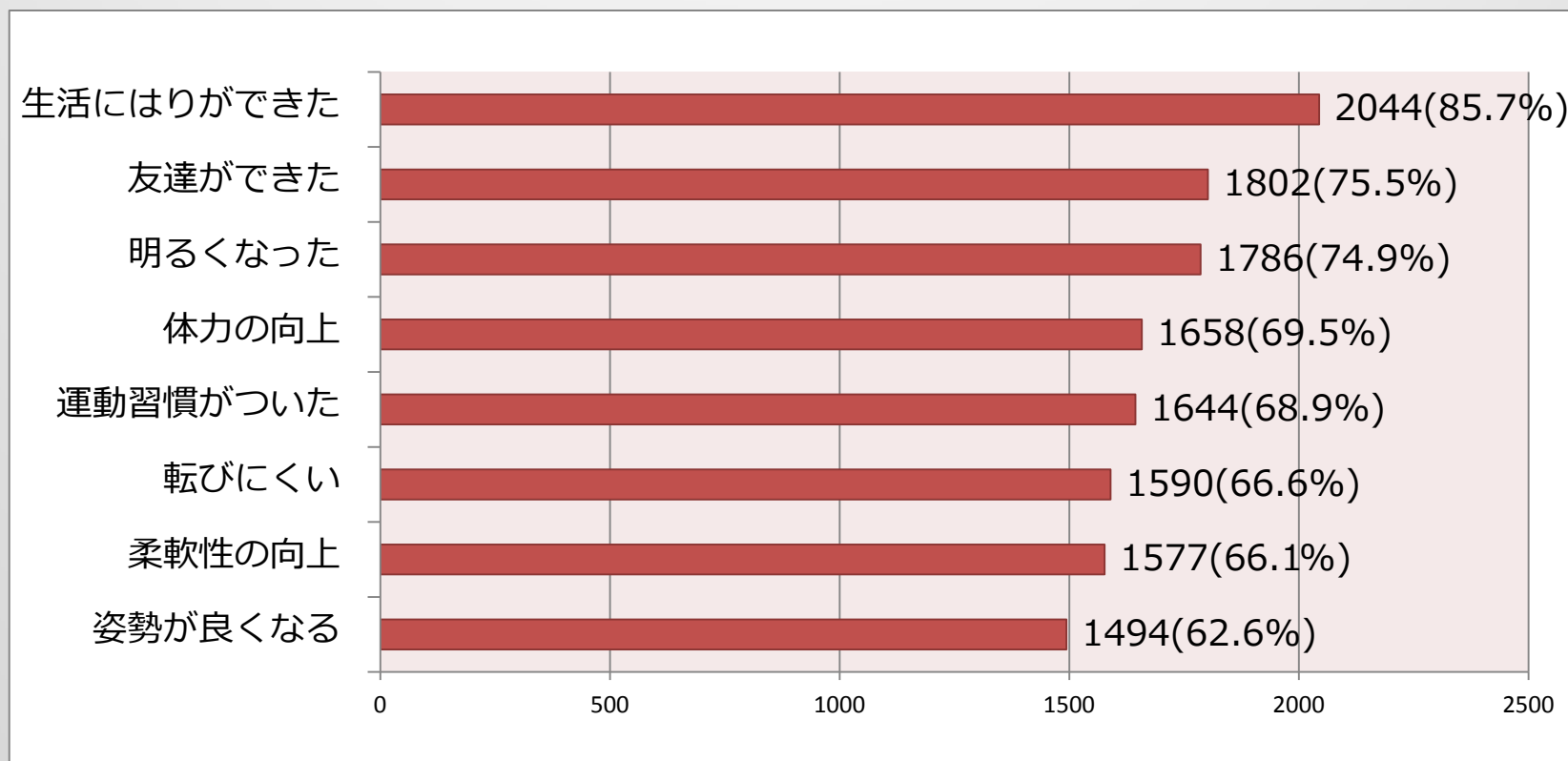


○運動不足の解消、社会参加することが動機付けとなっている

# いきいき健康教室 < 4 >

## ② アンケート結果より (教室の効果として感じること)

n=2,386  
(複数回答)

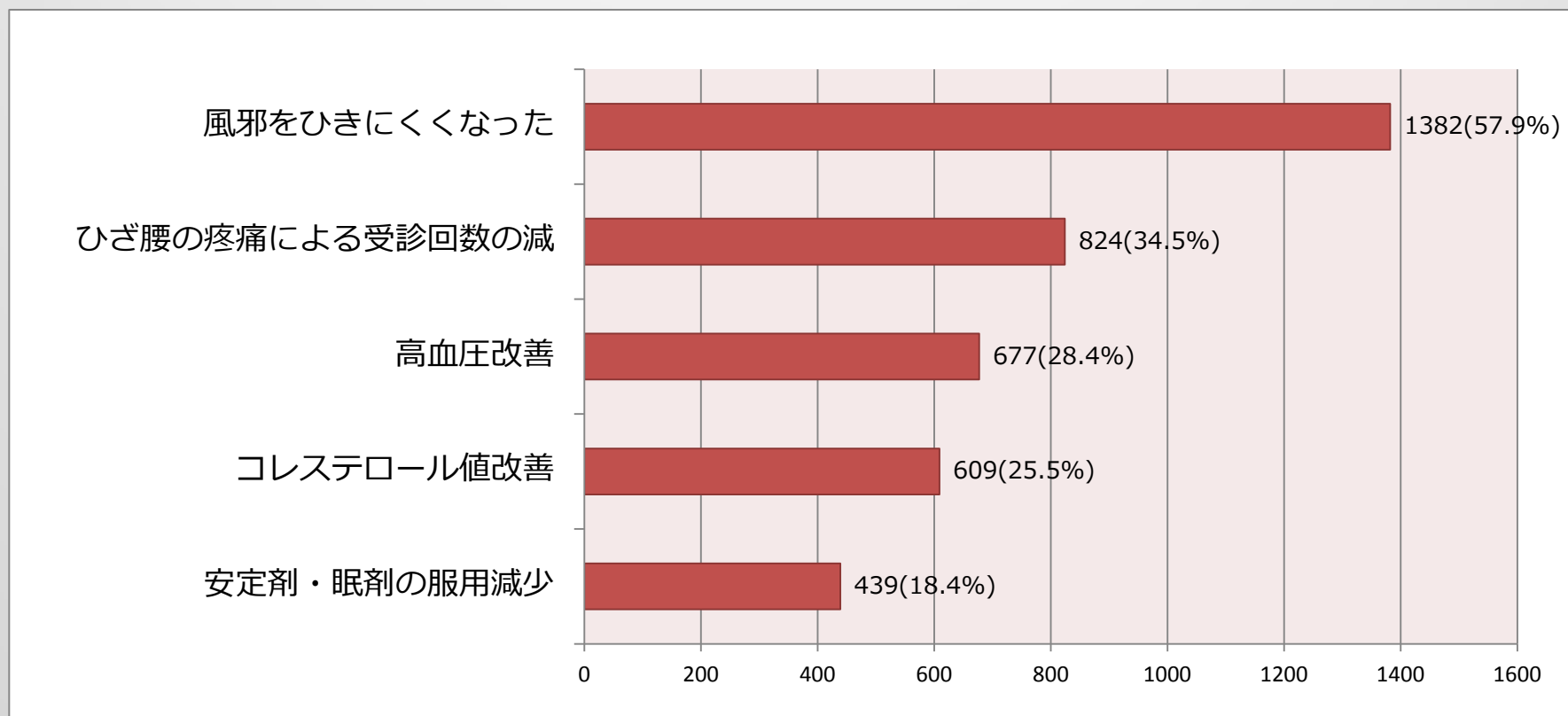


○社会参加することにより、個々のモチベーションがあがってきている

# いきいき健康教室 < 5 >

## ③アンケート結果より（身体への影響）

n=2,386  
(複数回答)

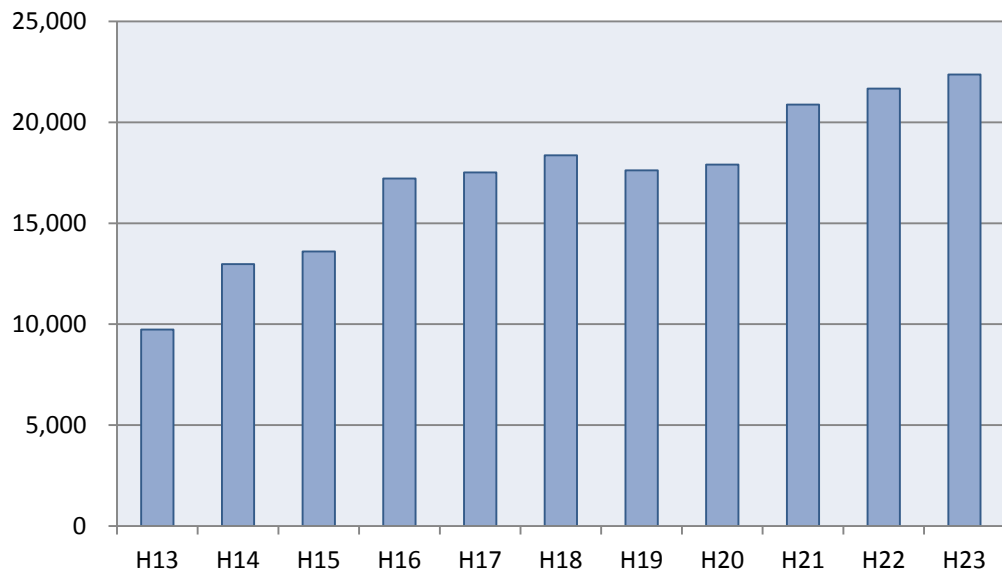


○受診回数の減、服薬の減少等、医療費の抑制効果がみられる

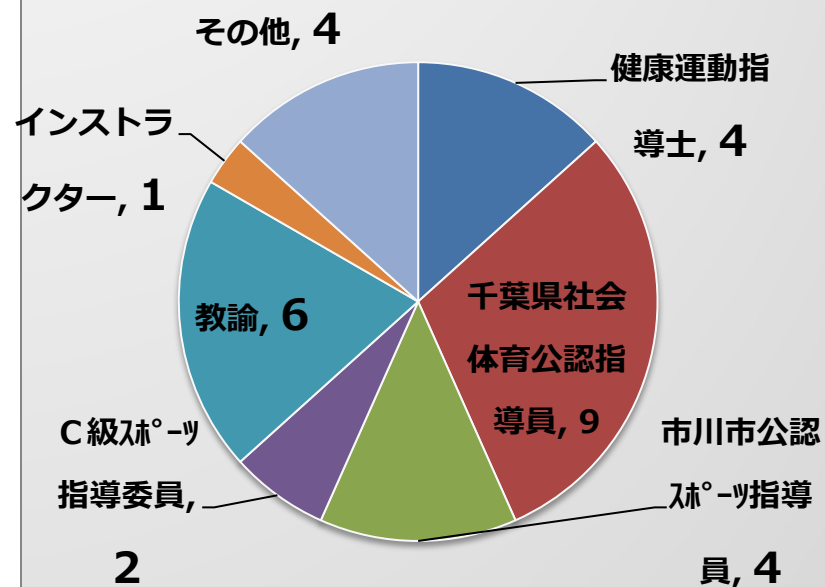
# いきいき健康教室 < 6 >

## < 決算額の推移 >

単位 (千円)



## < 講師の資格について(30名) >



# ウォーキング講座 (メタボリックシンドローム予防 ポピュレーションアプローチ)

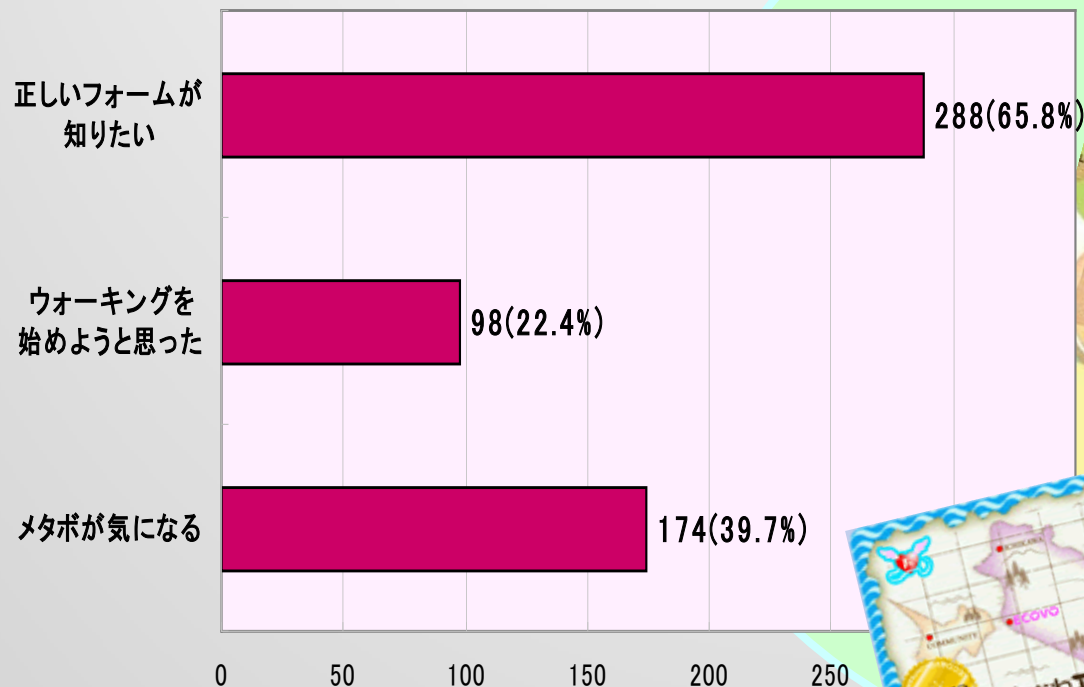
平成19年

運動を継続することを目的に講座を開始した。

～ 市内の名所を歩く10コースのウォーキングマップの作成 ～

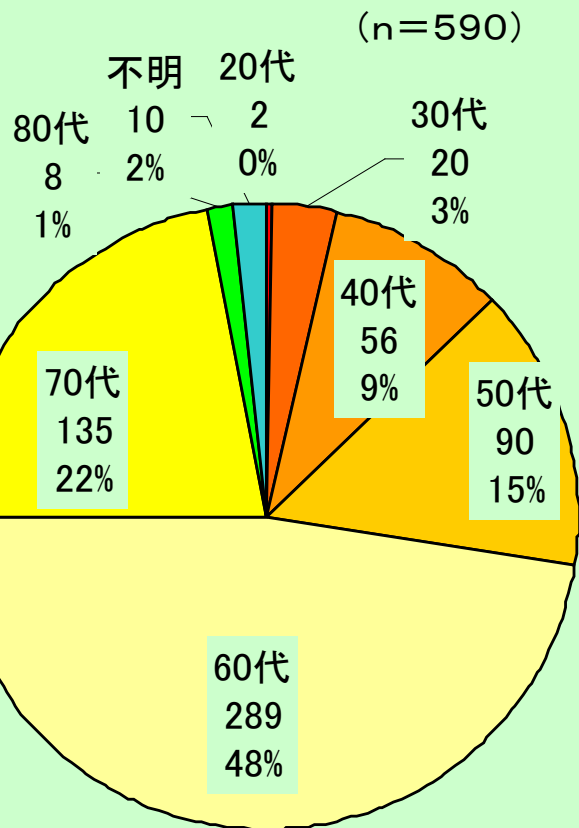
(参加動機)

(n=441 複数回答)



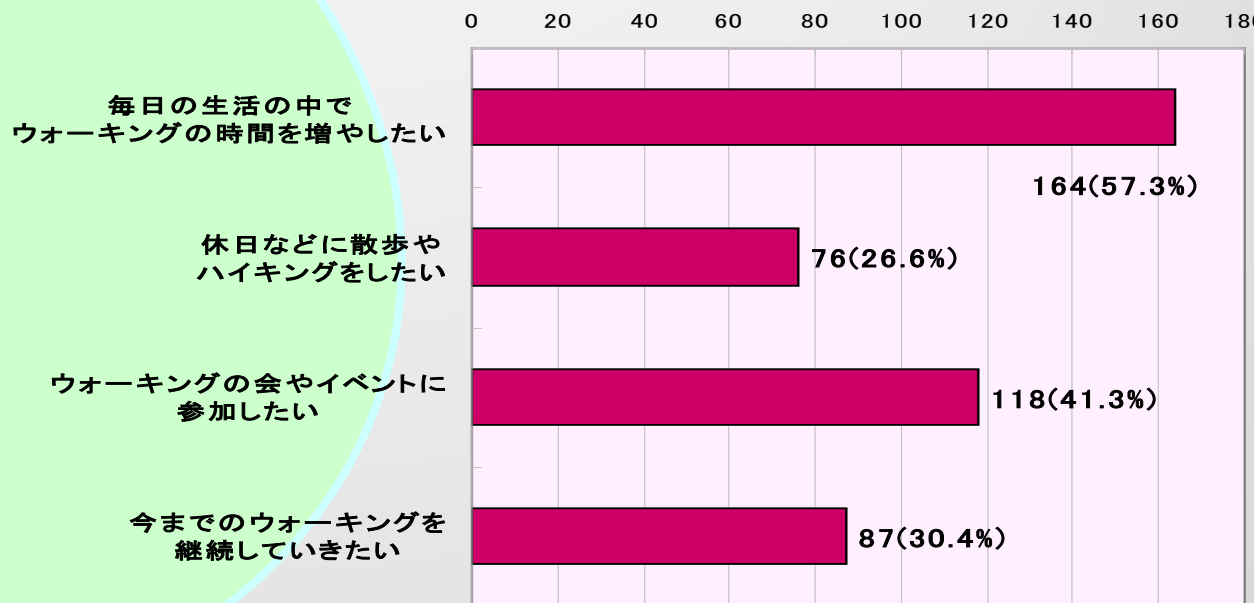
# ウォーキング講座の効果

## (参加者年齢)



## (参加後の意見)

(n=286 複数回答)



## (講座の特徴)

- いちかわ歩こう会の団体のメンバーが講師
- 市内をウォーキングすることによりエコポイントが付与される



# まとめ

- 健康になりたい、自立した生活を送りたいというニーズは、誰もが持っている
- その動機付け、継続性をもつには、仕組みづくりが大切
- 利用者が効果を実感できる事業体系が重要
- 地域の中で、身近なところで運動をすることが出来る街づくり