

③有酸素運動 30分

エアロバイク
ハンドエルゴ



トレッドミル

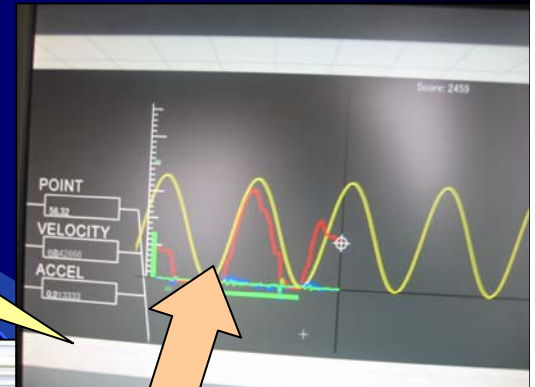
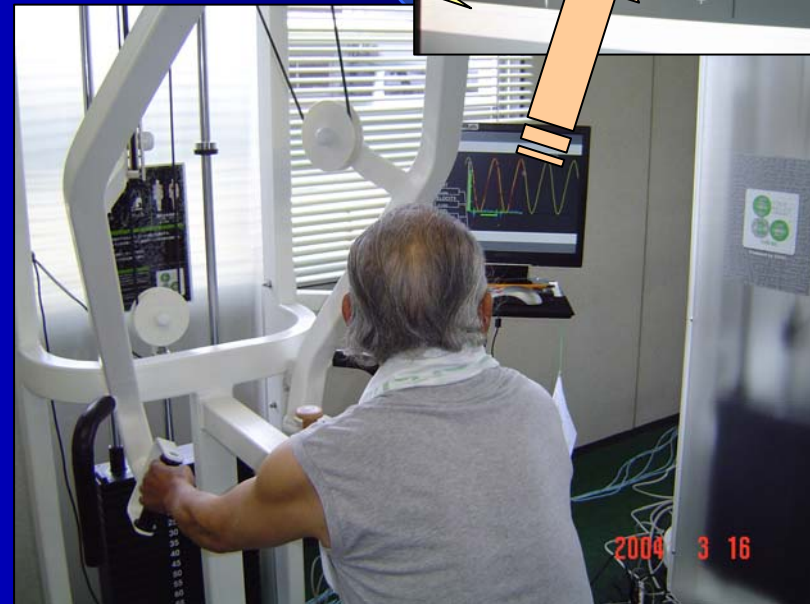
各自の関節の状態・体調に合わせて有酸素運動を実施

④筋カトレーニング・協働性トレーニング30分

オリジナルの協働性トレーニング



トレーニングマシンを用いた
筋カトレーニング



各自の関節の状態・その日の体調に合わせて、実施マシンや負荷を調整

⑤カームダウンストレッチ 15～20分



自宅で自分で出来る
クールダウンストレッチ
紹介・練習

ストレッチポールを
用いたストレッチ



・講義

月に1回、「耳より健康教室」と同一テーマの講義を受講。
生活習慣病予防のための生活習慣改善法について運動や食事を中心に正しい知識を身につける。



・グループワーク

- ・食品分類(バランスの良い食事)
- ・食物繊維の多い食品選び
- ・血糖値のあがりにくい食品選び
- ・理想の献立を考える



・個別相談・指導

各クール開始時における検診結果に基づき、食事・運動・生活習慣への個別での相談、指導を行っている。

中津川市

平成17年2月13日合併

(中津川市・坂下町・川上村・山口村・加子母村・付知町・福岡町・蛭川村)

日本のまんなか
岐阜県

中津川市は
ここです！



面積 676.38km²

人口・世帯

人口	男	41,867人
	女	44,455人
合計	86,322人	
世帯	28,553世帯	

(平成18年7月末現在)



苗木城趾より恵那山と市街地中心部を望む

血につながる ふるさと
心につながる ふるさと
言葉につながる ふるさと
島崎 藤村



「市の木」 『高野槇(こうやまき)』

運動コース

コース名		対象	期間	人員	内容
水中運動 (短期3ヶ月コース)	元気教室 (3ヶ月コース)	30~65歳	前期6~8月(2教室) 後期9~11月(2教室)	80人	水中運動・体力測定・血液検査・健康講義 毎週1回 12回
	すいすいすこやか教室 (5ヶ月コース)	40~75歳	前期5~9月(2教室) 後期10~2月(2教室)	80人	水中運動・体力測定・血液検査・健康講 毎週1回計20回
運動機器教室		30~65歳	4月~8月毎週1回計20回	15人	運動機器使用・体力測定・血液検査・食事指
歩く健康づくり教室		30~65歳	9月~1月	20人	ウォーキング・体力測定・血液検査・健康講

ないそう脂肪教室
(動脈予防)

教室名	会場	人数	期間	年齢	内容
中津川教室	中津健康福祉会館	20	9月~1月(計7回)	30~65歳	<ul style="list-style-type: none"> ・血液検査(負荷血糖・各種) ・頸部エコー検査 ・食事指導 ・健康講話
付知・加子母教室	付知介護支援センター	15			
福岡・蛭川教室	福岡ほっとサロン	15			
山口・坂下・川上教室	付知介護支援センター	15	9月~1月毎週1回 計20回		<ul style="list-style-type: none"> ・運動器械使用 ・力測定・血液検査 ・食事指導・健康講座

まとめ

生活習慣病の予防や改善において大切なことは、短期決戦のイベント的な生活習慣の改善ではなく、適切な生活習慣を定着させ、生涯を通じてその生活を維持し続けることである。

したがって、生活習慣病の予防や改善を目的とした保健事業においては、それまでの生活習慣を是正し、適切な生活習慣を生涯継続していくための参加者本人の動機付けや、本人の「気づき」を啓発することが最も重要であるといえる。

また、今回このように近隣地区が同様な問題点を持っている中で、地域の健康づくりのためには、自治体の枠を超え保健と医療との連携のもと広域な健康づくりが必要と考える。