

 <p>北名古屋市長 長瀬保</p>	<p>愛知県 きたなごやし 北名古屋市 健康快適都市 ～誰もが安全・安心に暮らせるまち～</p>  <p>市章</p>	<p>【データ】 ※平成28年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口：84,483人 ・世帯数：35,199世帯 ・面積：18.37 km² ・市の花：ツツジ ・市の木：モクセイ ・特産物：いちじく・ねぎ ・健康イベント：ふれあいフェスタ ウォーキング大会
---	---	--

● 北名古屋市の紹介

本市は、名古屋市の北西部に隣接し、市の中央部を名鉄犬山線が南北に走り、名鉄や地下鉄で名古屋都心部まで約10分程度という利便性が大きな魅力となっています。

道路網も充実しており、名神高速道路、名古屋第二環状自動車道、名古屋高速道路、国道が市域を囲み、広域交通の利便性にも優れています。年間を通じて温暖であり、平坦な沖積地であることから住宅都市・商業・流通・産業都市として発展を続けています。

「健康」「快適」「自立」を基本理念とし、『健康快適都市～誰もが安全・安心に暮らせるまち～』の実現に向けた取組を進めています。

● 「北名古屋市けんこうプラン21」概要版を作成

第2期計画の中間評価を行い、市民が今後5年間に取り組む重点項目を掲載した概要版を作成しました。平成28年度はこの概要版を使って、市民に広く健康づくりのポイントをPRしていきます。この冊子の特徴は、北名古屋市の健康問題を具体的に掲載し市民(子どもから大人)の取組を「健診」「たばこ」「運動」「野菜」の4つのテーマに絞って、市民に解りやすいものとししました。

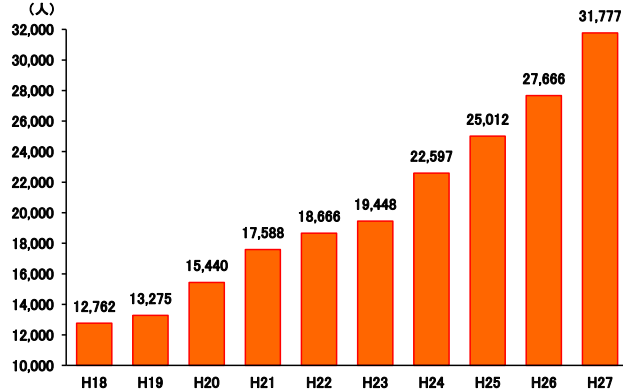


A 4カラー刷り8ページのリーフレット
観音開きにすると、上図の様な重点目標を
啓発する内容が表れる。

● 北名古屋市の健康づくりの拠点「健康ドーム」

保健センターや運動指導員・保健師が常駐しているトレーニングルームの併設が大きな特徴の健康ドームも開館から10周年を迎えました。特に、トレーニングルームの利用率は倍増しています。この施設を中心に各種の健康づくり教室を展開しています。

トレーニングルームにおける延べ利用者数の年次推移



● 健康ドーム10周年のイベント

「健康度測定スタンプラリー」を昨年7月から11月まで実施し、目的は、①健康づくりに対する無関心層への働きかけ ②特定健診・がん検診の啓発 ③トレーニングルームへの利用促進としました。月ごとに測定項目を変え、スタンプカードの発行と達成賞の設定により継続的な参加を促しました。延べ参加者数は4,424名、実人数は1,514名と予想を超える多くの参加がありました。

骨密度、筋肉量、血管年齢（動脈硬化）、脳年齢（認知症）、体力は多くの市民の関心事であることが明らかになるとともに、簡便な健康機器による測定であっても健康行動を促すための動機づけに成り得ることが明らかになりました。今後は定期的に健康意識の向上を目的に、健康度測定を実施する計画をしています。

月	測定項目	内容	参加数
7月	体力	歩行によるエネルギー消費量を知り、食事量とのバランスを考える	703人
8月	筋肉量 骨密度	女性の介護認定の多くを占める骨関節疾患に関心を持ってもらう	953人
9月	脳年齢	世界アルツハイマーデーに合わせ認知症予防を啓発する	929人
10月	血管年齢	心疾患が多い市の現状を踏まえ、血管を若く保つための運動と野菜摂取を促す	1,083人
11月	体力変化	7月体力の効果測定	756人