～人も自然も美しく　活気あふれる　健康文化都市～

袋井市における地域健康活動

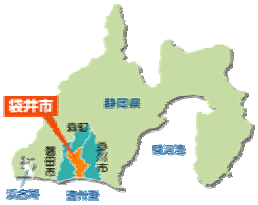
静岡県袋井市

袋井市の概要

平成17年4月1日

袋井市
浅羽町
→
袋井市

・人　口　83，623 人
・世帯数　28，145 世帯
・面　積　108．56 km²



袋井市の概要

袋井市の概要

袋井市の概要

交通も便利

東海道五十三次　どまん中

袋井市でのビッグイベント

市民ボランティアの活躍

袋井市の出生率

平成16年度　人口 千人あたり

袋井市　11．7人

浅羽町　9．2人

→ 11．1人

全国平均　8．9人

静岡県平均　9．0人

2人上回っている

袋井市の高齢化率

平成17年4月1日現在

高齢化率 → 16．8%

全国平均　19．9%

静岡県平均　19．8%

3ポイント下回っている

袋井市の平均年齢

平成16年10月1日現在

平均年齢 → 40．2歳

静岡県平均　43．1歳

「若いまち」で
人口も増加！

2．9歳若い

健康づくりへの取組

平成5年11月3日

日本一健康文化都市宣言

家庭や地域

都市基盤
自然環境

心身の健康

健康文化都市

経済や産業

しあわせを実感できるまち

健康づくりへの取組

平成8年

日本一健康文化都市推進アクションプラン

平成14年

健康増進計画アクションプラン

健康寿命
の延伸

ヘルス
プロモーション

市民との
協　働

新たな健康づくりの推進

健康づくりへの取組

平成14年

健康増進計画アクションプラン

認知症
寝たきり の予防実践事業

- コミュニティ拠点施設の活用
- 地域ヘルスプロモーションの浸透

地域密着　市民参画

健康づくり事業

- ウオーキングキャラバン
- 貯筋（ちょきん）運動
- 公民館＆公会堂 健康教室
- 公民館保健室
- 検診事業
- 食育推進事業

ウオーキングキャラバン

昭和55年～

遠州三山健康ウオーク

平成14年～

ウオーキング・キャラバン

健康に向かって
新たなまちの
第一歩

健康づくり事業

- ウオーキングキャラバン
- 貯筋（ちょきん）運動
- 公民館＆公会堂 健康教室
- 公民館保健室
- 検診事業
- 食育推進事業

貯筋（ちょきん）運動

高齢社会 ・・・・ 自立し、充実した暮らし

加齢による衰え

筋肉量

骨 量

転倒を予防

維持・増進

足腰を鍛える（貯筋）

貯筋（ちょきん）運動

昭和14年～

健康貯筋フィットネス教室

支 援

大塚製薬

早稲田大学
福永教授

貯筋通帳

貯筋（ちょきん）運動

運　動　　栄養指導　　体組成検査

健康意識向上

3か年の追跡調査 →
・筋肉量、骨量が維持・微増
・体感的な効果

貯筋運動の更なる普及

健康づくり事業

・ウオーキングキャラバン
・貯筋（ちょきん）運動
・公民館＆公会堂 健康教室
・公民館保健室
・検診事業
・食育推進事業

公民館＆公会堂 健康教室

運動習慣の定着

公民館　健康教室

延べ144回
2，624人

公会堂　健康教室

延べ　83回
1，556人

公民館＆公会堂 健康教室

健康づくり　ほほえみサロン

31回
718人

さらに充実　（回数の増等）

運動習慣の普及 →
・生活習慣病の予防
・医療費の削減

健康づくり事業

・ウオーキングキャラバン
・貯筋（ちょきん）運動
・公民館＆公会堂 健康教室
・公民館保健室
・検診事業
・食育推進事業

公民館保健室

保健委員

健康づくり
食生活推進協議会

連携

小学校区ごとの
地区担当保健師

・公民館を会場
・土曜日、日曜日等に開催
（月1～2回）

公民館保健室

「ふみの日」
健康相談

市内郵便局　毎月23日

健康づくりの
普及・教育活動

・機器を使った健康チェック
・保健師による健康相談

健康づくり事業

・ウオーキングキャラバン
・貯筋（ちょきん）運動
・公民館＆公会堂 健康教室
・公民館保健室
・検診事業
・食育推進事業

検診事業

健康状態を
確認

・受診率の向上
・検診項目の充実
・きめ細やかな事後指導

前立腺がん検診

若い世代の健診

健診事業

検診項目の充実

・血液検査項目の充実
・眼科医での眼底検査
・マンモグラフィーとエコー検査
・骨密度健診

検診方法の工夫

・土曜日、日曜日の総合検診
・胸部ナイター検診
・早朝の総合検診

健康づくり事業

・ウオーキングキャラバン
・貯筋（ちょきん）運動
・公民館＆公会堂 健康教室
・公民館保健室
・検診事業
・食育推進事業

食育推進事業

幼稚園児を対象

保護者への
働きかけ

食育クッキング

・地場食材、旬を知る
・正しい食習慣
・作法を学ぶ

食育推進事業

男の料理教室

親子料理教室

食推協の研修

これからの健康づくり

新市の目指す都市像

人も自然も美しく　活気あふれる　健康文化都市

市民の合い言葉

人の和　地域の和

しあわせを実感できるまち

これからの健康づくり

健康寿命の延伸 ➡ 健康的な生活習慣が大切

市民の励みとなる 健康指標 の設定

・医学的、科学的な根拠
・具体的で分かりやすい
・実践による充実感と達成感がある
・ライフステージに適用
・データ収集が容易　etc.

市民の行動目標

できる限り数値化

これからの健康づくり

が ん　心臓病　脳卒中

三大疾病の予防

検診による早期発見・早期治療　二次予防

社会全体の取組

生活習慣による健康の維持・増進　一次予防

これからの健康づくり

運動　栄養　健診

(仮称) 健康づくり計画 の策定

健康づくりを
総合的かつ効果的に推進

袋井市における地域健康活動

人も自然も美しく 活気あふれる 健康文化都市

ご清聴ありがとうございました　END