

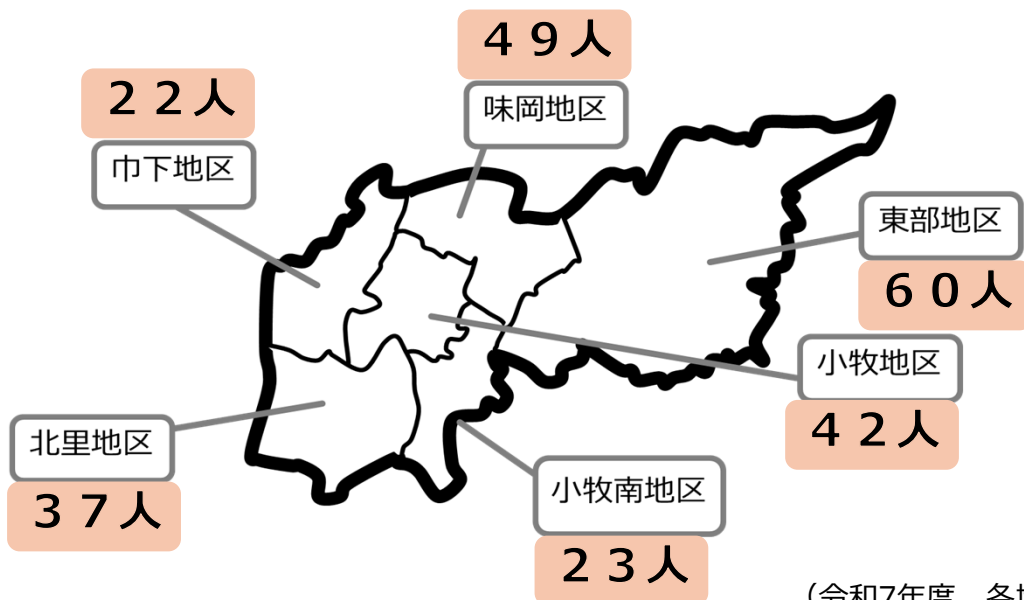
グループの活動

小牧南、小牧、巾下、味岡、東部、北里地区でグループ活動を行っています。グループで健康に関することを学び、学んだ内容を地域住民に発信し、健康意識を高めています。

地区ごと特色があり、学習会が開かれた地区、他の住民組織と連携した取り組みを行った地区など、地域の実情に合わせた活動が、6地区に分かれて行われました。



同じTシャツを着用して活動しているのので、連帯感が高まります。



(令和7年度 各地区の保健連絡員数)

健康の話が自然と広がっていくようなつながりを、
地域の中で育てています。

小牧南 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・小牧南地区の人口 24,003人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 19.65% (25.72%)
- ・ひとり暮らし 1,357人
- ・出生数 (令和5年度) 798人

暮らしからみる地区のようす

- ・公園やお店が近くにあり生活しやすい
- ・子ども(子育て世代)が増加している
- ・多忙な方も多く子ども会や老人会が縮小傾向
- ・交流・関わりも少なくなっている
- ・一方で昔から住んでいる高齢者も多くサロンや老人会が活発

活動テーマ

こころの健康づくり

～自分のこころに気づき、よりよく付き合うために～



【こころの健康に関する学習会】

9月10日保健センターで実施。こころの健康の捉え方について学び、その後の会議にてグループで学習内容の振り返りや共有したい内容を話し合った。共有したい内容は、回覧チラシに掲載した。

学習会は、対面とオンデマンド配信で実施したため、学習会受講率91%であった。

【小牧南地区健康イベント実施】


2月15日ふらっとみなみで実施。


こころの健康の一助となるよう、昨年同様ほっとスペースを設置し、セルフフットマッサージの講習や温かい飲み物を提供した。測定と脳トレも実施することで、老若男女幅広い方に参加していただいた。参加者には、学習会にて学んだ内容をもとに作成した【こころの健康についてのワンポイントアドバイス】を配布した。


参加者からは「親切で明るく動作も簡単で、最高のイベントでした。」「普段気にしていることが、数値としてえられることで励みにもなるし、改めて意識できると思った。」「日ごろ出来ない事が出来て良かった。」「気軽に参加できて、健康を意識できてよかったです」「足マッサージで体がホカホカした」といった声が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況

小牧南地区保健連絡員の数 23人

 グループ会議・学習会 参加延べ人数 93人

 グループ会議・学習会 開催回数 7回


 地域への発信

①小牧南地区健康イベントを開催 来場者数:115人

②学習のまとめをふらっとみなみに展示

期間:1/30~2/15

③回覧チラシ(健康イベント開催チラシ裏) および健康イベント参加者へ配付したメッセージカードに学習会での学びを記載

 初めて取り組んだ活動
上記の②および③

保健連絡員さんの声

・小牧南地区健康イベントに参加し、保健連絡員や地域の方々と交流でき、健康への意識の高さを感じながら、楽しく参加させて頂きました。

・子育てサロンでの講座では、食の大切さを再認識でき、特に「20歳までの骨量が将来の骨粗しょう症リスクを左右する」という内容は、子育て世代にとっても反響が良かったです。

・地区の健康まつりで、「普段知らない血管年齢や握力測定等ができて良かった」と言われたときは嬉しく思いました。

・昨年に引き続き救命講習に参加しました。講習のDVDがとてもリアルで毎回ゾツとしながら学習しています。AEDの使い方などは知っていて損はないと思えました。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、模造紙にまとめました。



こころの健康について



こころの捉え方

こころを知るのは
いろいろ切り口や捉え方がある
臨床心理学の視点から开いてみて
こころの状態や健康度が
少しわかりやすくなる

ストレス度

ストレス度：「日常に起きる様々な出来事(ライフイベント)」が人間に与えるストレスの強さを点数化した

過去1年間に経験したライフイベントにそれぞれ点数をつけ、合計点数を算出。
高いほどストレスが高く、病気のリスクが高いとされる。(150以上で中程度のストレス)

順位	ライフイベント	得点	順位	ライフイベント	得点	順位	ライフイベント	得点
1	配偶者の死	100	16	経済状態の大きな変化	38	31	労働条件の変化	20
2	離婚	73	17	親友の死	37	32	住居の変更	20
3	夫婦別居生活	65	18	転居 転職	36	33	学校を変わる	20
4	拘留	63	19	配偶者との口論の大きな変化	35	34	レクリエーションの変化	19
5	親族の死	63	20	1万ドル(約150万円)以上の借金	31	35	教会(思想)活動の変化	19
6	個人のけがや病気	53	21	担保、貸付金の損失	30	36	社会活動の変化	18
7	結婚	50	22	仕事上の責任の変化	29	37	1万ドル(約150万円)以下の借金	17
8	解雇・失業	47	23	息子や娘が家を離れる	29	38	睡眠習慣の変化	16
9	夫婦の和解 調停	45	24	親戚とのトラブル	29	39	家族の数の変化	15
10	退職	45	25	個人的な光栄が成功	28	40	食習慣の変化	15
11	家族の健康上の大きな変化	44	26	パートナーの就職や離職	26	41	休暇	13
12	妊娠	40	27	就学・卒業	26	42	イベント	12
13	性的障害	39	28	生活条件の変化	25	43	小さなルール違反	11
14	新たな家族構成員の増加	39	29	個人的習慣の修正	24			
15	仕事の再調整	39	30	上司とのトラブル	23			

1 家族の健康上の大きな変化 (夫の入院・手術) 44点 + 19 配偶者との口論の大きな変化 35点
 8 睡眠習慣の変化 (夜中に目が覚める) 16点 (退職してからささいな事が口論になる)
 10 食習慣の変化 (時々調理が嫌になる) 15点 + 40 食習慣の変化 (肉食が少なくなった) 15点
 (50代後半主婦) 合計 75点 (60代後半主婦) 合計 50点

機制	実例
抑圧	つらい記憶や思考を思い出す事ができない
反動形成	相手に敵意を抱いているのにその感情を抑圧して非常に親切な態度をとる
現実否認	受けがたい現実の出来事を拒否する事
昇華	受け入れがたい欲求を社会的に受け入れられる経路に向けなおすこと
知性化	感情で行動するのではなく知識や理屈で対処する
取り消し	相手を攻撃あるいは非難しておきながらその後にはそれを償うために親切にしたり機嫌をとったりすること
置き換え	敵意や不満を弱者に向けていじめたりすること
投射	受け入れがたい願望を相手の思い込みのせいにする
退行	赤ちゃん返り
同一化	あこがれや尊敬する人の真似をする事
合理化	自分がした事へのせいにする

防衛機制について

- ストレスや不安を解消し心を安定しようとして行うこと
- 無意識にあらわれる対処法
- 一時的なものには問題はないが長く続くことは良くない

健康的な防衛機制は

昇華

エリクソンの心理社会的発達段階

段階	心理的課題	危機
老年期	統合性	絶望
壮年期	世代性	停滞
成人期	親密性	孤立
児童期	自我同一性	役割の混乱
児童期(6才から12才頃)	勤勉性	劣等感
幼児期(3才から6才)	積極性	罪悪感
乳児期後期(1才から3才)	自律性	恥と疑惑
乳児期前期(出生から1年未満)	信頼	不信

長づいていなかっただけで心理社会的な成長はずっと続いて行くんだって(心)
危機も大人になっても高齢者になってもあるよ!
ライフステージによって危機が訪れるとわかっていれば備える事ができる!

昇華によって心身の特性、生活環境が変化する時に危機が訪れるかもしれない。どう乗り越えられるかがとても大切なんだって!!
(乗り越えないと精神的な発達がおこらな問題や困難が起きないことか健康なだけでなく、それを乗り越えようと立ち向かう姿勢が健康!!
少しでもポジティブに「私」の成長につながると思えると良いよ!!

小牧 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1 現在)

- ・小牧地区の人口 27,869人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 20.90%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 1,770人
- ・出生数 (令和5年度) 798人

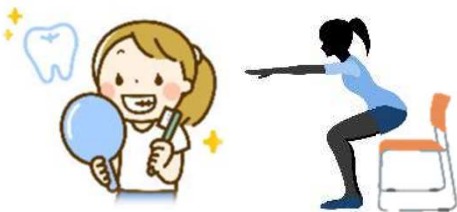
暮らしからみる地区のようす

- ・高齢化が進む地区と若い世代が増える地区が混在している。
- ・マンション・アパートが増え、住民同士のつながりが薄れがちな地区がある。
- ・一方で、サロンや伝統行事が続き交流が活発な地区も多い。
- ・一人暮らし高齢者の増加や見守りの必要性が課題となっている。
- ・今後は、世代を超えた交流づくりの取り組みが求められている。

活動テーマ

『すべての年代に通じる健康づくり』

～若いうちからの筋肉貯金/食生活からのカラダづくり/かめる歯をつくろう～



【お口の健康・栄養・運動に関する学習会】

6月7月10月に「若いうちからの筋肉貯金」「食生活からのカラダづくり」「かめる歯をつくろう」3つのテーマについて学習会を実施。栄養については、ヘルスラボ・こまきにて実施。それぞれ保健師、管理栄養士や歯科衛生士より、大人も子どもも日常生活に取り入れやすい健康づくりについて、実践を交えたお話を聞いた。「いろいろな面から健康に気を付けたいね。自分の区でもやってみたいね。」という声があがった。

【小牧小学校区・小牧原小学校区】 地域協議会主催の三世代交流会に出展

11月30日(日)小牧小学校 / 2月15日(日)小牧原小学校の体育館において、保健連絡員による健康フェアを出展。学習会で学んだまとめの展示をクイズにしたり、握力測定、ゲーム、吹きゴマ作成コーナーを設けたりして、三世代で楽しめる工夫をした。来場者の方から、「健康フェアのクイズは勉強になった。」「子どもから高齢の方まで楽しめて良かった。」という声が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況

小牧地区保健連絡員の数 42人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 197人

グループ会議・学習会 開催回数 9回

地域への発信

- ・小牧小学校区三世代交流会(ハッピーフェスタ)に健康フェアブースを出展 ブース利用者数 250人
- ・小牧原小学校三世代交流会に健康フェアブースを出展 ブース利用者数 192人
- ・他団体との連携 小牧小学校区地域協議会
小牧原小学校地域協議会

初めて取り組んだ活動

- ・小牧原小学校地域協議会と連携によるイベント出展

保健連絡員さんの声

- ・外国人の方が増えており、自分から挨拶したり声掛けしたりした。区で主催したイベントに外国人の方が参加して下さり、それをきっかけに地域のつながりができたことを喜んでもらった。ちょっとした声掛けがつながりの一歩になると感じた。
- ・栄養や生活習慣病予防、歯の健康について学び、家族で共有したり、生活の中でも意識して取り入れるようになった。学んだことを周りに伝えることができて良かった。
- ・区のイベント運営のお手伝いを通して、普段お話をしたことがない地域の方と会話ができた。
- ・三世代交流会では、保健連絡員として幅広い年代の方楽しんでいただくことができ、さらに感謝の言葉もいただき、とても嬉しく感じた。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、
模造紙にまとめました。

令和7年度 Bグループ
保健連絡員
活動報告

4月 保健連絡員総会
5月 地区懇談会
ヘルスラボ・ウォーキング
6月 「すべての年代に通じる健康づくり」
① 筋肉貯金について学習
7月 ② 食生活からのカダづくりについて学習
10月 ③ かめる歯をつくるについて学習
11月 小牧小学校区三世代交流会
健康フェアを出展
2月 小牧原小学校区三世代交流会
健康フェアを出展
今年度のまとめとホリガえり
展示物作成



ハッピーフェスタ
11月30日(日) 小牧小学校体育館

食生活について
健康と体操
ゲーム
歯の健康について
ゲームコーナー
展示コーナー
吹奏楽体験コーナー

小牧原小学校区地域協議会
三世代交流会
2月15日(日) 13:00~12:00(予定) 小牧原小学校体育館

ゲームコーナー
かがみ
どんぐりつかみ
ひよけち本でなんてん



「すべての年代に通じる健康づくり
～若いうちからの筋肉貯金～」

①ストレートネックについて

人間の首の骨(頸椎)は、横から見ると、首の骨は体の前方に向かって緩やかにカーブした後、後方に向かってカーブしている。



パソコン・ゲーム・スマホのしすぎ!
注意しよう

筋肉の貯金体操

1. 肩と首の筋のストレッチ
2. 猫背をリセットするストレッチ
3. スクワット
4. つまさき立ち
5. がかと上げ
6. もものストレッチ

1日1回はストレッチしましょう!

①首の曲がる角度60度の場合
首の骨にかかる負担は成人の場合
27kg がかかります (頭約5kg)

②ストレートネックになりやすい人

- ・1時間に1回首の曲げ伸ばし 背のび算(まじゆ)
- ・スマホ、ゲームは時々休ませよう

②スクワットのすすめ

ポイント かがんだ時につま先よりも膝が前に出ないようにする。

呼吸をしながら



食生活からのカラダづくり

ま

まめ類



ご

ごま・ナッツ



わ



海藻類

や



野菜類

さ

魚介類



し

きのこ類



い

いも類

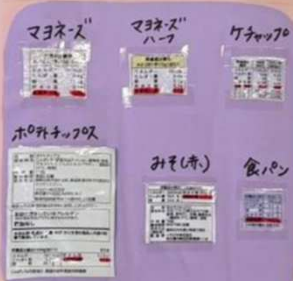


しるは
ぐ"だくさん

かけるまえに
まず"あじみ

めんるいの
しるは
のこそう

げんえん
ちゅうみりえうを
つかおう



しおと上手に
なかよくなろうよ



1日 6~7g をめざそう!
しお 塩 1g = しゅうゆ 小さじ1

食塩7g未満を目標として
「ヘルシーな」食生活を「つくりたい」人は
食塩摂取量を減らすことが大切です。減らすには、食卓の調味料
減らすことだけでなく、塩分控えめの食品を選ぶことも大切です。

かめる歯をつくらう

お口の役割

食べる・飲む 話す・歌う 表情を作る

歯を失う原因

第1位 歯周病 (37%)
第2位 むし歯 (29%)

セルフケアのポイント5つ

①歯ブラシはえんぴつ持ちで!



②磨く 噴き飛ばす
③鏡を見てビタコチョコ磨き



④フロス歯間ブラシで歯と歯の間のしみのリペア

⑤歯ブラシは日一回交換を!

お家でのセルフケア
+
歯科医院での定期健診
& クリーニング

定期的な歯科健診&クリーニング

痛くなる前に行く!
3か月~半年に一回が目安

自分では、歯ブラシでは落とせない汚れを専用の機械で落としてもらってスッキリ!セルフケアをしやすいお口にしてもらう!



巾下 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1 現在)

- ・巾下地区の人口 13,684人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 25.94%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 954人
- ・出生数 (令和5年度) 798人

暮らしからみる地区のようす

- ・昔から住んでいる高齢者が多く、交流があり絆が強い。
- ・昔は、子どもの活気の声が聞こえたが、今は子どもの声が聞こえなくなった。
- ・田畑を持っている人が多い。
- ・交通の便が悪いため、車が一家に1台ある家がほとんど。

活動テーマ

楽しい食事から考える長寿のヒミツ

【食事に関する学習会】



食事をおいしくバランスよく

人生100年時代を元気に生き抜くために今のうちからできること



©特設制作センター

ご自身が学びたいことや、ご家族・地域の方へ伝えたいことについて意見を出し合い、その中で特に関心の高かった「食事」に焦点を当て、以下の3つの内容について学習しました。

- ・歯科衛生士による「お口の健康」のお話
- ・管理栄養士による「栄養」のお話
- ・塩分濃度の測定体験

日常で取り組める食事に関する健康づくりを学ぶことができました。

【巾下地区保健連絡員による健康フェアを開催！】



学習会で得た知識を地域の皆様に伝えるため、2月11日に西部コミュニティセンターで「巾下地区健康フェア」を開催しました。食事に関する情報発信、お口の体操、各種測定(塩分濃度・骨密度・AGEs・血管年齢)、さらに名古屋経済大学の先生と学生による講演会など、さまざまなコーナーを設けました。また、同日に西之島サロンが開催されていたため、サロン参加者の方々にも健康フェアのに参加していただきました。

(参加者の声)

- ・各コーナーの工夫があり大変良かったです。
- ・心配していることをくわしく説明があり聞いて勉強になりました。
- ・地域の役員さんの協力に感謝です。

など

数字で見る地区の活動状況

巾下地区保健連絡員の数 22人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 163人

グループ会議・学習会 開催回数 9回

地域への発信

- ・巾下地区健康フェアを開催 来場者数 合計129人
- ・各地区におけるイベントでの学んだことの発信
ex) 三ツ瀨学区健康フェア、ふれあいのつどい、入鹿半寿会
- ・他団体との連携協力 三ツ瀨学区コミュニティ推進協議会
小牧西部地区ボランティア連絡会
西之島ふれあいサロン

初めて取り組んだ活動

巾下地区健康フェアと西之島区サロンが同日開催のため、サロン参加者に健康フェアに参加していただいた。

保健連絡員さんの声

- ・みんな楽しんでやってくれてよかった。手ばかり栄養を知って、一日で摂取しなければいけない量や、夜のアイスが7倍太ることを知った。
- ・健康フェアの手作り感がいい。お手伝いではなく自分達で作り上げた。保健連絡員になって、今まで行かなかった講習に行こうかな、という気になった。
- ・活動に参加して、自分ができていなかったことやみんなが健康に気をつけていることに気づいた。健康フェアでは、参加者が大きな口を開けて口腔体操を行ってくれて嬉しかった。
- ・保健連絡員みんな協力してできることで、楽しく出会いもできて良い体験となった。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、模造紙にまとめました。

巾下地区健康フェアを開催！

学んだ内容を地域の人楽しくお伝えしました！

食事と栄養

食事は、私たちの健康を維持するために欠かせないものです。栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

測定

血圧や血糖値の測定を行いました。自分の健康状態を確認することが大切です。

ゲーム

楽しく学べるゲームを行いました。健康に関する知識を身につけましょう。

お口の体操

お口の体操を行いました。口の機能を維持するために大切です。

講演会

健康に関する講演会を行いました。専門家の話を聞いて学びましょう。

参加者の声

参加者の声をご紹介します。

- 「毎年のように参加していますが、今年もとても楽しかったです。」
- 「お口の体操が、口の機能を維持するのに役立ちました。」
- 「健康フェアに参加して、生活が豊かになりました。」

楽しい食事から考える長寿の秘訣

栄養について

5大栄養素とは

タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル。これら5つをバランスよく摂ることが大切です。

食事バランスガイド

① コマの軸 = 水・お茶
② コマの中心 = 穀類
③ コマの外側 = 野菜・果物・豆類
④ コマの隅 = 肉類・魚類・卵類・豆腐類

食べる順番は？

① 最初に食べるのは、サラダです。
② 次に野菜類、次に肉類・魚類、次に主食類、最後にデザートを食べます。

お口について

口の体操はじめよう

① あいうべ体操
② マタカラ体操

歯は生涯現役

朝起きたら、歯磨き、食後は、歯磨き、舌の掃除、定期検診、早期発見早期治療。

塩分について

食塩は体に必要なものですが、とりすぎると体に負担がかかります。高血圧の状態が続くと、心臓や脳の病気を起こしやすくなるため、食塩のとりすぎには、注意が必要です。

日本人(成人)の塩分摂取の1日の目標量

男性: 7.5g未満
女性: 6.5g未満

日本人の平均値は 9.8g

味岡 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・味岡地区の人口 33,544人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 24.66%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 2,261人
- ・出生数 (令和5年度)798人

暮らしからみる地区のようす

- ・高齢の方が多い地域と、新しい住宅が増えて若い世代が増えている地域がある。
- ・行事や自治会活動を続ける人が減ってきており、地域づくりをどう続けていくかが課題になっている。
- ・自然が多い場所や買い物がしやすい場所、地域のつながりが活発な場所がある。

活動テーマ

みんなで取り組む健康習慣!



【学習会】

味岡市民センターにて、学習会を3回実施。第1回学習会では、お口の健康に関する学習を行った。歯を失う原因やお口を健康に保つためのポイントを聞き、「定期的に歯科健診をうけたい」「歯の磨き方を見直したい」といった声が聞かれた。第2回学習会では、健康体操を行った。歌いながら手足の運動をしたり、名古屋弁のラジオ体操、カスタネットを使ったリズム遊びなどを実施。「リフレッシュできて楽しかった」「子どもから大人まで楽しめそう!」といった声が聞かれた。第3回学習会では、栄養に関する講座を行った。栄養成分表示を見ながら、年齢や健康状態に応じた食品の選び方について学んだ。「今後栄養成分表示を見て食品を選ぼうと思った」「添加物は安全に食べるために必要なものだとわかった」といった声が聞かれた。

【味岡地区健康イベントを開催】

11月15日味岡市民センターで「みんなで楽しむ健康ラリー」を開催。学習会で学んだことを地域へ発信しつつ、参加者が楽しみながら自身の健康と向き合うことができるイベントとなった。会場には、ポッチャ・体操・ゲーム・脳トレ・口腔・測定などの6つのコーナーを設け、参加者はさまざまな体験を通して健康について学んだ。イベントに参加した方からは「健康に対する意識が高まった」「楽しく健康について学ぶことができた」といった感想が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況

味岡地区保健連絡員の数 49人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 248人

グループ会議・学習会 開催回数 10回

地域への発信

・味岡地区健康イベントを開催 来場者数 79人

初めて取り組んだ活動

・参加者が自身の健康を主体的に考えられるよう、体験型の健康イベントを実施。

保健連絡員さんの声

- ・保健連絡員として、地区の違う方ともお知り合いになれて、違う活動でも声を掛け合ったりつながりができて良かった。
- ・健康イベントの準備ではたくさんの意見が出て、皆さんがとても熱心に活動されており驚いた。こういう機会は大切だと実感しました。
- ・地区の行事に参加するたびに、健康についての話をする機会に恵まれよく話をするようになりました。
- ・食に関する学習会をきっかけに、栄養や添加物について自分なりに改め直した。
- ・保健連絡員をして、地区の3あい事業に協力するようになり、自分の健康にも気をつけるようになった。

お口の健康コーナー

8020 運動を90分はするの

8020 運動は歯の健康を保つだけでなく、心臓病、糖尿病、高血圧などを通じて、全身の健康を促すことが生活を送ることを目標としています

① 歯の健康のためには、歯垢を毎日歯ブラシで落とすこと。② 歯垢を落とすだけでなく、歯と歯の隙間に歯間ブラシで届かせること。③ 歯垢を落とすだけでなく、歯と歯の隙間にフロスで届かせること。④ 歯垢を落とすだけでなく、歯と歯の隙間に歯垢落とし剤を使うこと。

パタカラ体操をやってみよう!

① のどに「タタタ」「カカカ」「ラララ」と同じ音を何回も繰り返す。
② 次に「セセカ」と繰り返す。

⑤ 舌をのどに押し出す。⑥ 舌を上唇に押し出す。

⑦ のどに「カ」の音を出す。⑧ 舌をのどに押し出す。

⑨ 舌をのどに押し出す。⑩ 舌をのどに押し出す。

歯を失う原因は多いのど、どう?

A 虫歯 B 歯周病 AB

歯を失う原因は多いのど、どう?

B 歯周病... A むし歯...

4 9 1 4 6 8 0
本 本 本 本 本 本

年齢と共に注目の栄養成分

栄養分表示について
食品に「どのような栄養成分」が「どのくらい含まれるのか」を一目で分かるようにしたもの。

義務表示

- 熱量 (エネルギー)
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物
- 食塩相当量

上手に活用することで自分の健康状態にあった食品を選ぶことができ、食生活の改善につながります。

食品添加物 人の健康を損なうおそれのない場合に限って使用を認められており、鮮やかな色、味の調整、防霉、殺菌性の高い役割がある。

<脂質を控える工夫> 例

- パンにバターやマーガリンをゆずらない
- ドレッシングはノンオイルや薄めに
- 調理法を変える (蒸す、ゆで、焼く)

<減塩のコツ> 例

- 麺類の汁は残す
- 調味料はかけるより「つける」
- 汁物は具たくさんにして一日一杯程度
- 漬物は1日1回程度に

フレイル予防

体を動かす習慣をつけよう!

健康体操 しています
きよしのズンドコ体操

どんぐりころころ (水戸黄門リズム)
2人1組で楽しく参加されました。

名古屋弁ラジオ体操 しっかりやっちゃーよ!!

楽しく体操コーナー

～タイムスケジュール～

- ① 12:10～12:25 ラジオ体操(健康)
- ② 12:40～12:55 ズンドコ体操
- ③ 13:10～13:25 どんぐりころころ(水戸黄門)
- ④ 13:40～13:55
- ⑤ 14:10～14:25
- ⑥ 14:40～14:55
- ⑦ 15:10～15:25

脳トレにチャレンジ

ひらがなをならびかえて単語を作ってみよう!

例) しえんうこまこうしえん

① ひろいんつえ
② いけんいたでわ
③ とくずたれこんん

たてよこななび15になるように1～9の数字を入れよう!

8	6
	5
4	

まちがいさがし まちがいを5つつけてね

すりすり・トントン

ひとりじゃんけん

健康ラリーの様子

こたえはこちら

東部 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・東部地区の人口 30,343人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 34.99%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 2,159人
- ・出生数 (令和5年度)798人

暮らしからみる地区のようす

- ・地区によっては半数が高齢者など、少子高齢化を強く感じる。
- ・公園で遊ぶ子どもを見ることは減ったが、新しい戸建てには若い世帯も入居している印象。
- ・坂も多く、車がないと困ることが多い。
- ・緑道や整備された公園も多く、環境が良いところ。散歩中に挨拶をするなど、温かいイメージがある。

活動テーマ

生き生きとした毎日を送るための体づくり



【学習会の実施】

8月26日に運動編(東部市民センター)、9月18日に栄養編(東部市民センター)、12月2日に野口の郷見学(野口の郷)の学習会を実施。

運動編では、体の正しい使い方・姿勢の学習とウォーキング、栄養編では、おばあちゃんの知恵袋への知識を深めることで、フレイル・生活習慣病予防に関する学びを深めた。また、野口の郷を実際に見学することで施設の特徴や活用方法について学びを深めた。

「ウォーキングアプリを入れたり、料理に関する工夫を実践している。」「友人をウォーキングに誘って一緒に歩いている。」「野口の郷を初めて知った。周囲の人に紹介して、活用しているよ。」という声が聞かれた。

【東部いきいきウォーキングを開催】

11月8日桃花台緑道でいきいきウォーキングを開催。開会式にてラジオ体操の実施とウォーキングのポイントを紹介。

保健連絡員より、「多くの参加者があり、有意義なイベントだと感じた。地域の方との関わりが嬉しかった。」という意見が出た。

参加者より、「良い天気で気持ち良く歩くことができ、迷わず、楽しくウォーキングができた。」という声が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況

東部地区保健連絡員の数 60人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 317人

グループ会議・学習会 開催回数 11回

地域への発信

- ・東部いきいきウォーキングを開催 来場者数 258人
- ・活動のまとめを東部市民センターにて展示
期間3月6日～13日

▶ 初めて取り組んだ活動

- ・活動のまとめを野口の郷にて展示
期間3月13日～19日

保健連絡員さんの声

- ・保健連絡員活動を通して、地域や人との関わりを持つことができた。
- ・高齢者の方の送迎や、サロン活動を行うようになり、近所の方と話す機会が増えた。
- ・活動を通して、他の区の保健連絡員の方と様々なことを話すことができて楽しかった。
- ・緑道やウォーキングなど、東部地区の素晴らしさを改めて感じた。
- ・食事や運動について、生活に取り入れている。
- ・周囲の人に学んだことを紹介し、興味を持ってもらえた。
- ・学習会の内容がサロン活動の内容を考える時に役立った。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、模造紙にまとめました。

みんなで楽しもう！健康体操 ～継続は力なり～

室内でできる手軽な運動



しゃがんだまま
左右で足踏み

挑戦！

そのまま足踏みを
素早く30秒



腰を低く保ちながら
左右で足踏み

ポイント

後ろ足の踵も
しっかりつけよう



椅子に座る直前で10秒キープ！
立ち上がる直前もキープ！



足を前後に開き、前の足
に体重をかける

ウォーキングのポイント



日常生活でもこまめに！

- 食後に歩く
- 電車やバスでは立つ
- 積極的に家事をする
- 階段を使う など…

小牧市独自の体操にもチャレンジ！

- こまき山体操
- ズンドコ体操
- 運転タオル体操

相撲の型を
取り入れた
介護予防体操



きよしの
ズンドコ節
に合わせた
体操



リズムに
合わせて
脳トレも
挑戦



運動しようよ！！～青空とさわやかな風を感じながらウォーキング～



緑道がきれいに
管理されていて
感動しました！



258名の方に参加していただきました



ハナミズキの色
がきれいで秋を
感じました



こんな運動も！

参加してみませんか？

こまき山体操

ズンドコ体操



自分の体も
知ろう！

詳しくはこちら

桃花台の魅力
再発見！

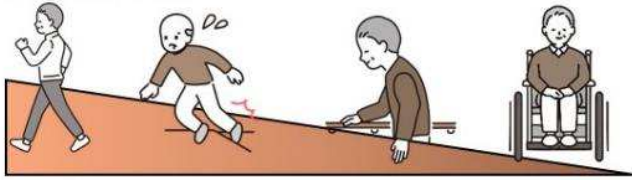


準備運動として
ラジオ体操を
しました

フレイル予防のための食事のポイント

フレイルとは…

加齢に伴って、体や心の働きや、社会的な繋がりが弱くなった状態のこと



健康な状態と、日常生活にサポートが必要な状態の中間地点！そのまま放置すると、要介護状態になる危険性も…

フレイル状態になると…

- ・身体能力の低下
- ・死亡率の上昇
- ・何らかの病気にかかりやすくなる
- ・ストレスに弱くなる など…

！**要注意！！**
フレイルを招きやすくなる
「低栄養」になっていませんか？



料理ひと工夫

食事のポイント…

- ① 1日3食しっかり食べる
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③ 色々な食品をとる
- ④ たんぱく質を含む食品を積極的にとる
肉、魚、大豆、卵など
- ⑤ カルシウム、ビタミンDの摂取も心がける



★一度に栄養をとり込むことはできないため、分けてとりましょう

- ・豆腐＋鯉節…カルシウムの吸収率UP！
チーズ入りおかかおにぎりもおすすめ！
- ・納豆＋ねぎ…ビタミンB1の吸収を助ける
血液サラサラ、美肌効果も！

あなたが輝いて日々を過ごすために

Q1. あなたの食事は何をとり過ぎていて、何が足りないのでしょうか？

～生活習慣病予防のために～



生活習慣病予防に繋がる！

Q2. おばあちゃんの知恵袋って？

- ・暴飲暴食に対する戒め
- ・安い食材や旬の食材の取り入れ方
- ・日本文化の伝承
- ・節約や環境を守るエコな暮らし など…

ポイント

体調や生活スタイルに合わせて知識をアップデートすることも大切！

→コマガ安定して回るように食事を見直してみよう！

Q3. 生活習慣病を予防するポイントは？

- 食事**
 - 塩分・脂質の意識、腹八分目を意識（間食や糖分のとりすぎ注意）
 - 同じものを続けて食べない、色々な食材をとる
- 運動**
 - 運動をする・継続する（ラジオ体操など、自分に合った体操・ストレッチを見つける）
 - 意図的に自然に増やす工夫（家の中でできるつま先上げなど）・楽しく続けられること

ミニ知識！（★）食材の選び方 ※例外あり

体を温める食材	冬が旬 色が赤・黒・黄色
体を冷やす食材	夏が旬 色が青・白・緑色
	硬い（水分が少ない）
	軟らかい（水分が多い）

北里 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・北里地区の人口 19,231人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 27.37%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 1,412人
- ・出生数 (令和5年度)798人

暮らしからみる地区のようす

- ・高齢化が進んできているが、サロンや近所のおしゃべりは盛ん。
- ・昔からある家が壊され、新しい家に若い世代が入居してきている。子どもの数は増えてきているように感じる。
- ・スーパー・コンビニがない地区があれば、お店が密集しているため生活に不便しない地区もあり様々。

活動テーマ

地域で支える健康づくりを考える!



【小牧市シルバースポーツ大会に参加】

11月18日パークアリーナで行われ、出場者として参加した。グループの親睦を深めることができ、「こういった催しがあることを知らなかったため、ぜひ今後も参加していきたい」と前向きな意見が出た。



【小木小学校区健康まつりに参加】

11月15日小木小学校で地域協議会と協働して行った。30分ごとのズンドコ体操やクイズコーナーを設け、イベントを盛り上げた。アンケートで、「地域で毎年こうした催しがあることは、健康意識向上のためにとても素晴らしいことだと思います。」と回答があった。



【北里Festivalに出展】

1月18日北里市民センターの1階ロビーでクイズコーナーを行った。振り返りでは、「クイズを行うことで、学習会を通して作成した展示物をしっかり見てもらうことができ良かった。」という意見が出た。

数字で見る地区の活動状況

北里地区保健連絡員の数 37人

グループ会議・学習会 参加延べ人数 252人

グループ会議・学習会 開催回数 9回

地域への発信

- ・小木小学校区健康まつりに参加 来場者数 94人
- ・北里Festivalに保健連絡員ブースを出展
ブース利用者数 115人
- ・他団体との連携 小木小学校区地域協議会
北里小学校区地域協議会

初めて取り組んだ活動

- ・小牧市シルバースポーツ大会に出場
保健連絡員の参加者数 18人

保健連絡員さんの声

- ・一人暮らしの方、病院通いの方から「いつも声をかけてくださり、ありがとうね」と言われ、とてもうれしかった。
- ・週1回の体操やサロンで保健センターで学んだことを伝えたりして、みんなに話を聞いてもらっている。
- ・シルバースポーツ大会に参加して、楽しい時間を過ごせた。高齢者の方々が地域活動に参加する機会があることやこの大会が長く続いていることを知り、驚いた。
- ・健康イベントで掲示した制作物を読みながら、来てくれた人が「へー、知らなかったー」と言いながらクイズを楽しそうにやってくれた。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、
模造紙にまとめました。

予防接種を受けましょう!

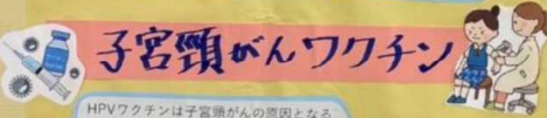
乳幼児の予防接種



親子手帳を参考にして

接種できなかった時は、保健センターまたは医師に相談しましょう。

子宮頸がんワクチン



HPVワクチンは子宮頸がんの原因となる
ウイルスの感染を防ぐワクチン

女子限定で中学1年生の間に接種するのが最適（小学6年生～高校1年生）

定期予防接種 令和四年度成人保健より

種別	対象	日程	対象
破傷風・百日咳・ジフテリアワクチン （定期接種ではないが、 対象年齢まで接種してください）	市内全域 高齢者対象	10月1日～1月31日 （土曜日で実施せず）	1. 65歳以上の市民 2. 65歳以上の市外在住者で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有するものとして厚生労働省が定める対象者の方
インフルエンザ ワクチン	市内全域 高齢者対象	10月1日～1月31日 （土曜日で実施せず）	1. 65歳以上の市民 2. 65歳以上の市外在住者で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有するものとして厚生労働省が定める対象者の方
肺炎球菌ワクチン 23価タイプ	市内全域 高齢者対象	通常	肺炎球菌感染症の予防接種を受けることがない 1. 65歳以上の市民（既往の肺炎を有し、既往の肺炎を有する方） 2. 65歳以上の市外在住者で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有するものとして厚生労働省が定める対象者の方
肺炎球菌ワクチン 13価タイプ 6,600円 税+200円	市内全域 高齢者対象	通常	肺炎球菌感染症の予防接種を受けることがない 1. 65歳以上の市民 2. 65歳以上の市外在住者で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有するものとして厚生労働省が定める対象者の方 3. 肺炎球菌感染症の予防接種を受けることがない 4. 65歳以上の市外在住者で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有するものとして厚生労働省が定める対象者の方

わすれていませんか?!

消毒
をしましょう。

マスク
を着用しましょう。
Put on a Mask

手洗い
をしましょう。

生活習慣と検診・健診

生活習慣病とは、
不健康な生活習慣が積み重なることで発症
見直す事で健康につながる



高血圧・糖尿病・脂質異常症・心疾患
脳血管疾患・がん・肝疾患・腎疾患・歯周病
予防方法は早期発見 早期治療が重要!
参考：小牧市ウォーキングアプリ
alko こまき健康いきいきポイント

健康診断を
受けましょう

「フレイル」とは

高齢期になり身体・心・社会的な衰えが虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。

たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう

栄養

栄養…たんぱく質が大事!
ハム、チーズ、ヨーグルト、枝豆、納豆、豚肉、豆乳と積極的に
フレイル予防のための「もう一歩」
噛みごたえのある食品を食べよう。家族や友人と共食をしよう。
オーラルフレイル…お口の湯気が冷くなる。むせやくくなった。滑舌が悪くなった…と思ったら……

噛む・飲み込む力をアップ

パタカラ体操



首下腺マッサージ

顎下腺マッサージ

舌下腺マッサージ



栄養

食・口腔機能

- ① 食事(たんぱく質を取る。バランスよく食べる。水分も十分に取る)
- ② 噛む力を維持(定期的な歯科受診。オーラルフレイル予防)

身体活動



貯筋のすすめ



身体活動

運動、社会活動など

- ① たっぷり歩く。なるべく階段を使う。
- ② ちょっとがんばって筋トレ

社会参加

就労支援、余暇活動、ボランティアなど

- ① 前向きに社会参加を!(出かける回数を増やす)
- ② お友達といっしょにご飯を!

社会参加

趣味サークル

ボランティア活動

自分に合った社会参加の方法を見つけて、積極的に他者との関わりをもちましょう。



認知症

について



運動と心の

満足度、孤独感、孤立感を

軽減する

グーパー体操



ズンドコ体操

予防と改善



昔の思い出の歌

