



ヘルスラボ・こまきの整備に係る 基本方針

令和6年5月15日

健康生きがい推進課



1. 基本方針

新たに整備する健康増進施設では、市民の健康づくりに向けた“**気づきの支援**”・“**きっかけづくり**”の**拠点**となり、更には、社会課題の解決策を考える民間企業と市民をつなぐ、健康づくりに関する共創の拠点を目指すものである。

基本コンセプト

セカンドライフも見据えたヘルスケアタウンの創生

◆視点① 日・時間帯によるメインターゲットの変更

- ・平日 メインターゲット＝高齢期：フレイル予防 … フレイルチェック、フレイル測定
- ・休日 メインターゲット＝青・壮年期：健康づくりの習慣化、受診率の向上 … 歩行測定、健診結果の指導等

◆視点② 拠点から地域・個人展開

- ・拠点に来所するきっかけ（目的）を設定 ⇒ 測定（見える化）、専門職による助言、ポイント制度
- ・拠点でないとできないことは実施しない ⇒ ジム器具は設置しない

◆視点③ 官民連携、民民連携を促進

- ・企業、団体による定期的なセミナー、展示会、交流会
- ・健康経営の充実

2. 健康増進施設の機能

【目的】

- 気軽に自分の「健康度」を知ること、健康意識を醸成
- 健康づくりに時間の取りにくい世代を中心に、日常生活の中で健康になれる方法を普及啓発
- 官民間問わず、実践されている健康に関する情報発信

誰もが気軽に「健康度」をチェックでき“気づき”、健康づくりを始める“きっかけ”を提供する拠点

◆身体の状態、活動量が測定でき、それぞれに合った取組みを助言

- 様々な機器で健康度をチェック（住友理工(株)のフレイル測定、体組成計など）

… 買い物ついでに「拠点」へ

身体の状態測定及び健康相談



フレイルチェックシステム



住友理工フレイルチェックシステム



買い物リハビリテーション



2. 健康増進施設の機能

◆『体験型』栄養システムを活用した栄養指導

- ・ ICチップ内蔵の実物大のサンプルにより、食生活の問題を見える化
- ・ 日替わり専門職相談ブース（栄養（管理栄養士）・運動（健康運動指導士、理学療法士等）・口腔ケア（歯科衛生士））
… 食生活栄養指導の充実・身近な健康相談窓口



チェックしたい食事を
フードモデルで選んで...



乗せて瞬時に名人度判定!!



わかりやすい栄養指導

※一人あたりの体験時間
約1～2分

楽しく選んで♪健康レストラン！

2020年01月28日
No. 1

男性・年齢 50歳・身長 161 cm 身体活動レベル Ⅲ
1日の必要なエネルギー量 2083～2818 kcal

No.	料理名・食料	重量(g)	エネルギー(kcal)
1	ざるそば	200.0	385
2	いなり寿司	150.0	272
3	そばつゆ(全部飲まない)	70	24

選んだ食事の合計 561 kcal
食事の目安・男 食 (1日の20%) 698 kcal

あなたの選んだ食事には
残り447kcal
(満腹になるまで)

0 g 0 kcal

Memo
※食・生活・栄養情報はあくまで目安です。健康を心がけましょう。
※健康な食生活を送るためには、食生活だけでなく、運動や睡眠なども大切です。
※食生活だけでなく、睡眠や運動なども大切です。健康を心がけましょう。

食育SATシステム～10タグフードモデルを使った食育媒体
※繰り返し使うことで直感的な食事選択能力が身につきます*
いわききグループ
www.foodnode.jp 0120-199-653

食育SATシステム 開発・提供が法人 No.01.0 Copyright 2011 (C) FOODSAT CO., LTD.

食生活・栄養測定及び栄養相談

専門職（運動・栄養・口腔ケア）による相談会



2. 健康増進施設の機能

◆健康づくりの無関心層への“きっかけ”を提供

- 日常生活の中で、中強度の歩行（速歩）をする習慣化に向けた意識啓発
- 美姿勢、膝・腰痛、肩コリの改善など働き世代、子育て世代の不調に特化したプログラムを展開

…気軽に取り組み、自然と健康になれる取組みの発信

◆健康に関するイベントを開催

- 定期的な健康づくりに関するイベントや講座の開催
- 一部フリースペースを活用し、市民同士の交流や企業等と連携したイベントの実施 … 誰かと一緒に健康づくり

◆活動の励みとなるポイント事業の推進

- 健康いきいきポイントの受付
- ウォーキングアプリalkoの登録支援 … 健康づくりのきっかけ・励み

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満
12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害すること…		

中之条研究



3. 施設のイメージ

