

日本一健康で  
元気なまちを目指すための  
特集号

発行/船橋市 編集/保健所健康づくり課 〒273-8506 船橋市北本町1-16-55 ☎047-409-3817 FAX 047-409-2934 ホームページ [www.city.funabashi.lg.jp/](http://www.city.funabashi.lg.jp/)

# みんなで行き組む 健康づくり・介護予防

シルバーリハビリ体操



全国39市町村が参加した「健康とくらしの調査2016 (JAGES)」において船橋市は、調査項目のうち、「運動機能低下者割合」で、その割合が最も低く1位になりました。

今号ではその調査結果を紹介するとともに、今までの取り組みを振り返り、今後取り組んでいく健康づくり・介護予防の政策についてご紹介します。

☎保健所健康づくり課 ☎409-3817



身近な公園で健康づくり



ミニデイサービス

## 健康寿命日本一を 目指して



船橋市長  
松戸 徹

船橋は、市民の文化・スポーツ活動が活発に行われ、さまざまな分野で活躍するなどとも活力あふれるまちです。

高齢社会を迎えた中、さらに活力ある船橋を目指すためには、市民誰もが自身の健康を意識することや、スポーツや趣味活動、地域の活動などに積極的にチャレンジすることで、住み慣れた地域で生きがいをもって暮らすことが求められています。

また、高齢社会の課題に対し、地域のいろいろな世代の人が出会い、知り合い、困ったときは互いに支え合っている、地域の「人と人とのつながり」も重要です。

「健康寿命日本一」のまちとなるよう、地域の特性を生かした健康づくりと地域づくりに取り組んでまいります。これからも市民の皆様をはじめ地域、関係団体等の皆様の積極的な参画とより一層のご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

# イ ジ ス GES)の結果について

の調査2016(JAGES)」では、  
非常に良いという結果が出ました。

## 健康とくらしの調査2016(JAGES)とは

健康長寿社会を目指した予防政策の科学的な  
基盤づくりを目標とした研究プロジェクト。全  
国39の市町村と共同し、20万人の高齢者を対  
象に調査し、分析を進めています。

## 市内の特徴

### 良かった項目

- 「スポーツの会参加者月1回以上割合」は北部地区が高い
- 「1日に30分以上歩く者の割合」は南部地区が高い
- 「閉じこもり者割合」は西部地区が低い
- 「学習・教養サークル参加者月1回以上割合」は東部・中部地区が高い

### 改善が必要な項目

- 「孤食者割合」は南部地区が高い
- 「過去1年間に転んだ経験がある方の割合」は中部地区が高い
- 「閉じこもり者割合」は北部地区が高い
- 「学習・教養サークル参加者月1回以上割合」は西部地区が低い
- 「虚弱者割合」は東部地区が高い

健康とくらしの調査2016(JAGES)の結果は、保健所健康づくり課もしくは市ホームページでご覧いただけます。

## 健康とくらしの調査2016(JAGES)結果の活用

健康とくらしの調査2016(JAGES)の結果  
から見てきた地域の課題について市民の皆  
さんとともに考えるため、6月から全公民館  
で市民ヘルスマーティングを開催します。

### 市民ヘルスマーティング

6月から年2回、全公民館で開催します。初  
回は健康とくらしの調査2016(JAGES)の結  
果について、各地区の良かった項目や改善が必  
要な項目といった地域の特徴を市民の皆さんと  
共有するほか、皆さんが普段感じている地域の  
課題についても話し合い、対策を考えていきま  
す。また、今後は課題解決に役立つ講演会も開  
催します。

- 日時 会場 右表 ※当日自由参加
  - 対象 65歳以上の高齢者、地域で健康づくり  
や介護予防の活動を支援する人
  - 費用 無料
  - 問合せ 保健所健康づくり課 ☎409-3817
- ※第2回の日程については「広報ふなばし」・市ホームページ  
および公民館等にてお知らせします

### 第1回市民ヘルスマーティング日程表(6月・7月)

6月			7月		
	日時	会場 (公民館)		日時	会場 (公民館)
1(金)	10:15~11:45	海神	2(月)	13:15~14:45	二和
4(月)	10:15~11:45	飯山満	3(火)	10:15~11:45	新高根
5(火)	13:15~14:45	塚田	4(水)	13:15~14:45	松が丘
6(水)	10:15~11:45	宮本	5(木)	10:15~11:45	夏見
8(金)	13:15~14:45	三咲	9(月)	13:15~14:45	法典
13(水)	10:15~11:45	八木が谷	12(木)	10:15~11:45	丸山
14(木)	10:15~11:45	小室		13:15~14:45	浜町
18(月)	10:15~11:45	北部	13(金)	13:15~14:45	海老が作
19(火)	10:15~11:45	三田	18(水)	13:15~14:45	中央
21(木)	10:15~11:45	高根	24(火)	10:15~11:45	葛飾
22(金)	13:15~14:45	習志野台	27(金)	13:15~14:45	薬円台
26(火)	13:15~14:45	坪井	31(火)	10:15~11:45	東部
27(水)	10:15~11:45	西部			
28(木)	10:15~11:45	高根台			

## スポーツ庁も 「楽しみながら体を動かすこと」を推進

スポーツと聞くと、厳しい練習や勝敗を競うものといったイメー  
ジの人も多いかもしれませんが、決してそんなことはありません。  
「楽しみながら体を動かす」、これがスポーツの原点です。まずは、  
気晴らしでウォーキングをしてみる、階段を使ってみるといったこ  
とからスポーツのきっかけづくりをしてみたいかがでしょうか。

スポーツ庁長官  
**鈴木 大地**氏

船橋市立船橋高等学校卒業  
ソウルオリンピック  
金メダリスト(100メートル背泳ぎ)



13階の執務室まで階段を使っ  
ています。

# 健康とくらしの調査2016(JAGES)

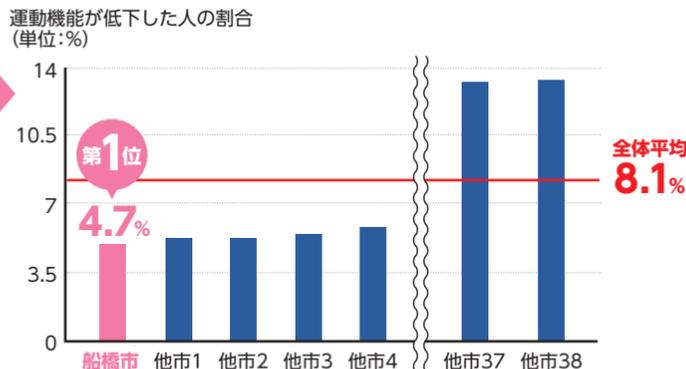
平成28年度に実施した全国20万人の高齢者を対象とした日本老年学的評価研究による「健康とくらし調査」に参加した全国39市町村の中で、船橋市は65歳以上の高齢者における身体状況を示す指標が

## 船橋と全国の比較

### 良かった項目

- 「運動機能低下者割合」が低い
- 「虚弱者割合」が低い
- 「過去1年間に転んだ経験がある方の割合」が低い

### 運動機能低下者割合のグラフ



### 改善が必要な項目

- 「近所とのつながりがある者の割合」が低い
- 「ソーシャルキャピタル※得点(連帯感)」が低い

※直訳すると「社会関係資本」で、船橋市では「地域ネットワーク・信頼」の意味として使用

## 健康づくりおよび介護予防の取り組みを振り返る

健康とくらしの調査2016(JAGES)の結果、船橋市は参加市町村の中で1位の項目があるなど、総合的に良い結果であることがわかりました。これは、多年にわたり、市民の皆さんが健康に対して高い意識を持っていることや、それを支える地域活動、医療や介護などに携わる関係団体の取り組みによるものです。ここでは、市の健康づくり・介護予防の取り組みの歴史や、関係団体の取り組みについてご紹介します。

### 市の健康づくり・介護予防の取り組みの歴史

#### 昭和58年度

スポーツ健康都市宣言  
市船体育科設置

#### 平成17年度

ふなばし健やかプラン21策定

#### 平成24年度

「体育指導委員」が「スポーツ推進委員」へと改称

#### 平成26年度

地域包括ケアシステム推進本部設置

こども未来会議室で「ボール遊びができる公園」が提案される

#### 平成27年度

ふなばしシルバーリハビリ体操事業開始  
公園を活用した健康づくり事業開始  
千葉ジェッツとホームタウン協定を締結

#### 平成29年度

クボタスパアーズとホームタウン協定を宣言



船橋市医師会 顧問  
高木医院  
院長  
高木 恒雄さん

船橋市医師会は、日本一の医療システムを目指し、成人病健診をはじめ各種検診を行うなど、個別健診体制の充実を図るとともに、救急医療体制の整備を行ってまいりました。併せて健康増進事業として、医学的検査と体力測定をもとに、栄養指導と運動指導の実施、健康教育として、健康講座や相談会の開催などの多岐にわたる取り組みを行ってまいりました。長年にわたるこのような取り組みは在宅医療・在宅ケアの推進にもつながり、市民の健康維持に寄与していると考えております。



船橋市自治会連合協議会  
高根東町会  
会長  
長野 一孝さん

当町会では、地域包括ケアシステムの構築に向けて、町会会館でのふなばしシルバーリハビリ体操教室の開催や公園を活用した健康体操への参加に加え、ソーシャルキャピタル促進のために地域交流会等の各種イベントを行い、住み慣れた町会内で「いたわり合う」「支え合う」心に満ちて、安心して暮らし続けられるよう積極的な町会活動を今後も実施してまいりたいと考えております。



前原地区社会福祉協議会  
会長  
加瀬 武正さん

地区社会福祉協議会では、市内24地区でミニデイサービス等を行っており、公民館等で実施しています。ボランティアの方々と一緒に、体操教室や手芸、料理教室などさまざまな内容を行っています。ミニデイサービスへの参加を通じ、家の外に出て、市民同士で交流をしていただくことにより、心身の健康を保つものと考えています。地域の皆さんに今後も楽しく参加できるような場を作っていきたいと思っております。



船橋市スポーツ推進委員協議会  
前会長  
渡邊 千代美さん

当推進委員協議会は、市内24地区において生涯スポーツの推進に向け、スポーツ推進委員200人が活動しています。それぞれの地区の特性を生かし、市民一人ひとりが健康を意識しライフステージに合わせスポーツに親しみ、楽しみながら週1回スポーツの機会を作ることを考え事業の取り組みをしています。今後もスポーツを通じ地域住民の心身の健康な発達と、市民がいつでも、どこでも、誰とでも生涯にわたりスポーツに親しみ参加する機会がたくさんできる場の提供を考え取り組んでまいります。

# 「めざせ! 健康寿命日本一のまち!!」



ふなばし健やかプラン21  
マスコットキャラクター すこちゃん

## 個人で取り組む

### ●運動器チェック

筋肉や関節などの運動器の衰えにより、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」といいます。市では、ロコモティブシンドロームの人がどのくらいいるかを測定するモデル事業を、2地区で実施します。

対象となる人には利用券を送付します。同封している案内に記載している実施事業所で予約をして、運動器の測定等を受けることで、自身の状況をリハビリテーション専門職等とともに振り返ることができます(9月から実施予定)。

### ●生き生きと若々しく過ごすための教室

短期間(5回・8回コース・ほか)で集中して取り組む教室で、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防等の日常生活を健康に過ごすために必要な基本的な知識を学びます。

開催日時・場所は「広報ふなばし」でお知らせします。  
参加費は無料です。

### ●健康ポイント

ウォーキングや体操等の健康づくり活動でポイントを貯めると、さまざまな特典が得られる健康ポイント事業を実施します(10月1日から実施予定)。

健康ポイントについては健康政策課☎436-2306へお問い合わせください。

### ●アクティブシニア手帳

健康で過ごすために、心身の状態だけでなく、自分の興味関心を再確認し、生きがいや生活の目標を考えてみませんか。アクティブシニア手帳は、趣味や運動などの活動記録や健康診査等の記録をつけることができるほか、健康づくりと介護予防の内容などをご紹介します。

配布場所 保健所健康づくり課、地域包括支援センター、在宅介護支援センター

市民ヘルスマーケティングでも配布



## 元気度・元気率

健康寿命日本一のまちづくりを目指してさまざまな取り組みを進めるなかで、自分自身がどれくらい「健康で元気」であるのかを実感するための「物差し」が必要であると考えています。そのために、30年度から自分自身の身体状況を容易に簡便に知ることができる「元気度」、元気度を地域ごとで分析した「元気率」の指標(健康スケール)の開発を行い、楽しみながら健康づくりおよび介護予防ができる仕組みを進めていきます。

## 社会に参加して取り組む

市民の皆さんにより、今まで培った知識・技能・経験も生かしながら、健康づくりのためのさまざまな地域の活動が展開されています。自身の健康につながるだけでなく、活力のある船橋を支えています。

- ボランティア活動(ふなばしシルバーリハビリ体操指導士、身近な公園で健康づくり協力員、食生活サポーター等)
- ふなばし健やかプラン21市民運動推進会議
- 船橋市スポーツ推進委員協議会
- 生涯学習サポート事業
- 生きがい福祉事業団
- 町会・自治会活動
- 老人クラブ
- 社会福祉協議会が行う活動 など

## 地域で取り組む

### ●身近な公園で健康づくり

手軽に運動習慣が身につけられるよう、市内の公園等で、地元の市民ボランティアがさまざまな健康づくり活動を行っています。「身近な公園で健康づくり」は、保健所地域保健課☎409-3274へお問い合わせください。

### ●全公民館でふなばしシルバーリハビリ体操教室を実施

30年度から、全公民館で定期開催! 医師が考案した体操でどなたでも気軽に参加できます。ふなばしシルバーリハビリ体操教室は、講習会を受講した市民が初級指導士となり、市民同士の支え合いにより健康づくり・介護予防・生活の質の維持向上を目指した体操教室です。体操教室・初級指導士養成講習会の開催日時等については、保健所健康づくり課☎409-3817へお問い合わせください。

### ●全公民館で年2回の市民ヘルスマーケティング

地域の健康課題について、皆さんと一緒に対策を考えます。詳しくは2面をご覧ください。