

県西地域活性化プロジェクト推進事業 事業報告

1. 未病センター・なかい健康づくりステーション事業

健康づくり・体力づくりの拠点として、事業を推進している。平成28年2月に設置をし、神奈川県より未病センターの認証を受けている。

- 【設置場所】 保健福祉センター1階
- 【開設日】 月曜日～金曜日（祝日及び年末年始を除く）
- 【開設時間】 午前9時～午後5時
- 【実施内容】 ①体力測定（握力・上体起こし・長座体前屈・片足立ち・反復横跳び・立ち幅跳び）
- ②血圧測定
- ③体組成測定（体重・体脂肪率・筋肉量・推定骨量・基礎代謝量・体内年齢・脚点）
- ④脳年齢測定
- ⑤ステップ運動用ステップ台
- ⑥ウォーキング物品レンタル（ウォーキングポール・歩数計）
- ⑦身体活動量測定（測定機器貸出後、解析ソフトによる分析）
- ※随時必要に応じて保健師、栄養士による個別相談

体力測定会



脳年齢テスト



2. 健康プラン推進事業

美・緑なかい健康プランに基づき健康づくり・食育推進団体やボランティア等と連携し、電子レンジdeクッキングやウォーキング講座、シニア入門講座、健康ポイント事業など、生涯各期に応じた事業を実施した。また、平成29年度は新たに町内2会場において体操サポーターによる「ラジオ体操会」（通称“みんなラジ”）を開始するとともに、中高年の方を対象として10会場を巡回し、「炊飯器クッキング」を実施した。

みんなでラジオ体操しませんか



シニア入門講座（タブレット講座）



電子レンジ de クッキング（クッキー）

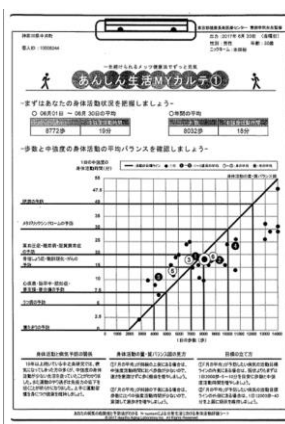
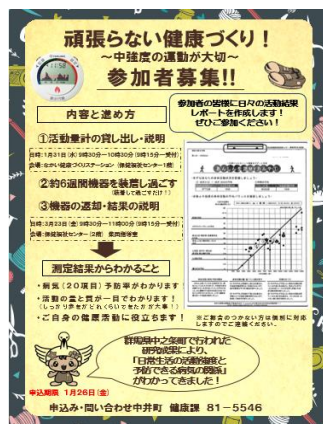


炊飯器クッキング（トマトケーキ）



3. 身体活動量・質評価システム活用事業

身体活動量計を使用し、「歩数」と「中強度の活動時間」により日常の身体活動を把握するとともに、予防できる疾病との関係を『見える化』し、健康づくりに活用する事業を開始した。



4. 平成30年度の事業予定

- 未病センター・なかい健康づくりステーション事業推進及び開設3周年イベントの実施
- 美・緑なかい健康プランにおける健康づくり、食育の推進
 - ・なかいっ子わくわく食学び大作戦クッキングレシピコンテスト(110年記念事業)
 - ・1日1体操！の推進、体操サポーター養成・育成研修の実施 など
- 身体活動量・質評価システム活用事業の推進