

健康寿命の延伸に向けた取り組みについて

誰もが健康で豊かな生活を送ることができる地域社会の実現に向け、健康寿命の延伸及び生活の質の向上に向けて、下記の事業に取り組みます。

- ①認知症予防トライアル事業
- ②がん対策推進条例検討会
- ③わくわく健康ポイント事業
- ④笑いヨガ講座
- ⑤健幸アンバサダー養成事業
- ⑥東海大学と連携したスポーツによるQOL向上事業

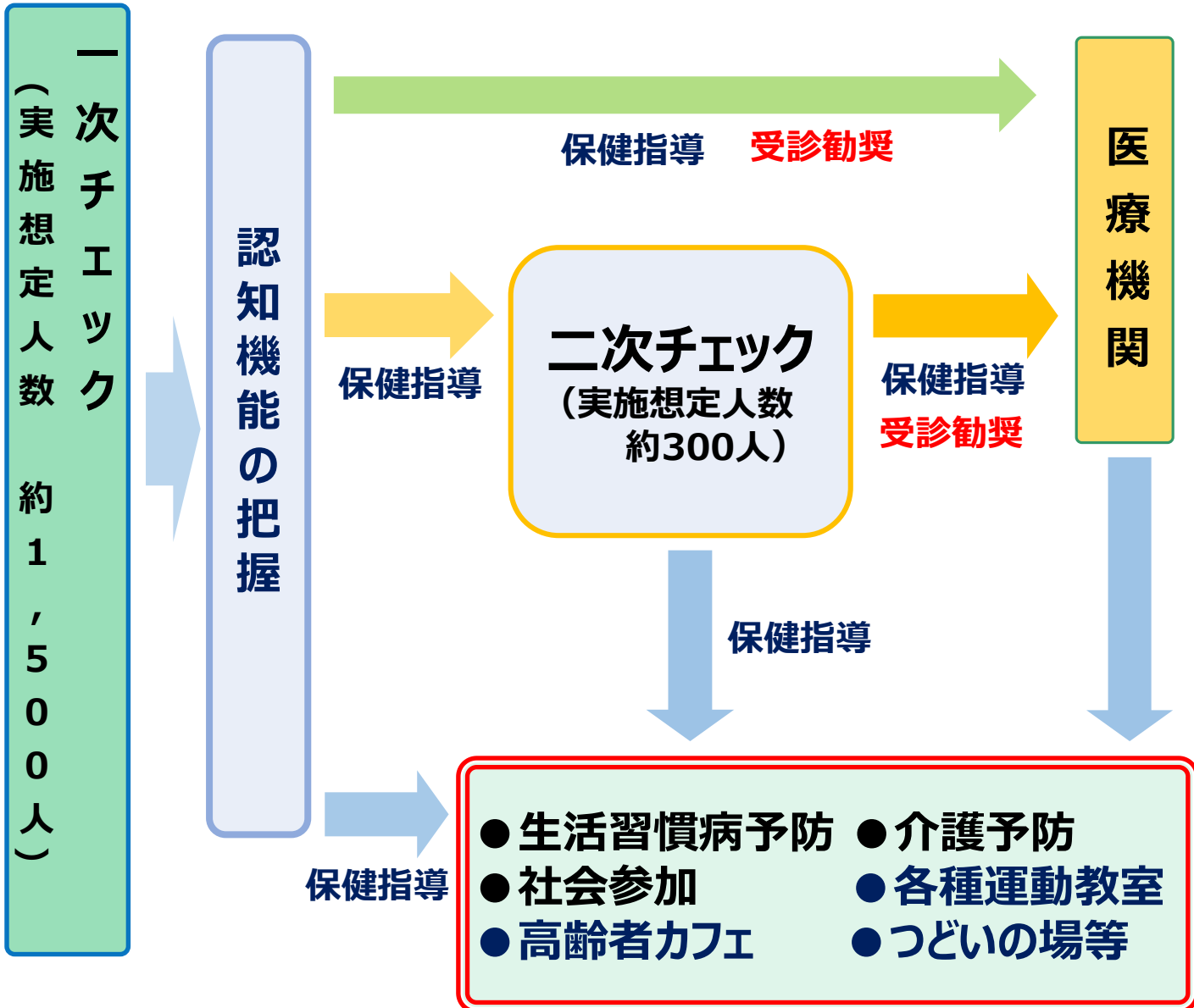
①認知症予防トライアル事業

【対象】

65歳以上の市民
(重点対象 65歳～74歳 約16,500人)

【目標】

健康寿命の延伸・介護給付費の抑制



②がん対策推進条例検討会

生涯で2人に1人はかかるという「がん」

①がんの正しい
知識の普及

②がんの予防

③がんとの共生

がん対策についての 勉強会

(R1年5月～8月)

- ・講演会 松本陽子氏
- ・グループワーク
課題・問題点の抽出
解決策の提案

参加者
市議会議員、患者・家族、
医療、学校、
企業関係者等



がん対策推進条例 検討会

(R2年1月～3月)

- ・情報提供・問題提起
- ・条例(案)の協議検討
- ・がん対策(案)の協議・検討

メンバー

市議会議員、患者・家族、
病院、学校、
企業関係者等



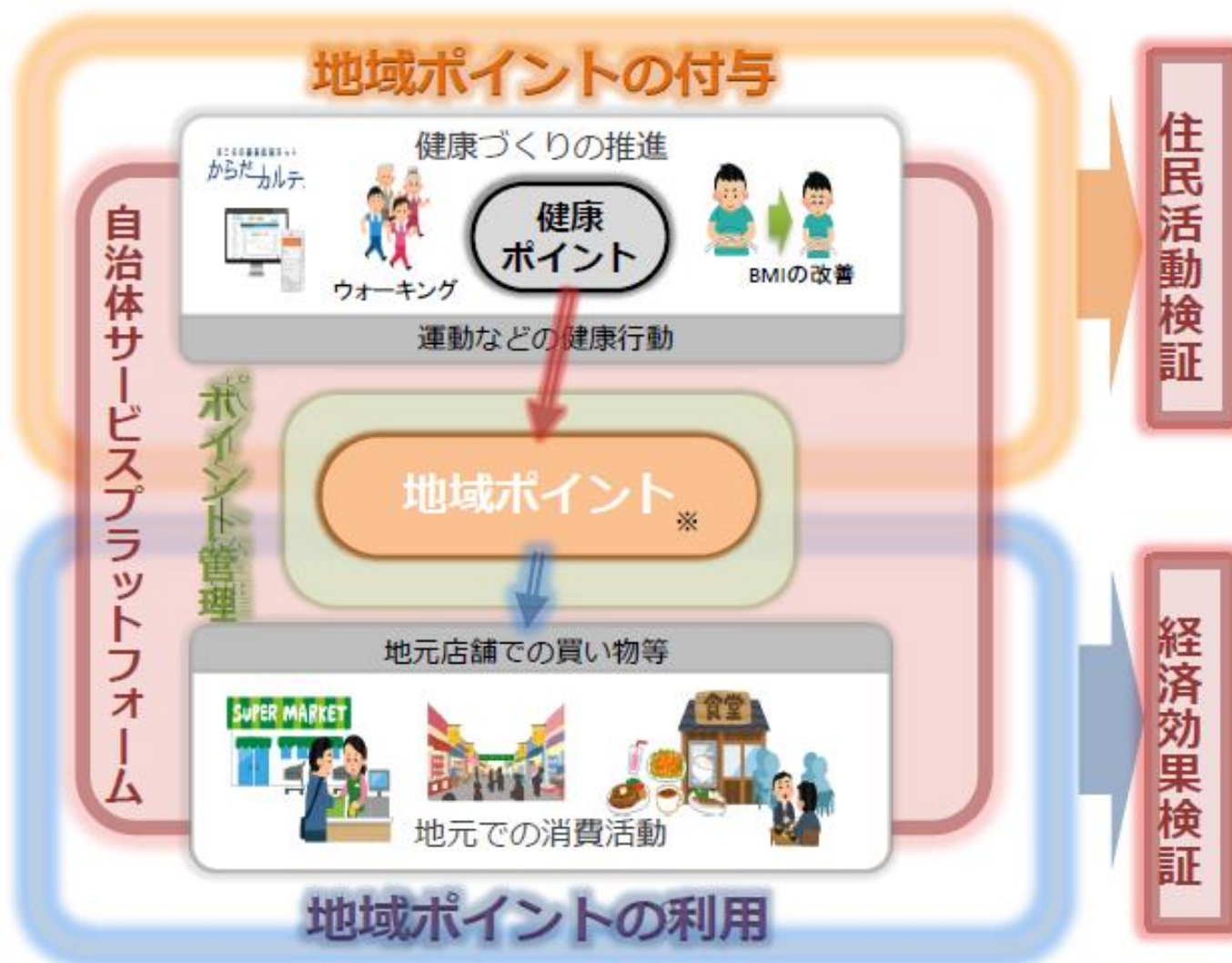
がん対策推進条例制定



③わくわく健康ポイント事業(トライアル3年目)

貯まったポイントを地域クーポンに交換して地域を活性化

市内の消費活性化への実証実験
(R2～2年間)



住民活動と地域経済の活性化

※ スマートフォンお持ちでない方には、地域クーポン券を発行予定

④笑いヨガ講座

「笑いの体操」＋「ヨガの深呼吸」で心身ともにリフレッシュ

「笑いヨガ」＝誰にでもできる笑いの体操、笑いの健康法！！



身体的効果

血液循環の促進
有酸素運動
免疫強化
抗ストレス効果



医学的效果

高血圧の予防・改善
糖尿病や肥満の予防・改善
脳の活性化

心理的效果

コミュニケーション能力の
向上
社会的つながりの向上
不安や緊張の緩和



⑤健幸アンバサダー養成事業

健幸アンバサダー ⇒ 健康情報を住民の心に伝える伝道師

健康づくりの効果がでない原因は？

原因①

成人の約7割が健康無関心層である
こと

原因②

無関心層の特徴として、新たな健康
情報を得ようとしない

口コミによって健康情報を拡散する仕組みが有効！



解決策



健幸アンバサダーの養成

- | | |
|----|---|
| 目的 | 地域から健康に関する情報を繰り返し届ける仕組みを構築
無関心層にも健康関連情報を届けることにより、行動変容につなげる |
| 期間 | R 2 年度～R 6 年度 |
| 人数 | 1 0 0 人／年間（5 年間で5 0 0 人を養成） |

⑥東海大学と連携したスポーツによるQOL向上事業

目的 いつまでも思いどおりに活動できる。
実施 R2年度（トライアル事業）～
対象 高齢者



強い味方 1

健康分野のプロフェッショナル
東海大学 健康学部 監修

強い味方 2

地域のスポーツ推進の職務を担う
「西条市スポーツ推進委員」が指導

高齢者のQOLの向上



健康寿命が長いまち