

## 2023健康づくりフェスティバル

## 1 昨年の開催状況

## (1) 開催要領等

## 『2022 健康づくりフェスティバル』開催要領

- |        |   |
|--------|---|
| 1 目的   | 健康づくりに対する知識及び意識の高揚を図るため、啓発事業を実施する。                |
| 2 主催   | 中野市、中野市健康づくり推進協議会                                 |
| 3 後援   | 長野県北信保健福祉事務所、北信ローカル・リふれ、<br>テレビ北信ケーブルビジョン、北信総合病院  |
| 4 協賛   | ながでんウェルネス、長野県臨床検査技師会北信支部、<br>中野市アイバンク(献眼)等運動推進協議会 |
| 5 日時   | 令和4年10月15日(土) 午後0時30分～午後4時30分終了                   |
| 6 会場   | 中野保健センター  |
| 7 対象者  | 中野市民ほか  |
| 8 入場料  | 無料  |
| 9 催物内容 |   |

## ◆中野保健センター【1階】

【健康コーナー】・・・・・・ 午後0時30分～午後3時00分

※中高医師会、中高歯科医師会、中高薬剤師会は、午後1時15分から開始する。

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| ・中高医師会                | 健康よろず相談  |
| ・中高歯科医師会              | 歯科健診・歯科相談  |
| ・中高薬剤師会               | おくすり相談コーナー   |
| ・北信総合病院               | がんの早期発見と治療につながるがん検診・がんの正しい知識の普及、がん治療における医療制度・がん相談センターの紹介   |
| ・北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会  | 尿中塩分量測定、減塩食の啓発、食品展示  |
| ・中野市保健補導員会            | 体脂肪測定、保健補導員活動の紹介   |
| ・中野市食生活改善推進協議会        | ひくシオたすベジのレシピ紹介、しっかり食べて、始めよう脳のトレーニング、塩分チェック(アンケート)  |
| ・中野市血圧測定友の会           | 血圧測定   |
| ・長野県臨床検査技師会北信支部       | 血糖値測定、結果説明   |
| ・中野市アイバンク(献眼)等運動推進協議会 | アイバンク(献眼)の広報活動・登録受付  |
| ・長野県北信保健福祉事務所         | スモーカーライザーによる一酸化炭素濃度測定、手洗いチェッカーによる体験、野菜を食べよう～あなたの野菜摂取はどのくらい～、ひくシオたすベジ北信州キャンペーンなど展示、チラシ配布、がん検診受診啓発ポスター展示 |
| ・フィットネスクラブ・エフバイエー中野   | ウェープリングとストレッチボールのショートレッスン(13:30、14:00、14:30～の3回)   |
| ・JA中野市                | きのこの機能性に関するPR、えのき茸配布(1人につき1個)  |
| ・中野市                  | 体力測定 など  |

【講演会】・・・・・・ 午後3時20分～午後4時30分

(座席数 約60席)

- |     |                            |
|-----|----------------------------|
| ・講師 | フィットネスサポートセンター 三浦 弘 氏      |
| ・会場 | 中野保健センター 会議室               |
| ・演題 | 「脳と身体をリフレッシュ」～楽しく動いて認知症予防～ |

2022

# 健康づくりフェスティバル

◆ 健康コーナー 午後0時30分～午後3時  
(①～③は、午後1時15分～)

健康長寿のまち中野市  
シンボルキャラクター



健康くん



元気くん

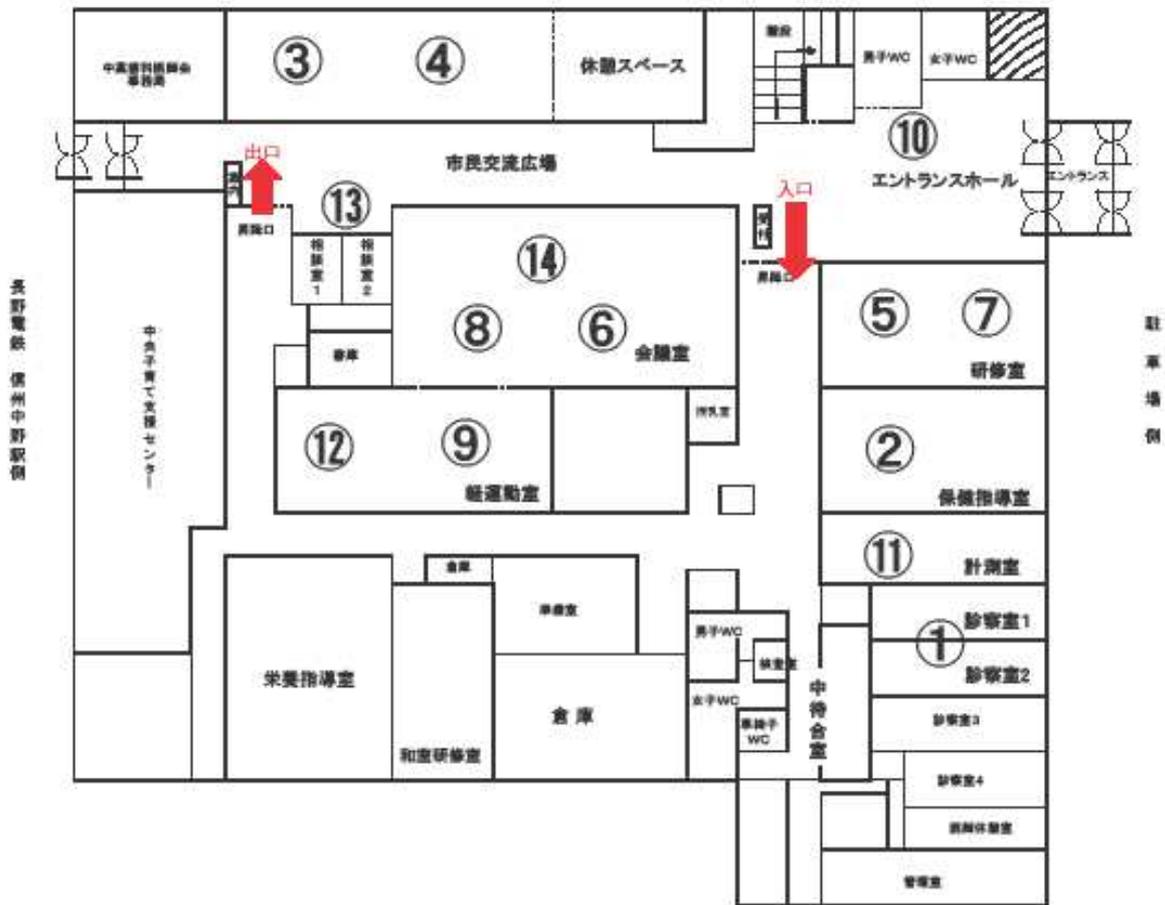
	団体名	内容
①	中高医師会	健康よろず相談
②	中高歯科医師会	歯科健診・歯科相談
③	中高薬剤師会	おくすり相談
④	北信総合病院	がんに関する相談・がん相談支援センターPR
⑤	北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会	尿中塩分量測定、食品展示、減塩食啓発
⑥	中野市保健補導員会	体脂肪測定、保健補導員活動の紹介
⑦	中野市食生活改善推進協議会	ひくシオたすベジのレシピ紹介、しっかり食べて始めよう脳トレーニング、塩分チェック
⑧	中野市血圧測定友の会	血圧測定
⑨	長野県臨床検査技師会北信支部	血糖値測定、結果説明
⑩	中野市アイバンク(献眼)等運動推進協議会	献眼登録受付
⑪	長野県北信保健福祉事務所	スモーカーライザーによる一酸化炭素濃度測定、手洗いチェッカーによる体験、「信州ACEプロジェクト」パネル展示など
⑫	フィットネスクラブ エフバイエー中野	ウェーブリングとストレッチボールのショートレッスン(13:30～、14:00～、14:30～ 各15分)
⑬	中野市農業協同組合	きのこの機能性に関するPR(えのき茸無料配布)
⑭	中野市	体力測定

◆ 講演会 午後3時20分～午後4時30分 会場：保健センター会議室

講師：三浦 弘 氏 (フィットネスサポートセンター代表、健康運動指導士、工学修士)

演題：「脳と身体をリフレッシュ」 ～楽しく動いて認知症予防～

## 中野保健センター会場案内図



感染予防対策を継続していただくようお願いいたします

- 集まる場所
- 密接場面
- 密接空間
- マスクの着用
- 石けんによる手洗い
- 手殺菌剤アルコールによる消毒の励行

「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避



2022

# 健康づくり フェスティバル

とき **10.15** 土

午後0時30分～午後4時30分

ところ **中野保健センター**

※駐車場(無料)は大変混み合いますので、ご来場の際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



## 健康コーナー 午後0時30分～3時00分

(中高医師会、中高歯科医師会、中高薬剤師会は午後1時15分～)



健康よろず相談  
〔中高医師会〕

歯科健診・歯科相談  
〔中高歯科医師会〕

おくすり相談  
〔中高薬剤師会〕

がん相談支援センターPR  
がんに関する相談  
〔北信総合病院〕

尿中塩分量測定  
食品展示、減塩食啓発  
〔北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会〕

ウェープリングとストレッチボールの  
ショートレッスン  
〔フィットネスクラブ エフバイエー中野〕

保健指導員活動の紹介  
体脂肪測定  
〔中野市保健指導員会〕

血圧測定  
〔中野市血圧測定友の会〕

ひくシオたすベジのレシピ紹介  
しっかり食べて  
始めよう脳トレーニング  
塩分チェックシート  
〔中野市食生活改善推進協議会〕

血糖値測定、結果説明  
〔長野県臨床検査技師会北信支部〕

獣眼登録受付  
〔中野市アイバンク(配眼)等運動推進協議会〕

スモーカーライザーによる酸化炭素濃度測定  
手洗いチェッカーによる体感  
「信州ACEプロジェクト」パネル展示など  
〔長野県北信保健福祉事務所〕

きのこの機能性に関するPR  
えのき茸無料配布  
〔JA中野市〕

体力測定  
〔中野市〕

～健康長寿のまち 中野市～

お問い合わせ 中野市健康づくり課 ☎22-2111(内線368)

# 2022 健康づくりフェスティバル



**講演会** 10.15(土) 中野保健センター  
午後3時20分～4時30分

定員  
60人



**講師** 三浦 弘 氏  
フィットネスサポートセンター代表  
健康運動指導士、工学修士

**演題** 「脳と身体をリフレッシュ」  
～楽しく動いて認知症予防～

### 【講師プロフィール】

信州大学大学院工学系研究科で脳と体力の研究によって修士の学位を取得。その後共同研究において、いつでもどこでも誰でも楽しく簡単に脳と体を鍛えられる運動プログラム“楽脳フィットネス”を考案している。自らも水泳競技を続けながら、健康運動指導士として、健康・体力づくりのためのトレーニング指導や、介護・認知症予防のための運動プログラム提供等、様々な活動を行っている。

水泳競技者としては、30歳を過ぎてからの活躍が主で、40歳以降はマスターズ水泳の国際大会、全国大会で多数の優勝や日本記録の更新があり、数十回の日本新記録を樹立しているマスターズ水泳界のレジェンド。

※ 来場者が定員を超えた場合、  
入場をお断りさせていただくことがありますのでご了承ください。



健康長寿のまち 中野市



癒癒くん

元気くん



※ マスクの着用、手指の消毒など新型コロナウイルスの感染対策にご協力をお願いします。  
当日、発熱やかぜの症状がある場合には、来場をご遠慮ください。



お問い合わせ 中野市健康づくり課 ☎22-2111(内線368)



【主催】中野市 中野市健康づくり推進協議会

中高医師会 飯水医師会 北信総合病院 中高歯科医師会 中高薬剤師会  
中野市区長会 中野市衛生自治会 中野市保健指導員会 中野市食生活改善推進協議会  
中野市血圧測定友の会 中野市健康を守る会 中野市スポーツ推進委員会  
中野市シニアクラブ連合会 中野市農業協同組合 信州中野商工会議所

【後援】長野県北信保健福祉事務所 北信ローカル/リふれ テレビ北信ケーブルビジョン 北信総合病院

【協賛】ながでんウェルネス 長野県臨床検査技師会北信支部 中野市アイバンク(献贈)等運動推進協議会

## (2) 来場者数

来場者数 122人 (受付時アンケート用紙配布枚数)

各コーナー延べ来場者数 (各コーナーで来場者を集計していただきました)

団体等名	男性	女性	合計
中高医師会	0	9	9
中高歯科医師会	7	23	30
中高薬剤師会	2	9	11
北信総合病院	8	15	23
北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会	9	44	53
中野市保健補導員会	20	77	97
中野市食生活改善推進協議会	20	55	75
中野市血圧測定友の会	5	54	59
長野県臨床検査技師会北信支部	5	52	57
中野市アイバンク (献眼) 等運動推進協議会	6	1	7
長野県北信保健福祉事務所	16	41	57
フィットネスクラブ・エフバイエー中野	0	15	15
中野市農業協同組合	43	77	120
中野市	6	40	46
	147	512	659

## (3) アンケート結果

今後の参考にするためアンケートを実施しました。

アンケート用紙は受付で来場者に配布しました。

アンケート用紙の提出は55枚でした。(回収率45%)

### ○性別

男	女
9	46

### ○地区

中野	延徳	日野	平野	高丘	長丘	平岡	科野	倭	上今井	豊津	永田	その他
29	3	5	7	3	3	2	0	0	0	1	1	1

### ○年代

20代	30代	40代	50代	60代	70以上
1	1	2	7	8	36

### ○健康コーナーについて

(良かった・まあまあ良かった・あまり良くなかった の3つから選択、意見・理由等は自由に記載)

良かった・まあまあ良かった・・・50人 (90.9%)

(内訳：良かった 42人、まあまあ良かった 8人)

あまり良くなかった・・・0人 (0%)

未回答 (講演会のみ参加など)・・・5人 (9.09%)

### ○意見・取り入れてほしいコーナーなど

・尿中検査をしていただき、毎日の成果が出てとってもうれしい限り。料理の展示も勉強になりました

た。(70代 女性)

- ・いろいろな話を聞くことができてよかった。(70代 男性)
- ・食事のバランスの勉強ができてよかった。塩分について勉強になった。(70代 女性)
- ・体力測定、いろいろな測定ができてよかった(70代 女性)
- ・皆さまご苦労様です(70代 男性)
- ・いろいろな検査があつてよかった(60代 女性)
- ・細かく説明していただき、よく理解できた。初めて参加したがよかったので、もっと広報してほしい。(70代 女性)
- ・骨密度測定を希望(70代 女性ほか 5名)
- ・気軽に相談できてよかった。普段できない測定や検査によって自分の体の状態がわかった。

(20代 女性)

- ・尿中塩分の検査で、塩分摂取量がわかりよかった。料理の展示、レシピはうれしい(70代 女性)
- ・体力測定は年2回やっているが体力が落ちないように努力したい。(70代 女性)
- ・楽しかった(70代 女性)
- ・親切にやっていただき、わかりやすくてよかった。(70代 女性)
- ・いつも参加しているが、コロナの影響が寂しかった。いつもはもう少しにぎやか。(70代 女性)
- ・検査項目(血管年齢とか)を多くしてほしい(70代 女性)

#### ○講演会について(参加した28人から回答)

(良かった・まあまあ良かった・あまり良くなかった の3つから選択、意見・理由等は自由に記載)

良かった・まあまあ良かった・・・28人(100%)

(内訳:良かった 27人、まあまあ良かった 1人)

あまり良くなかった・・・0人(0%)

#### ○講演会の感想

- ・体を使ったり、頭を使ったりで、とてもよかった。(70代 女性)
- ・今までのなかで一番よかった。(70代 女性)
- ・大変よかったです。またやってください。(70代 女性)
- ・今後の健康づくり・生活に生かしていきたい。(60代 男性)
- ・家で実行します。楽しくて時間のたつのが早かった。(70代 女性)
- ・先生はすごいけど、真似はできないので少しでも努力したい(70代 女性)
- ・実技取り入れてよかった(70代 女性)
- ・とても良いお話でした。実践していきたい。(50代 女性)
- ・大変役立つ脳の活性化、大いに使いたいと思う。(70代 女性)
- ・パワーをいただいた。自分1人ではない。自分の健康を考えさせられた(60代 女性)
- ・とても前向きに生きようと思いました。専属の講師として又お願いしたい。
- ・時間が短く残念。
- ・三浦先生の話をもたお聞きしたい

○その他の意見（自由記載）

- ・時間が遅いので、もう少し早くしたほうがいいと思う。
- ・もう少し長い時間やってほしい。
- ・プールの帰りで都合がよかった。

2 2023健康づくりフェスティバル開催（案）について

(1) 開催日 令和5年10月14日（土） 開場 午後0時30分

(2) 開催場所 中野保健センター

(3) 催物内容

【健康コーナー】 . . . . . 午後0時30分 ~ 午後2時30分 ※

（※一部は、午後1時15分から開始。）

【セレモニー】 . . . . . 午後3時00分 ~ 午後3時20分

- ・健康づくり実践賞贈呈式

【健康づくり講演会】 . . . . . 午後3時30分 ~ 午後5時00分

- ・講師：未定
- ・座席数 約60席

## 中野市健康づくり推進協議会

### 「健康づくり実践賞」表彰の取扱いについて

#### 1 表彰の趣旨

中野市民の「健康管理」及び「健康の保持増進」を図るため、健康づくりの実践活動等に取り組み、他の模範となった個人又はグループを表彰するものとする。

#### 2 表彰の名称及び要件

表彰の名称は「健康づくり実践賞」とし、次の各号の一に該当する場合表彰するものとする。

- (1) 健康づくり実践活動の内容が特に優れ、地域住民の模範となった者
- (2) 健康づくり実践活動の内容が特に優れ、奨励に値する者

#### 3 受賞者の決定

会長は、前項の表彰対象者の活動内容等について委員の意見を聞き、受賞者を決定するものとする。

#### 4 表彰の方法

表彰は、賞状及び記念品を贈って行うものとする。

「健康づくり実践賞」推薦調書

個人またはグループの別	個人	住所				
		ふりがな 氏名				
	グループ	グループ名のある場合はその名称				
		代表者がある場合は代表者氏名				
		構成員	ふりがな 氏名	住所		
実践活動内容						
<p style="text-align: center;">年 月 日</p> <p style="text-align: center;">中野市健康づくり推進協議会長 様</p> <p style="text-align: right;">推薦団体名 代表者名</p>						

## 健康づくり実践賞 受賞履歴

個人部門		団体部門	
氏名(年齢) 推薦団体	実践活動の内容	グループ名 推薦団体	実践活動の内容
13年度	小野智恵子 (50歳) 中高歯科医師会	栗和田区 事務局	栗和田区による箱山登山道の整備は、区役員等が何度も協議し、また区内のボランティアの協力を得て平成12年度に完成した。現在、歩く健康づくりコースとして、区民並びに市民の健康づくりに多大なる貢献をしている。
	土屋八重子 (71歳) 北信総合病院	松川松寿会体操部会 中野市保健補導員会	毎朝6時に中野小学校の校庭に会員が集まり、体操をするほか民謡を踊っている。会員各自が健康の維持増進を図るとともに、地域の高齢者たちの仲間づくりのための交流の場にもなっている。代々引き継がれて今年で結成41年目を迎えた。
	森川 勇 (74歳) 中野市保健補導員会		待機
14年度	渡辺たか子 (52歳) 中野市保健補導員会		
	伊東 信子 (68歳) 中野市保健補導員会		

個人部門		団体部門	
氏名(年齢) 推薦団体	実践活動の内容	グループ名 推薦団体	実践活動の内容
土屋摩智子 (50歳) 中高歯科医師会	日ごろから、口腔衛生の自己管理に努め、優れた口腔状態を保持している。また、歯科の健康づくりに取り組み、8020運動を実行しようとする姿勢は、他の模範となる。		
中村宗一郎 (71歳) 中野市保健補導員会	長年にわたりスキー、野球、ゴルフを楽しむ、特にスキーは県外の大会にも出場するほどである。地域のリーダー的存在でもあり、現在も現役で活躍し健康づくりに取り組み姿勢は、他の模範となっている。		
武田 勇 (73歳) 中野市保健補導員会	平成2年から健康づくりのため毎日ジョギングをしている。平成7年と平成13年に大病になるが病気を克服され、現在も毎20kmのジョギングをしている。また以前から射撃にも取り組み、病気に負けず現在もスポーツを継続し、健康づくり取り組み姿勢は、他の模範となる。		
徳嵩 嘉英 (75歳) 中野市保健補導員会	昭和48年より早起きテニスクラブで軟式テニスを続けられ、現在でもシニア部門の大会に出場している。クラブ内のほか県の連盟役員でもあり、現在も現役で活躍し、健康づくりに取り組み姿勢は、他の模範となる。		
峯村 勝二 (72歳) 中野市保健補導員会	マラソン大会や水泳大会、スキー大会に出場するため、若い時から体力づくりをしている。野球では現役を退いたものちびっこ野球で指導にあたるなど、現在も体を鍛え、健康づくりに取り組み姿勢は、他の模範となる。		

15年度

個人部門		団体部門	
氏名(年齢) 推薦団体	実践活動の内容	グループ名 推薦団体	実践活動の内容
16年度	<p>瀧澤 清 (70歳) 中高歯科医師会</p> <p>日ごろから、口腔衛生の自己管理に努め、70歳で虫歯もなく26本の歯を有し、優れた口腔状態を保持している。また、歯科の健康づくりに取り組み、8020運動の達成も期待が大きく歯科の健康推進を實行しようとする姿勢は、他の模範となる。</p>	<p>中町健康体操会 (中町区) 中野市老人クラブ連合会</p>	<p>昭和55年より、5月から9月までの毎朝、中野陣屋・県庁記念館前で健康づくりのため、体操を実施されている。現在もこの活動を続けられ、健康づくりに取り組み姿勢は、他の模範となる。</p>
17年度	<p>中條 恒治 (81歳) 中高歯科医師会</p> <p>日ごろから、口腔衛生の自己管理に努め、80歳を過ぎ27本の歯を有し、8020運動を見事に達成している。口腔衛生の自己管理に努め、自分の歯で噛み、健康を保持しており、今も現役で社会参画している姿勢は、他の模範となる。</p>	<p>西町体操会 (西町区) 中野市老人クラブ連合会</p>	<p>昭和38年より、5月から10月までの毎朝、西公園で健康づくりのため、体操を実施されている。現在もこの活動を続けられ、健康づくりに取り組み姿勢は、他の模範となる。</p>
18年度	<p>土屋 志郎 (73歳) 中野市保健補導員会</p> <p>平成6年よりスポーツ教室に参加した方々と中野ヨガの会を発足させ、以来ヨガを続けている。会長として、会の運営のほか、現在もヨガを継続し、健康づくりに取り組み姿勢は他の模範となる。</p> <p>昭和64年(1989年)の元日から、毎日35～40分歩く健康づくりを実践されている。83歳をすぎても、現役で農業を続け、明るい笑顔は会う人々に元気を与えている。健康づくりに取り組み姿勢は、他の模範となる。</p>		
	<p>勝山 かづい (83歳) 中野市保健補導員会</p> <p>日ごろから口腔衛生の自己管理に努め、70歳を過ぎてう蝕、歯周病、う蝕治療の経験すらないのは賞賛に値する。口腔衛生の自己管理に努</p>		
	<p>宮崎 栄 (77歳) 篠井278-2 中高歯科医師会</p>		

個人部門		団体部門	
氏名(年齢) 推薦団体	実践活動の内容	グループ名 推薦団体	実践活動の内容
	め、自分の歯で噛み、健康を保持している姿勢は、他の模範となる。		
市川 良市 (90歳) 中高歯科医師会	日ごろから、口腔衛生と早期の治療に努め、90歳にして25本の歯を所有しており、「8020」ならぬ「9020」を達成している。 また、眼鏡、補聴器等の使用もなく、元気に日々農作業に従事している姿勢は他の模範となる。		
小林 友吉 (85歳) 中野市保健指導員会	昭和28年から現在に至るまで54年間に渡り廃品回収業を続けており、2トントラック・フオークリフトを運転している。 1年中、朝5時に起床し、食事も3食自ら作り、仕事を生きがいとして、周囲の人達にも元気と明るさを与えている姿は、他の模範となる。		
中村 峯子 (75歳) 中野市健康を守る会	昭和55年より5月～9月の間、朝6時から中野小学校の校庭で、健康づくりのための体操を4～5人の友達と体むことなく継続して行なっている。体操後は、互いに肩をもみ、輪になって2曲の民謡を踊り、校庭を4周し銀座通り中央通りを歩いて家に帰る。 普段から心がけていることは、朝食前に水を飲むこと、耳の健康として、よく聞こえるよう鼓膜に振動を与えることである。また、趣味は夫と一緒にカラオケをすること、新聞をよく読み、話し合う努力をしている。バランスのよい食生活を楽しむ、ボランティア活動も積極的に自分の出来ることから行ない、ストレスをた		

個人部門		団体部門	
氏名(年齢) 推薦団体	実践活動の内容	グループ名 推薦団体	実践活動の内容
	<p>めないようにしている。 健康づくりに取り組む姿勢は他の模範となる。</p> <p>朝5時に起床し、布団の中で自分の作った体操を5分、夜就寝時も体操を5分、継続して行なっている。また、地元の中町区では、5月～9月の間、朝6時から中野陣屋前に集まり、参加者全員が大きな声を出して体操を行なっているが、ほとんど休んだことはない。毎朝の顔ぶれが揃わない時には家庭訪問し元気づけることを忘れない。</p> <p>健康づくりとして、バランスのよい食生活を楽しみ、自分にあった運動を習慣化している。一人暮らしだが、家での閉じこもりを避け、地域活動・ボランティアにも自分に出来ることに積極的に参加し、生きがいを感じている。</p> <p>健康づくりに取り組む姿勢は他の模範となる。</p>		
関 節子 (82歳) 中野市健康を守る会			
黒崎 光秋 (86歳) 中高歯科医師会	<p>日ごろから、口腔衛生と早期治療に努め、86歳にして25本の歯を有しており、見事に「8020」を達成している。</p> <p>健康に生活している姿勢は他の模範となる。</p>		
20 年 度			

個人部門		団体部門	
氏名(年齢) 推薦団体	実践活動の内容	グループ名 推薦団体	実践活動の内容
田村 光明 (63歳) 田村 文子 (58歳) 中野市保健補導員会	<p>文子さんは、20年前前の健診での運動負荷試験結果が年齢以下の値であったことにショックを受け、以来ほとんど毎日、夫婦で40分間坂道をウォーキングしている。</p> <p>二人とも登山が好きなきこともあり、トレッキングを兼ね継続している。特に冬場は風邪をひかなくなり、健康に対する意識も高まった、とのことである。</p> <p>夫婦ともに運動を継続している姿は、他の模範となる。</p>		
永池 稔 (79歳) 中高歯科医師会	<p>日頃から丁寧な歯みがきを行い、定期的に健診を受けることにより、79歳にして28本の歯を有している。</p> <p>口腔衛生の向上に努める姿勢は他の模範となる。</p>		
馬場 信房 (96歳) 中野市保健補導員会	<p>6～7年前から毎朝15分～30分程度速足で歩く運動を続けている。また、ゲートボールを週3回練習し、大会にも出場している。</p> <p>日常的に、家の周りの草取りやお風呂に使う薪割りをしている。食事は好き嫌いなく、日々の楽しみとして晩酌をしている。</p> <p>自身の信条は「自分で目標を立てたことはやりぬく事」で、健康に生活している姿勢は他の模範となる。</p>		

21 年度

個人部門		団体部門	
氏名(年齢) 推薦団体	実践活動の内容	グループ名 推薦団体	実践活動の内容
22年度	高野 隆志(83歳) 中高歯科医師会	東吉田ハイキングクラブ (東吉田区) 中野市保健補導員会	平成18年東吉田区分館事業をきっかけに発足したクラブで、50～80歳代の約40名の会員で構成。自らの健康保持と、区民同士の親交を深めるため、年4回のペースで、近隣の山や川などへ日帰り行程の散策を楽しむほか、区主催の敬老会で、誰もが歌える童謡や演歌などの題目に寸劇を披露している。 所属メンバーたち誰もが「活動の計画段階から、楽しい時間を過ごしている…」といった気持ちで、互いの信頼関係・人間関係を築いている。
23年度	柴田 秀雄(89歳) 柴田 とき江(85歳) 中高歯科医師会	あさまOG会 (栗和田区) 中野市保健補導員会	運動公園や一本木公園周辺を、25年以上前から歩き続け、区民などに健康を呼びかけている。 地区の文化活動(文化祭・講演会・祭礼・ボランティア等)や運動(運動会・浅間山登山・つなひき等)で、常に中心的な役割を果たしてきた。

個人部門		団体部門	
氏名(年齢) 推薦団体	実践活動の内容	グループ名 推薦団体	実践活動の内容
24年度	島山 芳文 (92歳) 中野市老人クラブ連合 会		平成17年に市が行った「歩く健康づくり健康教室」の参加をきっかけに、平成18年3月に発足する。その後、新たなメンバーも加わり、現在は14名で活動をしています。自身の体の健康を願い、日々の健康づくりの意識を高く継続して持ち続けるために、月2回集まり、北信地域の様々なところへ出かけ3～4時間のウォーキングを行っている。お互いの日々の生活状況や健康づくりのための実践状況を報告し合い、自身の健康意識の向上や歩く健康づくりの実践に努めており、その活動は他の模範となっている。
	小林 すみ子 (82歳) 中高歯科医師会	つくしの会 (会長 上野マキ子)  中野市保健指導委員会	
25年度	小林 みさ子 (83歳) 中高歯科医師会		ゲートボールを60歳から始めて、現在週4日朝に練習をして各種大会に吉田チームの主将として参加し采配を振るう。 吉田長寿会の旅行等にも積極的に参加し、カラオケで美声を聞かせています。 趣味で55歳頃から彫刻をやり仏像や龍などを作り、ひょうたんの絵付けもやっている。 自動車免許も有効期限があと2年残っているので安全運転で走行している。 日ごろから口腔衛生の自己管理に努め、82歳で26本の歯を有し、優れた口腔状態を保持している。 好き嫌いもなく、バランスのよい食事を心がけており、他の模範となる。 日ごろから口腔衛生の自己管理に努め、83歳で25本の歯を有し、見事に「8020」を達成している。 また、25本の歯は全く治療されていない歯でもあり、優れた口腔状態を保持している。 何でもおいしく食べられることが健康増進につながることを体現され、他の模範となる。

個人部門		団体部門	
氏名(年齢) 推薦団体	実践活動の内容	グループ名 推薦団体	実践活動の内容
26 年度  町井 守 (82歳) 中高歯科医師会	82歳にして28本の歯を有し、また、治療されている歯は3本のみということ、見事に「8020」を達成している。 日頃からバランスの良い食事をとり、食習慣を含めた生活習慣や生活リズムに留意しており、歯と口の健康管理にも努めておられる。 何でもおいしくよく噛んで食べられることが健康増進につながることを体現され、他の模範となる。		
27 年度  外谷 良弘 (89歳) 中高歯科医師会	89歳にして27本の歯を有し、また、失ってしまった歯は3本のみということ、見事に「8020」を達成している。日頃からバランスの良い食事をとり、食習慣を含めた生活習慣や生活リズムに留意しており、歯と口の健康管理にも努めておられる。今現在も畑仕事をされ、健康そのものである。 何でもおいしくよく噛んで食べられることが健康増進につながることを体現され、他の模範となる。		
28 年度  小林 守 (71歳) 中高歯科医師会	71歳にして28本すべてむし歯経験なしのすばらしい歯の持ち主です。 歯の健康については、毎日歯肉をよく磨くように心がけており、ウォーキングも毎日取り組まれています。 何でもおいしくよく噛んで食べられることが健康増進につながることを体現され、他の模範となります。	J A 中野市 女性部 (女性部長 高橋征子) 中野市農業協同組合	今年で41回目となる「歩け歩け健康づくり」は、女性部の前身である婦人部の時から続いている行事です。 女性部が主催で毎年一回農休日として「歩いて健康になりましょう」という趣旨の下、部員外にも参加を呼び掛け地域に貢献しています。 今後も女性の健康づくりを目指し、継続的に実施していきたいと思えます。

個人部門		団体部門	
氏名(年齢) 推薦団体	実践活動の内容	グループ名 推薦団体	実践活動の内容
29年度 江口昭枝(78歳) 中高歯科医師会	78歳にして28本全て自分の歯でしかも治療している歯は8本と少なく口腔状態も良いです。日頃からバランスの良い食事をとり、食習慣を含めた生活習慣や生活リズムに留意しており、歯の健康管理にも努めておられます。何でもおいしくよく噛んで食べられることが健康増進につながることを体現され他の模範となります。		
30年度 高橋 詩朗 中高歯科医師会	77歳にして28本全て治療経験無しのですばらしい歯の持ち主です。日ごろからバランスの良い食事をとり、食習慣を含めた生活習慣や生活リズムに気をつけており、毎日歯と歯肉をよく磨くように心がけておられます。何でもおいしくよく噛んで食べられることが健康増進につながることを実践され、他の模範となっております。		
元年度 中島 一良 中高歯科医師会	81歳にして26本の歯を有しています。歯や口の健康のため、補助的清掃用具を使用しながら丁寧に歯を磨くことを心掛けておられ、歯石除去や歯磨き指導を受けるなど口腔衛生に対して意識を高く持つておられます。現在、歯石沈着もなく、口腔清掃状況も良好であり、口の健康を維持し、なんでもよく噛んで食べられることが健康増進につながることを体現され、他の模範となります。	堀内澄子・畔上富久榮 中野市保健補導員会	2人は、5km以上の道を介護の日々も看病の時も、一度の事故もなくウォーキングを続けられ、本年で24年目となります。 3年前のノルディックウォーキング講座を受講以来、現在はポール使用でのウォーキングです。 1人でなく2人で、そして近所であり、年齢が近いことが長期継続につながっていると思います。 72歳、75歳という年齢を全く感じさせない若々しさ、機敏な動きには目を見張り、尊敬の念をも抱くところであります。

