

2024 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

『2023 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・りふれ、
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、
中野市アイバンク(献眼)等運動推進協議会 |
| 5 | 日 時 | 令和5年10月14日(土) 午後0時30分～午後5時00分 |
| 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

※エフバイエーは午後1時、中高医師会、中高歯科医師会、中高薬剤師会は午後1時15分開始。

- | | |
|----------------------|---|
| ・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 |
| ・北信総合病院 がん相談・支援センター | がんに関する相談、がん相談・支援センターPR、アピアランスケアの紹介 |
| ・北信総合病院 健康管理センター | 出張健康教室と人間ドックのご案内 |
| ・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 | 骨密度測定、血管年齢測定、塩分・栄養診断 |
| ・中野市食生活改善推進協議会 | ひくシオたすベジ啓発コーナー(調味料「とまとみそ」の試食、おすすめレシピ紹介、郷土食の紹介など) |
| ・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 |
| ・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プロジェクト等のパネル展示・資料配布、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、チラシ配布など |
| ・フィットネスクラブ・エフバイエー中野 | ウェーブリング体験 |
| ・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、歯科相談など |

◆中野保健センター【会議室】

【セレモニー】・・・・・・ 午後3時10分～午後3時25分

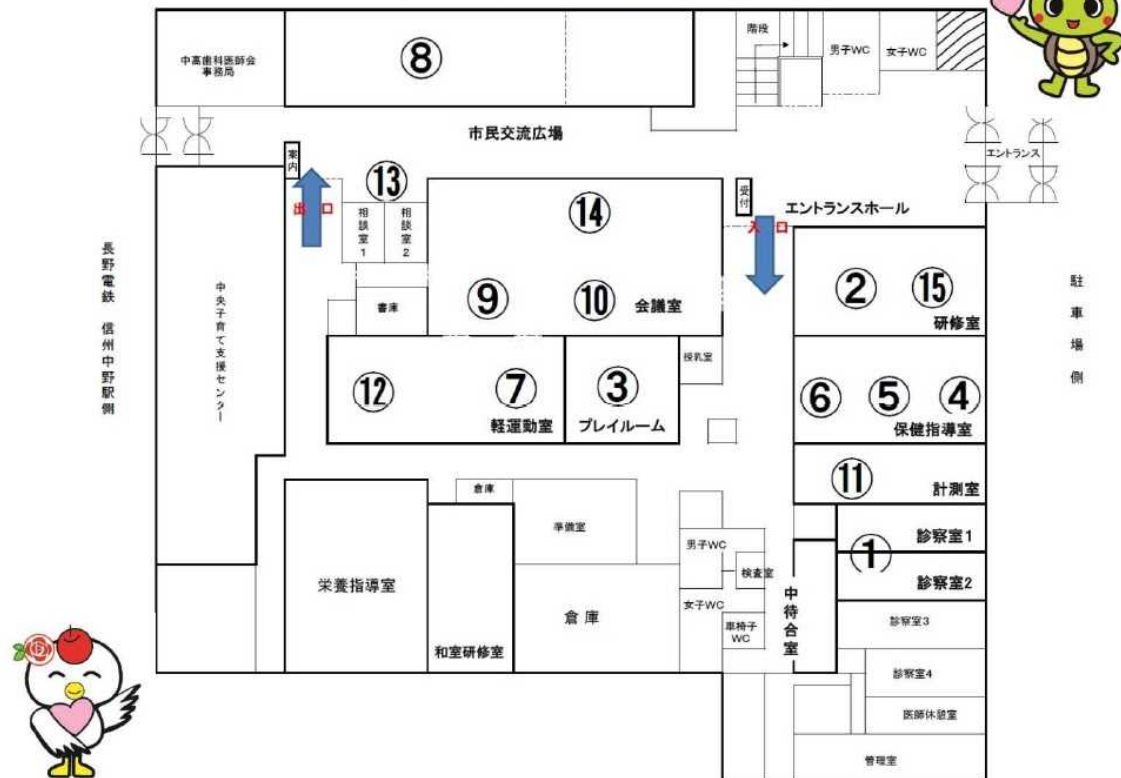
・健康づくり実践賞贈呈式

【講演会】・・・・・・ 午後3時30分～午後5時00分

(座席数 約60席)

- | | |
|------|-------------------------|
| ・講 師 | 信州大学医学部附属病院診療教授 上條 祐司 氏 |
| ・演 題 | 「高血圧は何故悪い？高血圧と臓器障害について」 |

健康コーナー（0時30分～）



	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 がん相談・支援センター	がんに関する相談、アピアランスケアの紹介など
⑤	北信総合病院 健康管理センター	出張健康教室と人間ドックのご案内
⑥	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
⑦	中野市保健補導員会	骨密度測定、血管年齢測定、塩分・栄養診断
⑧	中野市食生活改善推進協議会	ひくシオ（減塩）たすベジ（野菜摂取量の増加）啓発コーナー
⑨	中野市血圧測定友の会	血圧測定
⑩	長野県臨床検査技師会北信支部	血糖値測定、結果説明
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プロジェクト等のパネル展示・資料配布など
⑫	フィットネスクラブ・エフバイエー中野	ウェープリング体験
⑬	中野市農業協同組合	きのこの機能性に関するPR（えのき茸無料配布あり）
⑭	中野市（高齢者支援課）	体力測定
⑮	中野市（健康づくり課）	お口の検査・歯科相談

2023 健康づくりフェスティバル

健康づくり実践賞 式次第

日時 令和5年10月14日(土) 午後3時10分
場所 中野保健センター

1 開会

2 主催者あいさつ

3 健康づくり実践賞 贈呈

受賞者 六川 勇治 様

六川さんは85歳にして27本の歯を有しています。
歯の健康を維持するため、1日3回、歯ブラシに加え、補助的清掃用具を使用しながら丁寧に口のケアをすることを心がけています。

また、3か月に1回歯科医院でメンテナンスをしているなど、口腔衛生に対して意識を高く持っておられます。

現在、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。

4 健康づくり実践賞 受賞者 お礼のことば

5 閉会

2023 健康づくりフェスティバル

講演会 信州大学出前講座

日時 令和5年10月14日(土) 午後3時30分
場所 中野保健センター

演題 「高血圧は何故悪い？高血圧と臓器障害について」

講師 信州大学医学部附属病院

腎臓内科診療教授 上條 祐司 先生

健康長寿のまち中野市

健康づくりポイント事業



2023

健康づくり フェスティバル

10.14^土

午後0時30分～午後5時00分

ところ 中野保健センター



長野県循環器病予防プロジェクト

「野菜(ベジ)チャレンジ」

野菜摂取量を測定(ベジチェック)
ひくシオ調味料「トマトみそ」の試食
ひくシオたすベジレシピ & 郷土食の紹介

中野市食生活改善推進協議会



無料で健康チェック

あなたの骨は大丈夫?!

骨密度で骨の状態を知ろう!

骨密度測定・血管年齢測定
塩分、栄養診断

中野市保健補導員会



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～
エフバイエー中野は午後1時00分～

- 健康よろず相談 
中高医師会

- おくすり相談 
中高薬剤師会

- がんに関する相談
がん相談
支援センター PR
アピアランスケアの紹介
北信総合病院がん相談・支援センター

- 体力測定・お口のチェック
栄養相談・健康相談
中野市

- 歯科健診・歯科相談 
中高歯科医師会

- 血圧測定 
中野市血圧測定友の会

- 血糖値測定・結果説明
長野県臨床検査技師会北信支部

- きのこの機能性に関するPR
えのき茸無料配布
1人につき1個
JA中野市 

- ウェーブリング体験
フィットネスクラブ エフバイエー中野

- 出張健康教室と人間ドックのご案内 
北信総合病院 健康管理センター

- 尿中塩分量測定・減塩食の啓発・食品展示
北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会

- 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
長野県北信保健福祉事務所

問い合わせ先

中野市健康づくり課 22-2111(内線 368)

講演会

定員
60人

午後3時30分～5時00分
信州大学出前講座

セレモニー

午後3時10分～3時25分

健康づくり
実践賞贈呈式



演題 「高血圧は何故悪い？高血圧と臓器障害について」

生活習慣病の中で最も多い疾患である高血圧。心臓、血管、腎臓を痛め、寿命を縮めるおそれもある一方、日本では治療不十分な患者が多いのが現状です。また高血圧は塩分摂取量との関連が深く、生活習慣の改善が必要です。本講演では、高血圧が何故悪いのか、またその治療法や生活習慣改善法について解説します。



講師 上條 祐司氏

信州大学医学部附属病院
腎臓内科診療教授

講師プロフィール

信州大学医学部附属病院にて腎臓内科科長・血液浄化療法部部長・卒後臨床研修センター副センター長を務める。長年に渡り医療の最前線で活躍。現在は腎臓内科分野に留まらない幅広い知識を背景に、リーダーとして臨床的判断を下し、基礎研究や臨床研究、教育などあらゆる面において腎臓内科を率いる。2018年、腎不全分野において価値の高い臨床業績・研究成果を示した者を表彰する第2回太田和夫賞を受賞。

- ※ 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願います。
- ※ 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。
- ※ 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。

- 口主 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・中野市保健補導員会・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
- 口後 援 長野県北信保健福祉事務所・北信ローカル／りふれ・テレビ北信ケーブルビジョン・北信総合病院
- 口協 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（献眼）等運動推進協会

健康長寿のまち中野市

問い合わせ先 中野市健康づくり課 22-2111（内線 368）

(2) 来場者数

来場者数 168人

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	5	7	12
中高歯科医師会	12	27	39
中高薬剤師会	2	8	10
北信総合病院（がん相談・支援センター）	9	19	28
北信総合病院（健康管理センター）	8	30	38
北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会	11	38	49
中野市保健指導員会	16	142	158
中野市食生活改善推進協議会	10	86	96
中野市血圧測定友の会	21	56	77
長野県臨床検査技師会北信支部	19	88	107
長野県北信保健福祉事務所	19	70	89
フィットネスクラブ・エフバイエー中野	1	17	18
中野市農業協同組合	10	80	90
中野市（高齢者支援課）	22	60	82
中野市（歯科）	6	14	20
	171	742	913

(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63枚でした。（回収率37%）

○性別

男	女
19	44

○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
28	3	6	9	5	1	4	1	1	1	2	0	2

○年代

20代	30代	40代	50代	60代	70以上
1	4	1	4	24	29

○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 51人 (80.9%) (良かった 39人・まあまあ良かった 12人)

あまり良くなかった 2人 (3.1%)

未回答（講演会のみ参加など） 10人 (15.8%)

【意見・取り入れてほしいコーナーなど】

- ・ いろいろな、ちょっとした検査や測定がたくさんできて楽しかったです。体を動かせるコーナーが楽しかったので、続けてほしいです。(30代 女性)
- ・ 体力測定は初めての試みであり、自分の弱点を認識ことができてよかった。(70歳以上 男性)
- ・ いろいろなことが知れてとても良かったです。(70歳以上 女性)
- ・ ベジチェックコーナーで、日頃野菜を食べているつもりだったが食べる量が少なかったと確認できた。(70歳以上 女性)
- ・ 骨密度測定が時間切れで出来なかった。もう少し長い時間にしてほしい。(70歳以上 女性)
- ・ 色々な健康コーナーを取り入れていただき、自分の体の様子がわかり良かったです。(70歳以上 女性)
- ・ 野菜の量の見本があってとても良かったです。(40代 女性)
- ・ ベジチェックのコーナーに子どものスイミング帰りに寄ってみたが、子どもも楽しめていた。(30代 女性)
- ・ 骨密度測定、血管年齢測定は番号札があることをチラシの時点で告知してほしかった。早めに来たが、他のコーナーを見ていて測定できなかった。(60代 女性)

○講演会について

講演会に参加した18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 18人 (100%) (良かった 18人・まあまあ良かった 0人)

あまり良くなかった 0人 (0%)

【感想】

- ・ とても分かりやすかった。(70歳以上 男性)
- ・ 日々、思い出して生活したいと思いました。(70歳以上 女性)
- ・ 分かりやすかった。大変良かった。(70歳以上 男性)
- ・ 高血圧に対する認識が得られた。(70歳以上 男性)
- ・ 分かりやすく、丁寧な講演でした。(60代 男性)
- ・ 今の治療を続けていきたい。塩分と体重に気をつけていきたい。(70歳以上 女性)

【今後聞いてみたい講演】

- ・ 心の健康について (30代 女性)
- ・ 慢性腎臓病について (70歳以上 男性)
- ・ 大腸がんについて (60代 男性)
- ・ 歯科、精神、眼科など、あまり行われない科目 (70歳以上 女性)
- ・ 食生活について (70歳以上 女性)

○その他の意見

(自由記載)

- ・ おごっそフェアと同日だったので参加しやすかったです。(30代 女性)
- ・ 骨密度測定をもっとたくさんの人ができるようにしてほしい。(60代 女性)
- ・ 秋開催で涼しくよかった。(40代 女性)
- ・ もう少し広いスペースがあったらいい。(70歳以上 男性)
- ・ 気軽に寄れるのがよい。ある年齢を超えると心配なところがたくさん出てくるので、日頃なかなか言えないことを言える。(60代 女性)

2 2024 健康づくりフェスティバル開催（案）について

- (1) 目的 健康づくりに関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) 開催日 令和6年10月19日（土） 開場 午後0時30分
- (4) 開催場所 ソソラホール
- (5) 催物概要

【健康コーナー】

時間・・・午後0時30分～午後3時00分の2時間半程度

(※一部は午後1時15分から開始)

内容・・・昨年度と同様、下記の団体等へ開設依頼する。

中高医師会、中高歯科医師会、中高薬剤師会、北信総合病院、
北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会、中野市保健補導員会、
中野市食生活改善推進協議会、長野県臨床検査技師北信支部、
長野県北信保健福祉事務所、フィットネスクラブ・エフバイエー中野、
JA 中野市

【セレモニー】

時間・・・午後3時頃

内容・・・健康づくり実践賞贈呈式

(各団体へ推薦依頼をする。)

【健康づくり講演会】

保健補導員会の研修を兼ね、講演を依頼する。

・時間・・・セレモニー終了後（午後3時頃）

・講師・・・北信総合病院 医師

・講演内容・・・脳卒中の予防と治療～見逃してはいけないサイン～

中野市の健康課題の一つが高血圧であるため、高血圧と関連の深い
脳卒中をテーマとする。

・座席数・・・ソソラホール小ホール（170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					
年 月 日 中野市健康づくり推進協議会長 様 推薦団体名 代表者名					

※該当者がある場合は、 月 日()までに事務局へ提出をお願いします

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
平成 24 年 度	畠山 芳文 (92歳) 中野市老人クラ ブ連合会	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。	つくしの会 (会長 上野マキ子) 中野市保健補導員会	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名で活動をしている。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	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。		
25 年 度	小林 みさ子 (83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、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本のみということで、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取り、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本のみということで、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取り、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います。

	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取り、食習慣を含めた生活習慣や生活リズムに留意しており鳩口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 (77歳) 中高歯科医師会	77歳にして28本全て治療経験無しの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取り、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。		
令和 元 年度	中島 一良 (81歳) 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っておられます。 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 (75歳) 畔上 富久榮 (72歳) 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。

	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
	倉品 初夫 (74歳) 中野市保健補導 員会	20年前から毎日1時間のウォーキングを欠かさず、近年はインターバル速歩を取り入れてウォーキングをしています。 歩数計のデータをパソコンに取り込み、歩数記録をつけ、管理しています。 また、20年前から社交ダンスも行っており、優勝経験もあります。 毎年の健診受診は欠かさず、口腔衛生にも気をつけ、74歳で23本の歯を有しており、健康づくりに取り組む姿は、他の模範となります。		
2 ・ 3 年 度		新型コロナウイルス感染症のため開催中止		
4 年 度	※該当なし			
5 年 度	六川 勇治 (85歳) 中高歯科医師会	六川さんは85歳にして27本の歯を有しています。 歯の健康を維持するため、1日3回、歯ブラシに加え、補助的清掃用具を使用しながら丁寧に口のケアをすることを心がけています。 また、3か月に1回歯科医院でメンテナンスをしているなど、口腔衛生に対して意識を高く持っておられます。 現在、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。		