

2025 健康づくりフェスティバルについて

1 昨年の開催状況

(1) 開催要領等

『2024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6年10月19日(土) 午後0時30分～午後4時30分 |
| 6 | 会 場 | ソソラホール |
| 7 | 対 象 者 | 中野市民ほか |
| 8 | 入 場 料 | 無料 |
| 9 | 催物内容 | |

◆ソソラホール【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 |
| ・北信総合病院 | 人間ドックオプション検査について(仮) |
| ・北信総合病院 がん相談・支援センター | がんとがんの治療に関する相談(抗がん剤の副作用・生活・食事・費用・外見へのケア) |
| ・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、塩分・栄養診断/栄養・健康相談、こころの健康に関する展示 |
| ・中野市食生活改善推進協議会 | ベジチェック、ひくシオたすベジ料理の試食 |
| ・中野市アイバンク(献眼)等運動推進協議会 | アイバンク献眼登録、広報活動及び受付 |
| ・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、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、ロコモチェック など |
| ・フィットネスクラブ・エフバイエー中野 | ウェーブリングのショートレッスン |

- ・ J A中野市
 - ・ 血圧測定ボランティア
 - ・ 中野市
- GABAえのき茸先着200名プレゼント・きのこの機能性に関するPR
血圧測定
体力測定、お口の検査、
体験型キッズコーナー

◆ソソラホール【小ホール】

【セレモニー】 午後3時10分～午後3時25分
・健康づくりポイントアプリ フォトコンテスト表彰式

【講演会】 午後3時30分～午後4時30分
(座席数 約170席)

- ・ 講師 春日 一希 氏
JA長野厚生連 北信総合病院 脳神経内科医師
- ・ 演 題 「脳卒中ってなに？知って、予防しよう！」



2024

健康づくり フェスティバル

10.19 土

セレモニー

午後3時10分～3時25分
健康づくりポイントアプリ
フォトコンテスト表彰式

午後0時30分～午後4時30分

ところ ソラホール(中野市市民会館)

定員
170人

講演会

午後3時30分～4時30分
講師 春日一希氏
JA長野厚生連北信総合病院 脳神経内科医師
脳卒中ってなに？知って、予防しよう！

先着30名
信州なかのちゃん缶バッチ
プレゼント
みて、さわって、遊んで！
体験型キッズコーナー
中野市



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
- ・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
- ・骨密度測定 先着70名 塩分チェックシート ところの健康に関する展示 中野市保健指導員会
- ・野菜摂取量測定(ベジチェック) ひくシオたすベジ料理の試食 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
- ・がんとがんの治療に関する相談(副作用・生活・費用など) 北信総合病院 がん相談・支援センター
- ・アイバンク献眼登録 広報活動及び受付 中野市アイバンク(献眼)等 運動推進協議会
- ・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 ロコモチェックなど 長野県北信保健福祉事務所
- ・人間ドック オプション検査について 北信総合病院 健康管理センター
- ・ウェーブリング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
- ・GABA えのき茸 先着200名プレゼント きこの機能性に関するPR JA中野市
- ・血圧測定 血圧測定ボランティア
- ・体力測定・お口の検査 中野市



○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。
○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。

相談コーナー

測定コーナー

その他(展示・体験など)

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 健康管理センター
人間ドック
オプション検査について

⑤ 北信総合病院
がん相談・支援センター
がんと がんの治療に関する
相談 (副作用・生活・費用など)

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
塩分チェックシート
こころの健康に関する展示

⑧ 中野市食生活改善推進協議会
ベジチェック
ひくシオたすベジ料理の試食

⑨ 中野市アイバンク(献眼)等
運動推進協議会
アイバンク献眼登録
広報活動及び受付

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
口コモチェック など

⑫ フィットネスクラブ・
エフバイエー中野
ウェーブリングの
ショートレッスン

⑬ JA中野市
GABAえのき先着150名
プレゼント
きのこの機能性に関するPR

⑭ 血圧測定ボランティア
血圧測定

⑮ 中野市(高齢者支援課)
体力測定

⑯ 中野市(健康づくり課)
お口の検査

⑰ 中野市(健康づくり課)
みて、さわって、あそんで!
体験型キッズコーナー

★ スタンプラリー景品引換所
測定を つ以上行い、スタンプを
集めた方にえのき1袋をお渡しします。

※①～③は午後1時15分から開始します。



2024 健康づくりフェスティバル 表彰式、講演会

日時 令和6年10月19日(土) 午後3時10分

場所 ソソラホール (小ホール)

1 開会

2 主催者あいさつ

3 表彰式

健康づくりポイント事業フォトコンテスト

第1位 あるクマ様

第2位 ひろぽん様

第3位 ねこさん様

4 講演会

演題 「脳卒中ってなに？知って、予防しよう！」

講師 JA長野厚生連 北信総合病院

脳神経内科医師、日本神経学会専門医

日本内科学会内科医専門医 春日 一希 先生

(2) 来場者数

来場者数 183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	3	10	13
中高歯科医師会	3	21	24
中高薬剤師会	2	8	10
北信総合病院 (健康管理センター)	3	15	18
北信総合病院 (がん相談・支援センター)	10	23	33
北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会	7	35	42
中野市保健指導員会	18	139	157
中野市食生活改善推進協議会	25	110	135
中野市アイバンク (献眼) 等運動推進協議会	6	12	18
長野県臨床検査技師会北信支部	22	85	107
長野県北信保健福祉事務所	5	51	56
フィットネスクラブ・エフバイエー中野	2	20	22
中野市農業協同組合	15	125	140
血圧測定ボランティア	6	73	79
中野市 (高齢者支援課)	8	51	59
中野市 (歯科)	4	40	44
中野市 (母子)	30	40	70
	171	858	1,027

(3) アンケート結果

今後の参考とするため、アンケート用紙を受付で来場者に配布しました。

アンケート用紙の提出は26枚でした。

○性別

男	女	不明
5	20	1

○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
6	3	4	5	2	0	1	0	1	0	1	0	2

○年代

20代	30代	40代	50代	60代	70以上
0	4	3	1	4	14

○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 20人 (96.1%) (良かった 22人・まあまあ良かった 1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) 1人 (3.9%)

【意見・取り入れてほしいコーナーなど】

- ・ 測定の結果を詳しく説明してもらえて良かったです。(70歳以上・女性)
- ・ 血圧測定のコーナーで話をよく聞いていただいた。(70歳以上・女性)
- ・ 歯周病の検査があれば良かった。(70歳以上・女性)
- ・ 自分の塩分摂取量が知れて良かったです。(30代・女性)
- ・ 骨密度測定の結果が2年連続で良くなかった。日常生活でも気をつけたい。(70歳以上・女性)

○講演会について

講演会に参加した7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 7人 (100%) (良かった 7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】

- ・ 脳卒中についての講演を聞くのが初めてだったので、とてもいい機会でした。(40代・女性)
- ・ とても分かりやすかった。(70歳以上・男性)
- ・ 脳卒中についての心構えがよく分かった。(60代・女性)

【今後聞いてみたい講演】

- ・ 糖尿病 (40代・女性) (50代・女性)

○会場について

25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 25人 (100%) (良かった 23人・まあまあ良かった 2人)

あまり良くなかった 0人 (0%)

○その他の意見

(自由記載)

- ・ 骨の検査があると聞いて来たが、いろいろ検査していただき楽しかった。(70歳以上・女性)
- ・ スタッフの皆様がとても親切で嬉しかったです。(70歳以上・女性)
- ・ いろいろ相談できありがたかったです。(70歳以上・女性)
- ・ 健康を意識する機会になります。今後も続けて行ってほしいです。(50代・女性)

2 2025 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7年10月18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・・・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、JA 中野市、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、第一生命保険株式会社

【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行う）

【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）

講師及び講演内容・・・未定

（事務局案）講演テーマ：骨

近年、骨折は要介護状態となる要因の上位に位置し、骨折による入院医療費も増大している。また、若い世代で増加している「やせ」が、骨の成長にも大きな影響を及ぼすことが問題視されている。

そこで、骨の健康の重要性、丈夫な骨をつくり維持していくために各ライフコースで日常生活から取り組めることなどを伝える講演としたい。

座席数・・・ソソラホール大ホール（総座席数781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>年 月 日</p> <p>中野市健康づくり推進協議会長 様</p> <p>推薦団体名</p> <p>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
平成 24 年度	<p>畠山 芳文 (92歳) 中野市老人クラブ 連合会</p>	<p>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。</p>	<p>つくしの会 (会長 上野マキ子) 中野市保健補導員会</p>	<p>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。</p>
	<p>小林 すみ子 (82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、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。</p>		
25 年 度	<p>小林 みさ子 (83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、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。</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
26 年度	町井 守 (82歳) 中高歯科医師会	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
27 年度	外谷 良弘 (89歳) 中高歯科医師会	<p>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。</p> <p>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。</p>		
28 年度	小林 守 (71歳) 中高歯科医師会	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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
29 年度	江口昭枝 (78歳) 中高歯科医師会	<p>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。</p> <p>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鳩口の健康管理にも努めておられます。</p> <p>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。</p>		
30 年度	高橋 詩朗 (77歳) 中高歯科医師会	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
令和 元 年度	中島 一良 (81歳) 中高歯科医師会	<p>81歳にして26本の歯を有しています。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	堀内 澄子 (75歳) 畔上 富久榮 (72歳) 中野市保健補導 員会	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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もあります。</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
	倉品 初夫 (74歳) 中野市保健補導 員会	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
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	<p>六川さんは85歳にして27本の歯を有しています。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
6年度	※該当なし			