

2026 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

『中野市誕生20周年記念 2025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 共 催
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、長野県北信保健福祉事務所、
中野市区長会、中野市保健補導員会、中野市食生活改善推進協議会、中野市スポーツ推進委員会、
中野市農業協同組合、信州中野商工会議所、中野市シニアクラブ連合会
- 4 後 援 北信ローカル・りふれ、テレビ北信ケーブルビジョン
- 5 協 賛 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
- 6 日 時 令和7年10月18日（土） 午後0時30分 ～ 午後4時30分
- 7 会 場 ソソラホール
- 8 対 象 者 中野市民ほか
- 9 入 場 料 無料
- 10 賞の授与 健康づくり実践賞
- 11 催物内容
◆ソソラホール
【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 健康管理部 体脂肪測定をしてみましょう
 - ・北信総合病院 がん相談支援センター がん相談支援センターに相談してみませんか
 - ・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、食品モデル展示
 - ・中野市保健補導員会 骨密度測定、栄養・健康相談、食事バランス・減塩について、
認知症予防のための脳トレ紹介
 - ・中野市食生活改善推進協議会 おすすめレシピの試食提供、手のひらから野菜摂取量が測定で
きる！ベジチェック体験コーナー
 - ・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
 - ・（一社）長野県臨床検査技師会 血糖値測定

- | | |
|-----------------------|--|
| ・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、
「ひくシオたすベジ北信州キャンペーン」塩分チェックシート、
信州食育発信3つの星レストラン等パネル展示・チラシ配布等 |
| ・フィットネスクラブ・エフバイエー中野 | ヨガ体験 |
| ・大塚製薬株式会社 長野出張所 | フレイル予防チェック |
| ・明治安田生命保険相互会社 信濃中野営業所 | 血管年齢測定、脳年齢測定 |
| ・日本生命保険相互会社 長野支社 | VRで体験！緑内障の早期発見ゲーム |
| ・介護タクシー・民間救急 出発進行 | 私にも救命ができる！胸骨圧迫・AED体験 |
| ・中野市（高齢者支援課） | 脳・体力測定 |
| ・中野市（健康づくり課） | 歯と歯の間もキレイに！歯間ケア体験
みて、さわって、あそんで！体験型キッズコーナー |

◆ソソラホール 大ホール

【ミニ講演会】 午後1時10分～午後1時30分

講師：金山歯科医院 院長 金山 正太 先生

演題：「すこやかスマイル ～知っておきたい！こどもの歯並び～」

【倍増戦士ロゼ ヒーローショー】 午後1時30分～午後2時30分

※ショー（20～30分）及びグリーティング

【セレモニー】 午後3時05分～午後3時30分

- ・健康づくり実践賞贈呈式
- ・みんなでのびのび健康体操

【健康づくり講演会】 午後3時30分～午後4時30分

講師：くまき整形外科・リウマチ科クリニック 院長 熊木 昇二 先生

演題：「かっこよく中高年を過ごすために ～骨粗鬆症について学びましょう～」

2025 健康づくり フェスティバル

中野市市民会館 ソソラホール
(中野市三好町一丁目3-12)

来場者(先着150名)に
GABAえのき苺を
プレゼント!

10/18 土 12:30-16:30

健康コーナー

- ・健康よろず相談
- ・歯科検診、歯科相談
- ・おくすり相談
- ・骨密度測定(先着70名)
- ・血糖値測定
- ・体脂肪測定
- ・体力測定、脳測定
- ・AED体験
- ・eスポーツ体験会
- ・キッズコーナー
- ・絵本と子ども服のおさがり品譲渡会

など

講演会

「かっこよく中高年を過ごすために
～骨粗しょう症について学びましょう～」

くまき整形外科・リウマチ科クリニック
院長 熊木 昇二 先生

「すこやかスマイル
～知っておきたい! こどもの歯並び～」

金山歯科医院 院長 金山 正太 先生

倍增戦士ロゼ ヒーローショー

会場でオリジナルグッズ販売!



駐車場について

各駐車場の場所は中野市公式ホームページをご覧ください。

- ①中野市役所駐車場
- ②ソソラホール臨時駐車場(南宮)
- ③JA中野市本所駐車場
- ④中野保健センター駐車場
- ⑤防災広場駐車場

▼市公式
ホームページ

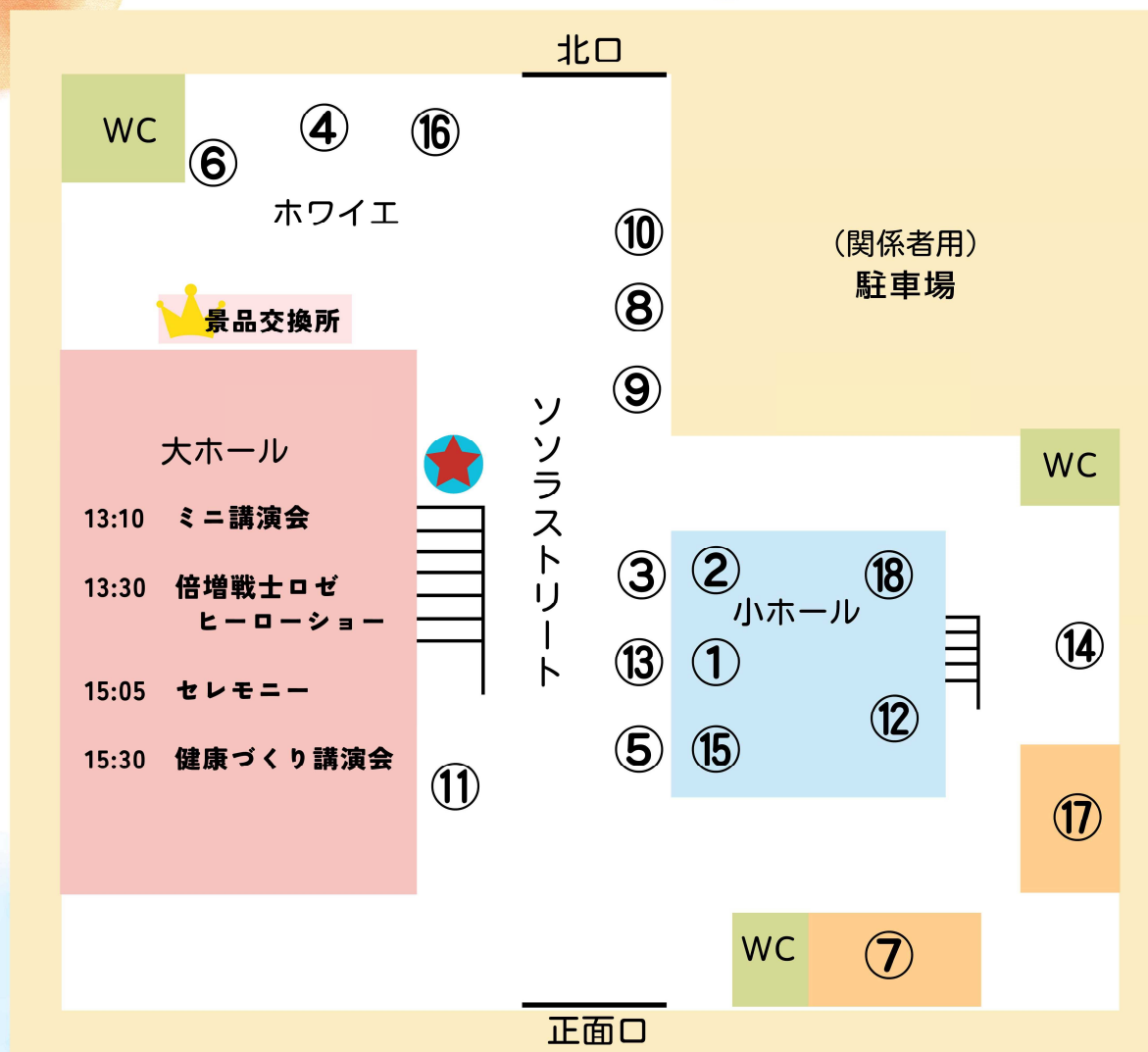


駐車場には限りがございますので、ご来場の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

- | | |
|-----|---|
| □主催 | 中野市・中野市健康づくり推進協議会 |
| □共催 | 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・中野市保健指導員会
中野市食生活改善推進協議会・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・長野県北信保健福祉事務所 |
| □後援 | 北信ローカル/りふれ・テレビ北信ケーブルビジョン |
| □協賛 | 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 |

問い合わせ先: 中野市健康づくり課 22-2111(内線368)

2025健康づくりフェスティバル 会場案内図

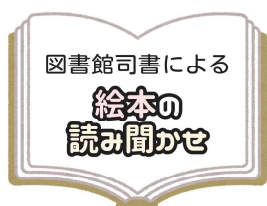


★: 倍増戦士ロゼ オリジナルグッズ販売 (13:00-16:00)

2階も企画実施中！

太鼓の達人
ドンダフルフェスティバル
で遊ぼう！
eスポーツ体験会

太鼓の達人™ドンダフルフェスティバル
& ©Bandai Namco Entertainment Inc.



みて、さわって、あそんで！
体験型キッズコーナー

- ・赤ちゃん抱っこ、お着替え体験
- ・さわってみよう！人体模型
- ・みがいてみよう！大きな歯
- ・倍増戦士ロゼぬり絵
- ・妊婦体験
- ・子育て相談



同時開催 /
絵本と子ども服の
おさがり品
譲渡会

12:30～15:00まで開催！

健康コーナー シールラリー

シールを **7** 枚集めた方には、GABAえのき苺 1 袋をプレゼント！

- ・各コーナーの場所はパンフレット裏面をご覧ください。
- ・各コーナーのスタッフが、こちらの用紙にシールを貼ります。
- ※えのき苺プレゼントは在庫が終わり次第、終了させていただきます。



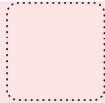
① 中高医師会 (13:15～)

健康よろず相談



② 中高歯科医師会 (13:15～)

歯科健診・歯科相談

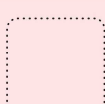


③ 中高薬剤師会 (13:15～)

おくすり相談



④ 北信総合病院 健康管理部
体脂肪測定をしてみましょう
(身長・体重・体脂肪率・
筋肉量などの測定、健康相談)



⑤ 北信総合病院 がん相談支援センター
がん相談支援センターに
相談してみませんか



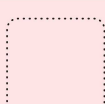
⑥ 北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会
尿中塩分量測定、
減塩食の啓発、食品モデル展示



⑦ 中野市保健補導員会
骨密度測定 (先着70名)、
食事のバランス展示、
認知症予防のための脳トレ紹介 など
※開場後、補導員会コーナーで骨密度測定整理券を希望者に配布します。



⑧ 中野市食生活改善推進協議会
おすすめレシピの試食、
手のひらから野菜摂取量が測定できる！
ベジチェック体験



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

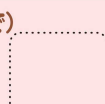


⑩ (一社) 長野県臨床検査技師会
血糖値測定



⑪ 長野県北信保健福祉事務所 (～14:30まで)

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、「ひくシオたすべ」北信州
キャンペーン」塩分チェックシートほか
パネル展示・チラシ配布



⑫ フィットネスクラブ・エフバイエー中野
(13:30～)
ヨガ体験



⑬ 大塚製薬 長野出張所
フレイル予防チェック
チェックシートに取り組んでいただいた方に、
カロリーメイト (ゼリータイプ) を1個プレゼント！
※数に限りがございます。



⑭ 明治安田生命保険相互会社
信濃中野営業所
血管年齢測定、脳年齢測定



⑮ 日本生命保険相互会社 長野支社
VRで体験！緑内障の早期発見ゲーム
【メテオプラスター】



⑯ 介護タクシー・民間救急 出発進行
私にも救命ができる！胸骨圧迫、AED体験



⑰ 中野市
体力測定、脳測定



⑱ 中野市
お口のチェック
チェックをしていただいた方にプレゼントをお渡しします！



景品交換所

- ・シール7枚
→GABAえのき苺1袋 (在庫限り)
- ・ご回答済みのアンケート用紙
→粗品プレゼント

ステージタイムテーブル (大ホール)

13:10-13:30 ミニ講演会

「すこやかスマイル
～知っておきたい！こどもの歯並び～」

金山歯科医院 院長 金山 正太 先生

講演を聞いてくれたお子さんに、はみがきセットをプレゼント！（先着100名）
※歯ブラシは3～8才用です。



13:30-14:00

倍増戦士ロゼ ヒーローショー

15:05-15:30 セレモニー

・健康づくり実践賞贈呈式

中野市魅力発信Vtuber信州なかの、倍増戦士ロゼも登場！
一緒にからだを動かそう！

・みんなでのびのび健康体操



15:30-16:30 健康づくり講演会

「かっこよく中高年を過ごすために
～骨粗しょう症について学びましょう～」

くまき整形外科・リウマチ科クリニック
院長 熊木 昇二 先生



(2) 来場者数

来場者数 339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	12	15
中高歯科医師会	8	31	39
中高薬剤師会	5	13	18
北信総合病院 (健康管理部)	13	62	75
北信総合病院 (がん相談・支援センター)	7	27	34
北信州心臓病地域連携包括ケア推進協議会	4	30	34
中野市保健補導員会	22	127	149
中野市食生活改善推進協議会	47	129	176
中野市アイバンク (献眼) 等運動推進協議会	30	49	79
長野県臨床検査技師会北信支部	23	103	126
長野県北信保健福祉事務所	16	57	73
フィットネスクラブ・エフバイエー中野	0	22	22
大塚製薬株式会社 長野出張所	5	42	47
明治安田生命保険相互会社 信濃中野営業所	12	50	62
日本生命保険相互会社 長野支社	5	23	28
介護タクシー・民間救急 出発進行	9	22	31
中野市 (高齢者支援課)	10	64	74
中野市 (歯科)	8	29	37
中野市 (e スポーツ体験会)	25	22	47
中野市 (母子)	46	68	114
	298	982	1,280

(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85枚でした。

○性別

男	女	不明
11	74	0

○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
43	4	7	4	2	1	5	1	0	2	4	1	9

○年代

19歳以下	20代	30代	40代	50代	60代	70以上
5	1	11	8	9	13	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	80人 (98.7%)	(良かった 74人・まあまあ良かった 1人)
あまり良くなかった	1人 (1.3%)	

【意見】

- ・運動のきっかけ、食事改善のきっかけになりました (60代・女性)
- ・体力測定、野菜のバランス、そのほかのコーナーもみんな楽しく体験できました (40代・女性)
- ・骨密度、脳年齢など気になっていてもわからないので良かった (70歳以上・女性)
- ・医師の先生に身体の事をお話して、よく聞いてくださり元気づけられました。(70歳以上・女性)
- ・コーナーの前でどんなことをしているのか呼び掛けてほしかった (70歳以上・女性)
- ・今回脳チェックがあり良かった。もっと長く時間が欲しい (70歳以上・女性)

【今後取り入れてほしいコーナー】

- ・肌年齢 (50代・女性) (40代・女性)
- ・「産後ママダイエット 健康に痩せる」みたいなコーナー (30代・女性)
- ・キッチンカー (30代・男性)
- ・メンタルについて少し学びたいです (70歳以上・女性)
- ・肺活量測定 (40代・女性)

○講演会について

ミニ講演会に参加した40人、健康づくり講演会に参加した14人から回答 (うち両方に参加・2名)

(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	35人 (100%)	(良かった 31人・まあまあ良かった 4人)
あまり良くなかった	0人 (0%)	

【ミニ講演会の感想】

- ・短時間でも分かりやすくポイントをおさえてお話をしていただきよかった (30代・女性)
- ・小3の息子が歯の講演を聞き「鉛筆かじったり、指の爪かみ…自分全部やってる…やばい」と心に響いたようで(親が言ってもダメだったのが)聞いてよかったです。(30代・女性)
- ・子供の歯ブラシプレゼント嬉しかった (30代・女性)
- ・歯並びが悪くならないように気を付けようと思った (19歳以下・女性)
- ・子供の歯について「なぜ」が解決できた (30代・男性)

【健康づくり講演会の感想】

- ・熊木先生のお話が聞きたかったので良かった。転ばないように気を付けたいと思う (70歳以上・女性)
- ・大変分かりやすく良かったです (70歳以上・女性)
- ・とても参考になりました (70歳以上・女性)
- ・元気がもらえた (70歳以上・女性)

【今後聞いてみたい講演】

- ・食育や子どもに関すること（30代・女性）、子供の食事（30代・男性）
- ・子供の健康について（30代・女性）
- ・血管年齢について（60代・女性）
- ・腰痛（50代・女性）
- ・栄養の話（食事内容）（70歳以上・女性）
- ・アッペ（虫垂炎）について聞いてみたい（30代・男性）

○開催時期について

64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 63人（98.4%）（良かった 63人・まあまあ良かった 0人）
あまり良くなかった 1人（1.6%）

【意見】

- ・暑くもなく寒くもなくちょうど良かった（60代・女性）
- ・春の実施はないか、秋は多々重なっている（70歳以上・女性）
- ・午前中が良い（60代・女性）

○その他の意見

（自由記載）

- ・リサイクル衣類や太鼓のゲームなど子供連れも楽しめた。また来たいです。（30代・女性）
- ・初めて参加しましたがとても勉強になりました。子供も楽しそうでした！ありがとうございました。（30代・女性）
- ・2年間保健補導員をさせてもらいました。本当に自分のためになる事ばかりで感謝しています。（70歳以上・女性）
- ・子供服すごく助かります！（30代・女性）
- ・皆さん親切で色々助けてくださいました（70歳以上・女性）
- ・受付の場所がわからなかった。入場時間等知りたかった（40代・女性）
- ・順路があると嬉しいです（50代・女性）
- ・ロゼのショーとても良かったです!!（20代・女性）

2 2026 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8年10月17日（土） 開場 午後0時30分

(4) 開催場所

中野市市民会館 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、中野市食生活改善推進協議会、
長野県臨床検査技師会北信支部、JA 中野市、長野県北信保健福祉事務所、
介護タクシー・民間救急 出発進行、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、日本生命保険相互会社、明治安田生命保険相互会社、大塚製薬株式会社

【セレモニー】

時間・・・未定

内容・・・健康づくり実践賞贈呈式（各団体へ推薦依頼を行う）

【講演会】※令和8年度は高齢者支援課の認知症講演会を同時開催

時間・・・未定

講師・・・下坂 厚 氏

京都市在住の若年性アルツハイマー型認知症当事者であり、写真家、ケアワーカー、京都府認知症応援大使として活動。認知症の本人の視点から、写真や講演を通じて社会にメッセージを発信し、「認知症になっても希望を持って暮らせる社会づくり」に取り組んでいる。

若年性認知症当事者による発信を通じて、認知症になっても希望を持って自分らしく暮らし続けることができることへの理解を広げ、認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせる地域共生社会についても考える機会としていただきたい。

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						

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る。 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ある。 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。	JA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ある。 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
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。 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。		
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 主である。 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 つながることを実践され、他の 模範となっている。		
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 ている。 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る。 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 の模範となる。	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年目となる。 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。 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。 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
	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る。 歩数計のデータをパソコンに取り込み、歩数記録をつけ、管理している。 また、20年前から社交ダンスも行っており、優勝経験もある。 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、他の模範となる。		
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	85歳にして27本の歯を有している。 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る。 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、他の模範となる。		
6 年度	※該当なし			

	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
7 年 度	岩本 正三 (85歳) 中野市保健補導 員会	退職後よりマレットゴルフやウォーキングを行い自身の健康管理に励む。市の介護予防教室に参加し、健康や認知症について自身の言葉で伝え始める。 中野市の「フレフレ介護予防サポーター」として、高齢者の運動自主グループの立ち上げ・サポートを複数行っている。 また「認知症サポーター」としてウォーキング中に出会った気になる高齢者への声掛け活動を行い、自身で学んだことを実践・行動されている。 住民主体の協議体「中野なっちょ隊」メンバーとして地域づくりにおいても貢献している。	リフレッシュま つもと (代表:大俣区長) 阿藤広美委員	高齢者介護予防事業の取組のひとつとして令和6年10月より柔道整復師の松本先生を講師として大俣区で体操教室を開始し、現在は自主グループとして活動が続けている。週1回、移動販売車が来るのを待ちながら、体操や仲間とお喋りを楽しむことで、生きがいや仲間づくりに繋がっており、その活動は他の模範となる。
	酒井 忠雄 (82歳) 中野市保健補導 員会	市の介護予防教室へ参加し、運動の大切さを改めて実感したことをきっかけに、地域へ声をかけ、運動自主グループ立ち上げに尽力した。 また、自宅を地域の拠点「憩いの場 縁側」として開放し、誰でもマレットゴルフやカラオケ等過ごせる通いの場として提供、またチームオレンジとして認知症に関する啓発・理解を深めてもらう活動をされている。 様々な活動を通して地域のつながり、介護予防の大切さを伝えている。また「フレフレ介護予防サポーター」として他地区の運動自主グループ支援をされている。		