

奈良県健康ステーション(橿原) 1周年記念イベント

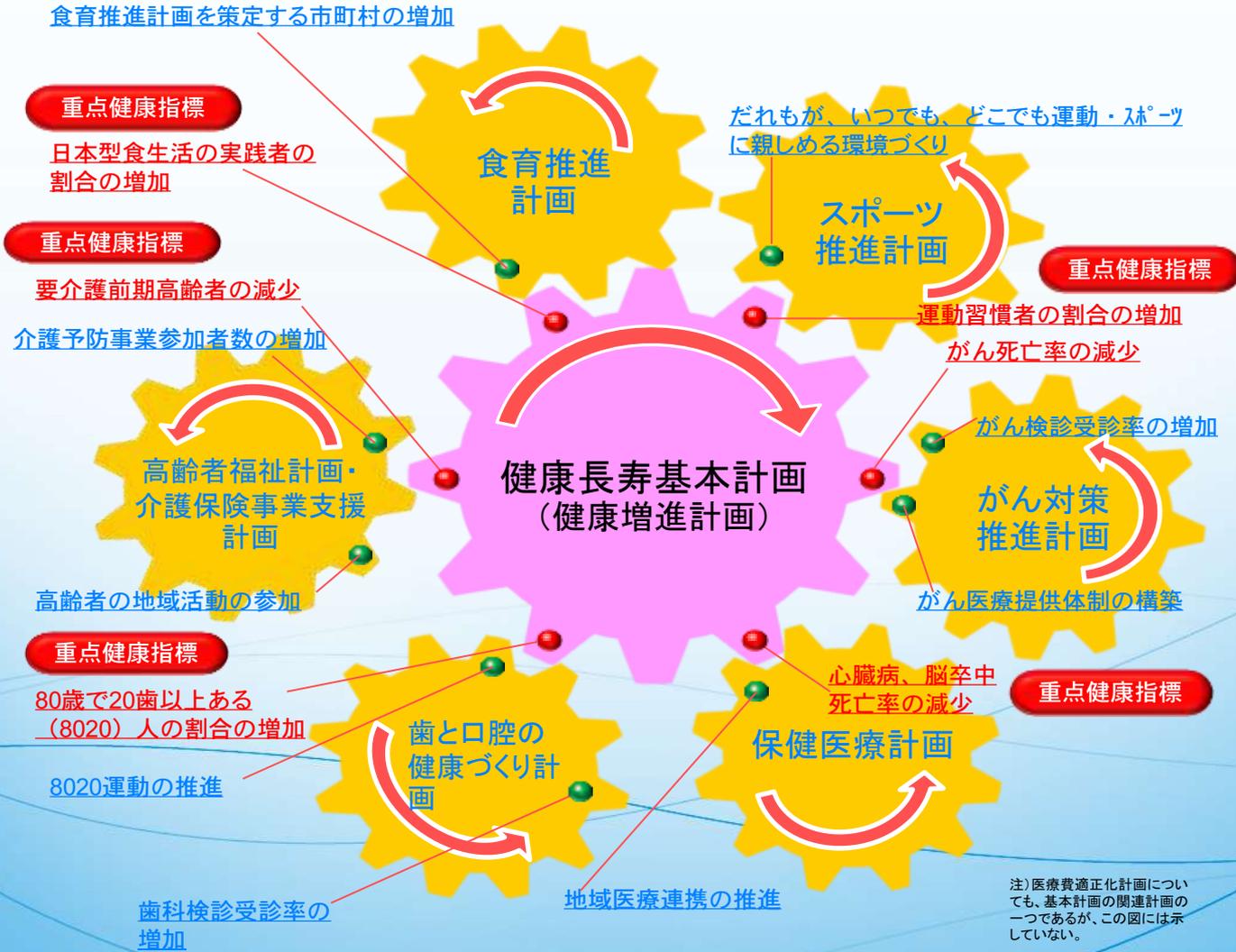
奈良県健康ステーションの取組



健康寿命日本一をめざして

* 奈良県では、「なら健康長寿基本計画」を策定し、「健康寿命※」を平成34年度までに日本一にすることを目標に取り組んでいます。

※ 日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間（65歳平均自立期間）



何をすれば健康寿命が延びるのか？

＜参考＞健康寿命の現状(平成25年)は、
男性が全国第13位 (17.67年)
(平成24年)全国第5位 (17.62年)
女性が全国第41位 (20.26年)
(平成24年)全国第19位 (20.51年)

- * 重点的に検討すべき健康行動を 国内外の多くの論文を活用し統計手法を用いて研究(医療系コンサルタントに委託)

＜結果＞

男性

第1位 たばこ 第2位 減塩
第3位 飲酒 第4位 運動

女性

第1位 減塩 第2位 運動
第3位 血圧 第4位 たばこ

奈良県健康ステーションは
健康寿命日本一に向けた取組のひとつです。

歩いて健康になれる取組を調査し、実践へ。
さらに県内市町村での普及をめざす

調査結果

- * 「健康づくり」をキーワードにした取組はたくさんあるが、どれも始まったばかり。参考に出来るものは・・・

最新の研究

* 中之条研究



日常生活の工夫でできる健康法 **青柳医学博士**

「8000歩20分健康法」

研究結果を実践へ

**誰でも、気軽に、健康づくりを
開始し、実践できる拠点**

奈良県健康ステーション開設



健康ステーションの機能と流れ

1) 健康チェック



最新の健康機器で、
誰でも気軽に健康
チェックができます。

対象:どなたでも

<健康機器>

体組成計・・・体重、体脂肪率、脂肪量、筋肉量等を測定



世界初!

手首で測定すること
可能にしました。

早い・簡単・コンパクト



骨健康度測定器・・・手首で測定し、約15秒でセルフチェックが可能



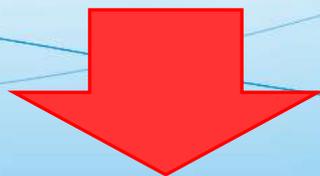
血管年齢計・・・血管老化度を血管年齢で表示



自動血圧計・・・ひとりで簡単に測定が可能



そんな方におすすめ



2) おでかけ健康法紹介&交流

- * 日常生活の中で取り組める「おでかけ健康法」を紹介
- * ミニ健康講座
- * モニター等の交流会



リーフレット配付



DVD放映

3) 活動量計2週間体験

- * 活動量計を2週間貸し出し。
- * 活動量計返却時に、「おでかけ健康度」を「診断」
- * 対象： 概ね40歳以上の方
- * 貸出数：100個



「診断」の結果

「おでかけ健康度」が、

* 最高レベルの8000歩、中強度時間20分以上の方は、
この生活を続けましょう。 **OK!**

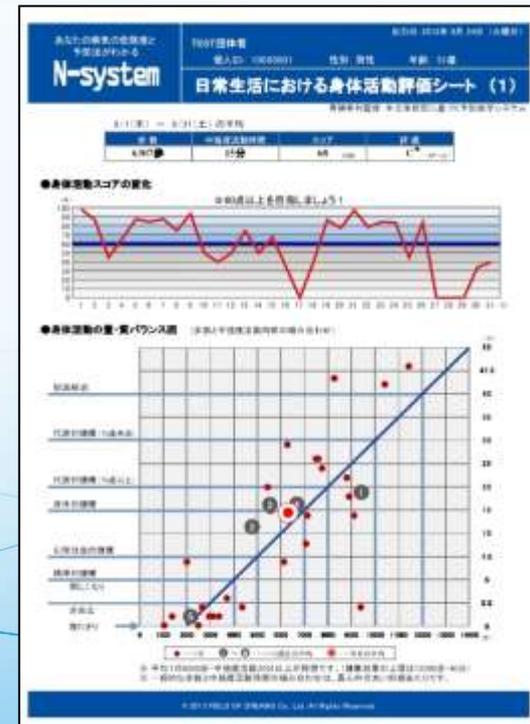
* 8000歩、中強度時間20分未満の方には...



4) おでかけ健康モニター

活動量計2週間体験者のうち、運動習慣のない方(8000歩中強度20分未満の方)に、長期的に活動量計を携帯し実践する「おでかけ健康モニター」の登録をおすすめしています。

月に1度、過去1ヶ月分の歩数と中強度のデータを評価シート(N-system)で確認



5) 健康サポーター

健康ステーションには、
オレンジのベストを着た
健康サポーターが常駐し
あなたの健康づくりを
お手伝いします。



健康ステーション開設場所

1) 榎原 ステーション

- * 開設場所 近鉄百貨店榎原店6階
(H26年1月29日開設)
- * 開設時間 原則店休日を除く
午前10時から午後7時まで
- * 運営委託先 NPO法人榎原健康スポーツクラブ

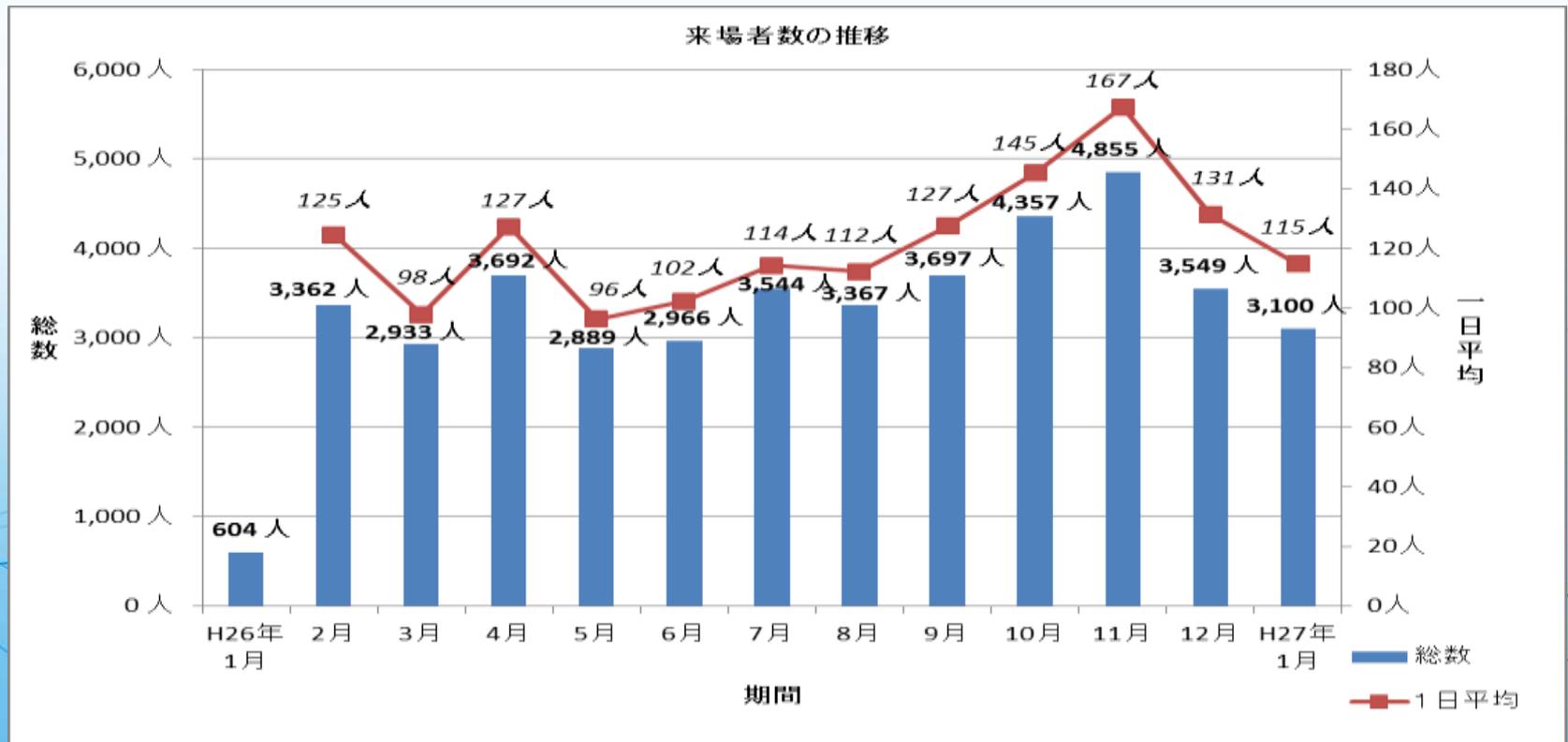
2) 王寺 ステーション

- * 開設場所 リーベル王寺東館5階
(H26年9月1日開設)
- * 開設時間 月、火、木、金、土の
午前10時から午後4時まで
※水、日、祝日は休み
- * 運営委託先 王寺町

榎原ステーション オープン後1年の状況

来場者数の推移 (H27年1月28日現在)

- 延べ42,649人
- 1日平均123人の方が来場。オープン後1年が経過しても、
なお、1日当たりの来場者数は安定して推移



◆おでかけ健康モニター

活動量計2週間体験者のうち運動習慣のない方516人が「おでかけ健康法」実践中

内訳 男女割合 女性 84%、男性 16%
年齢割合 60代 36%、70代 36%



うれしい声が届いています！

- 以前より歩数が2000歩増えた
- どうしたら中強度がでるかわかるようになった
- 血圧が下がった ・よく眠れるようになった
- 体脂肪が減った ・毎日楽しく続けられる
- 退職後の生活に張りができた
- ステーションで健康サポーターと話をするのが楽しみ

今後の取組について

- ◆おでかけ健康モニター1000人分の実践結果を分析
おでかけ健康法を実践することで、どの程度健康度合いが進んだのか、また医療費の抑制となったのかなどを分析
- ◆市町村版 健康ステーションの設置を促進
市町村直営の健康ステーション設置を目指し、研修会の開催及び、設置に意欲的な市町村に対しアドバイザーを派遣するなど支援