

# あなたにとっての「健康」とは —「健康」って「からだ」だけ?—

歩く、野菜を食べる、笑う、無理をしない、緑を見る、きれいな空気を吸う…  
「健康」と聞くと、何を思い浮かべますか?



問 健康都市推進室 ☎76-8101 ID 38064 ID 9767

尾張旭市は、「健康は市民全ての共通の願いである」という考えに基づき、平成15年から「健康づくりのまちづくり」を市の最重要施策の一つに位置づけています。平成16年には健康都市連合の設立メンバーとして加盟承認。「健康都市」の実現に向けて、多くのかたたちと共に歩んできた「健康都市 尾張旭」の20周年を特集します。

## What 健康って?

### 昔

昔は、治療・予防など**個人の努力**で、からだを健康にしようという考え方が中心

#### 【治療】



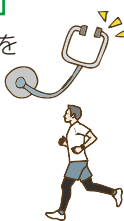
病院に行こう



#### 【予防】

健康診断を受けよう

からだを鍛えよう



### 現代

現代では、からだの健康に気を付けていても**個人では解決できない、健康を害する要因がたくさん…!**

地球温暖化  
など  
環境問題



ストレス  
社会 など



人との  
交流の減少

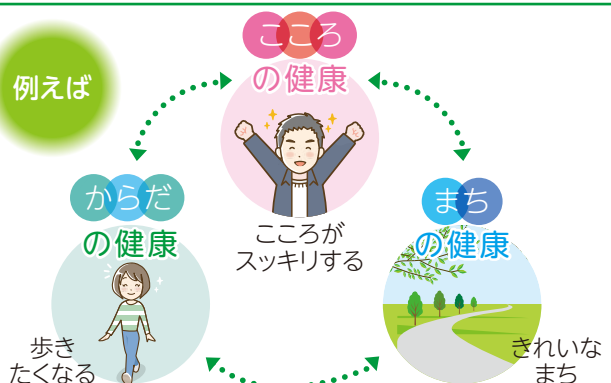


## 健康都市の考え方

健康になるには、からだ・こころ・まちの健康をみんなで  
目指すことが大切です。

からだの健康・こころの健康・まちの健康は  
つながっています。

例えば





## 健康都市連合

9カ国188都市54団体  
(日本からは、37都市4団体)が  
加盟(令和6年12月1日現在)

日本が所属するWHO西太平洋地域事務局の呼びかけにより設立された、市民生活の質と健康の向上を目指す都市と関連団体の国際ネットワーク組織



本市は、平成28年～令和3年の約5年間、日本の加盟都市を代表し、健康都市連合の「理事」を務め、西太平洋地域の健康都市の取り組みを先導しました!

WHO・健康都市連合から  
計27賞受賞

国内最多・唯一10回連続受賞!



受賞テーマ(抜粋)

## 世界から「健康都市 尾張旭」 は高い評価を受けています!

平成16年から原則隔年で開催される健康都市連合国際大会では、優れた健康都市の取り組みを表彰する制度があり、本市は市民・団体・学校・企業の皆さんと連携して健康都市づくりに取り組んでいることが高く評価されています。



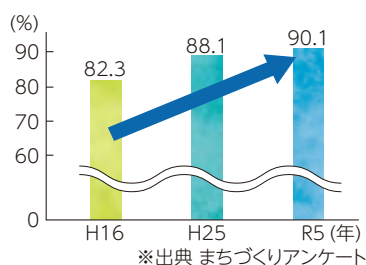
海外からの視察も  
多数!

ASEAN諸国や台湾、韓国、  
ヨーロッパ諸国 など

## 健康だと思う 市民の割合

20年間、高い水準で増加し続けています。

コロナ禍を経ても割合は増加し、令和5年には90%を超えました。健康都市のさまざまな取り組みが着実に市民の間に浸透していることが分かります。



「健康都市 尾張旭」に住む子どもから高齢のかた、  
皆さんにとっての「健康」とは?

健康都市を支えてくれるかたがたの想いとは?

からだ・こころ・まちの健康づくりに取り組んでいる皆さんにお話を伺いました。



NEXT PAGE



あなたにとっての

## 「健康」とは

切磋琢磨できる仲間とともに大好きな陸上をすること  
一小さいころからの運動がこころを育ててくれたー

旭野高校陸上部で、ハンマー  
投げの選手として活躍する脇田さんに  
「健康」について伺いました。



旭野高校陸上部 2 年生  
脇田晃介さん

### ずっと運動が好きで、投げることに魅了された

小学1年生から陸上を始めて、4年生のときにジャベリックボール投げという競技に出会いました。そこから徐々に投げることに魅力を感じ、旭中学校ではジャベリックスローや砲丸投げをしていました。そして、高校でハンマー投げを始めたら、その面白さに魅了されました。陸上は個人競技ですが、練習中はアドバイスをし合ったり合宿をしたりと、仲間がいるだけでやりがいも楽しさも全然違ってきます。今では、後輩の成長を見るのもとても楽しいです。



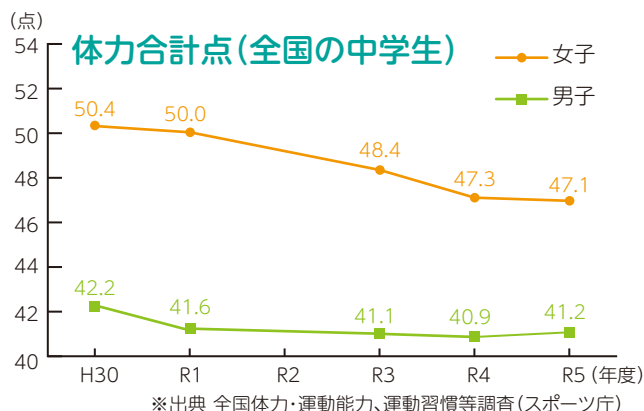
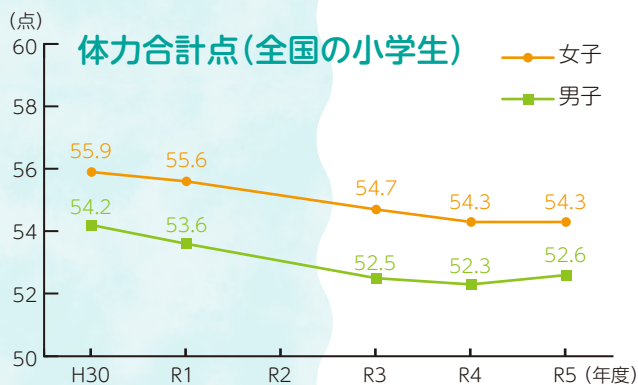
### からだを動かすと、こころの成長にもつながる

小さいころから運動をしていたおかげで、感情表現が豊かになったと思います。仲間からは、スポーツのときは目の色が変わると言われるくらい感情が表に出ます。また、ずっと勉強していたり家にこもったりしていると気持ちが落ちたりしますが、からだを動かすと気持ちが晴れてストレス解消になっています。

陸上は、いつ始めても伸びる可能性のある競技でとても楽しいです。大学でも陸上を続けていきたいです。

## 子どもの体力が減少

スポーツ庁が全国の小・中学生を対象に行った調査では、子どもの体力が年々減少しています。



### 子どものころから、からだを動かす習慣を付けましょう!

幼少期からの運動は、さまざまな好影響を与えることが分かっています。

- 体力・運動能力の向上
- 健康的なからだの育成
- 意欲的なこころの育成
- 社会適応力の発達
- 認知的機能の発達



ぜひ参加して  
みませんか

▲市のスポーツ事業



あなたにとっての

「健康」とは

自然豊かな公園に遊びに行くこと

— 気付いたら、からだもところも健康に —

よくいろいろな公園に出かける、  
岡さん親子と稲葉さん親子に「健康」  
について伺いました。



岡修平さん・枝里さん  
優衣奈ちゃん・華蓮ちゃん

## 公園で、いろいろなかたと交流が生まれる



近所に、芝生や遊具の違いなどそれぞれ特徴のある公園があるため、子どもと気分に合わせて、からだを動かしに行くことが楽しいです。ごみが落ちておらず、きれいに整備されているので、安心して子どもを連れていけます。また、公園で高齢のかたが声をかけてくれたり、公園に行く途中で近所のかたと話すようになったり、いろいろな世代のかたと交流が広がりうれしいです。交流を続けながら、子どもが大きくなってからも、公園にウォーキングなどに来て、からだもところも健康でいたいです。



稲葉滯さん・陽音ちゃん

## こころにゆとりができた、公園はなくてはならない場所

夫が自然が好きで、緑や公園の多い尾張旭市に引っ越してきましたが、当時はコロナ禍でなかなか外に出られず、親子共にストレスがたまっていました。今ではほぼ毎日公園に行き、走り回ることによって筋力もつき、しっかり食べて早く寝るので、からだに良く、楽しく過ごしています。また、初めての子育てで不安でしたが、公園で同じ年齢の子を持つかたと友達になって、自然に触れてこころ癒やされ、ゆとりができ、自分も明るくなりました。公園に行くところから健康になれます。これからもずっと来たいです。



市域に占める緑地は約40%!

市内には、気軽に豊かな自然と触れ合うことができる公園や緑地が点在しています。

公園(県営を含む)は100カ所以上!

ID 9971

大小さまざまな公園が点在しており、安らぎや憩い、地域のコミュニティ活動の場となっています。



ウォーキングコースを楽しめる A-map (ええまっぷ)

ID 1723

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

緑を楽しみながら安全に歩くことができる12のウォーキングコースを設け、各コースの見どころなどをまとめた冊子A-mapを発行しています。



健康に歩くポイントや  
途中で立ち寄れる  
「おいしい紅茶の店」  
なども紹介!



「高齢者趣味の作業所」で  
陶芸を行う西垣さんに「健康」  
について伺いました。

あなたにとっての

## 「健康」とは

自分の好きなものを仲間と作ること

一陶芸を始めて20年。できるだけ長く続けて元気に生きたいー



西垣勲さん

### 仕事を辞めてすぐ陶芸を始め、今では生きがいに

63歳で仕事を辞めて、元々興味のあった陶芸を東部市民センターの「高齢者趣味の作業所」で行っていることを知り、すぐに入りました。ずっと続いているのは、一人じゃなく仲間たちとおしゃべりしながら、自分のペースで作ることができるからだと思います。今ではメンバーの中で一番長くなり、培った知識を教えることも多く、生きがいになっています。



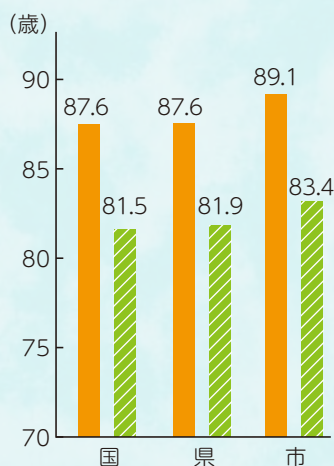
### 年齢を重ねても探求心を忘れない

旅行や買い物などに行くと、陶芸で作れるものはないか、参考にできるものはないか、常に見ています。年に2回市の行事で販売する機会があり、自分の作品が手に取ってもらえるととてもうれしいです。陶芸は手と頭を使うので、からだの健康にも良い刺激になっていると思います。これからも新しいものをどんどん作って、こころもからだも元気でいたいです。

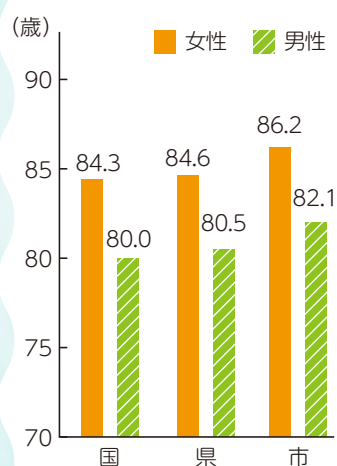
## 健康な生活には「こころの健康」が欠かせない

人生で生きがいを持っているかたは、死亡リスクや心血管疾患の発症リスクが低く、健康寿命が長いとされています。尾張旭市は、国や県と比較して平均寿命だけでなく健康寿命も長くなっています。自ら主体的に学び、楽しみや生きがいを持って生活しているかたが多いからかもしれません。

### 平均寿命(令和5年度)



### 健康寿命(令和5年度)



※出典 県国民健康保険団体連合会

## 高齢者の生きがいづくり

問 長寿課 ☎76-8143

### シニアクラブ活動 ID 1644

おおむね60歳以上。  
筋トレ体操、カラオケ、健康麻雀など

### シルバー人材センター ID 1645

60歳以上。軽作業などの仕事や軽微な作業など

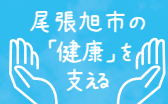
### 高齢者趣味の作業所 ID 1643

60歳以上。陶芸、手芸、木研細工

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業





「健康都市 尾張旭」は、さまざまな  
かたの支えで成り立っています。

市内には67の自主グループがあり、  
約1,400人が活動しています。その  
活動を支援するかたにお話を伺いました。

## 20周年を迎えた 「らくらく筋トレ体操」



健康づくり推進委員会 会長  
青木高直さん

### 28人の推進員とともに活動

平成17年に「健康づくり推進委員会」が設立され、「健康」に関するさまざまな活動をしています。「ボランティア」として自主的に活動して、前向きで活発なかたばかりで良い刺激を受けています。

### 健康づくり推進員の支援で運動のマンネリ化を防ぐ

平成29～30年に行った大学などとの共同研究で、推進員が自主グループを支援することでマンネリ化を防ぎ、参加者の意欲や運動機能を高めることが証明されました。このことで、厚生労働省の「健康寿命をのばそう! アワード」でスポーツ庁長官優秀賞を令和2年度に受賞しました。この賞のおかげで、「皆さんの役に立っている」と自信を持って活動できています。



### 一人では続けられないことも仲間と一緒に続けられる

「無理なく長く続ける」ことがポイント。これだけのかたが続けられているのは、効果だけでなく、仲間と一緒にいることができるからだと思います。「家で体操を続けることは難しいけど、ここなら続けられる」という声もいただきます。健康のために若いかたにも参加していただきたいです。

### こころの健康にも必要な場所

グループを回り、転倒予防やフレイルなどの講話を行っています。20年間、自主的な教室が続いていることはすごいことだと思います。皆さん教室に来るのが生活の一部になっていて、仲間と楽しく笑顔で運動されているので、こころの健康のためにも必要な場所だと感じています。

### 健康づくり推進員の存在・活動場所の近さがカギ

正しい体操や意欲の維持のために、推進員の存在は大きいです。また、他市と比べて活動場所が多く、自宅の近くで活動できることも続けられている要因だと思います。

### 専門職として地域の皆さんの健康づくりに貢献したい

今後も、介護予防やスポーツのけが予防など、リハビリ専門職として幅広い世代の皆さんの健康づくりに関わっていきたいです。予防には、若い時から体を動かすことが大切です。子どもの健康や自身の介護予防のために、若い世代にも健康を意識してもらえるとうれしいです。



介護老人保健施設清風苑 理学療法士  
二村誠さん

らくらく筋トレ体操

問 健康課 ☎55-6800 ID 1629

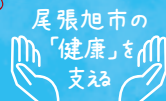
あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

動画も配信中!



平成17年に医療関係者と考案した、手足におもりを巻いて行う筋力トレーニング。  
基本的に椅子に座って行い、8種類の動作を無理なく行う





「健康都市 尾張旭」は、さまざまなかたの支えで成り立っています。

市民の生活習慣病の一次予防と健康増進を目的とした「元気まる測定」をサポートする豊谷さんにお話を伺いました。

## 市の健康づくりの中心的な取り組み 「元気まる測定」



県健康づくりリーダー  
豊谷順子さん

### 少しでもからだの変化を実感してもらいたい

健康づくり振興事業団認定の健康づくりリーダーとして、「元気まる測定」が始まった平成13年からサポートをしています。常に意識しているのは、参加者が何を求めているのか。年代でからだの問題も違うので、そのかたに合わせた運動をしてもらい、からだの変化を実感してもらえるよう心掛けています。

### からだところはつながっている

自分自身、運動を始めて50年ほどになりますが、体調が良くなかったりプライベートで悲しいことが起きたりしたときも、教室に行くと元気になります。今までいろんなかたに支えてもらって今の自分がいるので、からだはもちろん、こころも健康になるように、参加者との会話も大切にしています。

### できるだけ長く、自分のことは自分でできるように

参加者のかたから「家族が急にからだが動かなくなった」という話を聞くことがあります。からだはどことも悪くなくても、筋力が落ちるとそのようなことが起こることがあります。できるだけ長く自分のことは自分でできるよう、体を動かす意識をしてほしいです。参加者は女性が多いので、男性にもどんどん参加してもらえたらと思います。



### 元気まる測定

問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

ライフスタイルアンケートや体組成・体力測定などの結果から、個々の状態に合わせたプログラムシートを作成。プログラムに基づいて運動などを実施し、3カ月かけてからだの変化を実感します。

1コース 半日×全2回 対象者 18歳以上のかた



### ●子どもも参加できる「親子で元気まる」 ID 31591

毎年夏休みに合わせ開催。測定のほか、親子で行う運動遊びも実施

### 脳の健康チェックテスト「あたまの元気まる」

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)のリスクを評価。令和22年には、65歳以上の6.7人に1人が認知症になるといわれています。認知症は、早期発見が大切です。

今年度リニューアル  
VRを用いて検査



検査はたった5分。説明を入れても15～20分

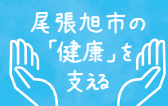


VRを用いて、目の動きで認知機能の低下をチェック

対象者 市内在住で、要介護・要支援認定を受けていない40歳以上







「健康都市 尾張旭」は、さまざまな  
かたの支えで成り立っています。

公園の清掃に加え、新たに花壇を設置  
するなど、積極的に公園の充実に取り組む  
加藤さんにお話を伺いました。

## 地域で公園をきれいに、より魅力的に 「公園愛護会」



### 継続的な清掃と新たな植栽で、気持ちも晴れやかに

毎月1回、朝に、約30人で草取りや花のお手入れをして、きれいな公園を維持するよう努めています。清掃は10年近くずっと行っていたのですが、公園をより良くするための市の制度を知り、今年度から花苗を植えました。草取りだけでなく、花も育てていると、花の成長がうれしく、気持ちも晴れやかになります。

### 緑豊かな景観が人々の癒やしを作る

活動中は、たくさんのかたとコミュニケーションが取れて、みんなで和気あいあいと楽しいです。また、花などできる範囲で緑を増やし、維持することで、まちの景観が良くなり、公園を通り過ぎるかたにも「きれいだね」と言われます。いろいろなかたの癒やしにもなっていることが活動の励みになっています。



広久手公園愛護会

加藤克己さん

### 健康につながる活動を、みんなで楽しくできたら

活動に参加してから、早起きの習慣や、地域のつながりもでき、緑のあるきれいな公園で過ごせることが、自分の健康に結びついていると思います。地域の中での交流が少なくなった今、子どもから大人まで一緒にまちの景観を保ち、みんなで楽しく活動できたらと思います。

#### 公園愛護会

問 公園農政課 ☎76-8161



#### 家の近くの公園でぜひ活動に参加しませんか

- 5人以上の賛同者がいる自治会、町内会、子ども会、シニアクラブ、その他公園周辺の地域の皆さんで構成する組織
- 約110の団体が活動中

#### 公園愛護会活動推進事業 ID 3007

市では、公園をより快適に安心して利用できるよう、公園の維持管理や美化など、公園をより良いものにしようとする活動に対し、2つのプランで報奨金を支給しています。

##### できる範囲を決められる! 適正維持管理プラン

- 内 容 月1回以上の清掃・除草  
報 奨 金 広場と植樹帯部分に管理を分け、「できる範囲」の面積に応じ、  
年額1万5千円から

##### 自分たちでより魅力的に! 公園活動充実プラン

- 内 容 月1回以上の清掃・除草、公園愛護思想の普及啓発(公園内の花壇設置、堆肥ボックス作成など)  
報 奨 金 適正維持管理プラン(面積に応じ、年額3万円から)+上限年額6万円





# 「健康都市 尾張旭」20周年 おめでとうございます

20年前に芽を出した健康都市の木は、じっくり時間をかけて育ち、しっかりと根を張りました。

成果は、尾張旭市だけでなく世界の健康都市の前進にも役立ちました。「どのようにしたらみんなで取り組める健康都市になるか」ということを考え、体験する場としての「あさひ健康フェスタ」、SDGsの目標達成を日々の生活に位置づける工夫、緑豊かな環境を護り育てる中で健康推進を目指す活動などが、健康都市のモデルとなっています。そして、「寝たきりにさせない」「外に出かけたくなる」「住み続けたい」まちに向かって、数値でも確かな成果を出せたことは、意義深いことです。

スカイワードあさひの展望室に登って市内を見渡すと、豊かな緑が広がります。市民の皆さんには「あたりまえ」の光景かもしれません。健康都市もいろいろな場面で「あたりまえ」になりつつあります。いずれも貴重なことですが、「あたりまえ」はとするとありがたみが薄れてしまうことがあります。「あたりまえ」を宝物として磨きをかけ、自然環境や地球環境の健康と、市民の豊かな生活と健康を支える都市のさらなる発展を願っています。



健康都市連合 事務局長  
中村桂子さん

## 健康づくりをはじめませんか？

「健康」への取り組みが詰まった一冊！

### あさひ健康マイスター手帳

ID 3242

「健康づくり」は、運動などからだを動かすことだけではありません。日常のちょっとしたことが、「からだ・こころ・まち」の健康につながります。「あさひ健康マイスター手帳」には、今日からできる「健康づくり」もたくさん掲載しています。

### あさひ健康マイスター事業とは

さまざまな健康づくりの取り組みに参加し、150ポイント以上を獲得したかたを表彰する事業。継続的な楽しい健康づくりのきっかけとなるよう、抽選で健康都市に関する記念品なども、企業などと連携し進呈しています。

※表彰は、市内在住・在勤・在学のかたが対象

### 参加方法

- STEP 1 マイスター手帳を受け取る
- STEP 2 ポイントをためる
- STEP 3 マイスター手帳を提出  
締め切り 3/31(月)

### 特典

50ポイント以上で記念品が当たる抽選に応募できます！

### 記念品

尾張あさひ苑宿泊助成券、あさぴーグッズ、健康器具 など計37種類

## 今日から始めてみよう！

全て  
10ポイント！

### 家でもできる取り組み(22ページ)

- 「あさぴー体操」を踊る
- レシピの玉手箱のメニューを作る
- 自分の元気のヒケツを考える など



### こんな取り組みも「健康づくり」

- 町内会に加入している
- 公共交通機関で出かけた(27ページ「エコモビの実践」)
- 図書館の「おはなし会」に参加した
- 健(検)診、予防接種を受けた など

マイスター対象事業は、このロゴマークが目印！



### ポイントのため方

10

各事業でスタンプ押印



(10)

各自分で記入





「からだ」「ところ」「まち」の  
健康がめぐりめぐって  
みんなの幸せにつながっている



「健康都市 尾張旭」となり、からだだけでなく、ところもまちも健康にと、みんなで共に取り組んできた20年。  
この20年で皆さんの生活に「健康」が根付いてきたのは、たくさんのかたの協力があったからこそ。  
健康づくりに取り組む皆さんの姿はとても生き生きとしていて、すてきな笑顔がたくさんありました。  
これからもそんな笑顔あふれ、それぞれの幸せが続く「健康都市 尾張旭」でありたい。  
何気ないことが「からだ・ところ・まちの健康」につながります。  
自分のため、誰かのために、自分に合った健康づくりを始めてみませんか？