

## 元気まる測定のリニューアルについて

### 1 概要

「元気まる測定」は、平成13年10月の保健福祉センター開設と同時に、市民の生活習慣病の一次予防及び健康増進を目的とし、本市の健康づくりの中心的な取組としてスタートしました。

事業開始から20年間に過ぎ、「元気まる測定」は今後も市民の健康づくりの中心を担う重要な事業であることから、より多くの市民の受検を進めるとともに、コロナ禍で健康維持が課題であり、新しい生活様式で実践できるようにリニューアルをしました。

### 2 リニューアルの内容

これまでの「元気まる測定」は、生活習慣の質問と身体測定（身長・体重）・血圧・体力測定（持久力・柔軟性・バランス機能・筋力）を行うことで、現在の自身の体の状態を確認し、健康づくりのアドバイスをを行うものでした。

リニューアル後の「元気まる測定」は、これらに加え、初回に測定した数値をもとに、個別支援プログラムを作成し、個々に合わせた生活習慣の改善方法や運動方法を提案するとともに、継続的に関連項目を測り、アプリなどで確認できる仕組みを作ることで、セルフケア意識を向上させるものです。

#### ・元気まるステーションの設置

コロナ禍において、身体測定（体組成・血圧）を保健福祉センターだけでなく、身近な施設で気軽にできるよう、小学校区に1か所ずつ、元気まるステーション（計9か所：総合体育館、渋川福祉センター・地区公民館等の地域拠点施設、イトーヨーカドー尾張旭店）を設けました。

また、専用アプリ等を導入することで、自分自身の計測結果や運動記録を継続的に登録することができ、健康行動を習慣づける仕組みとなっています。

#### ・センター（保健福祉センター）機能強化

元気まるステーションのデータをインターネット経由で収集、管理し、早期介入や適切な介入時期の見極めを図ります。フレイルを含めハイリスク群には、保健師等の専門職が個別支援プログラムを基に3か月間の集中した保健指導を行うことにより、生活習慣の改善、運動習慣の動機付け、意識変容を図ることができます。

※ これらの仕組みを導入するに当たり、測定項目に係る種目を見直しています。

### 3 時期

令和4年5月9日から

#### 《元気まる測定リニューアルイメージ図》



担当 健康福祉部  
健康課 健康増進係（秋山）  
0561-55-6800（直通）  
0561-53-2111（代表）  
内線 71-106