

平成28年度第3回健康寿命日本一おおいた創造会議 次第

日 時：平成29年2月9日（木）

13：30～15：00

場 所：トキハ会館 5階 ローズ

1 開 会

2 議 事

（1）各団体の健康寿命推進月間の取組

（2）今後の取組

3 意見交換

4 閉 会

〈配布資料〉

資料1 平成28年健康寿命推進月間の取組結果（概要）

資料2 各団体の健康寿命推進月間の取組

資料3 今後の取組

平成28年度 第3回 健康寿命日本一おおいた創造会議



資料1	平成28年健康寿命推進月間の取組結果(概要)	1頁
資料2	各団体の健康寿命推進月間の取組	
	(1)九州旅客鉄道株式会社「JR九州ウォーキング」	3頁
	(2)大分県老人クラブ連合会「大分県老人クラブスポーツ大会」	5頁
	(3)大分県看護協会「1日まちの保健室」	6頁
	(4)大分県立看護科学大学「看護学とモノづくりの連携」	7頁
	(5)株式会社トキハインダストリー「うま塩講演会・試食会」	9頁
	(6)青い山脈会「大分はつらつフェスタ2016」	11頁
資料3	今後の取組	
	(1)大分県薬剤師会「健康サポート薬局」	12頁
	(2)大分県医師会、大分県歯科医師会、大分県薬剤師会、 大分県栄養士会「健康寿命日本一おおいた県民公開講座」	13頁

平成28年度「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間

健康づくりイベントの開催

138回（推進月間を含む9～11月:319回）

スポーツ:34回 ウォーキング:49回 うま塩・食育:12回
講演会:27回 健康相談:16回

健康づくりの普及啓発

「月間ポスター・のぼり」の掲示、「月間ポケットティッシュ」の配布

・県内各所（駅、大規模小売店、金融機関、スポーツ施設、健康経営事業所 他）にて活用

県庁ホームページ及びFacebook（おんせん県おおいたTIMES）における情報発信



取組

参加

49,877人（推進月間を含む9～11月:83,505人）

スポーツ:7,321人 ウォーキング:17,779人 うま塩・食育:1,321人 講演会:20,454人 健康相談:3,002人

（臼杵市観光協会、JR九州、フドーキン 他）
▼ウォーキングイベント



（県、日本健康運動指導士会大分県支部 他）
▼元氣アップ体操交流大会



（県、トキハインダストリー 他）
▼うま塩講演会



健康寿命日本一おおいた推進フォーラム

平成28年10月18日(火)

iichiko総合文化センター 音の泉ホール

特別講演



「健康寿命」延伸の実現 ～そこに込められた意味と戦略～
辻 一郎 氏（東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野教授）

パネルディスカッション



次は日本一の「けんこう県おおいた」、狙います！
（トキハインダストリー、花王、大分銀行、旭カカロン）

【表彰】

ロゴマーク&キャッチコピー制作者



【知事顕彰】

優秀健康経営事業所



育ドル娘ダンスステージ



参加者
600人

健康寿命日本一おおいた推進フォーラム

健康寿命日本一 **おうえん** 企業による「自社の強み」を生かした開催協力

エクササイズ 実演・案内



健康関連製品 紹介・配布



うま塩メニュー 試食・販売



内臓脂肪測定 ウォーキング案内





JR九州ウォーキングについて

- ▶ 「早春」、「春初夏」、「秋」の年3回九州内実施
- ▶ 今年でJR九州ウォーキング19年目
- ▶ 昨年で累計150万人達成
- ▶ 参加費無料、事前申込不要
- ▶ スタンプカードで素敵な商品プレゼント



KYUSHU RAILWAY COMPANY



JR九州ウォーキング実績

■平成28年度 大分支社管内ウォーキング 新規参加者内訳

(単位:人、%)

日時	コース	新規参加者											計	一般参加者計	新規参加者割合	(参考)前年実績	前年増減
		新聞広告	大分合同ぶんぶん	新聞計	ぶらざ	駅宣伝物	知人の誘い	大分県健康寿命日本一CP	市報	HP	TV/パブ	その他					
9/3(土)	由布院		77	77	25	43	60	12	-	4	-	4	302	827	27%	610	217
9/17(土)	大分		80	80	10	31	50	15	3	2	-	6	277	767	25%	763	4
10/8(土)	中津		21	21	2	14	5	23	-	3	-	2	91	510	14%	376	134
10/15(土)	別府大学		15	15	27	11	8	19	-	8	-	21	124	675	16%	462	213
10/15(土)	杵築		12	12	5	15	11	8	1	2	0	3	69	370	15%	279	91
10/23(土)	津久見		14	14	3	9	2	11	5	7	0	0	65	305	17%	160	145
10/30(土)	浅海井	5	0	5	0	7	12	1	5	0	2	10	47	349	12%	283	66
11/12(土)	中判田		10	10	16	4	17	0	0	2	2	0	61	366	17%	291	75
11/13(土)	上臼杵	8	6	14	2	13	2	2	0	12	0	3	62	371	17%	172	199
11/19(土)	豊後竹田	2	8	10	2	8	8	0	-	2	0	0	40	396	10%	510	-114
計			234	234	92	155	175	91	14	42	4	49	856	4,936		3,906	1030
シェア			27.3	27.3	10.7	18.1	20.4	10.6	1.6	4.9	0.5	5.7	100.0				

KYUSHU RAILWAY COMPANY



JR九州ウォーキング今後の展開

- ▶ イベント等に合わせたコース設定
- ▶ 列車を普段利用されない方への宣伝展開
- ▶ 新規コースを設定し大分の新しい魅力発見
- ▶ 自治体や地域との密着（協力・協賛）
- ▶ 企業とのコラボ **絶賛募集中！**



KYUSHU RAILWAY COMPANY

大分県老人クラブスポーツ大会

主催：大分県老人クラブ連合会

開催日：平成28年10月28日 場所：大分市 平和市民公園



公益社団法人 大分県看護協会

健康寿命推進月間の取り組み

1. 一日まちの保健室

1) 第1回おおいた食と暮らしの祭典に参画

10月 8日(土)	340人
10月 9日(日)	324人
10月10日(月)	297人
10月14日(金)	265人
10月15日(土)	219人

健康相談
血管年齢測定
血圧・体脂肪測定
身長・体重測定
乳がんモデルによる説明

合計1,445人

2) 大分県立図書館

11月13日(日) 97人

2. げんき教室開催 大分県看護研修会館

10月26日(水) 97人

「健康寿命を延ばそう!!」講師：伊藤千奈美氏（さかしい大分）

“おすすめ研修”

プラチナース生き活きプロジェクト

大分県看護協会開催研修

開催延回数 392回

年間延参加人数 19,098人

研修開始時にスライドショーで徹底周知

健康寿命日本一

広がりは会員から



実は、日本一の「けんこう県おおいた」
地道に支えます。次は皆様と協同で・・・

看護学とものづくり

-大分県立看護科学大学の取組み-



理事長・学長 村嶋幸代

<県立大学の役割>

- ①人材養成 ②県の課題解決 ③起業・地域創生支援

<看護を通じたものづくりの利点・特色>

- ・看護学:療養者が、安全・安楽に生活できる様、支援する学問
- ・看護師は、24時間365日、療養者の側で安全・安楽を支援
⇒その視点から、看護はものづくりに貢献できる可能性大

<大分県立看護科学大学の取組>

- ・H27年度迄(企業と研究者の個別連携による開発)
 - ・痰吸引装置、リハビリ用電気刺激装置、
 - ・アレルギー抑制作用をもつ柚子製品(特許取得)
 - ・高齢者に優しい木製椅子の開発、等
- ・H28年度:看護研究交流センターに「産学官連携推進チーム」設置
- ・H28年11月:県医療ロボット・機器産業協議会に看護関連機器開発部会設置(本学看護研究交流センター長が部会長就任)

Hallow:生きがいのある暮らしをつくる オープンイノベーション・ワークショップ

<概要>

- ・多業種・多職種(デザイナー、看護職、作業療法士、ものづくり企業家、造形やプログラミング専攻の学生等)でチームを組み、高齢社会に向けたものづくりに挑戦
- ・ものづくりのPDCAサイクル(ニーズ調査、計画、設計・デザイン、試作、試用)を体験



<主催>

- ・日本文理大学、
- ・大分県立看護科学大学、
- ・大分県立芸術文化短期大学、
- ・大分東部病院、
- ・大分県工業連合会(三次元技術研究会)



<共催>

大分県医療ロボット・機器産業協議会

<参加者>(学部生、大学院生、教員)

- 第1期(H28.5~9月) 6名、
- 第2期(H28.10~3月) 5名

<制作物>

- ・片手で使用できる衣装ケース
- ・片手で着脱できる靴
- ・片手操作で4点杖になる杖
- ・片手でネックレスを着用できる補助具
- ・片麻痺患者の上肢固定具(対人センサー付)
- ・手を触れずに取り出せるウェットティッシュボックス

看護学とものづくりの連携フォーラム

H28.12.18 於:大分県看護研修会館、(大学等によるおおいた創生推進協議会・地方創生大学等連携プロジェクト支援事業B)

<目的>

- ・看護の視点からのものづくりの取組加速/産官学連携

<位置付け>

- ・看護関連機器開発部会キックオフイベント

<参加>

- ・医療・介護、企業、大学、行政関係者等106名

<講演>

「看護学におけるイノベーションー療養生活支援とものづくり」
真田弘美教授(東京大学大学院)・・・特許47件等



<報告と意見交換>

- ・(本学)Hallowの取組
- ・(県病・看護師長)病院内のニーズ調査から
- ・(県内の2企業)産学連携の事例:離床センサー、排泄支援装置
- ・(県産集推進室)県の支援施策・補助制度等

<評価>

- ・参加者(企業・看護職)から高い評価⇒今後の連携の必要性確認

看護学とものづくり:今後に向けて

<現状>

- ・日本看護理工学会の創設(理事長:真田弘美東大教授)
- ・病院に寄付講座:病棟のニーズとシーズを収集→ものづくり
- ・看護学生が東大総長賞受賞「超音波エコーを用いた血管選択手法開発」

<臨床現場の課題解決に向けて>(県病看護師長の調査)

- ①患者の危険防止・事故防止:転倒予防、安全モニター
 - ②患者の苦痛軽減:移動・体位変換、見守り支援
 - ③看護師の負担軽減:検体などの搬送、入院オリエンテーション
- ※現場の看護師がものづくりを考えることで、創造性向上

<看護・保健分野におけるものづくりによる可能性>

- ・医療サービスの生産性向上
- ・健康経営(従業員の健康保持・増進→生産性向上・コスト削減)
- ・なでしこ銘柄(女性のキャリア促進+仕事と家庭の両立支援)

<課題>

- ・人材育成
- ・スピード感を持った開発
- ・市場規模の予測が難しい、販売戦略が重要

健康寿命日本一を目指して トキハインダストリーヘルシープロジェクト

発表内容

うま塩プロジェクト

1. うま塩弁当について
2. うま塩弁当販売状況

大分県との取り組み(平成28年度)

1. 別府大学「うま塩」「地産地消」メニューコンテスト
2. うま塩講演会・試食会
3. 健康寿命日本一おおいた推進フォーラム
4. 地産地消フェスタ

今後の取り組み計画(案)

1. プロモーションの方向性
2. 各媒体への連動
3. チラシの展開
4. おためしフェスタ、健康ブース
5. 野菜マルシェ開催
6. 野菜のソムリエ講演会
7. おおいたの美味しい「菜発見」
8. 野菜摂取に関するトピックスの発信
9. ふれあいウォーキング

これからの取組

目指せ!
健康寿命日本一



メインタイトルは「健康」「ヘルシー」を連想させる彩度の高い「緑」を使用し、「言」の上部点を体操する人のピクトグラムに置き換え「運動推奨」を表現しています。



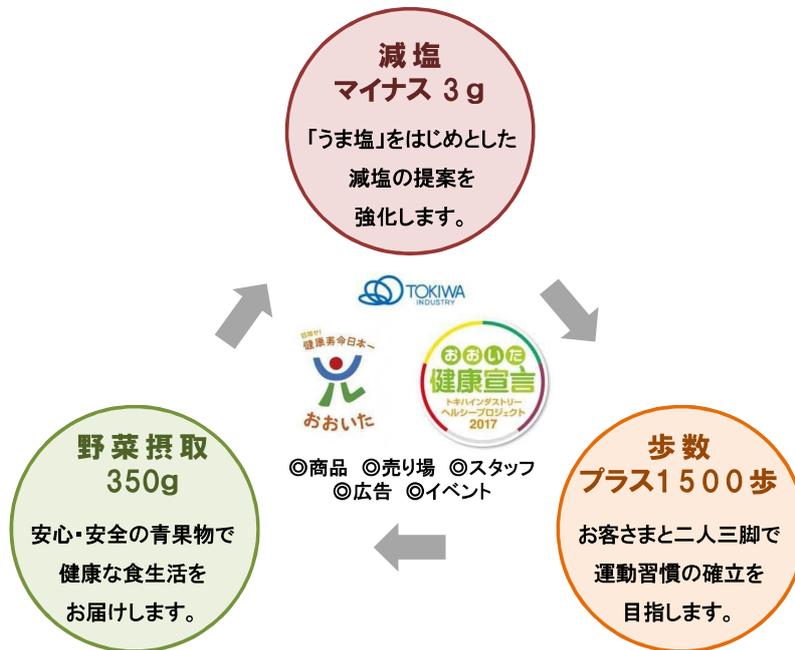
サブタイトルも視認しやすいように緑の反対色のオレンジを使用し、「元気」なイメージを表現しています。

全体を囲む円には食事バランスがよいとされる「五色野菜」の色(赤・黄・緑・紫・白)を使用しています。

[メッセージ]

私たちトキハインダストリーは、地域に密着したくらしのライフラインとして、大分県が標榜する「目指せ！健康寿命日本一」と同調したモノ・コトの提案を行い、お客さまの健やかな毎日を応援します。

「減塩」「野菜摂取」「運動」を3大テーマとし、
健康プロモーションを展開します。



※減塩マイナス3g、野菜摂取350g、歩数プラス1500歩は、大分県の生活習慣改善のスローガンとして設定されています。

各媒体が連動することにより、認知の拡大を図ります。



大分はつらつフェスタ2016

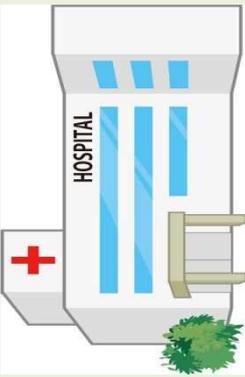
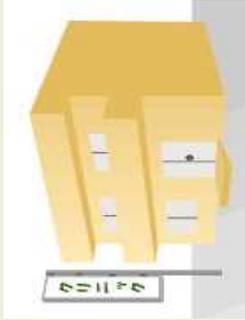
主催：青い山脈会

開催日：平成28年10月22-23日 場所：ホルトホール大分・いこいの道広場



健康サポート薬局イメージ図

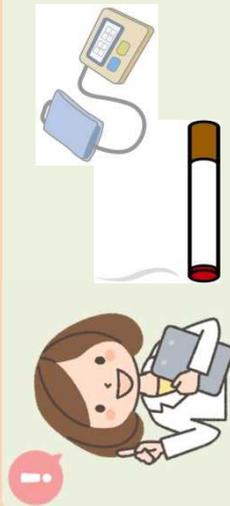
従来の薬局



処方せん薬の調剤

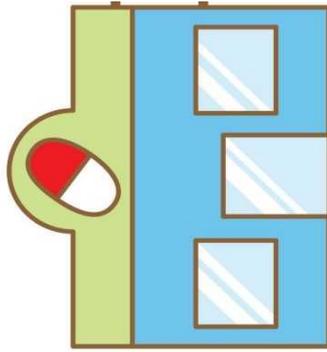


一般薬(要指導薬)販売相談



健康相談

24時間相談体制



健康サポート薬局

地域医療への貢献



在宅医療、地域包括ケアへの参画



地域の医療機関・他職種との連携

健康サポート薬局は、従来型の調剤薬局+αとして、健康相談、地域医療への貢献等様々な要望に対応します。



健康寿命日本一 おおいた

県民公開講座



テーマ 「健康寿命日本一おおいた」を目指すために
～フレイル(老人性虚弱)・サルコペニア(筋肉喪失)対策で
生き生き健康ライフ～

- **日時** | 平成29年3月5日(日) 13:30～16:00
- **場所** | トキハ会館 5階 「ローズの間」
- **対象者** | 大分県民 200名程度

参加無料

プログラム

I. 開 会 13:30～13:40

- ① 大分県知事挨拶
- ② 大分県医師会会長挨拶

II. 講 演 13:40～15:40

- ① 大分県福祉保健部健康づくり支援課 基調講演
- ② 大分県医師会 高齢者の適切で適度な運動について
- ③ 大分県歯科医師会 口腔ケアについて
- ④ 大分県薬剤師会 健康食品の弊害について
- ⑤ 大分県栄養士会 栄養について
- ⑥ 大分県医師会 子供のころからの食生活改善について

III. 総合討論 15:40～16:00

IV. 閉 会

事前申し込み及びお問合せ

大分県医師会

■ TEL 097-532-9121 ■ E-mail chihoka@oita.med.or.jp

○参加ご希望の方は上記へ電話をいただくか、メールアドレスにご氏名・電話番号をお知らせ下さい。

健康・子育て応援

「すこやか家族博覧会」

～子育て満足度日本一・健康寿命日本一～（仮）

実施概要

日時 平成 28 年 9 月 23 日（土・祝） 10:00～16:00

場所 大分市・コンパルホール 入場料 無料

主催 子育て応援「すこやか家族博覧会実行委員会」
（大分県医師会・大分県歯科医師会・大分県薬剤師会・大分県栄養士会・大分市私立幼稚園連合会・大分県歯科衛生士会・テレビ大分 他団体参加呼びかけ予定）

協力 別府溝部学園短期大学（学生ボランティア）

告知 テレビ CM・ポスター・チラシ・ホームページ 等

主な開催内容（予定）

- 大分県医師会 子どもの病気についての相談コーナー
小児科、耳鼻咽喉科、産婦人科、眼科、皮膚科
- 大分県歯科医師会 大分県歯科衛生士会
健康な歯についての相談コーナー／フッ化物塗布／フッ素洗口体験／口腔ケア
- 大分県薬剤師会 薬についての相談コーナー／調剤体験コーナー（100名）
- 大分県栄養士会 栄養についての相談コーナー／離乳食の講座および相談
- 大分市私立幼稚園連合会 入園についてのなんでも相談コーナー
- 赤ちゃんハイハイレース（300名募集）
- 別府溝部学園短期大学の学生さんによる遊びの広場
- TOS アナウンサーのおはなし会
- トスキー&パスマーグリーティング／ふわふわトスキー
- 幼稚園児すこやかステージ
- 健康講演会
- 健康体操・運動健診・健康度測定
- 3世代交流コンサート（グループ UNO）
- 健康まちなかウォーク
- 協賛企業各社による情報提供

家族で学び、楽しめるイベントがたくさん!



すこやか家族
応援団

第10回

子育て博覧会

2016

11月3日 木祝 コンパルホール【10:00~16:00】
来場の際は公共の交通機関をご利用ください。

詳しくはテレビ大分ホームページへ! | テレビ大分 | 検索 | <http://www.tostv.jp/>

健康のこと育児のこと栄養のことなど、健康相談や子育て情報、盛りだくさん!

1階
ステージ



大分市内の幼稚園児による、
かわいいステージ!

幼稚園児
すこやかステージ

- ①みどり幼稚園 11:30~
- ②やまばと幼稚園 12:30~

1階イベントスケジュール

すこやかステージ [1階文化ホール]
10:30 ミッフィーとうたおう
11:30 幼稚園児のかわいいステージ みどり幼稚園
12:30 幼稚園児のかわいいステージ やまばと幼稚園
14:00 ミッフィーとうたおう

ミッフィーとうたおう

ミッフィー、ホリス、グランティ
などお揃さんが盛り上げる
歌やダンス、はみがきについてなど
とっても楽しいミニコンサート。

①10:30~
②14:00~
協力:サンスター

スタンプラリー
開催!

会場内に3カ所ある
スタンプを集めて
サンスター商品を
ゲットしよう!

※先着1000名様
※引き換えは
1階「案内所」へ



足湯!



トスキー&
バスミーと遊ぼう!

※出演団体・イベント内容・時間等は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。

どんな些細なことでも
お気軽に
ご相談ください。

3階 お医者さんや薬剤師による相談コーナー、健康チェックを行います。子育て相談では保育士・臨床心理士が心の相談にお答えします。

子育て応援ゾーンで相談をされた方は、アンケートにお答えいただくと相談を受けた回数分抽選ができます。

抽選場所 赤ちゃんハイハイレース会場



健康相談



医師や薬剤師による相談コーナー健康チェックを行います。

科目 小児科・耳鼻咽喉科・皮膚科・眼科・栄養・産婦人科・歯科・お薬
※それぞれの相談コーナーは診察ではありません。了解された方のみご参加ください。

栄養相談



栄養士による相談コーナー。離乳食(月齢別)作り方と試食のお話しもあります。

生活相談



協賛ブースには子育てを応援する情報もりたくさん!

育児相談



保育士・臨床心理士による子育てお悩み相談コーナー



3階イベントスケジュール

情報発信ゾーン [3階多目的ホール]

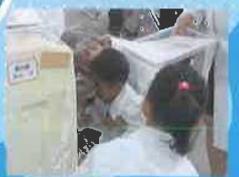
- 10:30 赤ちゃんハイハイレース ①
- 11:00 栄養士会「離乳食(月齢別)の作り方と試食」
- 11:30 赤ちゃんハイハイレース ②
- 12:30 赤ちゃんハイハイレース ③
- 13:30 赤ちゃんハイハイレース ④
- 14:30 赤ちゃんハイハイレース ⑤
- 15:30 赤ちゃんハイハイレース ⑥

3階



小学生以上対象 先着100名 調剤体験コーナー

【多目的ホール前ロビー】お菓子をお薬に見立てて、調剤を体験



今年も開催! 赤ちゃんハイハイレース!



【3階多目的ホール】出場者(事前申込限定)は集合時間までに3階多目的ホールにて受付をお願いします。
※出場者(事前申込)の受付は締め切りました。
特別協賛：JAグループ大分



MC 藤村 唯

お楽しみ抽選会!

【3階多目的ホール】

炊飯器や遊園地入園券が当たります!

※相談を受けた後アンケートにお答えいただくと相談回数分抽選ができます。

4階



※写真は昨年の模様です
奮闘賞 プレゼント

TOSアナウンサーのおはなし会!

10:30~ 12:30~

小笠原正典・岡村誠之
田辺智彦・藤村晃輝
御手洗慶子・田中愛佳
幸綾音・和田綾香

※参加者多数の場合はご遠慮いただく場合がございます。あらかじめご了承ください。



ダンボールハウス 木育の部屋

親子で楽しくダンボールハウスに挑戦しよう!
県産材の積木で遊ぼう!



5階 体育室

大人気!トスキーのエアートランポリン

トスキーふわふわ



いきいきセカンドライフNPO・ボランティアインターンシップ
～生きがいづくりで健康寿命延伸！～

退職後のセカンドライフを地域や社会で活躍したいと考える壮・中年層の方を対象に、社会参加・生きがいづくりを目的として、NPO・ボランティア団体との出会いの機会を提供し、活動参加により健康寿命の延伸を図る。

1 年2回実施

10月（健康寿命日本一推進月間）と2月に説明会・インターンシップを実施する。

2 実施内容

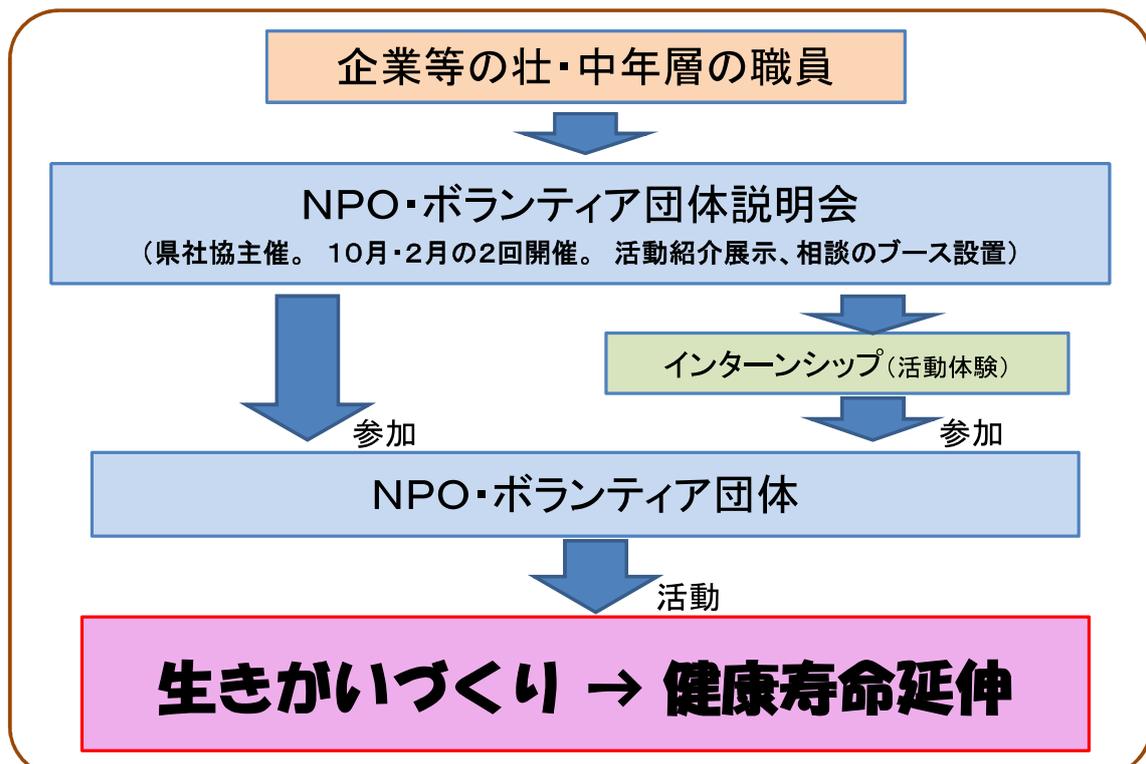
(1) NPO・ボランティア団体説明会の開催

NPOやボランティア団体による活動紹介・相談ブースを設置し、情報提供や募集活動を行う。

(2) 「NPO等現場体験（インターンシップ）」の実施

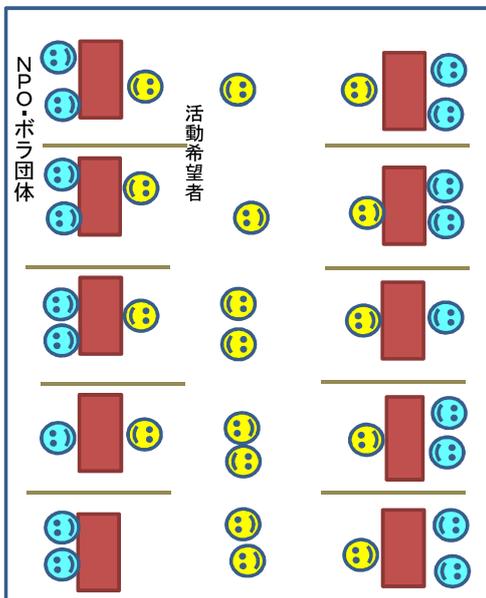
(1)で各団体の活動に関心を持った壮・中年層の方に、実際にNPOやボランティア団体で、1日から3日間程度現場体験をしてもらい、活動への参加に繋げる。

いきいきセカンドライフNPO・ボランティアインターンシップ
～生きがいづくりで健康寿命延伸！～

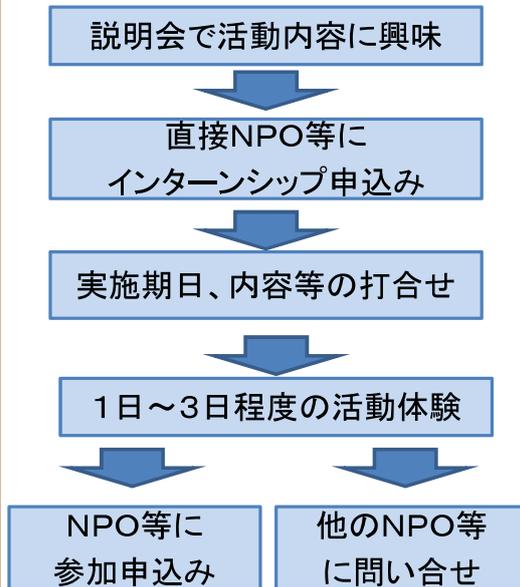


いきいきセカンドライフNPO・ボランティアインターンシップ
～生きがいづくりで健康寿命延伸！～

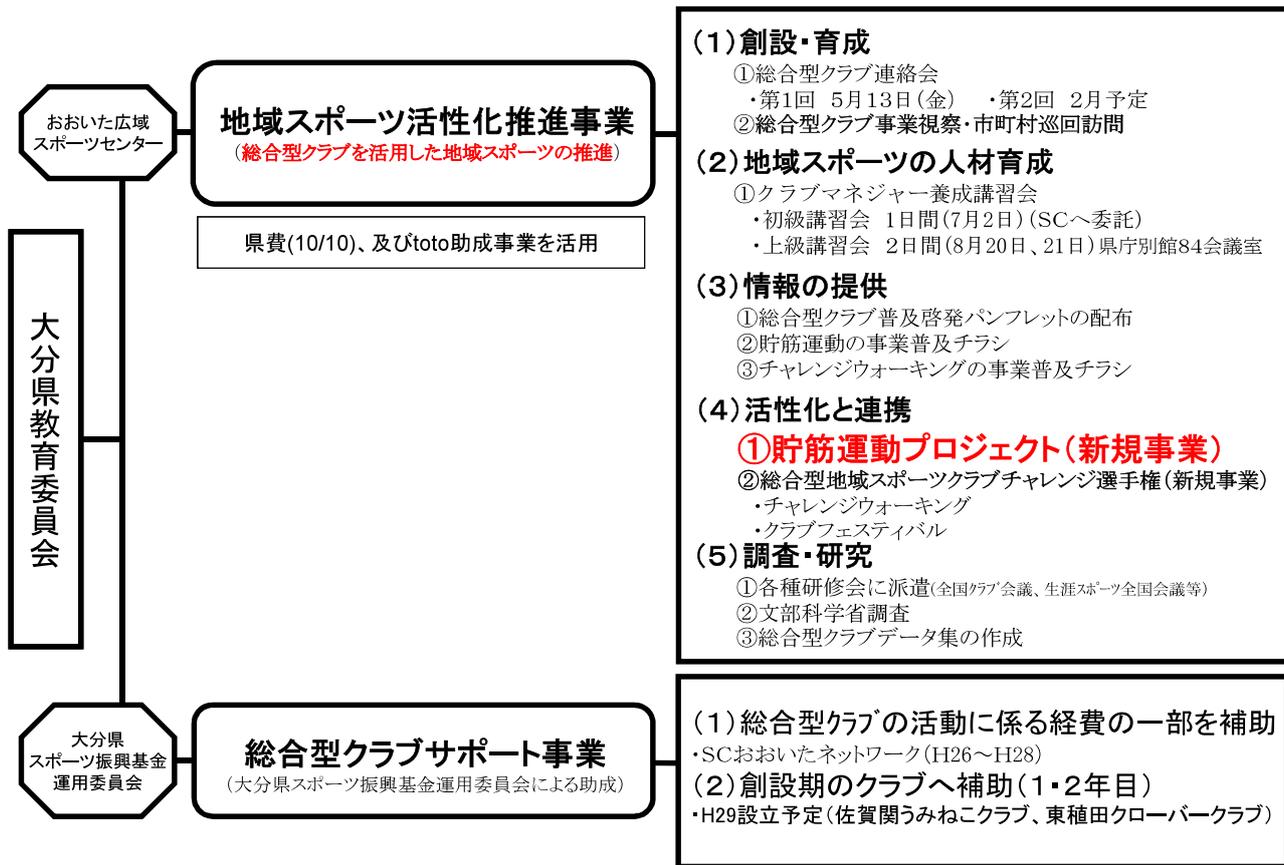
NPO・ボランティア団体
説明会 会場(イメージ)



インターンシップの流れ



【平成28年度のおおいた広域スポーツセンター事業】



貯筋運動について

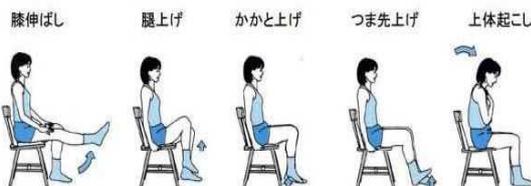
1. 貯筋運動とは

- 貯筋という言葉は、提唱者の福永哲夫氏(鹿屋体育大学特任教授)によって商標登録されている。
- 高齢化の進行に伴い、介護予防、寝たきり予防を目的として「高齢者向けの健康増進事業」として実施する地方自治体が増えている。
- 貯筋運動は高齢者のロコモティブシンドロームや転倒・骨折の予防につながり、ひいては増大する医療費の抑制にも役立つと考えられることから、大いに注目されている。

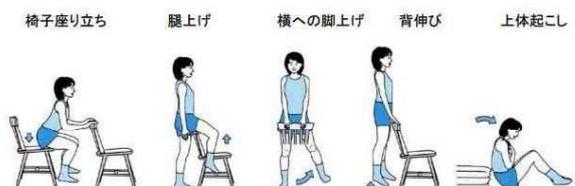
2. 貯筋運動の特徴

- 貯筋運動プログラムは、自分の体重を利用する方法(自重負荷トレーニング図1、図2)を用いており、無理なく安全に、特別な器具を使わず手軽にできるトレーニングである。

【図1】



【図2】



3. 貯筋運動の効果判定

- 貯筋運動の効果を簡単に判定する方法として、「いす座り立ちテスト」「上体起こしテスト」「5m 最大速度歩行」の3種目を「(貯筋)残高チェック」として実施している。

【出典 筋肉は使えば増える！貯筋運動のすすめ 沢井 史穂(女子美術大学教授)】

貯筋運動について

4. 貯筋通帳とは

- 運動効果を高めるために、貯筋運動をどれだけ行ったか記録つけておくツール
- 筋肉の貯筋は「使うと貯まる」楽しみがあるため、1つの運動を行ったら100円といった具合に記録を残していく。
- 記録をとるようになると、筋肉が「貯まる」ことを視覚的にも感じる事ができる。

1つ運動を行ったら✓を入れます。✓が1つにつき100円で換算します。

貯筋運動以外の運動も記入します。ただし、何をどれだけやっても100円です。



記入方法

貯筋通帳 20.年 12月

日	貯筋運動内容					これ以外の主な運動		お預かり筋額	お引出筋額	前月繰り越し 円
	いす	もも	横あげ	背伸び	腹筋	活動内容	歩数			
1		✓	✓	✓	✓	ウォーキング	8385	400	0	400
2	✓	✓	✓	✓	✓	ウォーキング	9742	600	0	1000
3							4656	0	0	1000
4							7991	0	0	1000
5							5107	0	-500	500
6			✓	✓		クラウンゴルフ	10844	300	0	800
7										
8										
9										
10										
11										
29										
30										
31										

3日連続して貯筋運動をしなかった場合は、-500円です。

残高

メモ

【出典 国立大学法人鹿屋体育大学 貯筋運動マニュアル】