

第1回

北九州市健康づくり活動表彰 活動事例



北九州市



目 次

北九州市健康づくり活動表彰について	P.1
-------------------	-----

企業部門活動事例

市長賞 コンダクト株式会社	P.2
市長賞 TOTO株式会社本社・小倉第一工場	P.3
優秀賞 北九州ヤクルト販売株式会社	P.4
優秀賞 医療法人寿芳会芳野病院	P.5
優秀賞 株式会社不動産中央情報センター	P.6
優秀賞 ニッテツ八幡エンジニアリング株式会社	P.7
健康づくり活動賞受賞企業	P.8～9

地域団体部門活動事例

市長賞 元気な木屋瀬校区「健康の会」	P.10
市長賞 高須地区まちづくり協議会 健康づくり部会	P.11
市長賞 貫校区健康づくり委員会	P.12
優秀賞 枝光北まちづくり協議会	P.13
優秀賞 小嶺台介護予防ふれあい体操教室	P.14
優秀賞 上津役まちづくり協議会	P.15
優秀賞 高槻まちづくり協議会 健康推進部会	P.16
優秀賞 錦さわやかクラブ	P.17
健康づくり活動賞受賞団体	P.18～21

北九州市健康づくり関連事業のご案内

市民センターを拠点とした健康づくり事業 (地域でGo！Go！健康づくり)	P.22
健康づくり推進員	P.23
食生活改善推進員	P.23
公園で健康づくり事業	P.23
健康マイレージ事業	P.24
きたきゅう健康づくり応援店	P.24
がん検診	P.25
特定健診	P.25



北九州市健康づくり活動表彰について

北九州市では、平成25年4月に今後5年間の健康づくり施策の方向性を示す「北九州市健康づくり推進プラン」をスタートさせ、すべての世代が、健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会の実現を目指して、様々な取り組みを進めています。

この表彰制度は、プランの基本基本目標の1つである「個人の健康を支える社会環境整備」の一環として創設しました。

先進的・効果的な健康づくり活動に取り組む市内企業や地域団体を表彰し、その活動内容を広く紹介することで、健康づくりの機運を醸成し、職域から地域まで切れ目のない市民の健康づくりを推進します。

第1回北九州市健康づくり活動表彰 表彰式



平成26年1月12日 西日本総合展示場



企業部門 市長賞 コンダクト株式会社



健康づくりの主な取り組み

* 参加者へのアンケート調査 *

運動実践の習慣化を妨げる原因を明らかにするとともに、
10分ランチフィットネスの導入によるユーザーの反応を見ることが目的。

運動習慣のない人の理由：

「時間がない」33.3%、「運動が苦手」30%、「疲れている」23.3%

参加のきっかけ：

「気軽に出来る」25人、「気分転換」10人、
「時間が短い」10人、「健康づくり」10人

参加の感想：

気持ちよかった、楽しかった、元気が出た、日頃運動しようと思った、
運動不足を感じた

項目	満足	やや満足	やや不満	不満
運動習慣	3	2	1	0
運動時間	3	2	1	0
運動内容	3	2	1	0
参加のきっかけ	3	2	1	0

「10分ランチフィットネス」の実施

☆勤労者の運動促進のきっかけづくり☆

毎年7月に、10分ランチフィットネス協会の協力で、「10分ランチフィットネス」(※1)を実施している。コンダクト株式会社の従業員だけでなく、ステークホルダー(ビル入居者、取引先、地域の人)も参加。



※1「10分ランチフィットネス」

一般社団法人 10分ランチフィットネス協会(福岡市南区)の登録商品で、10分間にパッケージしたパラディソ体操(※2)「からだをほぐし、有酸素運動、筋強化、ストレッチ」をスーツ姿のままでも気軽に短時間で楽しくできるよう考え出されたプログラム。

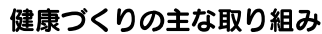
※2「パラディソ体操」

福岡大学スポーツ科学部と医学部の共働研究によって生まれたニコニコペースの理論と、日本人の身体使いを取り入れた体操で、ロコモティブシンドロームとメタボリックシンドロームの予防に効果があるグループエクササイズ。



企業概要

- 所在地 小倉北区浅野2-17-38
- 設立 平成6年11月
- 業種 不動産業
- 従業員数 20人
- 実施体制 業務部で実施



参考: 2011年度 国民生活基礎調査の概況 1-19
 国民平均年齢: 男性 68.9歳、女性 74.9歳

生活習慣病の増加が原因で、

製造業・建設業
 小売業・卸売業・宿泊業・飲食業
 情報・通信
 金融・保険
 不動産・賃貸・リース
 健康・福祉
 教育
 その他

単位: 百万人

2011年度
 2010年度

- ・工場内の健康管理状態の見える化
- ・各健診結果の有所見率の推移
- ・安全衛生委員会で報告周知

林業の心をつたへて先代から受け継がれた
「林業の心をつたへて先代から受け継がれた」
「林業の心をつたへて先代から受け継がれた」
「林業の心をつたへて先代から受け継がれた」

[illegible]

- ・所在地
- ・設立
- ・業種
- ・従業員数
- ・実施体制

[illegible]

会社、組合、健保、健康管理部門が一体で活動。



企業部門 優秀賞

北九州ヤクルト販売株式会社



健康づくりの主な取り組み

* 1・「ヤクルト ウン知育教室」の開催 *

「健腸長寿」(腸を丈夫にすることで、健康で長生きすることができる)を基本概念に、日頃からお腹の中の状態をウンチをととして判断してもらう「ウン知育教育」を開催し、よいウンチを「つくる力・そだてる力・出す力」を市民センターや小学校などでわかりやすく伝えている。



24年度 実施回数 19回
参加人数 735名

* 2・健康フォーラムの開催 *

健康についての講演会、
健康の情報発信イベントの開催。
25年度は5月26日に開催。



* 3・工場見学ツアー開催 *

健実施回数 23回 843名の参加。



* 4・ラジオ体操の開催 *

30年以上前から、月～金、終業前に、本社社員で
ラジオ体操を実施。

* 5・ソフトバレー大会の開催 *

ヤクルトレディー等



企業概要

- ・所在地 小倉南区富士見2-1-11
- ・設立 昭和37年
- ・業種 乳製品・飲料の卸・販売
- ・従業員数 140人



企業部門 優秀賞

医療法人寿芳会 芳野病院



健康づくりの主な取り組み

社会健康づくり活動 地域の方々を対象に活動。参加費無料。

* 1・「粹生き健康塾」の開催 *

院内で健康塾を開催し、血圧・体脂肪等の測定や、介護・リハビリの体験などができる。



粹生き健康塾（院内）

* 2・「出前粹生き健康塾」の開催 *

区役所等へ出向いて講演の開催や、イベントなどで健康チェックなどを実施。



粹生き健康チェック（若松商店街）

* 3・「病院開院記念市民公開講座」の開催 *

毎年、著名な医師・大学教授を招聘し、健康に関する公開講座を開催。講演後は、コーラスグループやフルート奏者、ピアニストなどによる演奏会で、癒しの空間を提供。



（コンサート）

社内健康づくり活動



* 1・「院内禁煙啓蒙活動」の実施 *

毎年、職員へ禁煙アンケートを行い、禁煙の啓蒙活動を実施。新入職者に喫煙者が多い傾向があるため、新入職者に対して、健診時に保健師により禁煙の啓蒙を行っている。定例の健診時、全職員に喫煙の有無を確認、希望者には肺年齢を測定している。

* 2・「コ・コ・ロほっとカフェ」の開設 *

保健師がリンパドレナージュ（リンパマッサージ）を行い、精神的にリラックスした状態で、悩み相談に応じている。職員のストレス軽減の場として、メンタルケアに役立っている。

* 3・「社内クラブ活動奨励」の実施 *

ジョギング、バスケット、ボクササイズ、フラワーアレンジメントなどのクラブが活動。認定クラブは活動費を補助している。

企業概要

・所在地 若松区本町2-15-6
・設立 大正2年11月
・業種 医療
・従業員数 271人



企業部門 優秀賞

株式会社不動産中央情報センター



健康づくりの主な取り組み

主に、有料老人ホーム「ゆうゆう壱番館」の入館者と職員で取り組んでいる。

* 1 ・ラジオ体操の実施 *

365日毎朝8時40分から、
「ゆうゆう壱番館」ロビーで実施。



* 3 ・粋生き健康塾の開催 *

若松区の芳野病院と連携し、
「病気の予防・健康作り」を
テーマに講座を開催。
入館者と地域住民を対象。



第1回「転倒防止の運動、腰痛・膝痛予防」、
第2回「知っておきたい薬のこと・
正しい飲み方」、
第3回「健康維持の食事法」

* 5 ・音景色フロアコンサートの開催 *

毎月第3土曜日に開催。地域の人にも招待している。
「心の健康」、音楽によるリラックス効果、癒し効果を期
待して取り組んでいる。



* 2 ・ゆうゆう健康体操の実施 *

毎月第2・4土曜日の14:00～
15:00に、インストラクターを
招いて、柔軟体操と転倒予防体操と、
「にぎにぎスティック」を使った体操
を実施。入館者と地域住民を対象。



* 4 ・看護師健康メモによる情報発信 *

毎月、看護師が、入館者に配布する
報告書に「健康メモ」（生活習慣病、
インフルエンザ、食中毒、食事、運
動など）で健康についての情報発信
を行っている。社員へも発信している。

4. 看護師からの健康メモ
～ 夏場の健康管理 ～
例年より早めの梅雨が明け、連日暑い夏になってしまいました。
熱中症の危険が注目されていますが、
皆様体調の方は大丈夫でしょうか。
今回は夏場の健康管理について、具体的に紹介します。
暑い夏を上手に乗り切るための参考にしてみてください。

★内容 <1>熱中症
<2>脱水症と熱中症の予防
<3>食中毒
<4>夏風邪

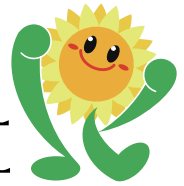


企業概要

・所在地 小倉北区東篠崎1-5-1
・設立 昭和49年7月
・業種 不動産業
・従業員数 158人



企業部門 優秀賞



ニッテツ八幡エンジニアリング株式会社

健康づくりの主な取り組み

* 1・個人健康目標の設定 *

全社員が個々に応じた個人目標を設定して、日々の活動達成状況を記録し、毎月の達成状況を安全衛生委員会で報告している。

※個人目標設定例：

- ・ウォーキング 480分/週、
- ・筋トレ 30分/日、
- ・禁煙など

達成率運動目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ウォーキング 50Km/月	18	24	9	4							22	
入浴時でも門前24時												
体脂率測定			0	0	0	0					0	
体脂率チェック欄			0	0	0	0						
YK-1 (継続歩道通行時)			0	0	0	0					0	
ニッテツグループ一斉集まり												
1日/月の登山回数												
登山回数 4回/日			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1,000歩/日			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
体脂率測定			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
体脂率チェック欄			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
YK-1 (継続歩道通行時)			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ニッテツグループ一斉集まり												
1日/月の登山回数			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
登山回数 4回/日			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1,000歩/日			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
体脂率測定			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
体脂率チェック欄			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
YK-1 (継続歩道通行時)			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ニッテツグループ一斉集まり												

* 2・健康・栄養調査の実施 *

毎年、社員の健康・栄養状況について調査を実施。肥満及び痩せの状況、メタボリックシンドロームの状況、運動習慣の状況、喫煙の状況、心の健康に関する状況など。



* 3・体育行事の開催 *

毎年、全社員と関連協力会社10社から参加者を募り、安全ソフトバレーボール大会を開催。



* 4・親睦会活動の推進 *

体育・文化・レクリエーション等の諸活動を通じて、相互に親睦融和、一体感の情勢、健康の増進、教養・体育の向上を図る目的で実施。社員とその家族も対象。登山同好会、ウォーキング、フットサル、ボウリング、ソフトバレーボールなど。



企業概要

- ・所在地 戸畑区飛幡町2-2
- ・設立 平成8年6月
- ・業種 建設業
- ・従業員数 230人



企業部門 健康づくり活動賞



健康づくりの主な取り組み

株式会社井筒屋 小倉店

- ・所在地 小倉北区船場町
- ・業種 百貨店業
- ・従業員数 650人

- ◆季節性インフルエンザ予防接種の実施
 - ・希望者に対し実施（費用の半分を社が負担）。
 - ・対象従業員の約半数が接種し、以前に比べ感染者の数が減少。



オーエーセンター株式会社

- ・所在地 小倉北区宇佐町
- ・業種 通信機器販売業
- ・従業員数 80人

- ◆サークル「運動部」の設置及び活動
 - ・定期的に、ウォーキング、ジョギング、山登り等を行っている。
 - ・毎年、「100キロウォーク」に参加。



有限会社 岸川

- ・所在地 小倉北区魚町
- ・業種 飲食業
- ・従業員数 40人

- ◆健康維持の賄いの提供
 - ・不規則な生活サイクルで勤務する従業員の健康維持の助けになるよう、料理長が賄いを用意し、健康維持や職場の雰囲気改善、仕事へのモチベーションアップに繋がっている。



一般社団法人 小倉青色申告会

- ・所在地 小倉北区紺屋町
- ・業種 小規模事業者を対象とした経理・税務の指導機関
- ・従業員数 5人

- ◆定期健康診断の実施、精密検査受診勧奨とフォローの徹底
- ◆講演会の実施（毎年、健康体操等の講師を招いて開催。青色申告会会員も対象）
- ◆全職員禁煙
- ◆会員及び職員とのボウリング大会の開催





企業部門 健康づくり活動賞



健康づくりの主な取り組み

小倉中央税理士法人

- ・所在地 小倉北区片野
- ・業種 税理士業
- ・従業員数 13人

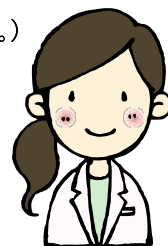
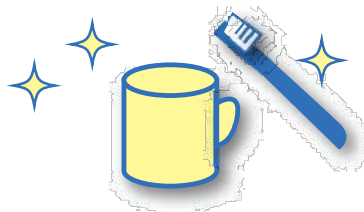
- ◆禁煙への取組み、事務所の分煙
- ◆定期健康診断の年1回受診指導
- ◆保健師による健康セミナー
(食生活(減塩)について等)の実施



社会福祉法人 關 済生会支部 福岡県済生会八幡総合病院

- ・所在地 八幡東区春の町
- ・業種 医療サービス
- ・従業員数 626人

- ◆「済生会あんしん教室」の実施
(地域住民と職員に健康に関する知識の供給)
- ◆「口腔ケア」の実施
(職員及び入院患者を対象。無料。)



株式会社 せいぜん

- ・所在地 小倉北区篠崎
- ・業種 葬儀一般業
- ・従業員数 81人

- ◆健康スープの提供
- ・メタボ対策で脂肪燃焼を促進させるトマトスープと夏バテ予防でビタミンC豊富なゴーヤスープを作成し、昼食に1杯100円で提供。(収益は東日本大震災の義援金として寄付。)



社会福祉法人 善興会

- ・所在地 八幡東区前田
- ・業種 高齢者福祉業
- ・従業員数 300人

- ◆腰痛予防体操、ラジオ体操の実施
- ・毎日、全館放送で、8:30 から腰痛予防体操、12:45 からラジオ体操実施





地域団体部門 市長賞



元気な木屋瀬校区「健康の会」

スローガン「地域の絆で育てようみんなの健康」

健康づくりの主な取り組み

* 1・ラジオ体操 *

* 夏休みのラジオ体操 *

夏休みの期間中、毎朝、8会場（公園、公民館、駐車場など）で実施。

参加者延数 H24 5,340 人 H25 6,516 人

内1回は、広い会場に参加者を集め、ゲストを招いて、

「全員集合ラジオ体操」を開催。

《ゲスト》

H21 君原健二氏、H22 北橋市長、

H23 横手ギラヴァンツ社長、H24 ラジオ体操中野指導士

* NHK夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 *

H25 年度は、NHK夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会を招致し、八幡南地区ラジオ体操普及推進委員会を組織して準備を行い、8月11日、香月中央公園で開催。

参加者 4,000 人以上。

* 年中自主的にラジオ体操をしているグループが2～3有り *



* 2・健康の会だより *

夏休みのラジオ体操の案内、イベント案内、前年度取り組み報告などを掲載。全戸配布。発行は不定期。

* 3・その他過去の活動 *

* アンケート実施 *

H23年度実施。

会の事業推進・評価の資料にすること、アンケートを通して、会の活動を知ってもらう目的で実施。校区内の0歳～高齢者までの1人／7人に配布し、1,045 人回収。

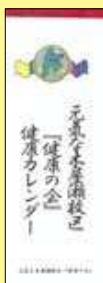
（抜粋）

朝食をはじめとする食生活の面では、木屋瀬の子どもたちは好ましい傾向にあると推量できるが、一方で「朝食を食べていない」とする一部の中高生58名（回答者の中の34%）のうち「食欲がない」が36%（21名）、「食べる時間がない」が51.7%（30名）は一考を要する。

* 健康カレンダーの作成 *

H22年度実施。

住民から句を募集。200部作成し、100円で販売。



（抜粋）
「継続で
つくろう守ろう
健康体」
「メタボには
あと一口を
考える」

* ウォーキング *

* グラウンドゴルフ *

年に1～2回程度開催していたが、H25年度からは、自主的なグループに移管し、活動の支援のみ行っている。



団体概要

- ・活動範囲
- ・設立
- ・設立経緯
- ・実施体制

八幡西区木屋瀬校区（木屋瀬市民センターを中心に活動）

平成19年6月

木屋瀬校区まちづくり協議会が、市から「市民センターを拠点とした健康づくり事業」を受け、事業を円滑に実施するため、健康づくり推進委員会「健康の会」を設立。

健康づくり推進委員会（まちづくり協議会、社会福祉協議会、自治会、民生児童委員、青少年育成会、食生活改善推進員、健康づくり推進員、小中学校、PTA等で組織）27名で実施



地域団体部門 市長賞



高須地区まちづくり協議会 健康づくり部会

スローガン「笑顔でふれあう元気なたかす」

健康づくりの主な取り組み

* 1・壮年期と高齢者の健康づくりの実践活動 *

* 体力測定 *

年1回、「体力測定の日」を設け、市民センターにおいて実施。毎年の記録から、健康づくりの参考にしている。
(H24：37名参加)



* ニュースポーツ地域交流大会 *

年1回、小学校体育館で実施。ユニカールなど。
(H24：95名参加)



* あるき ing *

年1回、「あるき ing たかす」を開催。3 km、5 km、7 km の3コースを設定。
(H24：257名参加)
毎月1回、「健康ウォーキング」も開催。
(平均30名参加)



* ラジオ体操 *

月～金、朝7時から、高須北2丁目公園で実施。
(平均25名参加)

* きたきゅう体操 *

25年度から、社協のサロンや市民センターで実施。



* 2・生活習慣病予防（メタボ予防）の啓発と意識の高揚 *

* 健康講演会 *

医師会、歯科医師会、薬剤師会から、講師を派遣してもらっている。テーマは、慢性腎臓病、特定健診の結果から見る高須住民の症状傾向と対応策など。

* 新聞記事の回覧 *

健康福祉に関する新聞記事をスクラップし、住民へ回覧。



団体概要

- ・活動範囲
- ・設立
- ・設立経緯
- ・実施体制

若松区高須小学校区（高須市民センターを中心に活動）

平成17年4月

市からの「市民センターを拠点とした健康づくり事業」のモデル事業から、地域の健康づくりを積極的に推進。

健康づくりの会（健康づくり部長、コミュニティ部長、健康づくり推進員、スポーツ推進員、食生活改善委員、まちづくり事務局、老人会など）20名で実施



地域団体部門 市長賞

貫校区健康づくり委員会



「世代間こえかけあう挨拶の輪と和

スローガン ～笑顔のあるまち貫校区みんなで取り組む健康づくり～

健康づくりの主な取り組み

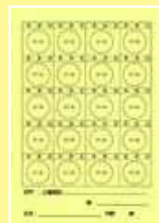
* 1・ふれあい健康農園での野菜づくり *

野菜の植え付け、収穫を住民と行い、食育を推進している。



* 2・健康ウォーキングの実施 *

- ・平成19年度にウォーキングマップを作成し、全戸配布。
- ・毎月2回、ウォーキングを実施。
- ・ウォーキング参加者に、ポイントシールを配布し、10ポイントで景品と交換している。ポイントシールは、オリジナルキャラクター「ヌッキーマン」。



* 4・特定健診受診率 UP 作戦の実施 *

市民センターの広報車で、特定健診の前日・当日にアナウンスをして回っている。



* 3・講演会の開催 *

年2回、地区の東部と西部で講演会を開催。地域病院と連携し、医師等を派遣してもらっている。テーマは糖尿病、高血圧など。

* 5・サマーフェスタの開催 *

健康づくりのPRのために開催。握力測定等実施。

団体概要

- ・活動範囲
- ・設立
- ・設立経緯
- ・実施体制

小倉南区貫小学校区（貫市民センターを中心に活動）

平成19年4月

貫校区は、貫地区と長野地区に分けられ東西に細長く、市民センターが中央に位置し、まちづくりの拠点として活動している。貫校区は、13町内会で構成され、住宅地区・農業地区などそれぞれの町内が特色を持っており、地域及び世代間の交流が困難であった。平成19年度に行政の勧めで「市民センターを拠点とした健康づくり事業」を受け、活動を開始。

貫校区まちづくり協議会の5部会のうちの1部会「健康福祉部会」51名で健康づくり委員会を組織



地域団体部門 優秀賞

枝光北まちづくり協議会



スローガン「進める健康 楽しい人生」

健康づくりの主な取り組み

* 健康ウォーキング *

月に1回、ウォーキングを実施。
ウォーキングマップ作成し、
全戸配布。
ウォーキングの前に、区保健
師・看護師が毎回参加者全員
の血圧を測定。



ウォーキング前の血圧測定



おしゃべりに花が咲きます！

* 健康講座「けんこういちばん！！」 *

～心と体の健康づくり～
月に2回、講座を開催。
体力測定、ニュースポーツ、絵手紙、ファイブ
コグなど
※ファイブコグ・・・脳の機能のうち、5つの
機能（記憶、注意、言語、視空間認知、思考）
を測る検査。



体力測定



ラグビーボール卓球

* 健康フェスティバル *

年に1回、開催。
健康優良表彰、健康相談、体力
測定、減塩みそ汁の試飲、A E
D実施体験など
「健康優良表彰」・・・85歳以上で
自立して生活できている人を町
内会長が推薦し、選考して、毎
年4～5名を表彰。



健康優良表彰



ウォーキングでスタート



健康相談

* 健康劇 *

年に1作品作成。テーマは、メタボリックシン
ドローム、認知症、糖尿病など。
健康フェスティバルほか、国際会議場、ムーブ、
ウェル戸畑などでも実演。



平成25年度は健康フェスティ
バルで公演しました。演目は、枝光
三区なので一休さんではなく、「三
休さん」テーマは【糖尿病】です。
おまんじゅうを隠れて食べる和尚
さん！食生活の勉強会で糖尿病の
話を聞いて大反省。



まちづくり協議会会長・
自治区会会長も好演！

団体概要

- ・活動範囲
- ・設立
- ・設立経緯
- ・実施体制

八幡東区枝光小学校区（枝光北市民センターを中心に活動）

平成11年4月

昭和62年にコミュニティ推進協議会を結成、平成11年に「まちづくり協議会」に移行。

平成16年に部会制を確立し、「福祉・健康部会（19年、体育・健康部会に改編）」で「健康づくり事業」に取り組む。

枝光北まちづくり協議会の6部会のうちの1部会「体育・健康部会」19名で実施



地域団体部門 優秀賞



小嶺台介護予防ふれあい体操教室

スローガン「最期までトイレは自分の足で！介護保険の世話にはならない！」

健康づくりの主な取り組み

* 介護予防ふれあい体操教室の開催 *

高齢者の介護予防体操とふれあいサロンを兼ねた教室

【対象】小嶺団地の高齢者

【日時】毎週月曜日 10時～12時

【会場】小嶺団地集会所

【内容】毎週次の①～③を行っている。1～2ヶ月に1回、④を開催。



* 1・ストレッチ体操 *

初めに、体の各所のストレッチや片足立ちを20秒ずつ行う。次に、ウォーキングと少し負荷のある運動を交互に10セット行う。ウォーキングは合計6,000歩。



* 2・歌謡曲体操 *

歌謡曲（北国の春、星影のワルツなど）に合わせて動く。エアロビクスを簡単にしたような体操。

* 3・のどのストレッチ *

演歌を大きな声で、3～4曲歌う。音程を気にせず、大声を出す。

* 4・お楽しみ行事 *

花見、雛祭り、新年ぜんざい会など



* 5・その他 *

お揃いの明るい色のTシャツ（赤、黄、ピンク等）を作り毎月色を変えて、同じ色のTシャツを着て教室に参加。

* 教室の普及 *

地域での出前指導を行っている。現在、ほかに2箇所でも実施。

団体概要

- ・活動範囲
- ・設立
- ・設立経緯

- ・実施体制

八幡西区小嶺台 小嶺団地集会所（出前指導は、八幡西区内で行っている）

平成17年6月

高齢化率54%の町内会もある小嶺台では、高齢者の引きこもり防止や健康づくり等の取り組みが課題であった。校区でも市民センターを中心に様々な取り組みが始まったが、小嶺台から市民センターまでは遠く、高齢者の足では通うことが困難であったため、身近な通いやすい場所で健康づくりや仲間づくりが行える高齢者の居場所をつくろうと有志が集まり、教室を始めた。

会長1名、会計1名、班長6名で運営。会員47名。



地域団体部門 優秀賞

上津役まちづくり協議会



スローガン「健康は明日への活力、地域の和」

健康づくりの主な取り組み

* 1 ・ 特定健診受診促進 *

・「総対話」の実践

市民センターにおいて、団体（老人クラブ、ボランティアグループ、市民センタークラブなど）と意見交換し地域課題の掘り起こし、特定健診への意識付け、住民の健康づくり自主活動の活性化を図った。

・「出前対話」の実践

自治区会役員会、老人会の集会、ふれあいネットワークの地域別会議に出向いて意見交換した。

特定健診受診のPR活動などをお願いした。

・「受診率地域一番」を目標

H23 年度総対話で3.5%Up（31.3%）、H24 年度出前対話で2.6%Up（33.9%概数）。



* 3 ・ その他活動 *

* 2 ・ 認知症予防活動 *

認知症ファシリテーター（促進者）養成研修（都老研）を受講し、指導者を育成。区役所保健福祉課の指導を受け、『健脳テスト』を実施。認知症予防プログラム実施サロン活動の礎とする。



満歩会（ウォーキング）、健康増進講座、ニュースポーツ体験など。



団体概要

- ・活動範囲
- ・設立
- ・設立経緯
- ・実施体制

八幡西区上津役小学校区（上津役市民センターを中心に活動）

平成20年

「市民センターを拠点とした健康づくり事業」に参加し、まちづくり協議会の組織に「健康づくり実行委員会」を設置し、活動。

「健康づくり実行委員会」は、委員長、副委員長、委員29人（自治区会、社協、老人会、小中学校PTA、食進、ボランティア代表、病院、健康づくり推進員など）で組織。



地域団体部門 優秀賞



高槻まちづくり協議会 健康推進部会

スローガン「1に運動 2に食事 仲間と一緒に学び合い」

健康づくりの主な取り組み

* 1・「健康フェスティバル」の開催 *

9月を「健康強調月間」とし、9月に集中して健康づくり行事を開催
1ヶ月間で15～20の行事を実施。期間を通じて約1100名の参加

- 健康講演会……地域医療に貢献している病院へ講演を依頼
- 健康診断……定期健康診断、特定健診
- 健康料理教室…シニア料理教室、健康料理教室
- その他……グラウンドゴルフ、ニュースポーツ、ウォーキング、
体力測定、健康教室、救命教室、献血活動など



* 2・定期的な活動 *

- ストレッチ体操・ラジオ体操
毎週、火・木・土の午前9:20から、高槻市民センターで実施
毎日、勝田公園で実施
- ウォーキング
月1回、高槻市民センター中心散策の「健康ウォーク」を実施
月1回、県内の名所、山など散策の「歩こう会」を実施
各1回、高槻校区内散策の「ウォーキング」と「納涼ウォーク」を実施

団体概要

- ・活動範囲
- ・設立
- ・設立経緯

八幡東区高槻小学校区（高槻市民センターを中心に活動）

平成13年5月

平成13年に高槻まちづくり協議会が設立。

4自治区会、9自治町会で構成し、1,610世帯・人口4,011人の住民を中心に活動を進めている。現在10部会で組織し、活動している。平成17年から「市民センターを拠点とした健康づくりモデル事業」を開始。

- ・実施体制

高槻まちづくり協議会は、社協、老人クラブ、自治町会、民生委員協議会、各種団体からの代表者などの39人で組織。健康づくり事業は、「健康推進部会」16名で運営。



地域団体部門 優秀賞

錦さわやかクラブ



健康づくりの主な取り組み

* 365日ラジオ体操の実施 *

平成7年7月より、毎朝6時30分からラジオ体操を実施

【場 所】 門司港駅前広場。
雨天時は、門司港駅構内

【参加者数】 約50名（夏休みは、約100名）

【工 夫】 夏休みの小学生参加者には、景品を配布。
ラジオは、門司港駅に預かってもらっている。

【そ の 他】 観光客や通勤する人とあいさつを交わし、また一緒に参加することがある。ウォーキング大会の案内、特定健診のお知らせなど、情報交換の場になっている。



団体概要

- ・活動範囲 門司区門司港駅周辺
- ・設 立 平成7年7月
- ・設立経緯 小学生の夏休みのラジオ体操が学校の工事のため、運動場でできなくなったため、門司港駅前広場を使用させてもらったことが発端。
- ・実施体制 組織構成はなく、設立当時のPTA会長を中心に自主的に活動。
錦町まちづくり協議会の支援あり。



地域団体部門 健康づくり活動賞



健康づくりの主な取り組み

板櫃川沿い 早朝ラジオ体操同好会

活動場所 小倉北区下道津付近

- ◆ラジオ体操の実施
 - ・平成 10 年頃から、3 月～11 月末の期間の日祝日を除く毎朝 6:30 から、板櫃川沿いで、ラジオ体操を実施。



井堀校区まちづくり協議会 保健福祉部会

活動拠点 小倉北区井堀市民センター

- ◆ラジオ体操の実施
 - ・平成 15 年から、夏休み期間の月・水・金の午前 6 時 30 分から、井堀小学校校庭で、ラジオ体操を実施。
 - ・H24 年度から挨拶運動を実施。



吉志第 4 自治会

活動場所 門司区春吉志公園

- ◆ラジオ体操の実施
 - ・平成 21 年 7 月から、夏休み期間の月・水・金の午前 7 時から、春吉志公園で、ラジオ体操を実施。
 - ・誰でもできる **DVD 映像** 見ながら体操指導の実施。
- ◆ホールインワンゲームの実施
 - 20 分間のホールインワンゲームを実施。



NPO 法人 北九州ウォーキング協会

活動場所 北九州市内各所

- ◆ウォーキングの例会の開催
 - ・毎月 1 回以上、一般参加者を募り、ウォーキング教室を開催した後、10 km 程度のウォーキングの実施。
- ◆西日本 100 キロピックハイクの開催
 - ・毎年 3 月に 3 泊 4 日で実施。
- ◆北九州無法松ツーデーマーチの開催
 - ・毎年 9 月の最終土・日





地域団体部門 健康づくり活動賞



健康づくりの主な取り組み

金山川 ラジオ体操愛好会

活動場所 八幡西区三ヶ森2号公園

◆ラジオ体操の実施

- ・平成10年から、年末年始を除く毎朝6時25分から、三ヶ森2号公園で、ラジオ体操を実施。雨天も屋下で実施。



特定非営利活動法人 シニアネット北九州

活動場所 生涯学習総合センター

◆シニアにやさしいらくらく健康塾の開催

- ・シニアストレッチ方法は、①「ラジオ体操」②「ダイヤビック」③「らくらく塾創作ストレッチ」を実施。

※「ダイヤビック」…ダイヤ高齢者社会研究財団が開発したシニア向けのエアロビック

- ・ストレッチ後は昼食を共にしながら、多世代交流と情報交換を行っている。
- ・平成12年4月開始以来、毎週木曜日実施を欠かさず、13年7ヶ月間継続し会員の健康維持に寄与している。

陣山まちづくり協議会

活動拠点 八幡西区陣山市民センター

◆健康づくりの会便り等を全戸配布

◆「バナナのたたき売りの口上」で健康づくりのPR

◆オリジナルの「アイアイ体操」の実践

◆「健康フェスティバル」の開催

◆市民センターでのラジオ体操の実施(昼休み)

◆企業の協賛や、市立高校からのボランティア、高校生との交流 など

スポーツ・レクリエーション

活動場所 八幡西区八枝市民センター

◆スポーツ・レクリエーションの実施

- ・毎週月曜、午前10時～12時、八枝市民センターで、スポーツとレクリエーション活動を実施。

ストレッチング、筋力トレーニング、レクリエーション(ゲーム、童謡唱歌)、リズム体操。
年会費2,000円。



地域団体部門 健康づくり活動賞



健康づくりの主な取り組み

高田二丁目自治会

活動場所 小倉北区新高田

◆「ふれあいマイレージ」活動

- ・カードを全住民に配布し、さまざまなイベントへの参加者にポイントを付与し、ポイント上位者に粗品贈呈・表彰をする。
- ・イベント参加のきっかけづくりと、引きこもり防止など心身の健康づくりの推進。

◆「ニュー高田 たまりば」(サロン)の開設

- ・自治会のコミュニケーションの活性化の推進。

タコ公園 健康クラブ

活動場所 若松区今光東公園（通称：タコ公園）

◆ラジオ体操の実施

- ・平成15年から、正月を除く毎朝6:30から、タコ公園で、ラジオ体操を実施。

◆園内の清掃、草取り、花植えなどの実施



NORTH NINE

活動拠点 小倉北区宇佐町

◆トライアスロンの実施

- ・市内企業経営者を中心に、毎週木曜に、SWIMとRUNの練習、毎週土曜日に、BIKEの練習を実施。

◆「紫川フェスティバル2013」実行委員会のメンバーの中心として活動



ハッピーブレインクラブ 北九州

活動場所 北九州市内各所

◆ココロとカラダを元気にするトレーニング活動を実施

- ・市内の公園、商業施設、老人施設、市民センター等で運動指導・健康指導を実施。（脳教育プログラムで学んだ脳活性化の体操・呼吸・瞑想・ヒーリング・気功等のトレーニング）
- ・笑う・褒める・愛することの効果を伝え、実践して、地域を元気に明るくする運動「ファンファンファン運動」を展開。



地域団体部門 健康づくり活動賞



健康づくりの主な取り組み

引野散歩クラブ

活動拠点 八幡西区引野市民センター

◆ラジオ体操とウォーキングの実施

- ・月～金、午前 8:55 から、引野市民センターで、ラジオ体操を実施。
- ・ラジオ体操の後、2.5 ～ 3km ウォーキングを実施。雨天時は六生ドーム内で実施。

◆「散歩クラブ 歩くキングマップ」を作成配布

◆ウォーキングイベントの実施

- ・月 1 回、15,000 歩以上の近郊名所ウォーキングの実施
- ・年 2 回、バスハイクを企画。

◆地域美化活動や、小学校特別支援学級との交流などの実施

ふたごかい 25会

活動場所 若松区今光西公園

◆ラジオ体操とグラウンドゴルフの実施

- ・平成 15 年頃から日曜を除く毎朝 7 時 50 分から、ラジオ体操を実施。
- ・ラジオ体操後、グラウンドゴルフを 4 ラウンド実施。

◆美化活動や小学生との交流などの実施



本城校区健康づくり 事業委員会

活動拠点 八幡西区本城市民センター

◆運動・食・精神面をベースとした実技・講座・講演の実施

- ・ラジオ体操、男性料理教室、著名人の講演会などを実施。

◆ロゴマークの作成



牧山東 健康みんなの広場

活動拠点 戸畑区牧山東市民センター

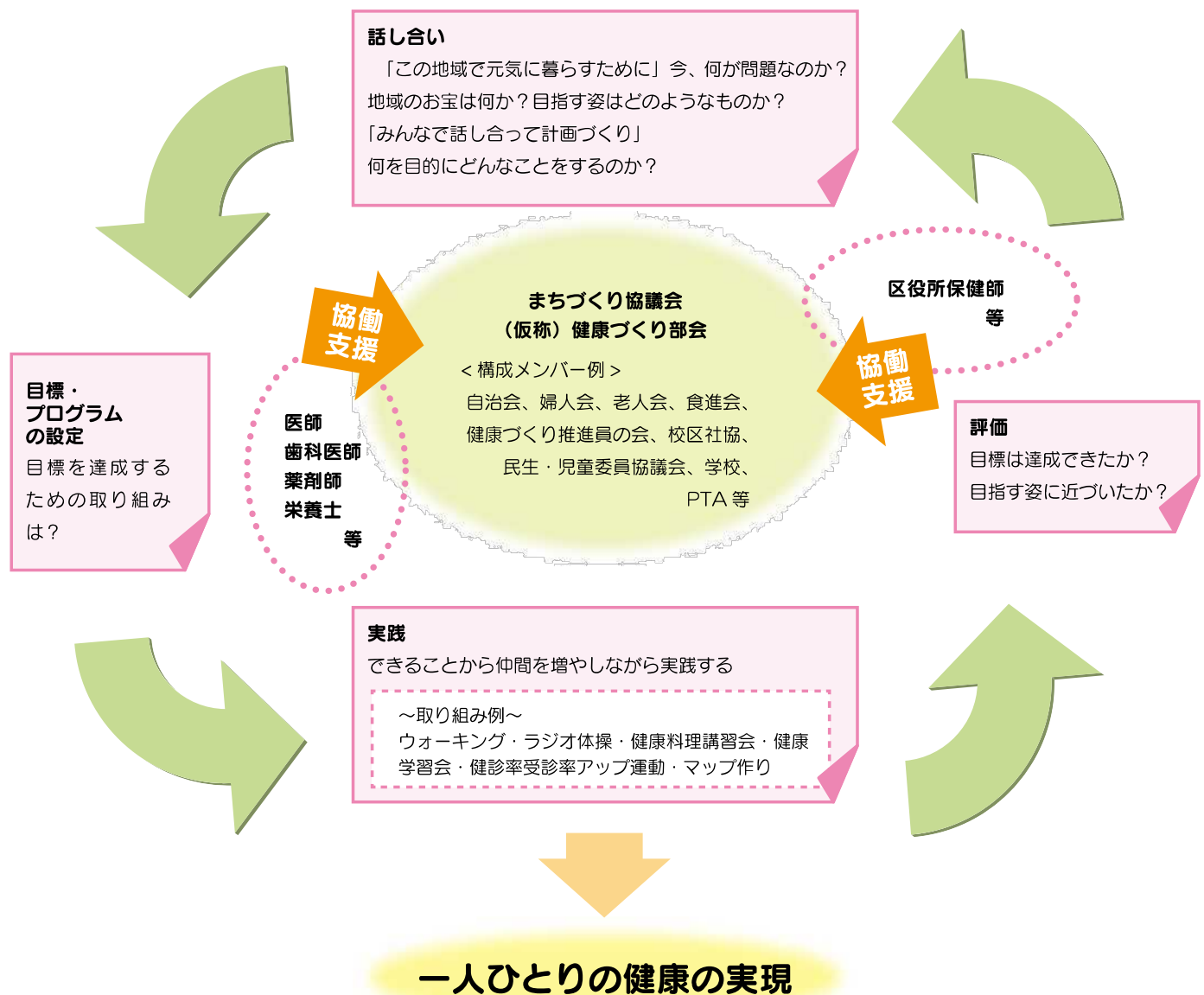
◆健康広場の開催

- ・毎月第 3 水曜日 午前 10 時～ 11 時 30 分に開催。

保健師による血圧測定、健康相談後、講座（あるき ing、クリスマス会、レクレーション講座、健康講座など）を実施し、ふれあい昼食会、ミニサロンで交流。

市民センターを拠点とした健康づくり事業 (地域でGo!Go!健康づくり)

市民センター等を拠点として、市民が主体となった話し合い、目標設定、計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を、まちづくり協議会、健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会、医師会・歯科医師会・薬剤師会・栄養士会・行政（保健師等）などが連携して取り組んでいくことを促進しています。



健康づくり推進員

地域で健康づくり活動を推進するために、市民センター等で地域住民の方々と協力して、ウォーキングイベントや健康教室などを実施しています。また、市内で行われる各種イベント等の機会に、健康診査の受診勧奨や健康マイレージ事業のPRも行うなど、市民全体の健康づくりの牽引役として幅広く活躍しています。



食生活改善推進員

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に市内で約1,700人の会員がボランティアとして、食を通した市民の健康づくりのために、地域に根ざした活動を行っています。市民センターなどを拠点とし、バランスのとれた食事やおいしい減塩料理を普及するために、「おやこの食育教室」「男性料理教室」「健康料理普及講習会」「ふれあい昼食交流会」などを行っています。



公園で健康づくり事業

リハビリテーション専門家や遊具メーカーの協力のもと、北九州市が開発した高齢者等の健康づくりに効果的な健康遊具を公園に設置しています。適切な使い方や効果的な運動方法を学ぶための運動教室を行っています。



健康遊具が設置されている主な公園（H26年3月末予定）
 ○松ヶ江ふれあい公園（門司区）○勝山公園（小倉北区）
 ○文化記念公園（小倉南区）○高塔山公園（若松区）
 ○高炉台公園（八幡東区）○香月中央公園（八幡西区）
 ○夜宮公園（戸畑区）



健康マイレージ事業

健康づくりへの関心を高めてもらうため、健康診査を受診して、健康教室など健康に関する事業へ参加した人にポイントシールを配布しています。集めたポイントと景品を交換しています。



対象者は、40歳以上の北九州市民です。

各自で取り組んでいる健康に関する活動を健康マイレージ対象事業にするには、申請が必要です。

対象事業（例）

- 市や区、市民センター等で行う健康に関する教室、講座、クラブ、イベント等。
- 企業などが実施する健康づくりに関する研修会、クラブ活動、イベント等。

毎年度6月～3月に実施しています。詳細は、北九州市社会福祉協議会 HP をご覧ください。

北九州市社会福祉協議会

検索

（問）北九州市社会福祉協議会生活福祉課「健康マイレージ係」

TEL 873-1296

北九州市戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた8階



きたきゅう健康づくり応援店

きたきゅう健康づくり応援店とは、市内にある飲食店や、食料品販売店等のうち、「栄養成分表示の店」「ヘルシーメニューの店」「ヘルシーオーダー対応の店」「健康・食育情報提供の店」「たばこの煙のない店」の5つの健康に関する取り組みのいずれかに対応しているお店のことです。

応援店には認証ステッカーシールが掲示されています。

応援店にご登録いただくと、市のホームページやフェイスブック等でPRします。

登録は無料です。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

きたきゅう健康づくり応援店

検索

（問）総合保健福祉センター管理課

TEL 522-5311



がん検診

2人に1人はがんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。定期的な検診を心がけましょう。

胃がん検診

対象者：35 歳以上（年 1 回）
受診料：1,000 円（40 歳以上の方で集団
検診の場合は 900 円）
内 容：胃部エックス線撮影



子宮頸がん検診

対象者：20 歳以上の女性（年 1 回）
受診料：1,000 円
内 容：視診、内診、細胞診



結核・肺がん検診

対象者：40 歳以上（年 1 回）
受診料：無料（喀痰検査は 900 円）
内 容：胸部エックス線撮影



乳がん検診

対象者：30 ～ 39 歳の女性（年 1 回）
40 歳以上の女性（2 年に 1 回）
受診料：700 円（30 ～ 39 歳の女性）
1,000 円（40 歳以上の女性）
内 容：視触診（30 歳以上）
マンモグラフィ（40 歳以上）



大腸がん検診

対象者：40 歳以上（年 1 回）
受診料：500 円
内 容：便潜血検査（検便）



前立腺がん検診

対象者：50 歳以上の男性（年 1 回）
受診料：1,000 円
内 容：PSA 検査（血液検査）



検診実施場所、内容は市ホームページをご覧ください。

北九州市健康診査

検 索

（問）各区役所保健福祉課地域保健係または保健福祉局健康推進課
TEL 582-2018

特定健診

北九州市国民健康保険に加入している 40 歳～ 74 歳の方は、年に 1 度「特定健診」を受けましょう。
高血圧や高血糖、脂質異常は脳卒中、心臓病、慢性腎臓病などのリスクを高めます。

健診のあとは、専門家から健康状態に応じたサポートが受けられます。

受 診 料：無料

実施場所：個別方式  マークの貼られている医療機関
集団方式 市民センター等

実施時期：毎年度 4 月～ 3 月

個別方式 随時（個別実施医療機関の診療時間中）

集団方式 日程は市政だより、市ホームページに掲載

北九州市健康診査

検 索

（問）各区役所保健福祉課地域保健係または保健福祉局健康推進課
TEL 582-2018

北九州市保健福祉局地域支援部健康推進課

〒803-8501 北九州市小倉北区城内1－1

TEL 093-582-2018 FAX 093-582-4997

平成26年3月発行

後援 北九州商工会議所

