



写真上/この日は次に開催される教室のメニューを試作
左下/会員で話し合いながら、手分けして調理 右下/健康のことを考えスプーンの塩分を計測

健康のために正しい食生活は欠かせません

37年にわたり
地域の食育を推進

「口ごろから食生活に気を付けていた母。年をとっても元気な姿を見ていて、健康の秘訣は食にあるのではないかと感じていたんです。最初は自分や家族のために、健康な食事を作りたいという思いで、いずみ会に入りました」

川西いずみ会の副会長を務める木村陽子さん。川西いずみ会リーダーになって7年になります。

発足から37年目を迎える同会は、地域の食生活改善を進めるボランティア団体。他県

では、食生活改善推進員と呼ばれる全国組織です。

「朝昼晩の食事は生活に欠かせないものですし、健康にも影響します。野菜もしっかり食べて、バランスが取れた食生活を習慣付けるためには、子どもの頃から食育を考えることが大切です。いずみ会では、小学3〜6年生を対象とした『ぼくと私の食でヘルスアップ教室』を毎年市内の小学校で開催し、ジュニアいずみ会リーダーを育成しています。また、1歳児親子歯科健診の時にも、健康のことを考え、薄味でもおいしいみそ汁の試飲を提供していま



地域で「健幸」づくりに取り組む人たちは
一人では長続きしないことでも
誰かと一緒ならできるかもしれません

川西いずみ会

皆さんが健康に暮らせるように
支え合いながら食育を広めていきます



「昔に比べて、世間は健康志向になってきていると思います。でも、偏った食事をしてる人も多いですよね。弁当を買うときも、定食のように栄養が偏らないものを選んでほしいです。より多くの人に食育を広めるために、私も常に新鮮な情報を取り入れて、時代や年代に合わせたレシピをみんなで考えていま

す。子どもの頃から塩分が多い食事に慣れてしまうと、さまざまな病気を引き起こすリスクも高まるので、家庭でも素材の味を生かした調理を心掛けてほしいですね」

食育を広めるために常に新しい情報を入手



川西いずみ会副会長
木村 陽子さん

「毎年5月にリーダー養成講座の募集をしています。私のように、参加するきっかけは何でもいいと思うんです。ボランティアですが、責任を持って活動しているので、毎回の達成感がありますよ。市民の皆さんがいつまでも健康に暮らせるよう、会員で支え合いながら、食育活動を続けていきます」

Special Feature

特集

「健幸」のパイオニア

高齢化の進行や食生活の変化などにより、健康づくりを取り巻く状況は変わりつつあります。健康上の問題によって制限されることなく、生活できる期間である健康寿命。住み慣れたまちで、元気に暮らし続けるためにはどんな取り組みが必要でしょうか。一人ひとりが健康に関心を持ち、いつまでも幸せに暮らせるようにと、「健幸」づくりに取り組む団体があります。今回は健康に関わる各分野で、草分け的に活動する団体の皆さんに話を聞きました。

問合せ 健幸政策室 ☎(758)4721

あんぱい
えまち
かわはし



写真上・左下／明峰健康測定会の血管年齢測定や体組成測定で体の状態をチェック 右下／市の出前健康測定会では身体バランス測定などさまざまな測定項目を用意

健康をテーマに 地域へ働きかける

「明峰コミュニティ推進協議会では、住民同士が支え合いながら、安心して過ごせるまちづくりを進めています。そのため、皆さんに幸せに暮らしてもらえればと、『健康』をテーマに、地域への働きかけをしているところです。12月に開催した『明峰健康測定会』はその一つですね」
そう話すのは本間雅志さん。同協議会で副会長を務め、開催当初から、この測定会に携わっています。

「4年前から健康に関する取り組みをしています。25年度に、がんに関する講演会を

開催したら、思っていた以上に反響があったんです。地域の高齢化も進んでいますし、健康に関心のある住民が多いんですね。それならば、これからも健康に関するイベントを続けていこうと考え、始まったのが健康測定会です。26年度から始まり、今年度で3回目を迎えました。昨年度までは『明峰フェスティバル』として、体育祭や模擬店と一緒に開催していましたが、今から単独で行っています」

毎日の生活を見つめ直す きっかけになれば

「今年度は、従来から協力いただいている専門業者と、市の『出前健康測定会』とい

体操で体を動かす習慣を身に付けてほしい

リーダーがつなぐ きんたくん健幸体操の輪

「健幸体操リーダーの役割は、きんたくん健幸体操の輪を広げ、運動を習慣化するきっかけをつくること。依頼があれば、どこへでも行きます」

きんたくん健幸体操リーダーの伊達光子さん。開始当初から活動しています。

「もともと地域で盆踊りを教えたり、福祉活動をしたりしていました。リーダーになったきっかけは、広報誌で募集の記事を見つけ、活動に



きんたくん健幸体操リーダー
伊達光子さん

生かせないかなと思ったからです。健幸体操リーダーになったことで、携わっていた活動の幅も広がりましたね」
市のスポーツフェスティバルはもちろん、各公民館や学校、市内で活動する団体の集会、さらにはコミュニティの体育祭など活動の範囲はさまざま。最近では、体操の輪が少しずつ広がっているように感じると伊達さんは話します。
「最近では、『かわにし健幸マインレージ』の影響もあり、参加者が増えています。『Let's きんたくん健幸体操』も、当

測

明峰コミュニティ推進協議会

皆さんの幸せのために 今後も健康測定会を続けていきます

う制度を利用して開催。体組成測定や血管年齢測定、身体バランス測定、肌年齢測定など各測定項目はもちろん、保健センターの保健師や管理栄養士などが参加者に寄り添ってアドバイスをしてくれたので、結果説明も好評でしたね」
約120人の参加があった今回の測定会。開催時には、健康の目安として利用してほしいと本間さん。

「参加者の多くが高齢者です。高齢になると病院に行くほどではないけど、健康面が気になるという人も増えます

さまざまな角度から健康を考えていきたい

よね。自分の生活を見直し、改善のきっかけにしてみたいですね。地域が中心となって先導的に事業を展開させていきたいと、本間さんは話します。
「皆さんの声を聴きながら、明峰健康測定会を続けていきたいですね。いろいろな角度から健康を考えるために、講演会などを同時開催するといった計画もあります。健康寿命を伸ばすために、地域で支え合い、より多くの皆さんに参加してもらえよう工夫していきたいですね」



明峰コミュニティ推進協議会副会長
本間 雅志さん

あんばい
ええまち
かわにし

動

きんたくん健幸体操リーダー

少しずつ広がる体操の輪 無理のない範囲で体を動かす習慣を

初は保健センターで開催していましたが、人数が増えたため会場を総合体育館に変更したほどです。体を動かす自信がない人にも、まずは参加してほしいですね。体操の映像は、市のホームページでの掲載や、保健センターでDVDの貸し出しをしているので、ぜひ利用してください」

体力や年齢などに応じて 自分に合った体操を

DVDに収録されているきんたくん健幸体操の種類は5つ。それぞれ運動効果が異なるため、体力や年齢などに応じて、選ぶことができます。「エアロビクス編は、きんたくんのテーマに合わせて体

操をするので、なじみがある市民も多いようです。子どもから高齢者まで、誰でもできる体操なので、初めて参加した人でも徐々にできるようにしています。楽しそうに体操をしている姿を見ると、私たちもやりがいを感じます」
体操のポイントには、無理をしないことだと伊達さん。

「無理をせずとも、十分効果はあります。転倒予防編では『手のひらを太陽に』のリズムに合わせて座ったままで体操ができるので、膝や腰を悪くしている人でもチャレンジできますよ。体を動かす習慣を身に付けることが大切なので、自分の体調と相談して、体操を続けてほしいですね」



ユで二フォー
活動するきんたくん健幸体操リーダー。初めて参加した人にも丁寧に体操をレクチャー。

住み慣れたまちで元気に過ごすために

健幸まちづくりが進む

健康で幸せに暮らし続けることを「健幸」と定義し、その促進に取り組んでいます。また、市内の各地域でも、健康に関する取り組みが活発に行われてきました。そんな中、健康づくりの指針として、28年10月に、「川西市健幸まちづくり条例」を施行。「健幸」につながる幅広い視点から、まちづくりを進めていきます。

「健幸」で活力ある社会の実現に向けて 「川西市健幸まちづくり条例」を施行

地域の力を生かして 健幸施策に取り組む

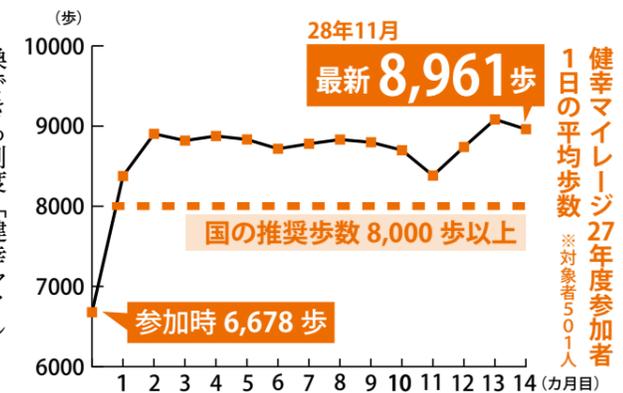
市では、全国33都道府県63区市町が加盟する「スマートウエルネスシティ首長研究会」に参加しています。スマートウエルネスシティとは、そこに暮らすことで「健幸」になれる新しい都市モデルのこと。健幸をキーワードに据え、「健幸マイレージ」や「きんたくん健幸体操」といった健康施策に取り組んできました。

新たに制定された「川西市健幸まちづくり条例」では、基本理念や市の責務など、行政の姿勢を示すとともに、市

民力や地域力を生かした「健幸まちづくり」を進めるため、市民や団体などの役割についても記載。この条例を指針とし、今後も市民の皆さんが、住み慣れたまちで生涯にわたって、「健幸」に暮らすことができるよう、まちづくりを進めていきます。

「健幸マイレージ」 運動の習慣化に効果

貸与した歩数計を着けてのウォーキングや地域での健康づくりに関する行事への参加、民間のスポーツクラブでの運動などでポイントがたまり、コミュニティ組織への寄付や市の特産品、商品券に交



カ月目で約2,000歩/日増加。推奨する身体活動量の8,000歩/日を14カ月後も維持しています。

また、参加時にBMI（体格指数）が肥満傾向の25以上あった参加者101人のうち、64人の体重が減少するなど、一定の効果が得られています（27年度の実績報告について、詳しくは市ホームページに掲載）。

28年度の参加者についても、平均歩数は徐々に伸び、開始から4カ月目に8,000歩/日に達しています。

健康に暮らすために運動の習慣化をめざす「健幸マイレージ」は来年度も継続して実施する予定です。

参加者募集 市民の健康づくりワークショップ

問合せ 健幸政策室 ☎(758)4721

3月4日 午前10時—正午
3月12日 午後2時—4時
@保健センター

皆さんが健康づくりに主体的に取り組むための課題やご意見・アイデアを話し合うワークショップを開催します。お気軽にご参加ください。

対象は市民で原則両日参加できる人（どちらか1日でも可）。

申し込みは保健センターに備え付けの市の所定の用紙（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を書き、2月28日（火）までに同センターの窓口へ。



卓球五輪メダリストが講習会

昨年、市卓球協会が市民体育館で、ロンドン五輪の女子卓球団体に銀メダルを獲得した平野早矢香さんを講師に招き、「平野早矢香 卓球講習会」を開催（写真上）。

市内の卓球チームなど12チームから約150人が参加し、実技を含む技術講習や模範試合の披露の他、個別指導などが行われました。



各健康遊具の運動メニューを掲示。難易度別で体を動かすことが可能

昨年には市民体育館がリニューアル 公園に健康遊具を設置

運動を始めるなら今

市民体育館について……同館 ☎(793)1888
公園について……公園緑地課 ☎(740)1185

市民体育館は設備が充実

昨年の8月にリニューアルオープンした市民体育館。各種室内競技に対応する主競技場の他、トレーニング室やランニングトラックなどがあり、冷暖房も完備されているため、快適に運動ができます。

スポーツ教室や講習会なども定期的に開催しています（同館の催しは21ページに掲載）。

健康遊具の設置を推進

運動を習慣付けてもらうため、市では施設の整備にも力を入れています。

その一つとして、屋外の身近な場所で体を動かすことができるよう、公園に健康遊具を設置。初級～上級のレベルに合わせた利用が可能で、散歩やランニングなどの途中でも気軽に利用することができます。

現在、プロペラ公園やショガ平公園、西の尾公園などに健康遊具を設置しています。来年度以降も設置を進める予定です。

市民の声に耳を傾け 健幸まちづくりを

健幸政策室主幹
松本 純子

健幸まちづくり条例では、「健幸」につながる幅広い視点から、健康づくり、人づくり、まちづくり、すなわち「健幸まちづくり」についての基本理念や市の責務、市民の役割などを定めています。

今後は、この条例を基本とし、健康づくりの施策を進めていくことで、活力ある社会の実現をめざします。

実施までを行うこの取り組み。保健師や管理栄養士などによる健康教育の他、血管年齢や姿勢のゆがみなど、各個人の健康度の目安を楽しくながら専用の機器で測定することができ、一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりを考えるきっかけにしたいだけだと思います。

今後は、市民の皆さんの声に耳を傾けながら、30年度からの計画期間となる「健幸まちづくり計画」の策定を進めていきます。

計画策定に向けて、3月には市民の皆さんが主体的に取り組むための課題やご意見・アイデアをいただくワークショップを開催しますので、ぜひご参加ください（6ページに掲載）。今後も、健幸まちづくり条例のもと、皆さんと一緒に、「健幸まちづくり」に取り組んでいきます。

