

# 竹田市経済活性化促進協議会

## セミナー報告書

1. セミナー 人材育成メニュー 第1回健康運動インストラクター養成セミナー
2. タイトル 健康増進と健康づくり概論
3. 日 時 9月4日(日) 10:00 ~ 12:00
4. 会 場 竹田商工会議所
5. 内 容

推進員本田より NPO 法人ヘルス・フィットネス・フォーラム理事長松元義人氏の紹介を行った。

### <講義の概要>

松元義人氏が「健康増進と健康づくり概念」についてパワーポイントを用いて説明。講義では、まず我が国の人口ピラミッドグラフを提示、今後は、急速な少子高齢化社会へ移行。

総人口、生産年齢人口(1990年代をピークに減少)、75歳以上人口割合、高齢化率、出生数と合計特殊出生率推移、日本の将来推計人口等のグラフ説明(写真1)。

日本の平均寿命は、昭和22年と平成22年対比、現在は長寿国日本となっている。

平成21年男性79.59歳、女性86.44歳であったが、平成22年男女とも減少しており、これは熱中症の為と考えられる。

平均寿命と健康寿命の意味、世界と日本の健康寿命を説明。

平成21年度死因別死亡割合6割が生活習慣病である(悪性新生物30.1%、心疾患15.8%、脳血管疾患10.7%)、又、介護が必要になった主な原因は、脳血管疾患23.3%(写真2、3)。

大分県と竹田市の高齢化率から高齢化率が高くても元気な高齢者の竹田市を目指して行きましようと言明。

WHO(世界保健機関)健康の定義、ヘルスプロモーションの世界的流れ、日本の健康づくり対策と運動、健康日本21、大分県での取り組み等説明。

2005年健康日本21の中間評価結果、約半数の目標が不調と言う結果であった。

運動習慣の割合平成9年、平成17年を男性、女性のグラフで説明。

大分県湯布院町健康温泉館(クアージュ)での健康づくりの取り組みで医療費削減できたケースを紹介。健康づくりの為の運動指標2006について説明。

健康の3要素、健康づくりの為の運動、ルーの三原則説明。基礎代謝が使われる部分は、筋肉が38%を占めている事を強調。

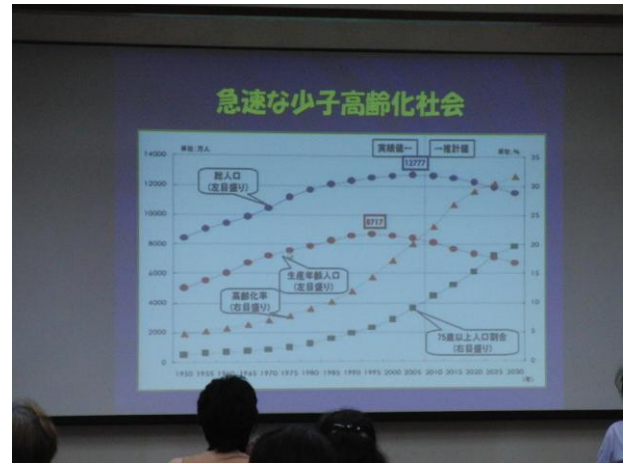
心肺能力とBMIの組み合わせと生存率グラフ説明、結果、心肺能力の高い方が生存率が高い。

9月は健康増進推進普及月間

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」を目指ましよう

五感(視覚、聴覚、触覚、臭覚、味覚)を使った健康づくり、健康療法の種類を説明、今後は、日常生活の中で五感を活かす事も大切である事を説明(写真4)。

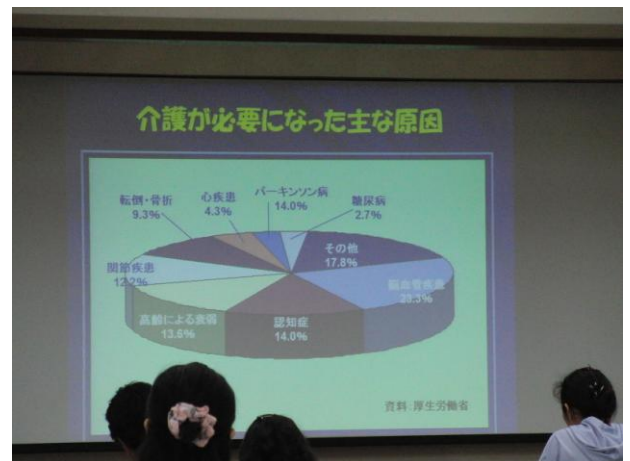
最後に人間は「動物、動く物である事」強調して講義が終了した。



(写真 1)



(写真 2)



(写真 3)

五感を使った健康	
視覚	絵画、ガーテニング、自然観察など
聴覚	音楽、自然探歩など
臭覚	芳香(アロマ)、ハーブ、ガーテニングなど
味覚	食事、ハーブなど
触覚	エクササイズ、温泉、ガーテニングなど

(写真 4)

本日のポイント「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」