

## 主催者から

高津区役所地域みまもり支援センター所長から講評

自分の20年後を想像する1つのきっかけとして、今日の内容を今後の健康づくりに活かして欲しいと思います。健康づくりの取組を長く継続していくためには、講師からも話があったように、負荷をかけないこと、仲間づくりをすることが大事であると、知ることが出来ました。皆さまの健康づくりに川崎市が開発したアプリ「かわさきTEKTEK」(健康ポイント事業アプリ)もお役立ていただければ幸いです。



かわさきTEKTEK



## 参加者の声

- ・20年後について具体的に考える機会が持てて良かった。
- ・20年後のイメージがつきやすく、フランクに意見交換できた。
- ・目標をもって歩くことが、ウォーキングを続けるために大事だということに気づきました。
- ・皆さん、20年後に向けて健康について色々考えていたことが分かった。
- ・健康意識の高い人が多いと感じました。



## 高津区の「地域包括ケアシステム」の取組

### ～つながり ひろがれ 高津～

川崎市では、誰もが住み慣れた地域や自分が望む場所で安心して暮らし続けることができる地域の実現を目指す「地域包括ケアシステム」の構築に向けて、さまざまな取組を進めています。高津区ではこの取組の一環として、地域でのつながりづくりや支え合いを進めるために、「公園体操」の立ち上げ、運営支援や「認知症サポーター養成講座」の開催等の取組を行っているほか、40代から50代を中心とした働き盛り世代の健康寿命を延ばすための活動を推進しています。

※健康寿命とは…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

### 高津公園体操

有酸素運動・筋力トレーニング・柔軟運動の3要素が組み込まれた、子どもから高齢の方までどなたでも参加できる15分間の体操です。継続参加で健康増進、介護予防につながるだけでなく、ご近所に顔見知りも増やせます。公園体操の実施会場は区ホームページで確認できます。



公園体操の様子はこちら  
(たかつ区チャンネル)  
区HP

お問合せ

高津区役所 まちづくり推進部 企画課

E-mail : 67kikaku@city.kawasaki.jp

TEL:044-861-3131 FAX:044-861-3103



COLORS  
FUTURE!  
ACTIONS  
KAWASAKI 100th



Green For All  
KAWASAKI  
2024



# 高津区地域デザイン会議 #03 レポート

10年後、20年後

じぶんらしく

暮らすには？

～今から始めるセルフケア・健康づくり～

令和5年

10月31日(火)  
14:00～16:00

場所

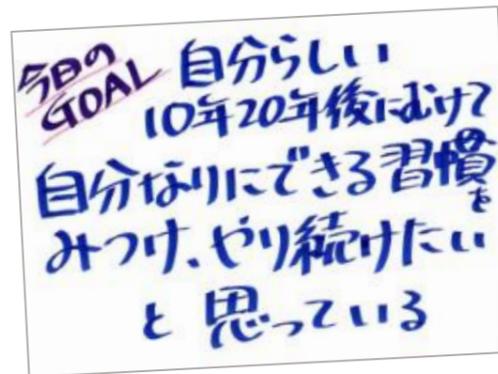
高津区役所5階 第1・2会議室

対象

テーマに関心がある区内在住・  
在勤の主に40～50代の方

「健康長寿のまちづくり」の実現に向けて、続けやすく楽しい社会参加のあり方やライフスタイルやヘルスケアについて、40～50代の働き盛り世代の方と意見交換を行いました。

## 当日のプログラム



- ✓ オープンオリエンテーション
- ✓ 健康チェック
- ✓ 事例紹介
- ✓ 意見交換
- ✓ ふりかえりまとめ
- ✓ クロージング

全体司会・  
ファシリテーター /  
大枝 奈美 さん



レコーディング /  
飯島 邦子 さん



## 高津区地域デザイン会議とは…

川崎市では、2006年から12年間にわたり「区民会議」を設置していましたが、より多くの市民が関わりやすい機会を広げるため、「区民会議」のリニューアルに向けた新しい参加の場として試行的に開催しています。

高津区では、2022年3月に地域デザイン会議#01を開催し、若い人たちならではの目線で脱炭素アクションのアイデア出しを実施しました。また、2022年8月に開催した#02では、#01で生まれたアイデアから「若者をひきつける脱炭素イベント」をテーマとし、脱炭素イベントへのブース出展を通じた市民の行動変容を促すきっかけづくりについて意見交換を行いました。その後の準備会を経て、11月に開催されたイベント(脱炭素アクションみそのくち広場)にブース出展を行いました。詳細は区HPからレポートをご覧ください。



区HP

