

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

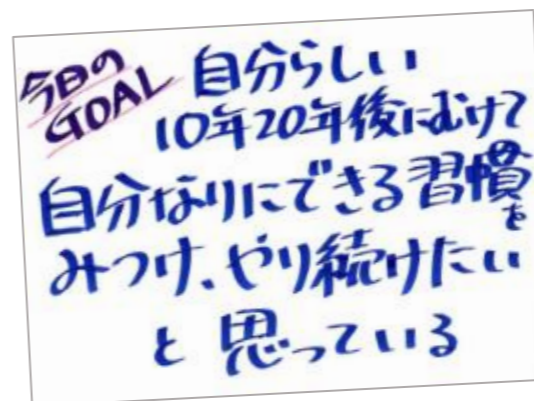
高津区役所5階 第1・2会議室

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

まずは自分の身体を知る

カンタン健康チェック



- ✓片足立ちチェック・前屈チェック
- ✓平衡感覚・調整力をチェック
- ・骨格のズレはケガにつながる可能性も!
- ・毎朝、自分の顔を見るついでに自分の肩の左右差をみる。バランスの取れた身体・骨格をイメージする。
- ・左右差を整えるためにはストレッチが有効。

健康づくりのヒントを学ぶ

健康づくりの事例紹介

生垣 伸太郎さん
(川崎市高津スポーツセンター理事)

佐藤 光弘さん
(株式会社富士通ゼネラル健康経営推進部長)



- ・心と身体はつながっているのので、気功や瞑想で呼吸を整えることは重要なポイント。日常の速いスピードを一旦ストップさせ、呼吸を整える習慣を。
- ・40~50代は、筋力トレーニングのようなハードな負担をかけるより、「ケアを継続する」ことが重要。
- ・自分の身体の状態を知り、認め、自分に合った動き(=ケア)をする。
=身体をコントロールする



- ・富士通ゼネラルの“健康経営”は、社員だけではなく、地域も一緒に健康になることを目指している。
- ・地域の健康とは、住んでいる、生活している人が「こころ」と「からだ」が健康で、「いきいきとした生活」をしている状態。
- ・運動習慣も大切に、組織のつながり、趣味のつながり、イベントでのつながりなど豊かなネットワークが長生きの秘訣。

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~
2023.10.31(火)14:00~16:00
@高津区役所会議室

今日やること

1. オープニング
2. 健康チェック
3. 事例紹介
4. 意見交換
5. ぶらりお話し
6. クロージング

地域デザイン会議#03
(企画 早乙女)
地域包括ケアについて
(地域デザイン推進 大平)
自助互助 共助
「つなぐ」がキーワード

今日のゴール
自分らしい10年後20年後にありたい
自分らしい生活習慣を
やり続けたいと思える

生垣伸太郎さん
川崎高津スポーツセンター理事

健康づくりのヒントを学ぶ

- 元気な(90代)はストレッチが大事
- ・ストレッチで骨格のイメージ
- ・筋力1回2重量20回回数
- ・骨格は身体を語る
- ・負荷をとりすぎる
- ・人による筋肉の動き方も違う
- ・有酸素と筋力どっちが先か? 目的による
- ・眠ることも大事
- ・自分の身体を自分で把握しておく
- ・辛いときは、2週間ほど休む
- ・呼吸 イキハキ(気功)

心と身体はつながっているのだから、気功や瞑想で呼吸を整えることは重要なポイント。

40~50代は、筋力トレーニングのようなハードな負担をかけるより、「ケアを継続する」ことが重要。

自分の身体の状態を知り、認め、自分に合った動き(=ケア)をする。
=身体をコントロールする

佐藤光弘さん
株式会社富士通ゼネラル健康経営推進部長

健康経営は「投資」最大の効果!
人的資本経営 心理的安全性 全員が健康になる

「会社で生きる」
・基礎的な健康づくり
・ストレスは社会産業で起る ES調査の本音!!

社会的健康 生活活動基盤 頼り人が居る
・機能的な人間関係
・運動習慣 トレーニング(定期的)が長生きの秘訣

神楽坂の健康
・助けあえること

10年後20年後に
このグループにお約束!!

自分の健康を
一緒に!!

自分の健康を
一緒に!!

自分の健康を
一緒に!!

20年後をイメージしてみよう!!
どんな20年後にしたいか?
今、何を始めるか?

自分の時間
好きなこと
家族との時間
地域の活動

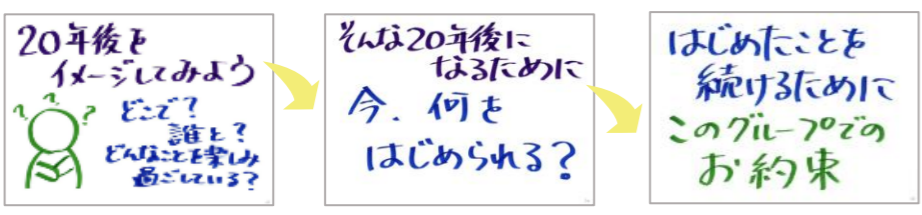
20年後に
今、何を始めるか?

自分に合ったことを無理なく続けることが大事

自分ができることを話し合う

グループワーク

4グループに分かれ、3つのテーマについて意見交換を行いました。



- ・疲れたら温泉に行くなど、その都度リフレッシュして、毎日笑顔で過ごす。
- ・毎日ウォーキングする。アプリを活用すれば、ゲーム感覚で楽しめる。
- ・時々禁酒する。
- ・今日始めると、宣言したことを家族とシェアし、応援してもらう。
- ・毎月決まった日に、気持ちを新たにスケジュールを付ける。
- ・スマホのリマインダー機能を使って定期的に振り返ることを意識する。