

H27.9.17

奈良県健康ステーション(王寺)

開設1周年記念イベント

# 奈良県健康ステーション(王寺) 1周年 活動概要



# 健康寿命日本一をめざして

奈良県では、「なら健康長寿基本計画」を策定し、「健康寿命※」を平成34年度までに日本一にすることを目標に取り組んでいます。

※ 日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間(平均自立期間)

食育推進計画を策定する市町村の増加



# 奈良県の健康寿命の現状(平成25年)は、

(65歳平均自立期間)

**男性が全国第13位 (17.67年)**

(平成24年)全国第5位 (17.62年)

**女性が全国第41位 (20.26年)**

(平成24年)全国第19位 (20.51年)



H25. 7月策定  
なら健康長寿基本計画

# 何をすれば健康寿命が延びるのか？

重点的に検討すべき健康行動を 国内外の多くの論文を  
活用し統計手法を用いて研究(医療系コンサルタントに委託)

＜結果＞

男性

第1位	たばこ	第2位	減塩
第3位	飲酒	第4位	運動

女性

第1位	減塩	第2位	運動
第3位	血圧	第4位	たばこ

奈良県健康ステーションは  
健康寿命日本一に向けた取組のひとつです。

歩いて健康になれる取組を調査し、実践へ。  
さらに県内市町村での普及をめざす。

## 調査結果

「健康づくり」をキーワードにした取組はたくさんあるが、  
どれも始まったばかり。参考に出来るものは・・・

## 最新の研究

### 中之条研究



日常生活の工夫でできる健康法 **青柳医学博士**  
「8000歩20分健康法」

## 研究結果を実践へ

**誰でも、気軽に、健康づくりを  
開始し、実践できる拠点**

## 奈良県健康ステーション開設

◆1か所目・・・奈良県健康ステーション(橿原)

\*開設日：H26年1月29日

\*開設場所：近鉄百貨店橿原店6階

◆2か所目・・・奈良県健康ステーション(王寺)

奈良県健康ステーション(王寺)の様子・・・



「奈良県健康ステーション(王寺)」の様子  
〔奈良テレビ放送「奈良！そこが知りたい」より〕



# 開設場所等は ..

- \*開設場所：リーベル王寺東館5階(H26年9月1日開設)
  - ※6/25～エスカレーターを上がってスグに移設。  
利用しやすくなりました！
- \*開設時間：月、火、木、金、土の午前10時から午後4時まで  
(水、日、祝日は休み)
- \*運営委託先：王寺町



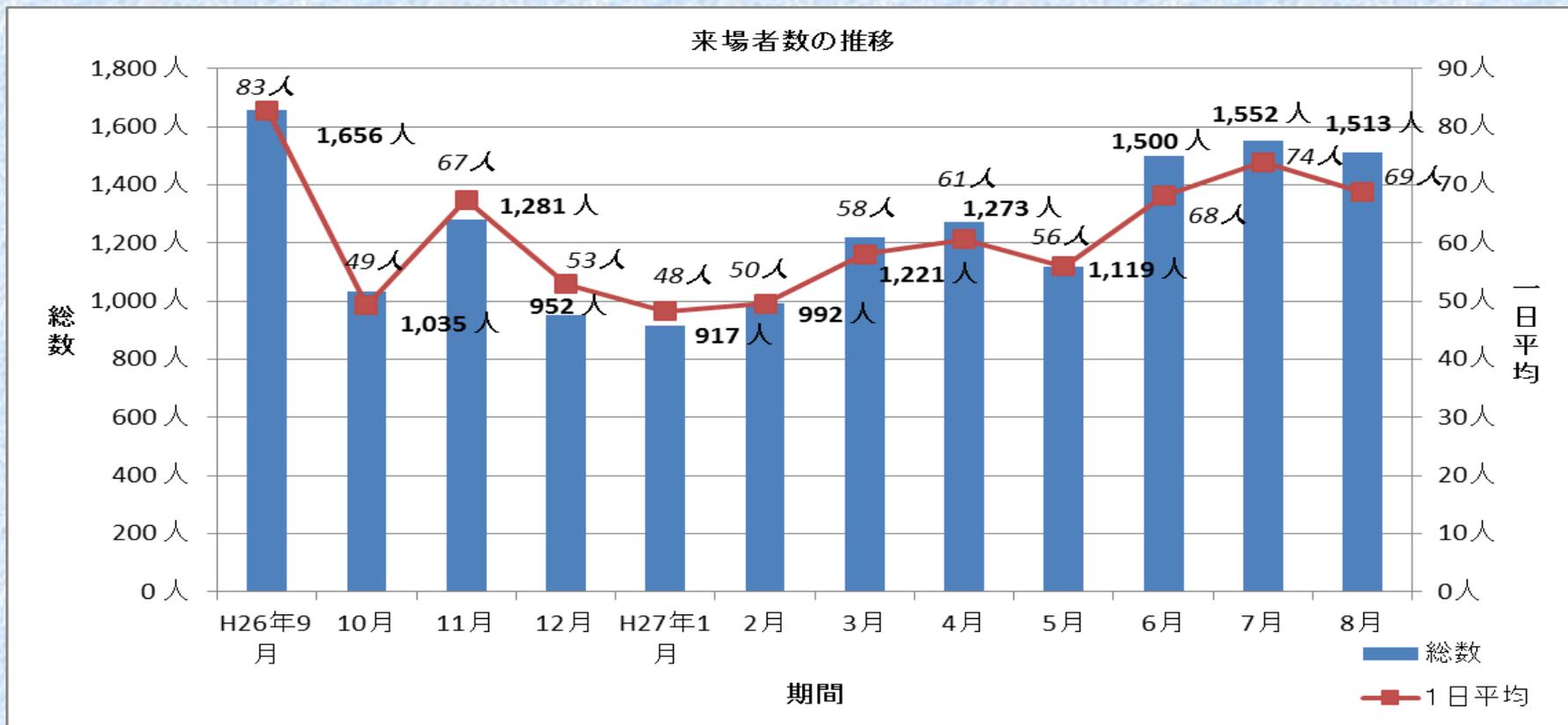
H26年9月1日オープン以来

たくさんの方にご利用いただいています！

○来場者数等(H27年8月31日現在)

・延べ15,011人(1日平均62人)

・活動量計2週間体験 691人 ・おでかけ健康モニター 463人



# 健康チェックコーナーでは・・・

◆最新の健康機器で、誰でも、気軽に健康チェックができます。

【健康機器】体組成計、骨健康度測定器、血管年齢計、自動血圧計



## 利用者の声

- 無料がうれしい
- 気軽に利用できる
- どんどん利用し、健康管理に努めたい
- サポーターがいつも親切で、何でも質問しやすくてよい

# 活動量計2週間体験&おでかけ健康モニター

## ◆活動量計2週間体験

活動量計を2週間貸し出し、返却時に「おでかけ健康度」を診断。

691人の方が体験済み。(H27年8月31日現在)

内訳 男女割合 女性 74% 男性 26%  
年齢割合 70代 46% 60代 33%



対象:概ね40歳以上の方  
貸出数:100個

## ◆おでかけ健康モニター

活動量計2週間体験者のうち運動習慣のない方463人が「おでかけ健康法」実践中。(H27年8月31日現在)

内訳 男女割合 女性 77% 男性 23%  
年齢割合 70代 45% 60代 33%

おでかけ健康モニターの「おでかけ健康法」実践結果・・・



# 「おでかけ健康法」実践結果

〔奈良テレビ放送「県民だより奈良 ならいいね!」より〕

## 「おでかけ健康法」実践結果 (対象244人)



注1: 「おでかけ健康モニター」の「おでかけ健康法」実践前と6ヶ月実践後の比較

注2: 血圧(正常域)とは、収縮期血圧129mmHg以下かつ拡張期血圧84mmHg以下

# 今後の取組について

## ◆「おでかけ健康モニター」実践結果を分析

「おでかけ健康法」を実践することで、どの程度健康度合いが良くなったのか、また、医療費の抑制となったのかなどを分析

## ◆市町村営の健康ステーション設置を促進

市町村営の健康ステーション設置を目指し、設置に意欲的な市町村にアドバイザーを派遣するなど支援

めざせ！健康寿命日本一！！

