

こおりやま広域圏チャレンジ「新発想」研究塾2019
1班 健康福祉分野

ウェルネスとコミュニティの マリアージュ

～0次予防への出会い～

班 長	塚原 健司	【鏡石町】	副班長	古河 與一	【郡山市】
班 員	小栗ひとみ	【郡山市】		遠藤 駿介	【郡山市】
	岩崎 友也	【三春町】		白坂 勘	【本宮市】

私たちは何故
「健康」でなければ
ならないのか。。

人生を

「楽しく」「元気に」

送るため

3

0次予防の定義

原因となる社会経済的、
環境的、行動条件の発生
を防ぐための対策を取る
こと

(WHO定義)

4

0次予防とは

本人が努力・我慢しなくても

**「健康になってしまおう
環境づくり」**

5

0次予防と1次予防の違い

個人が運動・食事改善する
⇒ 1次予防

個人が運動等をする環境整備
⇒ 0次予防

6

0次予防の例

《ハード面》

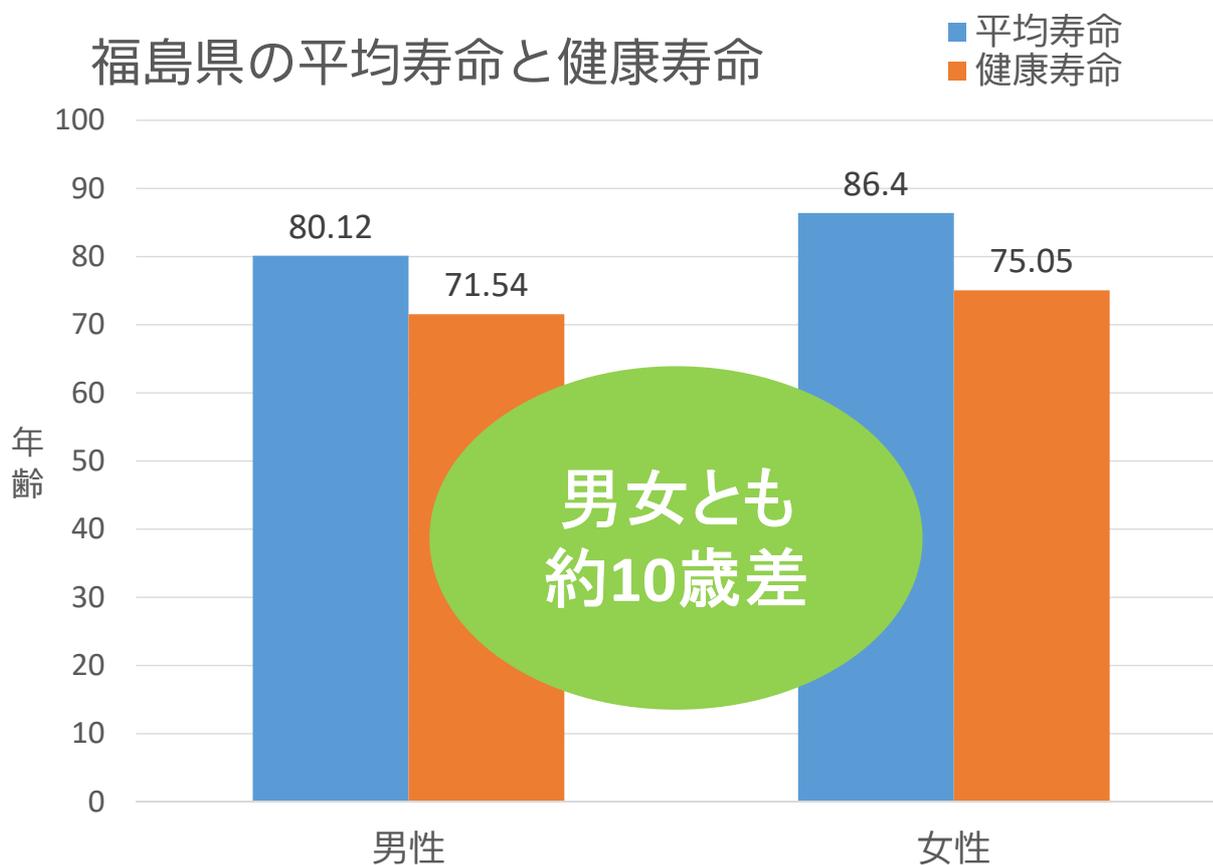
- ・ 公園や道路の建造、施設新設
- ・ 立ち会議、ゴミ箱を遠くに置く
(セミハード面)

《ソフト面》

- ・ 運動を通じた繋がり作り

7

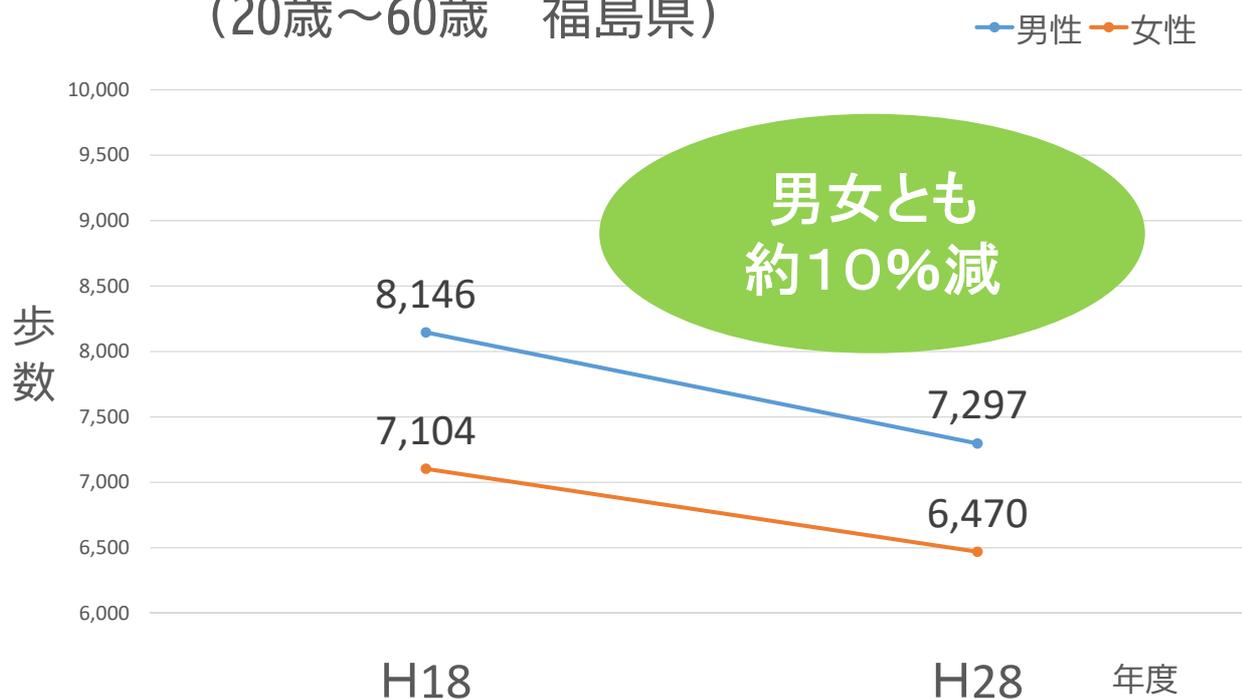
福島県の平均寿命と健康寿命



文献：都道府県別生命表の概況（厚生労働省）

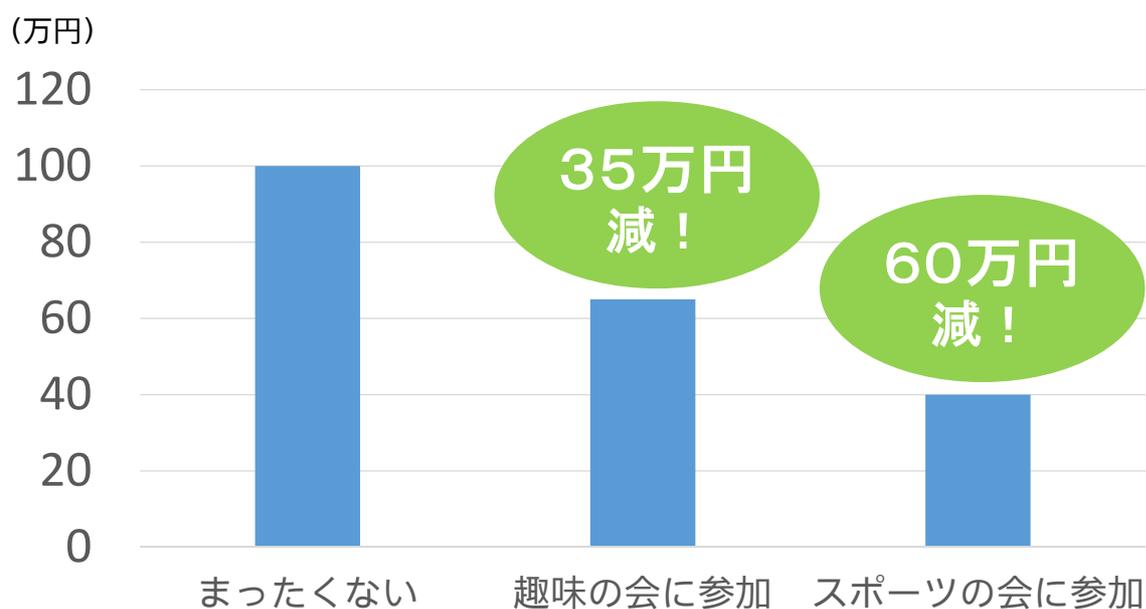
健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究（厚生労働科学研究）

日常生活における1日当たりの歩数 (20歳～60歳 福島県)



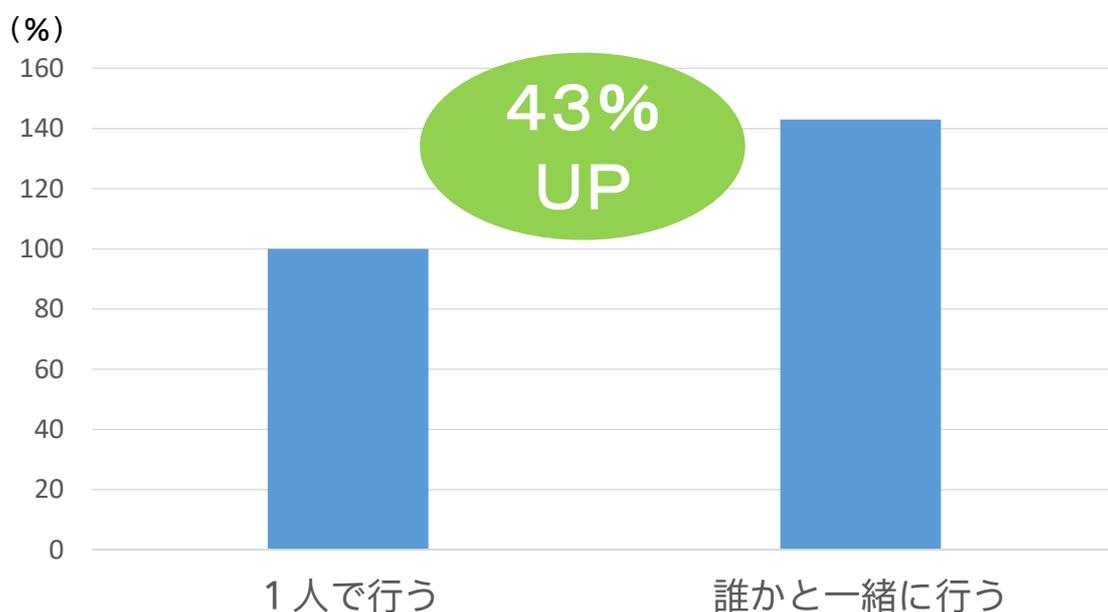
文献：国民健康・栄養調査（厚生労働省） 9

週1回以上、地域の集まりに参加した場合の介護費



文献：日本福祉大学 健康社会研究センター 報道発表資料（2019）より

運動を行った場合に、 自身が感じる健康度



文献：日本福祉大学 健康社会研究センター 報道発表資料（2018）より

11

誰かと運動することで...

- ▶ 運動不足解消
- ▶ 介護費の削減
- ▶ 健康な生活を実感

人々が運動を通して繋がる
「環境整備」が重要！



0 (ゼロ)次予防

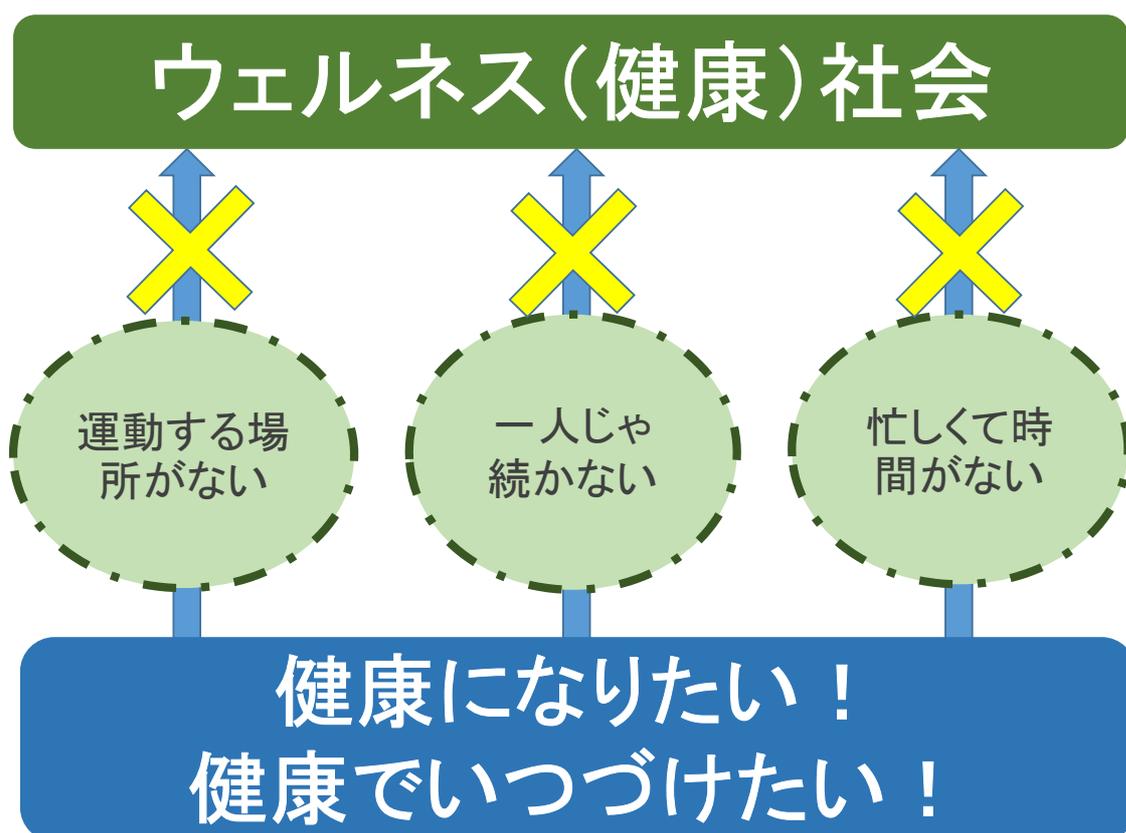
0（ゼロ）次予防による 目指すところ

ウェルネスとコミュニティの マリアージュ

- ▶ 人との繋がりができた！
- ▶ 運動する機会が増えた！
- ▶ 健康だと感じるようになった！

13

現状のイメージ



14

マリアージュによるイメージ



15

アプリケーションイメージ

こおりやま広域圏 ウェルティホーム

探すならココ！
**広域圏
スポーツ広場**

日々の生活に+α
**ちょっと
スポーツ**

まずは知ってから
**Wellness
Information**

16

ウェルネス(健康)

マリアージュ

運動する場
所がない

17

アプリケーションイメージ

こおりやま広域圏 ウェルティホーム

探すならココ！
**広域圏
スポーツ広場**

日々の生活に+α
**ちよこっと
スポーツ**

まずは知ってから
**Wellness
Information**

18

アプリケーションイメージ

野球

サッカー

バスケット
ボール

テニス

バレー
ボール

ゲート
ボール

19

アプリケーションイメージ

チーム名

活動地域

一言コメント

参加人数

もっと
見る

郡山F C

郡山市

みんなでサ
ッカーを楽
しもう！！

32人

参加

チーム名

活動地域

一言コメント

参加人数

もっと
見る

鏡石サッカ
ークラブ

鏡石町

鏡石町を中心
に活動してま
す。近くに住
んでいる方は
ぜひ！

28人

参加

20

探すならココ！ 広域圏スポーツ広場

- 広域圏のスポーツクラブへの参加、クラブ同士の連携をアシスト
- 登録したクラブは公共施設が利用しやすくなり、継続性向上
- 行政公認ツールのため、安心して利用できる

21

ウェルネス（健康）

マリアーージュ

一人じゃ
続かない

22

アプリケーションイメージ

こおりやま広域圏 ウェルティホーム

探すならココ！
**広域圏
スポーツ広場**

日々の生活に+α
**ちょこっと
スポーツ**

まずは知ってから
**Wellness
Information**

23

アプリケーションイメージ

10月

14日
(月)

15日
(火)

16日
(水)

17日
(木)

18日
(金)

19日
(土)

20日
(日)

朝にちょこっと

昼にちょこっと

夜にちょこっと

24

アプリケーションイメージ

参加募集中のグループ

三春町

【三春滝桜】

募集者：三春 さくら子
内 容：犬の散歩
時 間：5時から30分
一 言：桜を見ながらお散歩
しましょう。

参加

現在：5人

郡山市

【開成山公園】

募集者：郡山 太郎
内 容：ウォーキング
時 間：6時から30分
一 言：朝の30分、一緒に
歩きませんか？

参加

現在：7人

25

日々の生活に+α ちよこっとスポーツ

- ちょっとした空き時間にちょっとしたコミュニティを形成
- 公式な集まりのため、安全性を確保
- 自分のペースで無理なくできるため、継続しやすい

26

ウェルネス(健康)

マリアージュ

忙しくて時間がない

27

アプリケーションイメージ

こおりやま広域圏 ウェルティホーム

探すならココ！
**広域圏
スポーツ広場**

日々の生活に+α
**ちよこっと
スポーツ**

まずは知ってから
**Wellness
Information**

28

アプリケーションイメージ

Wellness Information

郡山市



ひとくふう
むだをつくって
カロリーばいっ



立ち会議で
「スマート」
な立案を



階段を使うと、
実はこんなに・・・

29

アプリケーションイメージ



立ち会議で
「スマート」
な立案を

場所：郡山市役所

一言：あえて「むだ」を作ることが
健康への近道です！

コレ
いいな！

やってみた人：13人

30

まずは知ってから
Wellness Information

- 広域圏で行っているプチ情報発信により身近な環境整備を働きかけ
- 自宅や職場で実践できるため、時間が無くてもOK
- いいなボタンでコミュニティと共感

まとめ

個人としては・・・

つながりが増えちゃった
うごいちゃった



健康寿命が延びちゃった

33

広域圏としては・・・

健康な人が増加



健康が波及していく



無関心層へのアタック

34

これからの福島県

広域圏 is Sexy and Beauty



健康発信



福島県 is Sexy and Beauty

35

先進地視察

千葉大学



第一興商



タニタ
ヘルスリンク



板橋区役所



36

ご清聴

ありがとうございました。