

# 健康づくりDay

～毎日が楽しくなる健康習慣にあなたもチャレンジ!～



## 「健康づくりDay～毎日が楽しくなる健康習慣にあなたもチャレンジ!～」報告書

イベント名：健康づくりDay

～毎日が楽しくなる健康習慣にあなたもチャレンジ!～

開催日時：令和7年12月7日(日) 14:00～16:30

開催場所：熱田文化小劇場

映像協力：学校法人電波学園 名古屋工学院専門学校



熱田区長



パネルディスカッションの様子

### パネルディスカッション出演者



丸尾 和久さん



富田 彩さん



小堀 勝啓さん



SAMさん



旭堂 鱗林さん



伊藤 正人さん



伊藤 正子さん

### プログラム

14:00 オープニング 区長挨拶

14:10 パネルディスカッション

15:10 なごや健康体操

熱田区オリジナルバージョン

15:30 ダレデモダンスレクチャー

16:15 会場全体の記念撮影

参加、ご協力  
ありがとうございました



あつたロコモ予防大使



SAMさん



会場全体が一体となって踊る様子



SAMさんと熱田区長

### 01 「健康で充実した未来のために！」

司会はフリーアナウンサーの小堀勝啓さん、パネリストには、ダンスで健康を広めるSAMさん、名古屋学院大学の富田彩講師、スポーツ施設ルネサンスの丸尾和久さん、講談師で熱田区おしゃべり大使の旭堂鱗林さん、そして熱田区保健環境委員会の伊藤正人会長・伊藤正子副会長の6名が登場しました。パネルディスカッションでは、運動を楽しむ工夫や、筋肉は何歳でも育つという朗報、地域交流の大切さなど、健康づくりに役立つ情報が満載でした。

### 02 体を動かして健康体験!

パネルディスカッション後は、あつたロコモ予防大使による「なごや健康体操 熱田区オリジナルバージョン」を実演。続いて、SAMさんと一緒に「ダレデモダンス」を体験! 「サバイバルダンス」の曲に合わせて、会場全員で楽しく踊り、SAMさんから「この会場の方々は100歳まで健康に過ごせますよ!」との心強いメッセージもいただきました。

### 03 笑顔で記念撮影、最高齢は97歳!

最後は出演者、ロコモ予防大使、区長、そして参加者全員で記念撮影。最高齢の97歳の女性から「私も一緒におどりましたよ! 楽しかった!」との声をいただき、スタッフ一同感激しました。今回のイベントは、地域の皆さま、出演者の皆さまのお力で「楽しく健康になる」時間となりました。

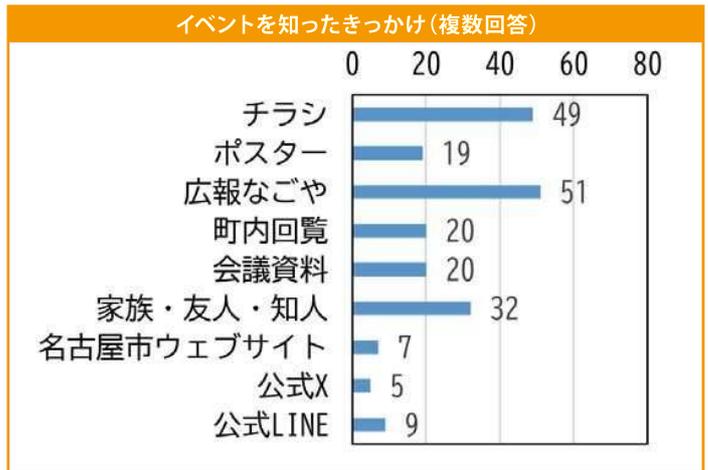
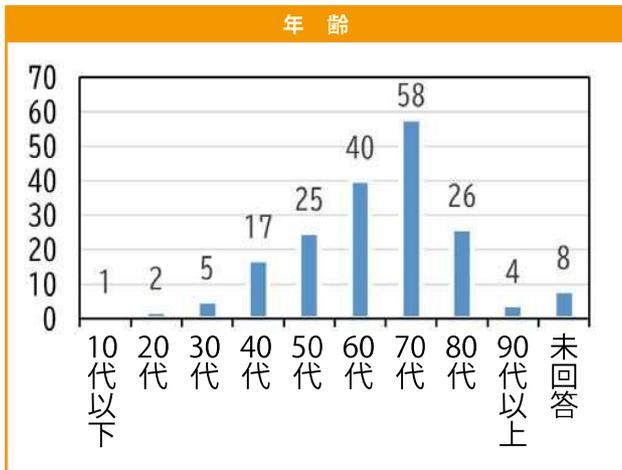
これからも熱田区は、皆さまの健康づくりを応援してまいります!

### 結果

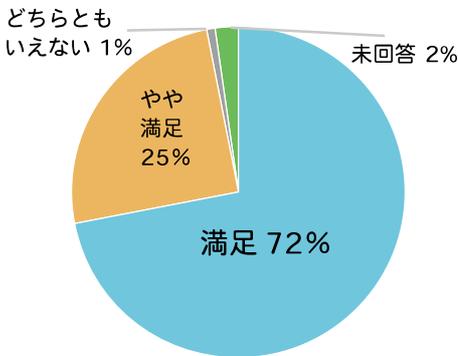
・来場者 222名

・アンケート回収186枚 回収率83.7% ・アンケート満足度:97%

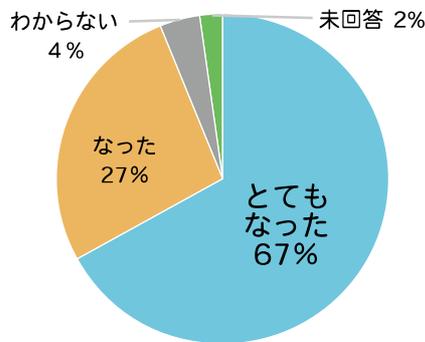
# 健康づくり Day アンケート結果詳細



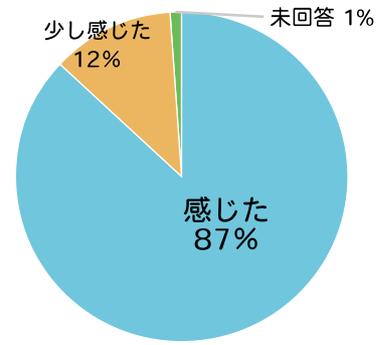
イベント内容の評価



健康づくりや運動を始めた  
続けたいという気持ちになったか



日々の健康づくりが大切だと感じたか



## 【ご意見・ご感想】(一部抜粋)

- ・高齢者になっても筋肉が発達することが知れたのがよかった。
- ・パネルディスカッションや聴く時間よりも体を動かす時間を増やしてもよいと思いました。  
サムさんが最高でした。サムさんだけでも大満足でした。歌いながらダンスしちゃいました。
- ・SAMさんのダンスで元気になりました。ロコモ大使さんの体操も簡単で分かりやすく、健康につなげていきたいです。
- ・私はたまたま隣がいなかったので動けたが、席に隣同士いた人は動けていなかったから余裕があるといい。



★★朗報:何歳でも筋肉は育つ★★

◎筋トレは、なんと90歳以上の人でも確実に効果があることが示されています。  
2013年にスペインの研究グループが報告した、91~96歳の高齢者を対象にした研究

対象者	91歳~96歳	91歳~96歳
実施したトレーニングと期間・頻度	筋トレ(最大筋力の40~50%にあたる負荷を8~10回反復)と平衡性改善運動を組み合わせたエクササイズプログラム 週に2回、12週間	1日に30分のストレッチなどマシンを使わない軽いエクササイズ 週に4回、12週間
結果	上肢の筋力:平均11%増加 下肢の筋力:平均20%増加 太ももの脂肪:減少	上肢の筋力:平均18%低下 下肢の筋力:平均14%低下

Cadore et al. Multicomponent exercises including muscle power training enhance muscle mass, power output, and functional outcomes in institutionalized frail nonagenarians. AGE (Dordr). 2013

◎このほかにも、歩行能力や転倒リスク、持久力などにおいて、高齢になってもトレーニングの効果が出ることが検証され、まだまだ研究が進められています。

※ パネリストの名古屋学院大学 富田講師の配布資料より一部抜粋

【お問い合わせ】 熱田保健センター健康安全課 TEL 052-683-9673

きんにくチェック

反動をつけずに立ち上がる  
ひざは軽く曲げてもOK

立ち上がって3秒間保持

健康づくり Day パネル  
ディスカッションの  
動画はこちらから →

「名古屋健康体操」熱田区  
オリジナルバージョンの  
←動画はこちらから