

健康づくりイベント

入場料
無料

おおぶウェル活



を開催します！

1つの会場で、最新のシステムを使用した計測・フットケアなどを無料で体験でき、
専門家から健康づくりに関する具体的なアドバイスを直接受けられます。

6/30 SUN 10:00 - 15:00 市役所 地下多目的ホール

※歩行姿勢測定は、丈の長いスカートの場合、正しく測定できないことがあります。
※抽選で記念品が当たるスタンプラリーを同時開催します。
※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

健康づくりチャレンジカレンダーも配布します

歩行姿勢測定 システム体験

3Dセンサーに向かって歩くだけで、
普段の歩き方から
歩行年齢を推定します。

健康増進課

あいち巡りん体操

こどもからお年寄りまでの
幅広い世代が、楽しく体を
動かせる体操を行います。

あいち健康プラザ

健康相談

管理栄養士などによる
健康相談を行います。
食事・栄養に関する悩みを
相談できます。

株スギ薬局

TANO体験

骨格の重心や猫背・反り腰の有
無、肩腰のねじれ具合などを測
定します。自分の状態に合わせ
た改善ミニゲームも体験できます。

株メディケアコラボ

フットケア マッサージ

マッサージで「元気のツボ」を押し、
体の疲れを癒やします。
赤ちゃんの夜泣き改善に、
プラスチック製の針で刺激する
小児はり体験が受けられます。

愛知県鍼灸マッサージ師会

ロコモ度チェック

片脚・両脚で一定の高さから
立ち上がれるかどうかによって
ロコモ(※)度を判定します。

健康づくり推進員協議会

ベジチェック体験

センサーに手をかざして、
野菜摂取レベル・
推定野菜摂取量を
測定します。

明治安田生命

血管年齢測定 筋力測定

健康チェックで、
楽しく筋力・血管年齢を
測定します。

カープス

おおぶウェル活

健康づくりにチャレンジ!

健康増進課 ☎(47) 8000

皆さんは、日々の生活で健康づくりに取り組んでいますか？

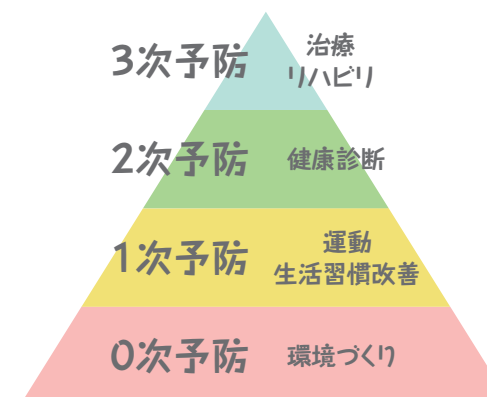
「健康のために何か始めたいけど、何から取り組めばいいのかわからない…」

「運動が苦手な自分には、知識もないし…難しそう」

こんな悩みを「おおぶウェル活」で解決しませんか？

おおぶウェル活では、皆さんの現在の健康度を簡単にチェックすることができます。

まず今の自分を知ることが、健康づくりの第一歩！ 楽しく学んで、心身共に健康を目指しましょう。



人生100年時代 0次予防でいつまでも元気に生活

病気・介護の予防には、一般的に大きく3つの考え方があります。

病気になるように、生活習慣に気を付ける 「1次予防」

病気がひどくなる前に早期発見し、治療を行う 「2次予防」

かかってしまった病気の悪化を防ぐ 「3次予防」

近年はこれに加えて、「0次予防」の重要性が提唱されるようになりました。
0次予防の対象は、「地域」です。本人が意識的に努力をしなくても健康状態を維持
でき、自然と健康づくりに取り組むことができる社会環境を整えていく必要があります。

市の0次予防の取り組み

ウォーキングマップを発行



令和2年度から毎年発行しているウォーキングマップで
は、10種類のウォーキングコースを紹介しています。

大府ならではの風景を楽しむことができるよう、コース
上ではウォーキングサインのほかに、緑道エリア・親水
エリア・コース周辺の名所なども確認できます。

令和5年度からは、Googleマイマップ上で、ウォーキ
ングコースを確認できるようになりました。

歩行姿勢測定システムを導入



令和5年度から導入した歩行姿勢測定システムは、3D
センサーに向かって約6mの距離を普段通りに歩くだけで、
「歩行速度」「歩幅」「胸腰部の上下動」「足の上がり角
度」などの36項目を測定します。体全体の歩行姿勢を年
齢・性別に応じた基準で評価できます。

健康づくりチャレンジを開催



平成27年度から毎年開催し、各自が目標を立て、取
り組み内容や振り返りを健康づくりチャレンジカレンダー
に記録しながら健康づくりを進めます。

日々の習慣の見える化や意識付けができ、参加者は
「愛知健康づくり応援カード！～MyCa～」を取得でき、
県内の対象店舗でさまざまなサービスが受けられます。

歩幅チェックを設置

令和5年度から、歩幅チェックを保健センター内に設置
しました。床のラインに沿って6歩進み、6歩目の足が届
いた位置と自分の身長を示すマークの位置を比較するこ
とで、理想的な歩幅を確認することができます。