

令和5年度から実施している「阿蘇プロジェクト」。

健康寿命の延伸に向けて阿蘇市と阿蘇中央高校、

阿蘇プロジェクト

つてなに？

熊本保健科学大学、の三者が連携して取り組んでいます。

どのようなプロジェクトなのでしょう。

問 健康増進課

☎ 22・5088





口腔に関する機能を測定する  
ようす(上)

歩幅を計測。運動に関する機  
能を測定しています(右)



阿蘇プロジェクトでは、高  
齢者の健康寿命を延ば  
すためのプロジェクトです。  
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のことを  
言います。健康でいる期間を  
長くするためには、身体や心、  
社会的なつながりが弱くなら  
ないように健康なうちから取  
り組むことが必要です。

阿蘇プロジェクトでは高齢  
者を対象に自分の現状を知る  
ための体力測定会を開催し、  
データを分析。結果を参加者  
に通知し、生活習慣の改善を  
目指します。測定項目は約30  
項目。握力や歩行速度、一定  
時間でのステップの回数と  
いった運動に関するものから  
食事の状況や認知機能、社会  
参加の程度に関するものまで  
多岐にわたります。

測定会は6月と11月の計2

阿蘇プロジェクト  
ってなに？

「ずっと元気でいたい」  
その思いを応援するプロジェクト



結果を見る尾前恵二さん(左)、すや子さん

阿蘇プロジェクトは、高  
齢者の健康寿命を延ば  
すためのプロジェクトです。  
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のことを  
言います。健康でいる期間を  
長くするためには、身体や心、  
社会的なつながりが弱くなら  
ないように健康なうちから取  
り組むことが必要です。

阿蘇プロジェクトでは高齢  
者を対象に自分の現状を知る  
ための体力測定会を開催し、  
データを分析。結果を参加者  
に通知し、生活習慣の改善を  
目指します。測定項目は約30  
項目。握力や歩行速度、一定  
時間でのステップの回数と  
いった運動に関するものから  
食事の状況や認知機能、社会  
参加の程度に関するものまで  
多岐にわたります。

測定会は6月と11月の計2

令和6年度

### 体力測定 開催決定

市内の65歳以上が  
対象。詳しくは4月  
中にお知らせ端末で  
お知らせします。

回実施。参加した尾前すや子  
さんは「回りきれないと思う  
ほどたくさんさんの測定項目が  
あったけれど、グループごと  
に誘導してもらいスムーズに  
測定できました」と振り返り  
ました。

測定会后、参加者それぞれ  
の測定結果と生活習慣改善に  
向けた助言が記された書類が  
送付されます。すやさんと  
参加した夫の恵二さんの自宅  
にも書類が届いていました。  
76歳になる今でも仕事をして  
おり運動に関する項目には自  
信があったと言います恵二さん。  
測定会で足を動かす速さやバ  
ランスに関する機能に改善点  
が見つかりました。「測定結  
果を通して新たな気づきを得  
られるのはとてもいい」  
書類を広げながら「あと30  
年は元気で過ごしたい」と笑  
う2人。次回の参加について  
尋ねると「参加したい」と答  
えました。

## 高校生、大学生と高齢者

## 世代を超えて地域を元気にするプロジェクト



測定会で会話量に関する聞き取り調査をする大学生と高校生

## Interview

人とのコミュニケーションは実際にやってみないとわからないことがあります。測定会を通じてそれを学ぶことができよかったです。将来は阿蘇で地域に貢献できる言語聴覚士になりたいです。

熊本保健科学大学  
佐藤 颯太さん

阿蘇プロジェクトを支えているのは若い力です。市と阿蘇中央高校、熊本保健科学大学は昨年2月16日に包括連携協定を結びました。協定は、測定会を通じて健康寿命を延ばすだけでなく、阿蘇地域の健康増進に貢献する人材の育成や地域全体の活性化も目指しています。

6月の測定会には同高の生徒約50人と同大の学生約40人が参加。高校生と大学生がそれぞれの測定を担当し、運動機能や栄養状態、社会参加の程度などを調べました。高校生は大学生の教えも受けなが

阿蘇中央高校  
高木 孝晃さん

測定会では、相手にわかりやすく伝えるために、丁寧なことばづかいで相手の立場に立って話すように心がけました。以前から医療関係の仕事に興味があり、その気持ちにより強くなりました。

ら、参加者に測定の流れを丁寧に説明。参加者は「優しく案内してくれた」と生徒の対応を高く評価していました。

1回目の測定会后、11月の2回目までの期間中、生徒たちは参加者へ電話をかけ、自宅での運動の頻度や強度を確認。体力測定終了後のアンケートでは参加者のうち8割超が電話のあとに運動のやる気が出たと回答しました。若い世代の取組みが高齢者の意識にいい影響を与えていたと言えます。世代を超えた交流はこれからも地域全体を元気にしていくことでしょう。

ずっと元気であるために

# 今できることを始めてみましょう

健康寿命を延ばし、これからも元気に過ごしていくためには運動・食事・社会参加の3つが重要です。

## 生きがい講座・教室

令和6年度受講生募集

**講座・教室** リース講座（新設）・男の料理講座  
ノルディックウォーキング講座・リンパ体操講座  
初心者向け健康麻雀教室・将棋教室  
着物リメイク教室・絵手紙教室・書道教室  
エクササイズ体操教室・木彫教室・詩吟教室



エクササイズ教室でモルックを楽しむ参加者

**受講資格** 阿蘇市に住所を有するおおむね65歳以上の人

**受講料** 無料（材料費が必要な場合は自己負担となります）

**申込期間** 4月15日（月）まで ※定員に満たない講座・教室は受付を延長します

**申込方法** 参加申込書に必要事項を記入のうえ最寄りの阿蘇市社会福祉協議会（本所・一の宮支所・波野支所）窓口へ提出してください。参加申込書は3月中旬に各世帯へ配布済みです。お手元がない場合は最寄りの阿蘇市社会福祉協議会窓口へお越しください。

☎ 阿蘇市地域包括支援センター ☎ 32-5122

## 熊本健康アプリ

もっと健康!げんき!アップくまもと

各種健診の受診やウォーキングなど健康づくり活動を行うことで「健康ポイント」が付与されます。ポイントをためることで、豪華商品の抽選に応募することができます。

☎ 健康増進課 ☎ 22-5088



歩いてポイントを獲得!

詳しくは公式HP



## 介護予防体操

お知らせ端末で視聴できます

お知らせ端末での動画の視聴方法

- ① ホームボタンを押して画面上の「あんしんネット」を押します。
- ② 画面上の「いきいきシニアライフ」を押します。
- ③ 好きな体操を選択してボタンを押すと体操の動画が再生されます。



スマホ・PCからも  
視聴できます。  
詳しくは市HP



☎ ほけん課 ☎ 22-3145