

平成30年度
健幸づくり事業分科会

参加者募集と継続に向けた取り組み

「タニタの健康セミナー」

食生活改善のメニューの提供や簡単な運動などの講習会の実施

①1月19日(土)「500kcalのまんぷく定食のコツと運動の基本」

講師:(株)タニタヘルスリンク 管理栄養士 ^{オノウエ アキコ} 尾上 阿希子

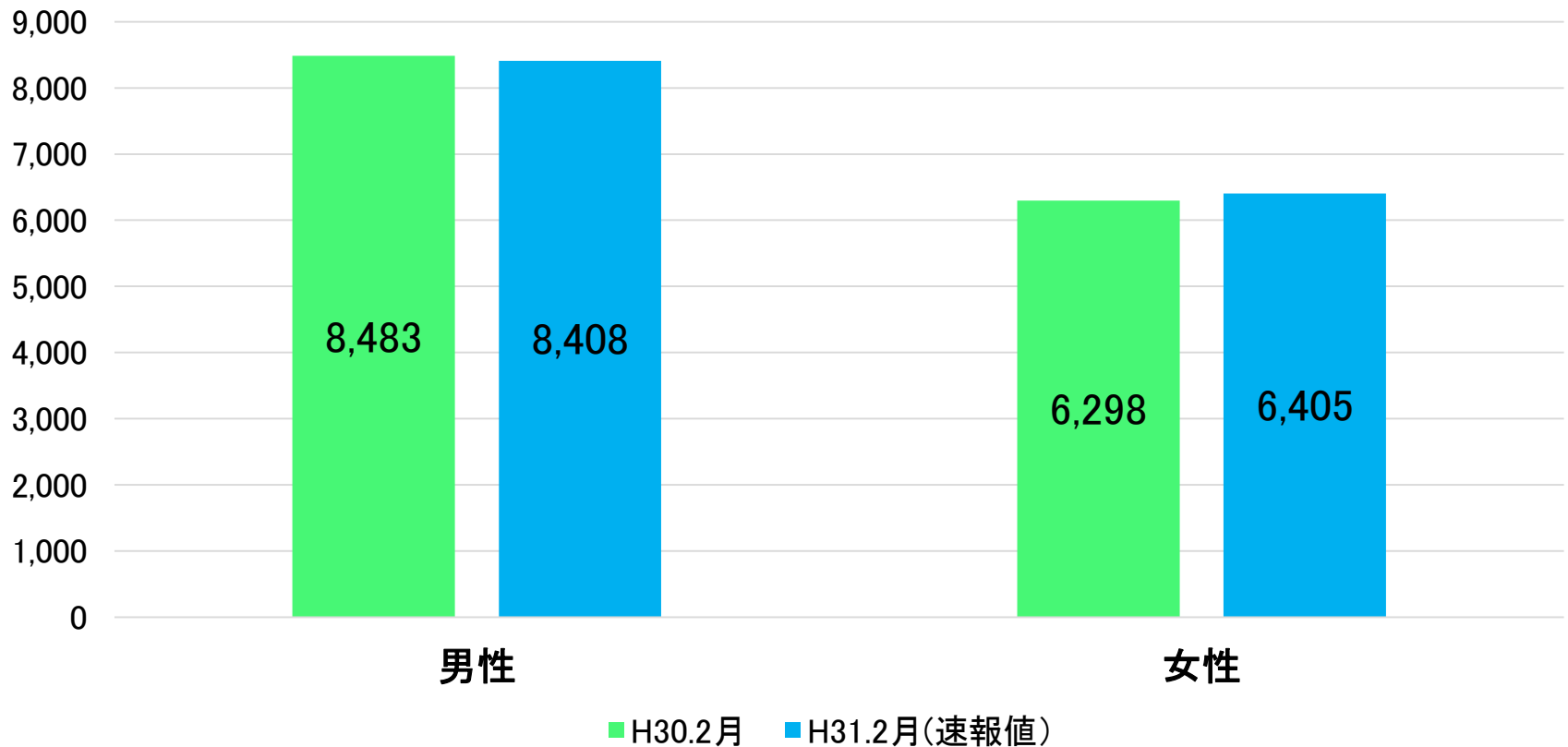
②1月29日(火)「ロコモ予防の食事学と簡単エクササイズ」

講師:(株)タニタヘルスリンク 管理栄養士 ^{キン カレン} 金 華蓮



高石健幸ポイント事業の現状

参加者の平均歩数



※ 全国の歩数平均値男性6,984歩、女性6,029歩(平成28年国民健康・栄養調査)

平成30年度
健幸リビング・ラボ運営分科会

介護予防ワークショップ

	第1回	第2回	第3回
日時	7月23日(月)	8月3日(金)	9月25日(火)
参加市民数	16名	13名	13名
参加企業数	8社	9社	4社

目的: 住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには何が必要かを検討

内容: 参加市民との交流のなかで、ニーズの発掘や新たなビジネスのヒントを探した



子育てママワークショップ

	第1回	第2回	第3回
日時	9月23日(日)	10月27日(土)	12月1日(土)
参加市民数	23組	22組	18組
参加企業数	9社	4社	4社

目的: 子育て世代のニーズ・悩みを抽出し、
あったらいいなと思う商品・サービスを
検討する

内容: 参加企業様のプレゼンテーションや展
示ブースを設置。
その中で、子育て世代のママとの
ディスカッションを通じ、ニーズの
抽出を図った。



ウォーキングワークショップ

	第1回	第2回	第3回
日時	9月19日(水)	10月12日(金)	10月26日(金)
参加市民数	27名	企業のみ	33名
参加企業数	4社	3社	5社

目的:正しいウォーキングを学び、自身の歩き方を知ること。またディスカッションで得られたニーズから事業創出

内容:アシックスジャパン株式会社より鈴木 伸様を講師としてお招きし、ウォーキングに関する基礎知識を学んでいただいた。



まちづくりワークショップ

	第1回	第2回	第3回
日時	2月20日(水)	3月15日(金)	3月27日(水)
参加市民数	12名	6名	5名
参加企業数	2社	3社	2社

目的: 健幸のまちづくりについて考える

内容: 各3回にわたり、①食、②防災/リノベーション、③地域の活性化の主軸で開催。それぞれの観点から高石市のまち・健幸のあり方を考える。



認知症予防ワークショップ

	第1回	第2回
日時	3月7日(木)	3月26日(火)
参加市民数	6名	16名
参加企業数	1社	2社

目的: 高石市民の認知症予防・認知症啓蒙につなげる

内容: 「香り」と「運動」二つの観点から各企業様の取り組みをご紹介します、認知症予防に関する知見を深めてもらう。



ワークショップの成果

『高石健幸和太鼓の会』の立ち上げ

本協議会の会員である株式会社太鼓センター様と高石市民による健幸和太鼓教室を実施。

その他、ワークショップを通じて多数のモニター利用申請をいただきました。



高石健幸和太鼓の会

和太鼓を打って、認知症予防・介護予防しませんか

高石市健幸「リビング・ラボ」の市民モニターから生まれた認知症予防・介護予防の
為の「高石健幸和太鼓の会」を開講いたします。

■受講生(初心者)募集

太鼓を打ったことがない未経験者で高石市民の60歳以上の方が対象です。
仲間と一緒に楽しく太鼓を打って認知症予防・介護予防をしませんか。

- 開催場所 高石市立野外活動センター 管理棟 2階
- 開催日 4月2日～6月25日 3か月間 毎週火曜日
- 開催時間 午後2時～午後3時
- 講師 市内在住のボランティア (サポーター講座受講済)
- 募集人数 先着 20名 程度
- 月会費 無料です
- その他 バチは個人で所有(購入)していただきます。
- ☆持参いただくもの 上履き(運動靴など)、タオル、水、その他ご自身で必要と思われる
もの、運動に適した服装でおこください。

※和太鼓は脳のトレーニング、脳の活性化と運動機能の向上で認知症予防・介護予防
に効果が期待されています。(医師から激しい運動を禁止されている方はご遠慮下さい)

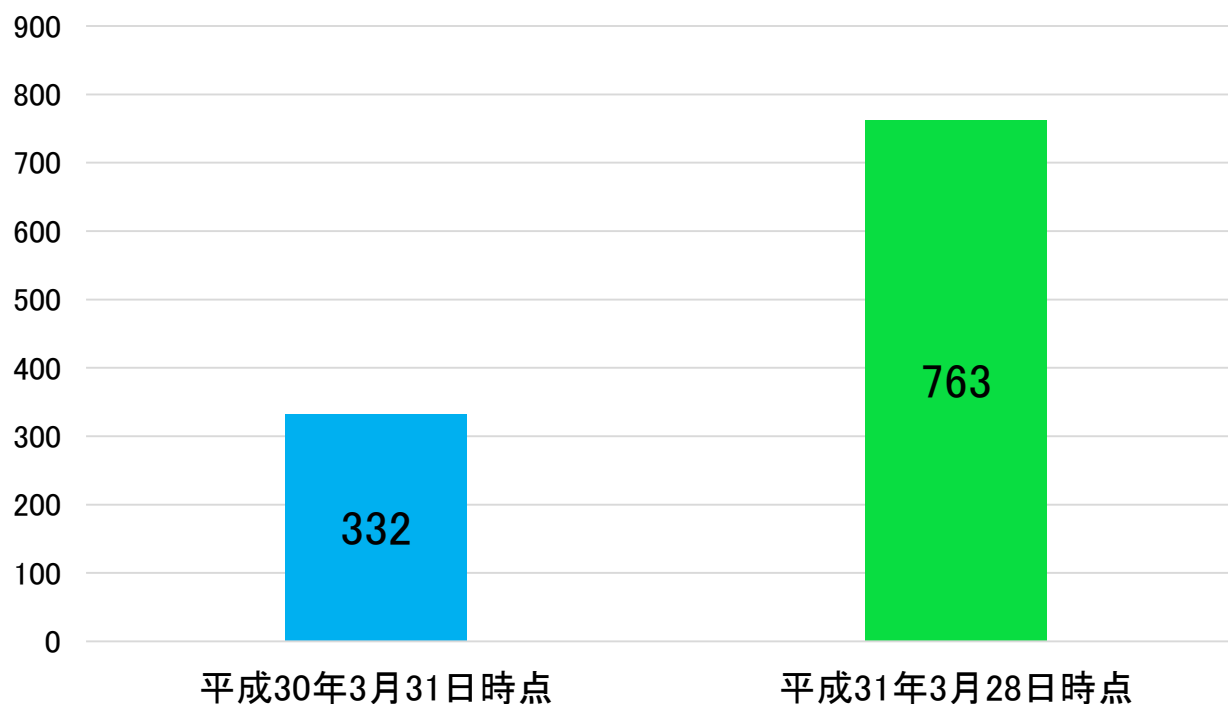
- ☆募集受付 3月21日に高石駅前広場で開催される「健幸フェスティバル」会場の
「高石市健幸のまちづくり協議会」ブースでおこないます。

後援 高石市健幸のまちづくり協議会
株式会社 太鼓センター

健幸モニター事業

- ・健幸モニターとは
利用会員の提供するヘルスケア産業分野における商品・サービスのモニタリングを行う市民。
- ・登録者数 763名(3月28日時点)

モニター登録人数



健幸モニターの利用①

①NECソリューションイノベータ株式会社

高石市内の介護施設職員へ言語トレーニング支援サービス「パペロ」に触れていただきながら、施設での言語などを含めたトレーニングはどのようにしているのかヒアリング。

	8月30日(木)	9月19日(水)	9月25日(火)	10月26日(金)
参加モニター数	4名	30名	4名	40名

②大阪産業大学・羽衣国際大学(共同事業)

高血圧予防抑制事業として血圧脈波検査(PWV)の測定に加え、「運動療法」と「食事療法」を実施。初回測定から3ヶ月間ご家庭でおこなっていただき効果測定。

初回測定:9月8日(土) … 参加人数:50名

効果測定:12月8日(土)… 参加人数:35名



健幸モニターの利用②

③ゲンゼ株式会社

高石市立老人保健施設きゃらの郷にて一定期間商品を試着し、職員、使用者へアンケートを実施。

実施期間：2018年11月～2019年1月（2ヶ月間）

1) アーム・レッグカバーを使用したスキンテア対策、皮膚の状態の撮影、試着後のアンケート記入

介護施設入所者：8名 通所者：5名 合計13名

2) ボクサーブリーフの試着、試着後のアンケート記入

介護施設通所者：3名

3) 施設に勤務されている職員へのヒアリング

介護施設職員：35名



アームカバー



レッグカバー



パッド対応ボクサーブリーフ

健幸モニターの利用③

④株式会社太鼓センター

市民の要望と株式会社太鼓センターの新規事業が一致し、2018年1月から3月まで週1回、高石市立総合保健センターにて健康和太鼓教室及び健康和太鼓サポーター育成講座を開催した。

⑤健康科学ビジネス推進機構

開催日時: 12月16日(日)

参加人数: 親子6組(保護者6名、子供8名)

参加企業: 7社

(内容)

「子どもの心地よい空間を考える」をテーマに、居住空間の整理について、ディスカッションを交えながら考察。

高石健幸リビング・ラボ
親子のお掃除お片づけ 12/16日

子どもの心地よい空間について考えてみよう!

子どもの健やかな成長のためには、子どもが心地よく過ごせる環境を子どもと保護者の双方で整えることが重要です。
リビングラボでは、子どもの居住空間をどのように整えるかを、ディスカッションを交えながら考えていきます。みんなで、お掃除やお片づけについて、考えてみませんか?
併せて、子どもの健康に関する状況をしている企業から、子ども服や寝具のお手入れの仕方、子どもの居住空間をどのように整えるか、片づけるかを協働でおられる方、ぜひお申込みください。

対象者
お子様(小学生)とその保護者(父、母、祖父、祖母)

開催概要

開催日時 2018年12月16日(日) ※第1回:13:00~14:40 ※第2回:15:00~16:40

開催場所 高石市健康のまちづくり協議会 高石市立総合保健センター1階

参加費 無料

申込締切 2018年12月7日(金)
※各回10組ずつ 定員に達し次第締め切ります

ご用意いただくもの お子様ご家族で一番好きな場所や収納について、写真撮影いただき下記メールアドレスまでお送りください。
(例) 子ども部屋、自分の持ち物が置いてある場所、自分が使った場所、クローゼットの中 など

お問合せ先
高石市健康のまちづくり協議会 高石健幸リビング・ラボ運営事務局
TEL 072-242-2927 E-mail kh_krmougtakaishi-kenkou.jp

主催: 健康科学ビジネス推進機構
共催: 高石市健康のまちづくり協議会 健康をとりもどす暮らし支援センターコンプレックス推進プロジェクト

お申込み方法は裏面をご覧ください



健幸モニターの利用④

⑥株式会社介護共育研究会

実際に香りを嗅ぎ、何の香りかを当てるゲームや、認知機能テストを実施。

第1回目、2019年2月18日(月) … 参加人数:11名

第2回目、2019年3月18日(月) … 参加人数:8名

(企業見学者2名、新規1名を含む)

⑦株式会社Moff

ウェアラブルセンサーを使用したモフバンドを着用いただき、下肢筋力の簡易測定を実施

2019年3月21日(木)

(高石健幸リビング・ラボ成果発表会)

参加人数:90名



健幸モニターの利用⑤

⑧東洋ライス株式会社

金芽米・金芽ロウカット玄米の試食及びアンケートの実施
2019年3月21日(木)(高石健幸リビング・ラボ成果発表会)
参加人数:110名



⑨アグライア・クリニカルアロマティックラボ株式会社

香りの好みのチェック、認知機能チェックの実施等
2019年3月21日(木)(高石健幸リビング・ラボ成果発表会)
嗅覚テストおよびモニター 参加人数:90名
認知機能チェック 参加人数:50名



⑩アルカディア・システムズ株式会社

姿勢測定ソフト「ケアピット」による、立ち姿の姿勢測定及び
アドバイス
2019年3月21日(木)(高石健幸リビング・ラボ成果発表会)
参加人数:160名



コワーキングスペースイベント

自主開催イベント クラフトレクリエーション



司法書士 行政書士にしおか法務事務所



人材バンク登録者の募集

・人材バンクとは

高石市民が持つ知識や経験を、地域の重要な財産として登録し、その力を借りたい企業とのマッチングを図ることを目的としています。

・平成31年2月よりリニューアルオープン。

様々な専門知識や経験に基づく知見を有する方に登録いただきます。人材をお探しの会員様はお問い合わせください。

高石健康リビング・ラボ 人材バンク

生涯現役宣言。

アクティブサポーター大募集!

キャリアを活かして、社会参加し、生き甲斐・やり甲斐を感じる生涯現役へ!

高石健康リビング・ラボ 人材バンクの仕組み

アクティブサポーター (高石市在住の方)	企業
①登録	④登録者の 情報提供
③登録内容 提供	②リスト閲覧 依頼申込
⑤面談	

高石健康リビング・ラボ

人材バンク登録フォーム
はこちら

人材バンクについてのお問い合わせはこちら

高石健康リビング・ラボ 運営事務局
人材バンク直通ダイヤル

TEL・FAX: **072-265-1345**
web: <https://www.takashi-kenkou.jp/>

受付時間: 9:00~17:30 (月~金)
受付曜日: 土・日・祝
運営推進機関: BCC株式会社
許可番号: F27-U-302045

高石 リビングラボ 検索

平成30年度
健幸フェスティバル &
高石マルシェ分科会

平成30年度健幸フェスティバル & 高石マルシェについて

株式会社タニタヘルスリンクより、
管理栄養士 麻生美保子様をお
招きし、歩き方のご指導をいた
だきました。



フェスティバルにおける会員のご活動

企業ブースの出展



メインステージでのPR



合同会社ウェルネスオープンリビングラボ との共同事業

アプラ高石においてヘルスケアイベント「頭と身体の健康測定～あなたの現在の認知機能。ストレス、筋肉量などがその場で測れます！」を開催

【日時】2019年3月21日(木・祝)9:00～17:00

【会場】アプラたかいし3階ギャラリーホール

【参加者】市民(40歳以上の高石市民):161名

【測定内容】

○あたまの健康測定 ○疲労ストレス測定

○体組成計 ○骨密度 ○体温・血圧

