
健康は貴重な資産

(アセット)

最良なアセットマネジメントは何か？

それには運動の習慣が必定です。

衰え行く筋力を維持して強化する秘訣は

生活習慣病予防の運用を身に着けることです。

———人生100年時代——— 健康づくりは自己責任・自己管理

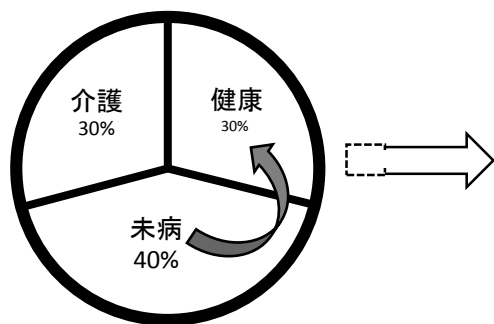
日本健康づくり推進協議会

医療費の増大を抑え、社会保障制度を健全にするための課題 未病を見直し健康づくりへの有力な牽引力に！！

健康な人をいかに増大
させていくかが目標です。

《健康は個人にとってかけがえのない資産です。》

一人ひとりの自覚をもとに最良な資産運用を目指しましょう(埋蔵筋を探せ！)



健康ゾーンをいかに増やすかは未病ゾーンがカギ

人口減少と超高齢社会を迎え、健康づくりへの関心が急激に高まっています。例えば、65才以上の年代層は2025年には全人口の1/3に達し、それに伴う医療費も2045年には60兆円という巨額が予測されています。又、社会保障制度も破綻の危機が迫っている状況にあります。

このような国家レベルの課題に対し、まず中高年層が自らの働き方や発想の改革を行い、地域を中心に健康づくりに資する諸活動を積極的に推進し、健康促進の向上をはかり持続可能な体制をめざすことが不可欠です。

埋蔵筋を探そう！！ 地域の誇りの音頭を活用した筋力UPふり付けは健康促進に最適です。

健康づくり
の道しる
べを紹介
します。



＜相模原音頭のオリジナル振り付け＞

(どちらも同じ音頭ですが、
振り付けは伝統VS筋力UP)



＜トレーナー姿＞

＜筋力向上の振り付け＞



＜ゆかた姿＞

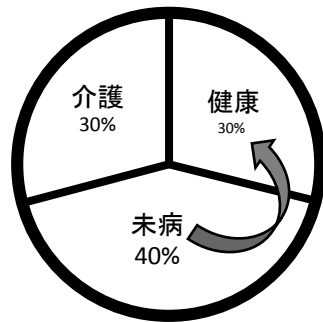
各地の伝統の音頭を活用して、振り付けに筋力を鍛える動作が盛り込まれています。

(各地の音頭によって地域の独自性を盛り込んだ振付が可能です。)

日本健康づくり推進協議会の活動と運営の意義

一般社団法人コミュニティソーシャル サポート(CSS)の実績と北里大学との特別協力をふまえて創出

健康な人をいかに増大
させていくかが目標です。



<事例>

シニア(65才以上)の
健康／介護／未病の
割合は上記図表の通り

<ねらいと目標>

人口減少と超高齢社会を迎え、健康づくりへの関心が急激に高まっています。例えば、65才以上の年代層は2025年には全人口の1/3に達し、それに伴う医療費も2045年には60兆円強という巨額が予測されています。又、社会保障制度も破綻の危機が迫っている状況にあります。

このような国家レベルの課題に対し、まず中高年層が自らの働き方や発想の改革を行い、地域を中心に健康づくりに資する諸活動を積極的に推進し、健康促進の向上をはかり持続可能な体制をめざすことが不可欠です。

<日本健康づくり推進協議会を創設>

- ・健康づくりに貢献するプロの専門家群(理学療法士etc.)
- ・リハビリテーションの医院やクリニック
- ・地域の健康促進を主力に実践している企業(フィットネスクラブetc.)
- ・地方自治体と連携して独自の健康づくりを実践し、個人から中小企業の職場の健康づくりに貢献する団体等

<健康を維持したい生活者側とそれをサポートする多様な専門機関が協働で効果を上げることをめざします。>

健康予防を心がけることで

個々人の日常生活を可能な限り長く快適にします

健康促進のための予防は――――

本人の自覚と決意が無ければ継続は困難です。

いかに無理なく体力向上に役立つことはないだろうか――――。

そこで全国に在るご当地ソングとしての音頭を活用して筋力UPの振り付けを考え、町田と相模原両市をモデルに創ってみました。

さあ、音頭に合わせながら誰でも気軽に筋肉をきたえましょう！

病気	医療が担う領域
要介護	何らかの介添えが必要な領域
健康	個々人が自らの覚悟で 健康維持を心がける領域

国や専門機関(施設等)によって判定され対処される領域
現在、超高齢社会を迎え、医療費の増大や社会保障制度
の危機が深刻な状況にある。

個々人の関心と努力によって心身共に健康な人の増大が
期待できる。
(結果として、国家の医療費/介護費の削減につながる)

私達、日本健康づくり推進協議会は、4年間にわたって各専門家の独自理論とワークショップ等を毎月行い、それを動画配信(Youtube)することを継続してきた結果を踏まえ、より利用希望者側にたった利便性の向上のため、多種多様な専門分野をネットワーク化し、より個別のPR・宣伝のアピールを強化することを決意しました。これからは、日本健康づくり推進協議会が中核となって、利用者がスマホで、双方のマッチングによる遠隔相談を可能にします。

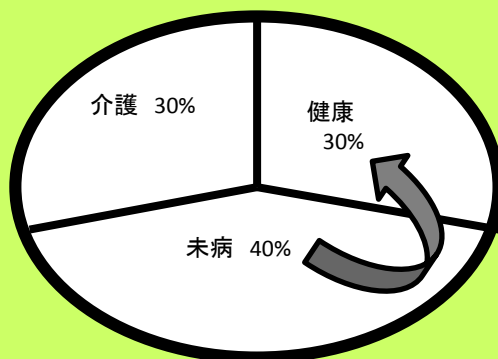
たのしい音頭体操で体を健康に！

あらゆる年代が
運動不足です！

《健康に欠かせないのが運動》
カラダは動かさないと体力の衰えや筋肉の減少などを
引き起こします。
音頭に合わせて楽しくカラダを動かす
筋力UP運動を習慣にしましょう。

ユニコムプラザさがみはら(相模大野駅直結)で毎月踊りの練習会を開催しています。
誰でもいつでもお気軽にご参加ください！

健康は
かけがえのない
資産です。
失ってからでは
遅いのです。



健康ゾーンをいかに
増やすかは、未病の
領域から、健康への
願望を高めて運動に
励むこと

あらゆる
地域で

地域の音頭で
筋力UP

◆ **健康な人をいかに増やすかが目標です** ◆

いくつになっても元気で地域のお仲間と暮らす！そのためには運動を習慣化して
健康を維持する必要があります。
そこで各地域の音頭を活用して筋力をUPさせる振り付けはいかがでしょうか。
(筋肉UPに必要な筋活動量は検証済みです)

地域音頭を活用して筋力をUP！埋蔵筋を発掘しよう！

先進事例として
相模原と町田の
モデル公開中



同じ音頭が
2種類の踊り
で楽しめます



トレーナー
or 着物
どちらでも



各地域の音頭に合わせて踊る
おなじみの伝統の振り付け

各地域の音頭を活用した筋力upの
振り付け

普及活動のお問合せ

一般社団法人コミュニティ ソーシャル サポート(css)

wanowa7@gmail.com

<http://cs-support.org/>



過去の活動の動画
配信もしています



町田音頭

による

筋力UPの振り付けをご紹介します

(強化)



町田市は小田原や箱根へのゲートウェイでもあり、早くからニュータウンとしても知られています。人口は43万人、自治体の活動が活発で先進性で知られています。町田音頭の振り付けは ————— ユニコムプラザさがみはらでの練習日程表は別刷りをご覧ください
協働事業連携(株)三澤開発 YOUTH町田 <http://youth-machida.com/>
振り付けオリジナル考案 平瀬正典氏 筋力強化推進委員長



無駄足を踏む
(はなの武蔵野 扇に描けば)



地団駄を踏む
(ここは要とみやこの春を招く町田の)



二の足を踏む
(はれ姿 晴れ姿)



揚げ足を取る
ソレ(誰を待ち待ち町田の町で)



抜き足(差し足・忍び足)
(住めばよいとこ)



勇み足
(ほんとにな ほんとにな)



にじり足
(アヨイト ヨイト)

●ここがポイント●



無駄足を踏む

踊りの振り付けはネット上で
動画配信予定です

日本健康づくり推進協議会 <http://health-japan.org/>

地域音頭を活用した健康づくりプロジェクト

一般社団法人コミュニティソーシャル サポート(CSS) <http://cs-support.org/>
＜協働研究・開発＞ (株)三澤開発 / YOUTH町田

一人ひとりの
健康促進を
マッチング



相模原音頭 による

筋力UPの振り付けをご紹介します

(強化)

相模原市は3区72万人の政令都市、自然が豊かです。約600近い自治会と北里大学、青山学院、相模女子大など多数の学生が活気をもたらしている学園都市でもあります。

・相模原音頭の振り付けは——— ユニコムプラザさがみはらでの練習日程表は別刷りをご覧ください

協働事業連携 (株)三澤開発 YOUTH町田 <http://youth-machida.com/>
振り付けアレンジ監修・相模原市南区北里2丁目町内会長伊藤俊洋氏。



勇み足
(さがみの春風)



二の足を踏む
(桜も見ごろ 照手姫かよチョイトサ ~)



揚げ足を取る
(あの娘の姿)



勇み足
(八景の眺めもかすみに暮れりや当麻山からの鐘の声)



地団駄を踏む + 揚げ足を取る
(サガミハラハラ ハラリトサイサイ) はやし言葉くりかえし

●ここがポイント●



揚げ足を取る

踊りの振り付けはネット上で
動画配信予定です

日本健康づくり推進協議会 <http://health-japan.org/>

地域音頭を活用した健康づくりプロジェクト

一般社団法人コミュニティソーシャル サポート(CSS) <http://cs-support.org/>

<協働研究・開発>(株)三澤開発 / YOUTH町田

一人ひとりの
健康促進を
マッチング

健康づくりは個人一人ひとりの自覚が第一歩

人口減少・超高齢社会に世界のトップランナーとして突入する日本
健康づくりへの関心が急激に高まっています。

2025年には65才以上の年代層は全人口の1/3に達し、それに伴い医療費の増大(2045年には50兆円強)や、世界に誇る社会保障制度の維持も深刻な状況にあります。この課題解決には個々人が主体で自らのカラダを大切にすることが、大きくは国家の決意も欠かせません。



<健康推進で活気のある人づくり、まちづくり>

体力の衰えは30代から始まると言われています。例えば筋力の衰えは
40代の10年間で10%減/50代で10%減/60代で10%減
従って、70代では40%減、80代は50%減と、半分になってしまいます。

<活気のある健康重視の地域は子供からシニアまで全員が対象です>

働き方改革をきっかけにして、若者や働き盛りの中高年層が中核になってあらゆる年代を対象にした地域活性化を推進していく体制づくりが必要です。健康な人が増えるまちづくりに各地域が競って取り組む時代になりました。

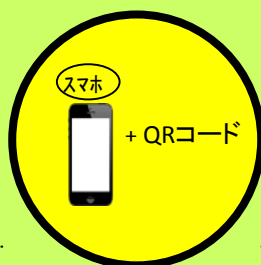
新スタート

日本健康づくり推進協議会が支援します

健康づくりを希望する利用側
(一人ひとりに対応)



- ・シニア個々人の問い合わせ (肩・腰・ひざの痛み)
- ・中高年・若年層 (筋力・体力強化)
- ・子供や乳児 骨の強化・成長
- ・ハンディを抱える層 独自の状況からの健康相談



各専門家(機関)がスマホにより
QRコードで直接につながり
動画で専門性、独自性をわかりやすく個別に応える仕組み

遠隔操作で最適な健康
促進が可能に!

遠隔相談

遠隔診断

- A ~運動指導士~セラピスト~鍼灸師~各種の専門家
- B リハビリテーション科のある病院やクリニック
- C 地域で健康促進を実践しているフィットネスクラブ etc.
- D 地方自治体と連携し独自の健康促進を実践中の団体等
- E その他 賛同者(個人・企業・団体 etc.)



詳しくは

日本健康づくり推進協議会 <http://health-japan.org/>

営推進事務局本部 一般社団法人コミュニティ ソーシャル サポート(CSS) <http://cs-upport.org/>
wanowa7@gmail.com