

でいでーる

まいはげける

やろまいか いこまいか

vol.33

取材／編集／発行
高浜市福祉部
共生推進グループ

『歩いて元気!健康チェック会』を開催しました

令和8年2月27日(金)に、花王株式会社と明治安田生命保険相互会社の協力のもと、市内に在住の65歳以上の方を対象に、『歩いて元気!健康チェック会』を開催しました。60代~90代の48名の方に参加していただきました。市長からの挨拶のあと、花王の水本氏から、ホコタッチ利用者の歩行データを基に、歩行と健康についての講話をしていただきました。花王では、15年に渡り歩行に関する研究がされており、研究の結果、**ホコタッチ利用者の介護認定率が低い、フレイル発生率が低い、認知症発症度が低い**という結果が出ているとのことでした。また、歩数に注目しがちですが、歩行速度の方が重要で、歩行速度から余命がわかると言われているそうです。

参加者の皆さんは、資料を見ながら真剣に聞き入っていました。今回の講話をきっかけに、ホコタッチを申請される方や、再度ホコタッチを使ってみようと再発行する方もいました。



健康自生地とは？

市民の皆さんが自ら出かけたくなるような場所や地域の皆さんとふれあうことができる場所で、高浜市が認定します。各健康自生地の運営は、地域の皆さんが自主的に行い、高齢者の皆さんの居場所づくりにご協力いただいています。

※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

花王 歩行力測定

加速度センサーを持って歩くことにより、歩行の癖などを測定し、歩行年齢を測る体験を行いました。最初は緊張した表情でしたが、年齢よりも若く診断される方もおり、皆さん楽しそうに参加していました。



明治安田 QOL検診

※QOLとは？

生活の質と訳され、1人ひとりが自分らしい生活を送り、こころ豊かな人生を送ることです。

血圧計、体組成計など、なじみのある検査から、手をかざすだけで直近2週間ほどの野菜の摂取量が測れる機械もあり、食生活のアドバイスも受けていました。立ち上がりのテストでは、40cm、30cm、20cm、10cmの高さの台から立ち上がるかの筋力診断もありました。すぐに結果が出るため、楽しみながら参加していただくことができました。



健康自生地のイベントを開催しました

【高取小学校区】健康自生地ウォークラリー&レクリエーションラリー



2025年9月11日（木）～2025年9月27日（土）に、高取小学校区内にある健康自生地5か所を巡る健康自生地ラリーが開催されました。また、今回はアンジェリークさんにも立ち寄り地点としてご協力いただきました。

最終日には、各地点でレクリエーションをしながら巡る『レクリエーションラリー』を開催しました。この時期は、ちょうど色とりどりの彼岸花が見頃で、幅広い世代の方、延べ125名の方にご参加いただくことができました。レクリエーションラリーでは、各地点でクイズに挑戦していただきました。協賛いただいた企業・団体からの賞品を、参加賞やガチャガチャの景品としてお渡しし、皆さんに喜んでいただきました。



当選者発表！

また、10月15日（水）、生涯現役まちづくり実行委員会において、厳正なる抽選を行い、7名の方に特賞をお渡しすることができました。

	A賞	スギヤス賞 電動かき氷機	山本 朗澄さん
	B賞	Anker Bluetoothスピーカー	伊庭 香織さん
	C賞	防災ナップサック	稲富 康介さん
	D賞	フィギュア&ゲームソフト	池田 悠乃さん
	E賞	シンカ賞 Iwatani焼肉グリル	西本 裕子さん
	F賞	ファミリーユ賞 ネックマッサージャー	石川 正子さん 山野 力さん

協賛企業（順不同）

(株)シンカ (株)スギヤス (株)エヌ・エフ・ユー (株)ティ・エス・シー 花王(株)生活協同組合コープ愛知 家族葬のファミリー高浜碧南 カフェ&ベーカリーふるふる ※イベントの景品にご協力いただいた、企業、団体の皆さんです。ご協賛、誠にありがとうございました。

健康自生地ミニフェスタ







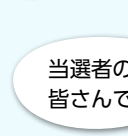
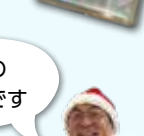


2025年12月20日（土）地域交流施設たかぴあにて、健康自生地ミニフェスタを開催しました。

小雨の降る中でしたが、約120名の方に参加していただきました。今回のミニフェスタは、主に、高浜小学校区、港小学校区の健康自生地の皆さんにお声かけをし、10団体に参加していただきました。屋外ブースでは、食べ物や手作り雑貨などの物販ブース、屋内では、ラダーゲッター、ポッチャ、コグニサイズなど体を動かす体験ブース、その他、パソコン体験、おりがみ体験、木工見学などもできて盛況でした。



健康自生地ミニフェスタ 賞品一覧

今回は、空くじなしのガラガラ抽選器による当日抽選で、協賛企業から提供いただいた賞品をお渡ししました。

	金	シンカ賞 シンカ米5Kg	1名
	赤	Tぽーと賞 商品券5千円分	6名
	水色	スギヤス賞 特賞セット	1名
	紫	NFU賞 お菓子詰め合わせ	1名
	緑	自生地賞 ポケモンゲームソフト	1名
	ピンク	ファミリーユ賞 ネックマッサージャー	1名
	オレンジ	ふるふる ペアランチチケット	1名
	黒	自生地賞 背骨クッション	1名
	黄色	自生地賞 モバイルバッテリー	1名
	白	ダブルチャンス賞	89名

当選者の皆さんです



第13シーズン 健康自生地スタンプラリーを再開します！

令和7年度は、長年に渡って続いてきた『まちめぐりスタンプラリー』を中止し、小学校区ごとにイベントを開催しつつ、各健康自生地の担い手の皆さんへ意向調査を行なった結果、**令和8年度5月からスタンプラリーを再開することが決定いたしました。**

健康自生地のあり方、担い手さんのご負担にもなっていたスタンプラリーの方法についても再検討させていただき、これまで通り健康自生地としての活動を続けられるところ、その中でもスタンプの押印が可能などところを一覧にまとめました。健康自生地マップのポスターや、小学校区別健康自生地一覧、ウェブサイト『たかま まぜこぜの居場所マップ』にてご確認ください。

● **スタンプラリー開始**
令和8年5月25日（月）～令和8年12月16日（水）
 スタンプラリーの詳細は、高浜市公式LINE、ホームページ、ウェブサイト『たかま まぜこぜの居場所マップ』でお知らせいたします。



賭けない・呑まない・吸わない

健康マージャン

本市の包括連携協定先である「明治安田生命保険相互会社」と、健康自生地である「家族葬のファミリー高浜碧南」によるコラボイベント『健康マージャン大会』『健康マージャン教室』が開催されました。

これまで開催されたマージャンイベント

<p>健康マージャン大会</p> <p>令和7年9月16日(火) 令和8年3月19日(木)</p>	<p>健康マージャン教室</p> <p>令和7年11月13日(木) 令和8年1月16日(金)</p>
--	---

健康マージャンとは「賭けない・呑まない・吸わない」を合言葉に「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的としたマージャンのことです。マージャンは適度な運が関わるため、多少実力差があっても、老若男女を問わず楽しく卓を囲むことができるゲームです。脳トレとして、フレイル予防としても効果があると言われています。

昨年9月に開催した健康マージャン大会では、男性の参加率が圧倒的でしたが、11月と1月の初心者教室では、女性の参加が半数以上でした。初心者教室に参加した女性からは、「昔はマージャンに良い印象がなかったけど、最近新聞でも紹介されていたから興味があった」「いろいろ考えるから頭を使うけど、楽しかった」「初心者が楽しめる場があると嬉しい」という声がありました。

また、「数十年ぶりですっかり忘れてしまっているから、思い出しに来た」という男性の参加もありました。3月のマージャン大会では、マージャン教室でマージャンを覚えてばかりの方、昔やっていたことがある方、現在もマージャンを楽しんでいる方など、様々な方が参加し、楽しんでいました。日本健康麻将協会からプロの方も来ていたので、熱心に質問をしている方もいました。

「次はいつやりますか?」「初心者向けの教室はありますか?」という声も多く届いています。ご要望にお応えし、令和8年度も開催できるように計画中です。詳細が決定しましたら、高浜市公式LINE、高浜市公式ホームページ、専用ウェブサイト『たかはま まぜこぜの居場所マップ』でもお知らせいたします。

高浜市福祉部共生推進グループ

〒444-1334 高浜市春日町五丁目165番地 高浜市いきいき広場2階
TEL 0566-95-9561 FAX 0566-52-7918 E-mail kyosei@city.takahama.lg.jp
専用ウェブサイト <https://www.mazekoze-takahama.jp/>



たかはま まぜこぜの
居場所マップ