

令和7年度 第4回とみやわくわくミーティング 実施報告書



日時	令和8年1月27日(火) 10:00~11:40
場所	富谷市学校給食センター
テーマ	「健康寿命を延ばす運動習慣」 ～自分のカラダを知って、始める健康投資～
参加	7名(男性2名、女性5名)
座長	宮城大学 事業構想学群 佐々木 秀之 教授
助言者	東北大学大学院 医工学研究科スポーツ健康科学分野 医学系研究科運動学分野 山田 陽介 教授



【体力測定】
 ・体組成測定 ・椅子立ち上がり ・握力
 市長あいさつ
 オリエンテーション・参加者自己紹介
 健康推進課より
 「運動を中心とした市の取組」についての説明



助言者によるミニ講話

- ・骨格筋は老化とともに、量だけでなく質も変化していく。
運動の強度に関わらず、普通に歩くことでも筋肉の質を高めることができる。
- ・介護予防には、運動に加え、口腔機能や栄養への対策も重要である。
- ・京都府亀岡市では、介護予防プログラム展開のための NPO が設立され、行政、大学、NPO が一体となって介護予防に取り組むことで、健康寿命の延伸に効果を発揮し、介護給付費の抑制につながっている。



グループワーク

- ① 体組成測定結果から感じたことは？
- ② 自身で工夫していること、動機づけていることは？
- ③ 市民が主体的に運動を続けるためにどんなきっかけ・工夫が必要か？

- ① ・思ったより筋肉があった ・現状を維持したい ・やっぱり筋肉不足…
・今の状態を知り、これからの生活習慣を考えるよい時間となった
- ② ・犬との散歩を楽しんでいる ・友人とウォーキングやガーデニング
・ヨガ、テレビ体操 ・病気になってからウォーキングを始めた
- ③ ・体を動かす場所がほしい ・公園にストレッチ器具がほしい
・仲間がほしい ・今の自分がわかればやる気がでる



ブルベリッ娘グループ



- ① ・筋肉量が多かったのがよかった ・思ったよりよかった
・タンパク質をもう少し多く取った方がいいと思う ・体力が減った
- ② ・ウォーキングを毎日 40 分くらい ・今年からゴルフで体力づくり
・80歳の体力は70歳で作れ ・ダンス、ヨガをやっている
- ③ ・旅行のための体力づくり ・日中に走るデマンドタクシーがほしい
・居場所づくりが必要 ・外から来たという感覚が参加を阻む



ブルピヨグループ

【感想】

- ・同じテーブルの方々と和やかに話して、健康についてとても参考になり有意義な時間となりました。もっと多くの方に参加いただけたら…と思いました。地域の方々にも本日の内容についてお伝えしたいと思います。またこのような機会を作っていただきたいです。ありがとうございました。
- ・参加してよかったです。とても有意義な時間を持てました。今の自分の状態を知り、毎日の生活の中に活かしてできるだけ健康寿命を長くして楽しく富谷の中でくらししていきたいと思います。
- ・今の自分の状態がわかり、とても良かったです。筋トレ運動のやる気ができました。もっと多くの人にこのミーティングを知ってもらえたら良いと思います。
- ・初めて参加しましたが、とても満足で有意義でした。