

市では、平成14年度に策定した鹿屋市健康づくり計画「かのやヘルスアッププラン21」の推進をはじめ、国の指定を受けて取り組んだ「国保ヘルスアップモデル事業」など、鹿屋市の貴重な地域資源である鹿屋体育大学や県民健康プラザ、鹿屋市医師会等と連携し、健康増進事業に取り組んでいます。

昨年度は、①生活習慣病の予防、②運動習慣の普及・定着、③健康づくり活動の推進の3つを目的に、鹿屋市の健康づくり活動のシンボルとなる鹿屋市民健康体操「ゆったり・いきいき・はつらつ体操」の作成に、鹿屋体育大学の協力をいただきました。

また、平成21年度から鹿屋体育大学が取り組む『動ける日本人育成を目標とした「みんなの貯筋研究プロジェクト」』は、市も協力して行う健康増進事業で、健康寿命（健康で元気に生活できる期間）の延伸や医療費削減の効果を期待しています。

この研究では、近年の大きな社会的課題である日本人の体力・運動能力の低下に対して、「動ける日本人育成」を目指し、健全な日常生活を送るために必要な能力を向上させる運動プログラムを作成し、「鹿屋モデル」として全国に発信して、日本国内へその振興を図ることを目的としています。

そのため、適切なトレーニング方法と効果について、実験と測定による科学的検証を行うため、このプロジェクトにご協力いただける教室への参加者を募集します。

【問い合わせ】 市健康増進課 ☎0994-41-2110



～みんなで伸ばそう健康寿命「貯筋運動」使って貯めよう筋肉貯筋～
動ける日本人育成をめざした「みんなの貯筋研究プロジェクト」

	Aコース（測定＋教室）	Bコース（測定のみ）
募集人員	75人	25人
内 容	①教室前後の身体測定と体力測定 9月に2日間、12月に2日間 ②家庭でできる貯筋運動プログラム 教室（1時間程度）	①身体測定と体力測定 9月に2日間、12月に2日間
参加資格	下記の条件を満たす人 ①60歳～74歳 ②国民健康保険加入者で、医療費の開示を了承いただける人 ③下記の測定日すべてに参加できる人	
実施時期	平成21年9月～12月 測定日：9月26日（土）、27日（日） 12月12日（土）、13日（日） 教室開催日：未定（週1回程度で合計10回）	
会 場	鹿屋体育大学	

※身体測定と体力測定の内容

- ①形態測定（身長、体重、四肢長、胸囲、腰囲、腹囲）、脈波、心電図、血液検査
- ②身体組成（内臓脂肪、皮下脂肪厚、筋肉厚、体内脂肪量、かかとの骨密度）
- ③体力・身体運動機能測定（握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、イス座り立ち、腰・足・腕筋力、走行と走行パワー、階段上りパワー、有酸素運動能力）
- ④運動・健康調査（運動実施状況調査、健康体力度評価、QOL、栄養調査・メンタルフィットネス調査、行動変容、心理学的調査）

鹿屋体育大学では、研究にご協力いただける教室参加者を募集します！！



●頸部エコー検査

超音波により首の動脈を観察し、動脈硬化を判定する検査です。



●inbody測定

一般の体組成計より精度が高い機器で、骨格筋量、筋肉量、除脂肪量、BMI、体脂肪率等を測定します。



●心理学的検査

認知機能や記憶力等の検査を行います。

※写真は、前期参加者（5～8月）測定風景の一部です。



●筋厚・皮脂厚測定

超音波を使用して、各部位の筋肉や皮下脂肪の厚さを測定します。

【申込みについて】

申込方法	「貯筋研究プロジェクトの参加申し込み」と書き、①コース ②氏名 ③性別 ④生年月日 ⑤年齢 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧既往症等を記載して、FAX 又は送付してお申込みください。	
	「貯筋研究プロジェクトの参加申し込み」 ① Aコース かのや 太郎 ② 鹿屋 太郎 ③ 男 ④ 生年月日 ⑤ 年齢 ⑥ 鹿屋市共栄町 20 - 1 ⑦ 電話番号 ⑧ 特になし	記入後 FAX 又は 送付
申込先	鹿屋体育大学生涯スポーツ実践センター 〒891-2393 鹿屋市白水町1番地 FAX：0994-46-5311	
申込期限	平成21年7月31日	
注意事項	①健康状態によって、参加をお断りすることがあります。 ②前期（5～8月）参加者は、参加できません。	

【問い合わせ】 鹿屋体育大学 生涯スポーツ実践センター ☎0994-46-5311