

# 健康いわくら21（第3次）シンポジウム実施報告書

資料2

- 日時：令和7年8月6日（水）午後2時～3時40分
- 場所：アデリア総合体育文化センター（多目的ホール）

- 目的：健康いわくら21（第3次）を策定したことを市民に広く周知し、個人、地域、行政、事業所等が一体となって健康づくりを推進することを目的とする。

- 参加者数：市民48名（64歳以下 6名、65歳以上 42名）

- 講師：名古屋大学大学院教授 八谷 寛さん

- パネリスト：5名

・健幸づくりサポーター（運動） 下條明美さん	運動
・シルバーリハビリ体操指導士 櫻井逸子さん	
・岩倉スポーツクラブ事務局 尾関俊徳さん	食生活
・健幸づくりサポーター（食生活） 伊藤ふみ子さん	
・カリフラワー農家 田中正吾さん	

## 1 オープニング（午後2時～2時5分）

- 司会（保健師 河邊）から健康いわくら21（第3次）の概要、本シンポジウムの開催目的、本日のスケジュールについて説明

## 2 基調講演（午後2時5分～2時40分）

- 講師 名古屋大学大学院 八谷教授による基調講演  
テーマ「健康で暮らし続けられるまちづくり  
～環境によって変わる健幸づくり」  
時代及び環境によって変化する人々の健康について説明された。健康日本21による国の取組と岩倉市の取組の経過を説明され、地域の取組の重要性を強調された。



### 3 パネリストによる活動紹介（午後2時50分～3時15分）

#### 【運動】

- ・健幸づくりサポーター（運動）下條明美さん  
…第三児童館で実施している活動を紹介
- ・シルバーリハビリ体操指導士 櫻井逸子さん  
…シルバーリハビリ体操の活動を紹介
- ・岩倉スポーツクラブ事務局 尾関俊徳さん  
…岩倉スポーツクラブの活動を紹介



#### 【食生活】

- ・健幸づくりサポーター（食生活）伊藤ふみ子さん  
…食生活改善の活動を紹介
- ・カリフラワー農家 田中正吾さん  
…カリフラワーの栽培等について紹介

#### 【教授によるコメント】

それぞれの活動が素晴らしいこと、地域の活動の大切さについて説明された。

### 4 グループワーク（午後3時15分～3時40分）

- ・食生活のグループ（2つ）、運動のグループ（5つ）の7グループで実施。  
「いわくらにこんな活動があったらしいな」をテーマにグループで話し合い。  
“地域の身近な場所での栄養教室”や“カローリングを近くの会場でやってみたい”  
等の意見があった。

2グループに代表で話し合った内容を発表してもらった。



★シンポジウムの開催前後に、足指力測定、体脂肪測定を実施