

先進地視察 2009.7.3.

日時：平成 21 年 7 月 3 日(金) 9 AM~5PM

目的地：①北名古屋市健康ドーム

②愛知医科大学運動療育センター

参加者：岡崎市保健所（6 名）と市民会議メンバー（15 名）



①北名古屋市健康ドーム（2009.7.3.）



1 階の正面玄関で、健診などのときはここから入ります。

また、正面玄関の上にも、アリーナに直接入るための玄関があります。

人口 8 万人の市民に対して駐車場が 200 台という恵まれた施設。

市の健康課と連携し、健康ドームではあいち健康プラザに委託して健康度評価・プログラム作成・トレーニング・各種健康づくり教室が行われています。



市内循環バス「きたバス」のバス停。
名鉄犬山線「西春駅」から 5 分。

1 階正面玄関



正面玄関をに入って左手にあるフロアガイド。

1階正面玄関には、受付・エントランスホール・健康ラウンジがあります。ドーム棟には、事務室・健康体力相談室・医務室・会議室・研修室・軽運動室・桜フォーラム・元気測定室・トレーニングルーム・健康増進広場・更衣室などがあります。エレベータ棟には談話室・事務室・子育て支援室・創作ふれあいルーム・クッキングルームがあります。

2階ホールにも玄関があります。ドーム棟にはアリーナがあり、エレベータ棟には柔剣道室・ミーティング室・会議室などがあります。

3階ドーム棟には、アリーナの観覧席・ウォーキングコース・屋上テラスがあり、エレベータ棟には、リフレッシュラウンジ・展望テラス・サウナ付浴室・露天風呂などがあります。

研修室にて



左手：北名古屋市市民健康部健康課の課長

右手：NPO 法人「健康・ふれあい北名古屋」担当者



ここはアリーナの真下。

研修室はこちらです。

まずは、「北名古屋市健康ドーム」の資料をいただき、熱心な説明を受ける。

指定管理者の NPO 法人「健康・ふれあい北名古屋」は、健康ドームの管理を4年契約で任されているとのこと。



岡崎げんき館市民会議の荒井代表からは感謝の言葉につづいて幅広い内容の質問が出されました。



愛知県健康づくり振興事業団の担当者からトレーニング室・元気測定室の運営について説明していただきました。

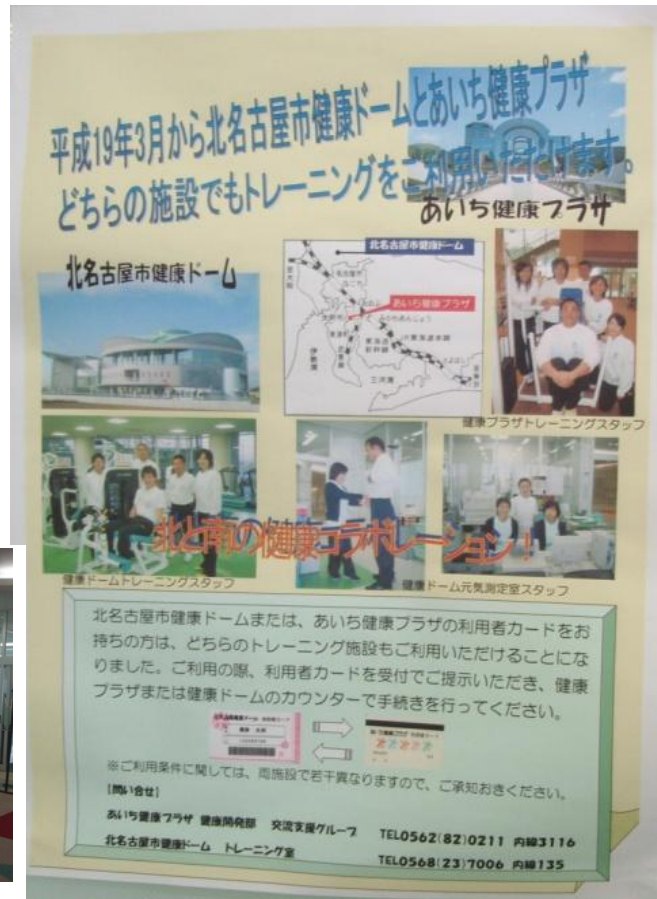
1 階元気測定室



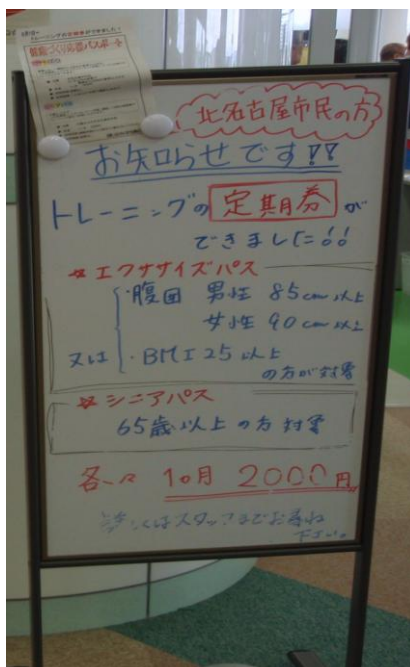
トレーニング室の入口。
ここからは土足厳禁。



問診記入コーナー



平成 19 年 3 月からあいち健康プラザにトレーニング室と元気測定室の運営を委託し、健康ドームは保健指導の対象者への積極的支援の場として利用されています。



トレーニングの定期券ができ、熱心な利用者にはとっても便利でお得です！

そのほか午前中の空いている時間帯には、65歳以上の方は1ヶ月 2000円のシニアパスが利用できるという、魅力満載のお知らせ！です。

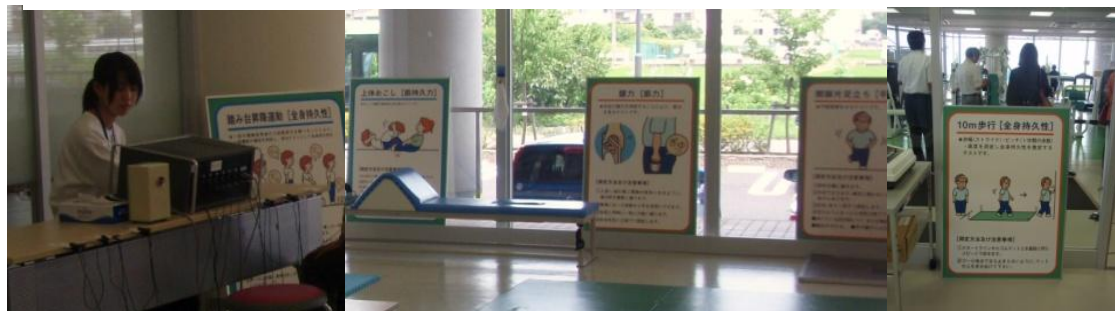
1 階元気測定室(つづき)



元気測定室。問診や体力測定データの、あいち健康プラザのノウハウを活かして、トレーニング利用や栄養アドバイスに活用されます。



体力チェックの数々



Q:これは何でしょうか？



ヒント：後ろに見えるのは様々なトレーニング器具です。



Ans：3 kg の体脂肪の塊り（模型）でした！

1 階健康増進広場(ここで子どもの健診や特定健診が受けられます)



担当者の案内で健康増進広場に向かいます。



右から「内科診察」、「歯科の診察」はカーテンで仕切られています。左奥は「血液検査」、左手前は「説明コーナー」。



手前は血液検査、奥は歯科の診察。

1 階子育て支援室



子育て支援室の貸し切り予定表。



親子で遊べる場所や、小学生までの託児もあります。

1 階創作ふれあいルーム



創作ふれあいルームの入口。
スリッパに履き替えます。



プライバシーの保護のため、
健康ラウンジとの境目に衝立
があります。

1 階クッキングルーム



講師用の調理台。ここもスリッパに履き
替えます。



使いやすいキッチンルーム。調理台が
なく、周囲の壁に沿って流し台とガス台が
テーブルを囲んで配置してあるのは、開放
的で良い。

ここで手作りパーティをしたら楽しそう！！

3階浴室(癒しの空間)



3階にあがると、リフレッシュラウンジへの入口がガラス戸でホールと仕切られている。



リフレッシュラウンジ。



リフレッシュラウンジから展望テラス越しの眺望が素晴らしい！



男湯・女湯



浴室からの眺め。写真の右手奥が露天風呂で、左手が屋上庭園。



サウナもあります。



清潔感あふれる脱衣室。

3階：観覧席・ウォーキングコース



一周 170m の
ウォーキング
コース

昇降式ステージを備え、バレーボールコートが2面とれる明るいアリーナ。観覧席は3階に260席用意されています。

ドーム状の高い天井は解放感があり、換気と採光にも優れています。片隅ではダンスの練習もできます。



フロアー面積 1771.39 m²。バレーボール・バスケットボール・バドミントン・テニスなら2面、卓球台なら27台とれるそうです。

2階：玄関ホール



2階のアリーナ専用の玄関は芸術的で躍動的な陶壁画が歓迎してくれます。



ドーム棟とエレベータ棟をつなぐホールからの立体的な造りが美しい。



柔剣道室の入口。



ここでもエコに配慮して「節電と省エネにご協力下さい！」



アリーナ入口。



担当者の熱心な説明に耳を傾ける。



50 畳もあり、柔道・剣道以外にも多目的に利用されます。鏡があるので、ヨガやエアロビクスなどにも活用されます。

視察が終わって…



健康ドームの周辺にはいろんな
公共の建物があり、臨時駐車場の
役割を果たすという…うらや
ましい！！

[illegible]

きたバスの時刻表。



正面玄関前で記念撮影。



大変お世話になり、ありがとうございました。
今度は岡崎げんき館にも遊びにいらしてください！

②愛知医科大学運動療育センター（2009.7.3.）



1987年に設置され、運動処方および運動生理に関する教育・研究を行い、医学的・科学的見地から多面的に健康人・半健康人の疾病予防、健康の保持・増進のための体力診断、指導等を通じて健康づくりに寄与することを目的として造られた運動療育センター。愛知医科大学のほぼ中央部に位置し、先進医療を活かした健康管理のエキスパートとして地域に貢献しています。

レクチャールームにて



歴史を感じさせる、落ちついた雰囲気
のレクチャールーム前の廊下。



正面玄関で、まずスリッパに履き替えます。



特定健診が始まる 20 年程前から運動・休養・栄養面から総合的に支援することで健康づくりに取り組み、いずれも理論と実践について個人のライフスタイルにマッチした具体的な方法を考えて行っているとのこと。利用料はかかるがそれに見合う成果があるので高齢者の利用も多いという。理学療法士・健康運動指導士として経験豊富な総括主任の自信と熱弁に圧倒されての研修でした。

チュートリアル(栄養指導・調理実習)



手入れの行き届いた調理室。肥満予防・治療のための低エネルギーの食事、子どもの成長発育・肥満改善の食事、貧血を防ぐ食事、働く男性のための食事など、講義と調理実習を体験学習できます。テーマ別年間計画の中で実施される教室はさすが内容が充実して素晴らしい！



フードモデル。



食器棚。



正面が講師用調理台。



調理器具。



笑顔のすてきな管理栄養士主任。

スイミングプール(運動指導)



25m のプールで、プールサイドもゆったりと。

自由に利用できる水中歩行・中高年者を対象の水中運動教室・マタニティスイミング教室などもあります。

メディカルチェックをして安全に運動します。

メディカルフロア(医学的検査)



体力の限界を調べるには万全の態勢で。

いざ、体力の限界に挑戦！



メディカルチェックは安全第一！

メディカルチェック

＜まずは、健康状態を把握してからトレーニング＞

健康増進コース：特に疾患のない方の予防的メディカルチェックコース

運動療法コース：内科・整形外科等の疾患をお持ちの方の病態に応じた運動処方コース

スポーツトレーニングコース：各種スポーツ選手の傷害予防、筋力アップ、コンディション管理を医学的にアドバイスするコース。

※メディカルチェックは運動療育センターへの入会時及び更新時に必要な検査で、メディカルチェックやトレーニングデータをコンピュータシステムで管理しているので、経年的な変化が一目でわかります。

トレーニングルーム(運動指導)



多種多様なマシンがあり、スポーツ選手から高齢者までひとりひとりに合ったメニューのトレーニング方法の指導をしてくれるトレーニングルーム。スタジオではエアロビクス・ストレッチ体操などができます。



プロのスポーツ選手もこのトレーニングルームを利用します。



風格のある受付。大きな掲示板が見やすい。

再びレクチャールームへ

体力測定の変化

男 性

	教室開始時	教室終了時
握力	40.0 ± 11.4kg	40.1 ± 9.3kg
上体おこし	11.5 ± 4.2回	14.0 ± 4.9回
坐高跳び	38.4 ± 10.1cm	38.0 ± 9.6cm
反復横跳び	35.8 ± 4.9回	38.9 ± 4.1回
長座体前屈	-0.5 ± 9.9cm	1.8 ± 9.4cm
全身反応時間	0.389 ± 0.070秒	0.384 ± 0.071秒
閉眼片足立ち	11.1 ± 8.5秒	21.5 ± 20.4秒

成人肥満者減量教室 1991～2007 の実績 第1報

ーメタボリックシンドローム対策・特定指導保健に先がけてー



特定健診・特定保健指導を共に実施できる施設とのこと。

総括主任の「儲かる事ならなんでもやります！」というお言葉に“経営への意気込み”が感じられました。

