

令和8年5月28日

市民のフレイル予防・改善をめざして意見交換を実施 ～公民連携による運動教室「動いてナンボ！はあとふる元気サロン」～

本市では、公民連携により市民の健康課題の解決を図るため、令和5年10月1日から「八尾市健康まちづくり共創協定」制度を開始し、共創いただける提案を募集しています。

令和8年3月1日付けで、八尾市と医療法人はあとふる 八尾はあとふる病院(以下、八尾はあとふる病院)は「市民のフレイル予防・改善に係る八尾市健康まちづくり共創協定」を締結し、協定に基づく取り組みとして、令和8年4月から毎週、さまざまなテーマで医療専門職から学び、実践するための支援を受けられる教室「動いてナンボ！はあとふる元気サロン」が開始しています。

この取り組みの状況や公民連携によるフレイル予防の展望等について、5月27日に八尾市長と医療法人はあとふる代表及び八尾はあとふる病院院長との意見交換が行われました。

意見交換の内容などを踏まえ、引き続き、公民連携による「健康寿命延伸」及び「健康コミュニティづくりの推進」の実現をめざして取り組みを進めていきます。

記

1. 面談の様子



島田代表から「その人らしく人生を全うすることを支援していきたい。健康寿命を大切にしながら幸福寿命ものばしたい」、阪根病院長から「予防とリハビリで頼られる病院に」という発言をうけ、大松市長からは市民の健康づくりにおける連携に感謝と期待が伝えられました。伊東様からは、4月以降のサロンの状況について「参加人数が徐々に増加し、交流が増え、活気にあふれている。」と報告いただきました。



写真右から

八尾はあとふる病院 動いてナンボ！はあとふる元気サロンチームマネジャー 伊東 剛志 様
八尾はあとふる病院 病院長 阪根 寛 様
はあとふるグループ 代表 島田 永和 様
八尾市長 大松 桂右
八尾市保健所長
兼健康まちづくり科学センター総長 北村 明彦
八尾市理事 高山 佳洋

2.「動いてナンボ！はあとふる元気サロン」について

【内容】 八尾はあとふる病院の医療専門職が、フレイル予防や糖尿病をはじめとする生活習慣病予防に関する正しい知識を学ぶ「講義」と、自宅でもできる「運動」の実践を学ぶ教室を実施する。定期的に InBody を用いた筋肉量や体脂肪量の測定や体力測定も実施する。

【実施日時】 毎週火曜日 13:45～(1時間程度)
(祝日および8月4日(火)、12月29日(火)・令和9年1月5日(火)は休みの予定)

【各回のテーマ】

テーマは毎回異なり、独立した内容です。

すべて参加いただくことも可能ですし、1回だけの参加でも可能です。

テーマの例:

肩・膝・腰などに関する悩み、フレイルや生活習慣病を予防する食事、オーラルフレイル(口腔ケア)、精神的フレイル、脳トレ運動、生活習慣病と運動の関連性、薬について、心臓病と運動・食事の関連性、骨粗鬆症予防、転倒予防、InBody の測定・体力測定 などを予定

※教室の開催日やテーマは、八尾はあとふる病院ホームページの「お知らせ」を確認してください。

八尾はあとふる病院ホームページ:<https://www.heartful-health.or.jp/yaohp/>

【実施場所】 医療法人はあとふる 八尾はあとふる病院 1階心臓リハビリテーション室
(住所:大阪府八尾市美園町2丁目18-1)

【費用】 無料

【定員】 毎回 先着25名

【申し込み】 不要(当日直接会場まで)

■「動いてナンボ！はあとふる元気サロン」に係る八尾市ホームページ

https://www.city.yao.osaka.jp/kenkou_fukushi/hokenjo/1008403/1008420/1008359/1022882.html

■令和8年7月号の市政だよりから「動いてナンボ！はあとふる元気サロン」の情報を掲載予定

【教室の様子】



教室が開始した令和8年4月以降、参加人数が増えており、令和8年5月26日に開催された教室では、13名の方が参加されました。リピーターの方も多く、毎週、教室に参加することで、楽しみながら、フレイル予防に取り組まれています。



【本件に関するお問い合わせ】

八尾市 健康福祉部 保健企画課 健康まちづくり科学センター
住所:八尾市清水町1-2-5 電話:072-994-0665