

(資料3)

2025.10.24

# 第二次寝屋川市健康増進計画・ ねやちよ筋プレミアムについて



保健総務課

堀井 裕子

**筋肉が**  
寿命を決める!?



65才からの、  
**筋肉生活**

① 寝屋川市  
NEYAGAWA CITY

# 筋肉が寿命を決める！？

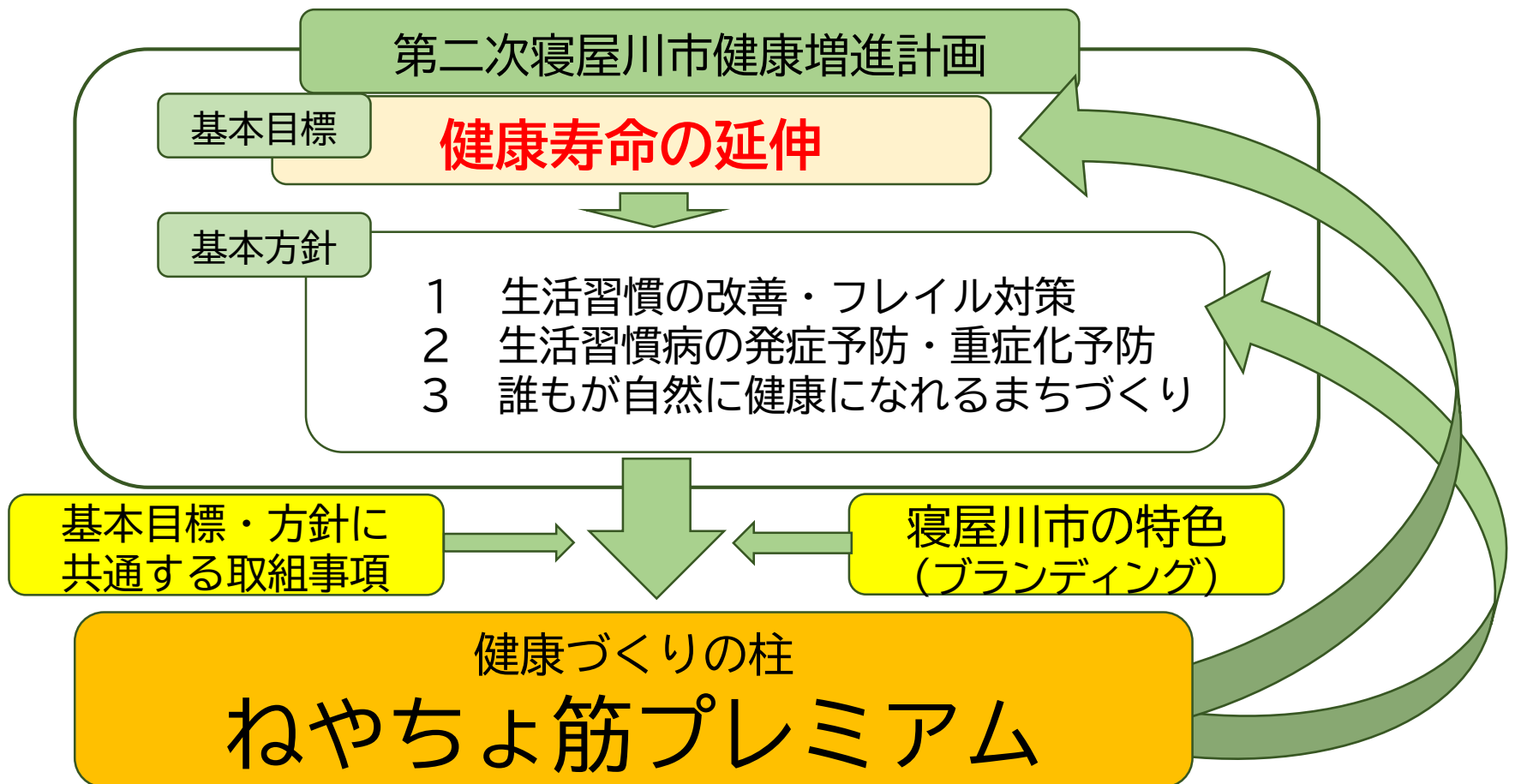
年をとっても元気に自分の足で歩いて自立した生活を送りたい！ → **健康寿命延伸**

**運動**や**食生活**により  
各ライフステージに応じた筋肉量・筋力を維持・向上させるための取組み  
→ **筋肉の維持向上** → **筋肉を貯める**  
→ **ちょ筋**

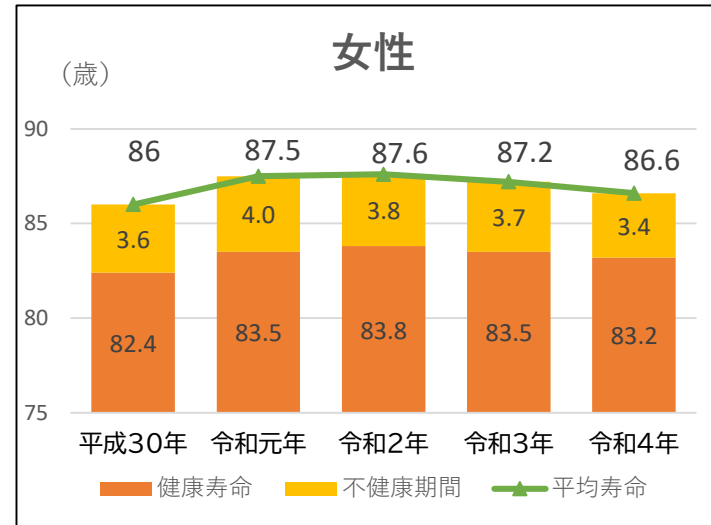
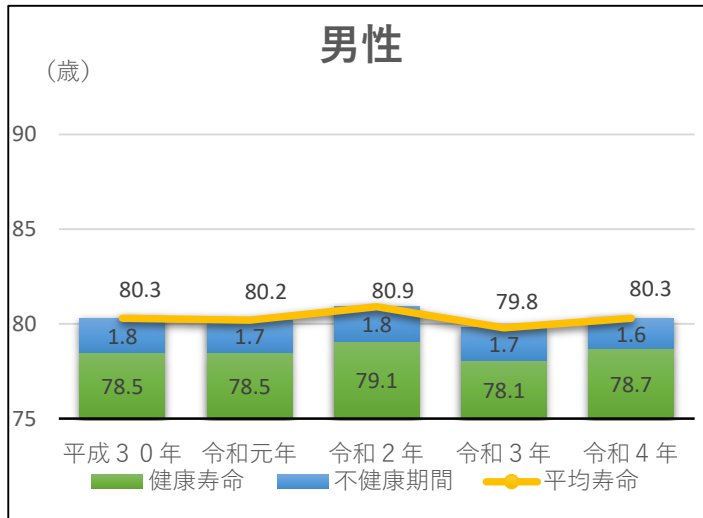
**ねやちょ筋プレミアム事業**

# ねやちよ筋プレミアムの位置づけ

健康増進計画の大目標である「健康寿命の延伸」を推進するため、本市の特色ある健康づくりの柱として、ねやちよ筋プレミアム事業を実施する。



# 寝屋川市民の健康寿命は？



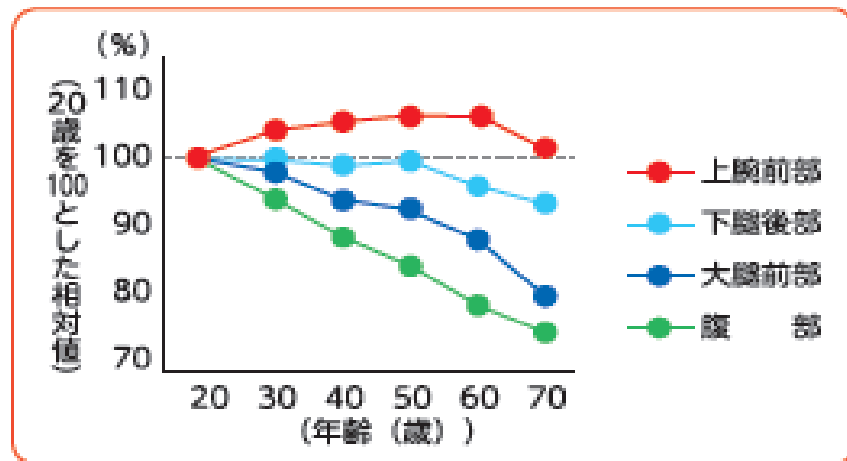
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、健康で自立した生活を送れる期間のこと。健康寿命を延ばすことが目標！

# なぜ筋肉量、筋力に着目したか？

## 筋肉について

- 加齢に伴う筋肉量の減少は、部位によって差がある
- 30-50歳代に運動をしないと急激に減少する。
- 上腕部に比べると、特に下半身の筋肉量は加齢とともに顕著に低下する。
- 太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)は動かないと2日で1%減少し、これは加齢で減少する量の1年分に相当する。

■加齢に伴う筋肉量の減少



出典:公益財団法人 健康・体力づくり事業財団(2024年3月)

## 下半身の筋肉の割合

- 下半身の筋肉の割合は全体の60~70%に相当し、大腿四頭筋や大腰筋など大筋群が多く集まっていることから、下肢(足腰)の運動は、より効率的に筋肉を刺激し、貯筋の効果が最大限発揮できると考えられる。



足腰を強化すれば、健康寿命が延びる

# ちよ筋の効用

- 筋肉量が多いほど寿命が長い
- 日常生活機能の改善
- 糖尿病や高血圧等のリスク低下
- 認知症の予防
- 生活習慣病（がん・循環器病・糖尿病など）の予防
- 休養・睡眠が改善
- 栄養・食生活が改善
- 基礎代謝の向上
- 免疫力が改善

↓ ↓ ↓ ↓ ↓

健康寿命の延伸に寄与

# ねやちよ筋プレミアム目標・メインターゲット

目指すべき姿: ちよ筋の習慣化⇒市民の健康寿命の延伸

基本方針: 各年齢層に応じた運動習慣の獲得と維持

関心期以上

(全ての人の習慣獲得の助け)  
公園や歩道の整備

年代区分 人口(全人口に占める割合 (%))	50歳から64歳 51299人(22.9%)	65歳以上 67248人(30%)
何を(WHAT)	筋力の維持	脚力の維持・バランス感覚の維持
コンセプト	若さを保つ	仲間と最期まで楽しく 自立した生活
どのように (HOW)	負荷が中程度の運動 速歩、ジョギング 軽い筋トレ	負荷が軽い運動 散歩、 ラジオ体操
		すでに取り組んでいる 運動を続ける

無関心期

自然に運動習慣が身につくような環境整備と情報提供

人口: 令和7年5月1日現在

R7年度は、まず喫緊の課題である65歳以上の高齢者から進める

# 運動習慣づくりのためのアプローチ

## • 骨格筋量・骨密度の大測定会を実施

各種イベントや市内大型量販店等で測定会を実施  
地域の集会所等でも測定会を実施しています。  
まずは、自分の現状を知ってもらう。

体内の筋肉量や体脂肪量、体水分量、ミネラル量などを測定することができます。  
これにより、栄養状態や健康状態を評価したり、運動の指標とすることもできます。



# ちよ筋のための食環境アプローチ

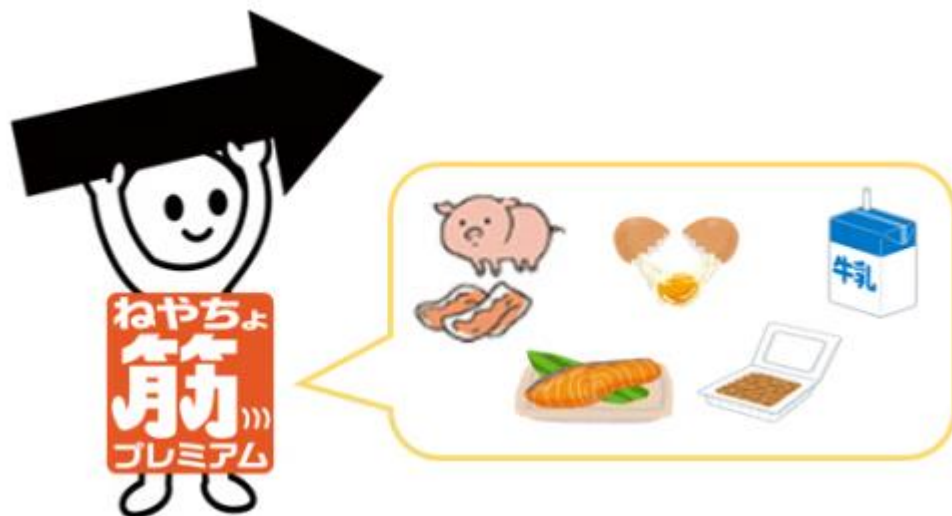
1日3食、毎回20gを目安にたんぱく質をとりましょう。

1日の目安量

60g!

※食事について指示がある方は、かかりつけ医の指示を優先してください。

◆大測定会で ちよ筋のための食提案をします





ねやちよ筋プレミアム事業は、これからも続きます。今後は、ねやちよ筋の習慣化に向けて、どういう受け皿やしくみを作っていくのか、検討を続けております。今後とも、ご協力よろしくお願ひいたします。