

「新しい公共の場」モデル事業の取り組み

地域住民の健康（生活習慣病・介護予防）と豊かな暮らしに向け、るもい健康の駅の施設、機能を拠点に地域住民の健康価値を高め、豊かなライフスタイルを支援します。

2. 元気な高齢者を応援します

高齢者が、地域で健康な生活を送るため、人材育成、発掘、地域の介護予防の推進に向けたネットワークづくりを行います。

るもい健康の駅

地域主体の活動を応援します。



地域版「健康の駅」の開設（人材派遣、プログラムの提供、会場経費支援など）

活動支援サポーターを養成します。



高齢者特有の病気（老年医学）

【支援講座の開催】

認知症、ストレス、
ひざイタ予防…
介護保険の使い方…
など



運動機能（ふまねっと）

温泉を活用した介護予防プログラム
モデル

①健康の駅で健康チェック（バス送迎）
②温泉で運動、入浴、食事



3. 健康コミュニティレストランの場を提供します

地元主婦が中心となり、コミュニティレストランの形体、手法を取りながら、食を通じた癒しや、健康を学び深める場を提供します。

アンチエイジングメニュー
（医師、管理栄養士などと
連携したメニューの提供）



高齢者にやさしく
食べやすいカフェメニュー

コミュニティレストラン
としての活用

地域の人々の多様なニーズに合わせて、「地域の安心、安全な食材の提供」や、「高齢者の集まり、会食の場」、「地域のつながりの場」など、コミュニティレストランの手法を用いた非営利活動として近年注目されています。



安心、安全な旬の地元食材で
健康的な食事を



コミュニティカフェから
新たな惣菜メニューへ

健康の駅を拠点に、ニーズに合わせた
コミュニティレストランの場づくりを目指します。



健康コミュニティ創出支援モデル事業



るもい健康の駅から「新しい公共の場」づくりを目指して

新しい公共ってなに

「新しい公共」とは、「官（行政）」だけではなく、市民、企業、NPOなどが積極的に公共的なサービスの提案や提供主体となり、医療・福祉、教育、子育て、まちづくり、学術・文化、環境、雇用、国際協力などの身近な分野において、共助の精神で行う仕組み、体制、活動と定義されています。

るもい健康の駅では、これまでNPOや市民団体、企業、行政などが連携しながら、市民の健康づくりや交流の輪を広げる取り組みを行ってきました。これらをベースに、るもい健康の駅を「気づき、学び、取り組む新しい公共の場」として行う、下記の取り組みが、このたび北海道のモデル事業に採択されました。

本事業を活用し、市民の皆さん一人ひとりが自らの健康づくりに励み、さらに共助の精神で互いの健康も気遣い、地域で健康になる一歩を踏み出すための「場」づくりを目指します。

1. るもいオリジナル予防・健診でいきいき健康管理

健康いきいきサポーターのみなさんや、地域の町内会、グループ、仲間を募って「健康力」を高めよう。



るもいメタボリックアンケートでセルフチェック！



スコアが20点以上の人は
るもいオリジナル
検診を受けましょう。

①無料クーポン券をお渡しします。
②希望者には、健康チェックと眼底測定、簡易心電図測定により健康アドバイスを行います。



留萌市立病院へ
（クーポン持参）



【血液検査】
・インスリンパワー健診
（隠れ糖尿病や本人の体質、危険なメタボを予測します）
・クレアチニン、HbA1c

後日、結果をハガキで郵送します。
（アンケートスコアが20点以上の方は、検診をお勧めします。）

メタボリックアンケートとインスリンパワー健診は、市立病院の笹川院長が、生活習慣病のリスク抽出と糖尿病予備軍を早期に検出し、体質、タイプ別に分類、指導できる健診として研究開発しました。ぜひ、皆さんの健康管理に役立てましょう！