


～近江八幡市^{ゼロしよぼう}0次予防センター～ はちまん^{すこ}健やかプラザ～

「まちの保健室」



電話：0748-37-7411
FAX：0748-37-7477
住所：〒523-0011
近江八幡市友定町
305 番地

【施設の概要】

- 竣工 平成30年4月1日
- 工事費 102,384,000円（消費税込）
- 建築面積 446.51㎡（カフェ含む）
- 延床面積 756.24㎡（1階：399.07㎡ 2階：357.17㎡）
- 構造 鉄筋コンクリート造（RC造）地上2階 カフェは鉄骨造

本市における0次予防の定義は、「自分らしく生き、地域で活躍するための基盤づくり」で、その拠点となる0次予防センターは、地域で活躍するための情報発信と情報収集基地となります。

従来からの健康づくりの段階として1次予防（予防措置）、2次予防（早期発見・早期治療）、3次予防（リハビリ・再発防止）という病気の予防中心の対策から、人材育成や市民の交流・活躍など「その人らしい生き方、死に方を可能とする豊かな地域づくりの拠点となる施設」として開設しました。



^{ゼロし}0次予防はもうひとつの予防として、
地域で「つながる」ことを支援する取り組みです。

『まちの保健室』がめざすもの

迫って
きました…

高齢者
急増

2025年問題!!



現在の近江八幡市においても、高齢化率が徐々に増えています。

注目の2025年問題は、75歳以上の高齢者がもっとも急増する時期を迎えることから、高齢化に伴う認知症や骨折などが増加すると同時に、高齢者の利用する施設や入院などを利用するのが更に難しくなっていくことが予想されます。

そこで、若い世代から高齢者の方々に、いつまでも住み慣れた地域で、生涯現役で暮らし続けるために、食生活や健康面での困りごとなどを気軽に相談できる居場所や仲間と共に解決できる方法やしくみを考えることが必要です。

これらを先駆けて、健康寿命延伸のために、さまざまな活躍の場をつくらうと考えています。

生涯活躍の人材づくり



病気や障がい
を患った様々な
悩みをもった方

身近に支援で
付き添う方



子育て中のママで
お友達をつくりたい方、
また勇気がなく
困っている方、
この場をきっかけに！

若い世代～
高齢者の方で
食生活や健康面で
悩んでいる方



92歳現役

0次名人募集中!!



『まちの保健室』を拠点にほっとする場所・しくみづくりへ

さまざまな悩みや困りごとを抱えた方々で、共感しあって
安心感を得られる拠点をめざします。



『まちの保健室』では、こんなことをしています♪

1. 疑問を感じたら、きいてみて♪



健康に関して専門員に相談ができる

保健師

管理栄養士

0次予防健康サポーター

医師・歯科医師・薬剤師などの限定企画

健康におけるさまざまな専門員が
お手伝いします。

随時、相談を受付けて
います。お気軽に
お声かけください。



2. 測ってみて♪



測定日：月曜日 (PM)
木曜日 (AM)

※上記曜日以外でもご希望の
際は、測定実施しています。
お気軽にお声かけ下さい。



健康機器で計測が実施できます

身長体重計

血圧脈波検査装置

…血管の老化度(動脈硬化)
を調べます。サラサラ

体組成計

…体脂肪・筋肉・体水分・内臓脂肪
基礎代謝が調べられます。

自動血圧計



片脚用筋力測定台

…足の筋肉や力を測ります。

内臓脂肪計(メタボリック測定)

…腹囲の脂肪面積を調べます。

認知症タッチパネル

…もの忘れの度合いを調べます。

骨密度測定装置

…骨の強度、密度を測ります。



何を測って
いるのですか？



～測定の様子～



↑“認知症タッチパネル”



←“片脚用筋力測定台”



↑“骨密度測定装置”

3. 体験してみよう



体操の体験ができます

体験できる曜日は、

月曜日 / 13:30 ~ 15:30

木曜日 / 9:30 ~ 11:30

※この日以外、ご希望の場合は、
要予約

筋力アップに繋げる体操

月

いきいき百歳体操

ボディスパイダー(機材)

木

貯筋体操

ゴムバンド体操

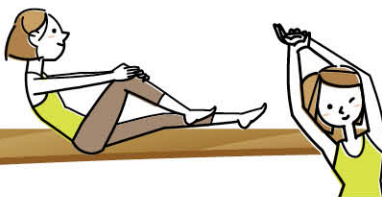
認知機能向上体操

月・木

コグニサイズ



↑“コグニサイズ”



～体験の様子～



↑“ゴムバンド体操”



↑“ボディスパイダー”でストレッチ↑



4. 食べてみて♪ ゼロ しよ ほう 0次予防カフェ



健康未来食って？

食品衛生協会と
コラボ



食べることは生きること、楽しむこと、交流することにもっとも優れた要素です。当センターの開設にあたり近江八幡市と滋賀県八幡食品衛生協会がタッグを組み、食事の重要性に焦点をあて「健康未来食品」と名付けて開発にあたりました。

古来より使われていたものでも、未来に通じるものということで、今注目されている“発酵食品”をコンセプトにメニューを開発しました。

滋賀県では、発酵食品は古くから使われ、使用頻度も多い県といわれています。その効果の証しに最近では、平均寿命が男性は1位、女性も上位という結果が出ています。

発酵食品の良さを活かした月替わりランチをはじめ、様々な健康情報を発信するカフェでお茶やお食事をゆっくりと味わっていただければと思います。

健康サポーターのボランティアスタッフが調理と提供にあたります。どなたでもお気軽にお越しください。スタッフ一同お待ちしております！

【発酵食品の効果の一例】

腸内細菌の善玉菌である乳酸菌等が増えやすくなり、腸内環境が整うと免疫細胞が活性化され免疫力が高まると言われています。

日本の伝統食は味噌、しょうゆ、納豆等発酵食品を取り入れたものが多くあります。



【カフェ】 平日のみ（月～金） ※土・日・祝は休み



10:00～15:00（ラストオーダー 14:30）

毎日提供しています♪

【ランチ】 火曜日（週1回）のみ



11:30～14:00（※限定30食）

なくなり次第終了となります。その際は、ご了承ください。

※ランチメニューは月替わりです。

予約優先に
なります



開館時間

- 開館日 平日（月曜日～金曜日）
※但し、祝日・お盆休み・年末年始
（12月29日から1月3日）を除く
- 開館時間 8:30～17:15



アクセス

- バス 市民バス（あかこんバス）
武佐・末広町コース
「友定町」停留所 徒歩1分
- 電車 近江鉄道「武佐駅」より
徒歩約8分
- 車 26号線沿いを至八日市方面へ、
国道8号線を越し「友定町東」の
感應式信号を左折す

地図



詳細図

