

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(2016年データ/厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

測定データを簡単に管理 視覚化することで健康意識を高めるツール

家庭から医療まで、生活習慣病の予防・治療・疾病管理に役立つ商品やサービスを世界100カ国以上に向け、グローバルに提供しているオムロンヘルスケア株式会社。2016年11月に血圧計・体重体組成計・活動量計などオムロンの健康医療機器で測定したバイタルデータを簡単に管理できる無料のアプリOMRON connect(オムロン コネクト)のサ

ービスを日本で開始。スマートフォンに血圧・体重・体脂肪・活動量など最新の健康データを簡単に連携・転送し、日々の健康管理をサポートしてくれる。測定後に数値を確認するだけではなくIoT化することにより、グラフで視覚化できるのが大きな特徴だ。2018年2月にはスマートフォンでこれまでの傾向を見る事ができる血圧管理機能「かんたん血圧日記」を追加。メールで血圧手帳が

届き、診療時にも活用できるという。また、この4月には毎日の血圧測定結果を1週間に1度、指定した送付先最大3件にメールでお知らせができる「血圧お知らせ定期便」を追加。離れて生活をする家族の健康状態を共有するだけではなく、本人と周りの人達とのコミュニケーションのキッカケにもなり健康管理へのモチベーションアップにも繋がっている。同社・広報の富田氏は「正しく状



「オムロン コネクト」に転送したデータは多様な健康管理アプリとの連携も可能。

態を把握することが大切であり、健康管理への第一歩です。そのための環境づくりを常に提供していきたい」と語る。同アプリは、便利だけでなく各々の健康に対する関心が高まり、より健康な日常を送るために欠かせないツールであると言える。

オムロンヘルスケア株式会社
京都府向日市寺戸町九ノ坪53
TEL.0120-30-6606
<https://www.healthcare.omron.co.jp/>

地域の人々が集うコミュニケーションの場に 豊中市から健康の輪を広げる運動教室

鍼灸骨院・訪問リハビリ・介護事業等も展開する株式会社春は、2018年に子どもからシニア世代まで幅広く利用できる運動教室「カラダツクルスクール」をオープンさせた。何歳からでも始められる地域密着型の教室でシニア層向けの健康体操が、地元の人達の人気を集めている。鍼灸整骨院をスクールのベースとし、健康を身近に感じてもらうために1回100円の低価格で日祝以外の毎朝、60歳以上の大人を対象に「運動教室」を実施したのが始ま

りだ。運動習慣をつける為にあえて時間は30分と短く設定。楽しく運動する事を目的とする。地域の人との触れ合いを大切に同スクールでは、地域の公民館で運動教室・体力測定やセミナーを毎月無料で開催。人々が集う楽しいコミュニケーションの場にもなっている。トレーナーが鍼灸師や柔道整復師などの身体のプロである事も地元の信頼を得ている一つの要素。身体の調子が良くなる事は勿論「みんなでお喋りするのが楽しい」という声も多く寄せられている。「話を聞くだけでも良いのでまずは健康への第一歩を踏み出してほしい」と同スクール責任者、衛藤氏は話す。「楽しくがモットーの体操教室で身体を動かし、日常に新たな喜びを発見してほしい」

カラダツクルスクール
豊中市服部西町2-4-17
TEL.06-6867-1666
<https://www.karadatsukurushool-halu.com/>



健康運動をきっかけにコミュニティの場としてだけでなく、本格的な運動を始める方も多いという。

規定概念にとらわれない認知症予防 独自メソッドの楽しいそろばん式トレーニング

1 996年に実父が豊中市で開業していた川西珠算学院を、それまでIT業界にいた株式会社WakuWaku&Life代表の川西一仁氏が引き継ぐ形で2006年に同社を改組。2015年に現社名となる。既存の子ども向けそろばん教室と並行して大人(シニア)向けの認知症予防事業を展開した。指先を使うことから認知症予防に効果があるのではないかと謳われる昨今だが、2、3ヵ月は血流が良くなり脳の活性化に効果はあるものの、そろばん自体に慣れてしまうとそれ以上の効果が期待できないことに着目し、自ら子ども達が行うアウトプットを細かく分析。脳科学や教育学の知見も踏まえアップデートを続け、そろばん式トレーニング(そろばん式脳トレーニング)という独自のメソッドを開発した。50~70代の受講者からの「意欲が出てきた」「物事に興味が出てきた」等の声に加え、その家族からも「会話のテンポが変わっ



継続的に通ってもらえるよう、楽しく続けられる工夫をしているとのこと。楽しいから続ける、という良い循環を生み出している。

た」という声も多く聞かれるという。同社長・川西氏は「本来、楽しい事を提供しているんです。そろばんをキッカケとして良い循環が生まれるお手伝いができれば嬉しい。生徒それぞれに合ったカリキュラムで、楽しく学べるスクールのような場の提供を今後も広げていきたい」と話した。

川西珠算学院(株式会社WakuWaku&Life)
豊中市上野東1-19-1
TEL.06-6848-6022
<http://www.wakuwaku55.com/adult/>

箕面商工会議所

箕面まちゼミ【第14回みのおのまち商学校】開催予告!!

～今年の夏をアクティブに過ごしてみませんか?～

「まちゼミ」とは、市内各店舗の店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者(お客様)にお伝えする少人数制のゼミです。

- 開催期間: 令和元年7月18日(木)～8月31日(土)
- 受付開始: 令和元年7月16日(火) ※受付開始時間は各店舗による ※チラシ配布は、7月上旬の予定です。お楽しみに!!!



問い合わせ
箕面商工会議所 まちゼミ担当
TEL 072-721-1300
<http://www.minohcci.or.jp>

吹田商工会議所

プロが教える! SNS用写真の撮り方と活かし方

今や外すことのできないinstagramに、HPやネットショップ、ブログ、チラシ、DMなどで魅せる写真を撮って、販促・集客に活用するためのセミナーを開催いたします。是非、ご参加ください。 ※詳細につきましては、吹田商工会議所HPをご覧ください!



【日時】2019年6月18日(火) 14時～16時
【会場】吹田商工会議所 3階大会議室
【定員】20名 【参加費】無料
【対象】経営者またはその従業員

問い合わせ
吹田商工会議所 セミナー担当(電話:06-6330-8001)
<http://suitacci.com/>

豊中商工会議所

ネットショップ入門講座 ～商品の魅せ方について～

商材の強み、提案についてディスカッションを通して洗い出し、ECサイトの構成・情報の優先順位についての考え方を伝授。ネットショップサイト制作に関する基本的な「企画」の方についてお伝えします。

◆日時:2019年7月3日・10日(水) 【全2日間】、各日14時～17時

◆会場:豊中商工会議所 (阪急宝塚線岡町駅 西へ徒歩約1分)

◆講師:桜花プランニング代表 西村 陽太氏

◆参加費:会員:4,000円、一般:8,000円



問い合わせ・申し込み
豊中商工会議所
中小企業相談所(電話:06-6845-8006)
<http://www.ooana.or.jp/>

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!