

## 元気倍増大作戦

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

## 事業の概要

健康づくりの継続化、習慣化のための仲間づくりとして「いきいき健康づくりグループ育成教室」を実施し、健康づくりの自主グループ化や活動支援を行う。

また、手軽に取り組める運動としてウォーキングを推奨するとともに、楽しくウォーキングに取り組めるよう「健康倍増ガイドブック」を作成した。

## 事業内容

- いきいき健康づくりグループ育成教室(H22～)  
10区保健センターの特徴に応じたテーマで健康づくりのグループを育成。  
4つのグループが自主化し、活動を継続中。
- 健康倍増ガイドブックの作成  
ウォーキングを始めようとしている人向けに作成。  
各保健センターやイベント時に配布。  
(ウォーキングの効果、3～5kmのウォーキングコースを掲載)

## 事業効果

- 健康についての調査(H24年6月、市民5,000人対象に実施)の結果、前回(H17)調査に比較して、「一日当たりの歩く時間」の増加傾向が伺えた。

## その他

- 住民のグループ化に必要な技術について、職員の研修を実施した。