

## 健康づくり推進事業

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

地域の公民館4ヶ所で、ストレッチ体操や筋力アップの運動を実施。  
定期的に体を動かす場を提供することで、運動不足の解消・コミュニケーションツールの役割を果たしている。

## 事業内容

- 健康づくり推進事業(H2～)  
健康運動普及推進員の指導によるストレッチ体操や筋力アップの運動、ウォーキングの実施  
参加人数 2,228 人(H24)

## 事業効果

- アンケート調査によると、「歩くことが楽になった・階段の上り下りが楽になった」、「肩こり・腰痛・ひざ痛などが軽減した」など身体面の効果が見られる。
- 同調査では、「おしゃべりが楽しくなった」、「ストレスがたまらなくなった」など、精神面の効果も見られる。

## その他

- 健康運動普及推進員は主に以下の活動を行っている。
  - ・自主事業(健康運動教室・さわやかウォーキング)
  - ・市保健事業への協力(健康づくり事業)
  - ・市高齢福祉事業への協力(いきいきサロン)
  - ・その他各種団体への健康体操の普及(愛育会・高齢者大学・サークル団体等)