

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

すこやかみさと健康体操

事業概要

「みんなで歌いながら、楽しい時間を過ごし、ぽかぽかとかからだを温める体操」という趣旨のもと、三郷市民の歌である「若い三郷」のリズムに合わせた体操を考案し、健康づくりの一助となるよう普及推進している。近年では、ロコモ予防に焦点をあて、高齢者への普及活動を行っている。普及スタッフを養成し、各団体等へ派遣し普及活動を行っており、すこやかみさと健康体操の輪が広がっている。

事業内容(参加者数・予算等)

● 参加者数・予算

普及養成講座 114人、普及員派遣数 30件、参加人数 600人(平成27年12月時点)

予算: 21,8万円

● イベント発表での周知

様々なイベントで体操発表の機会を持ちPRしている。

● DVD・CD等の媒体の配布

● すこやかみさと健康体操普及スタッフの養成、派遣

普及スタッフを養成し、団体へ派遣し体操指導している。継続的に利用してもらえるよう関わっている。

事業効果

● ロコモティブシンドロームに着目してPRすることで、派遣依頼が増え、団体等で体操利用が増えた。体操を継続利用する団体が増え、健康づくりに寄与している。

● 市民の歌・体操を活用することで、地元への愛着をはぐくんではいる。

その他

● 幅広い年齢層への普及を図る。

● さらに普及するために普及スタッフ数を増やしていく。また、普及スタッフの技術向上に努める。

● ラジオ体操と共にすこやかみさと健康体操を取り入れてもらい、体操を通して地域の中で交流の場を創出する。