

「みんなにとどけ！健康の種」実践事業

取組に至る背景・事業の目的

健康づくりの推進者として塩尻市内に健康情報を発信している塩尻市ヘルスアップ委員会が、以前に作成した「手ぬぐい体操」と「健康かるた」の見直しを行い、各地区へ健康づくりの輪を広げていくことを目指した。

これらの媒体を活用して、健康情報の発信と共に委員自らが発信者としての自覚を高め、地域で「健康の種まき」を実践し、併せて生活習慣病予防の啓発と介護予防の充実を図ることを目的とする。

事業内容

「手ぬぐい体操」の普及活動として市内各地区で行われる健康教室、文化祭、老人福祉センター講座での参加者に、実演を交えながら手ぬぐい・パンフレットを配布し体操を実施した。

「健康かるた」普及活動として、公民館、老人福祉施設、児童館、市内老人福祉センター、児童民生委員等に150部を配布。また、市内サークルに貸し出し等を行った。



【 手ぬぐい体操 実践の様子 】

事業効果

手ぬぐい体操や健康かるたの評判を聞きつけた民生委員や老人福祉センター等の職員から指導の依頼がきたり、ヘルスアップ委員会に直接依頼があり、委員自らが率先して企画・実施しながら活躍し、市内各地において普及が図られている。



【 健康かるた 実践の様子 】

工夫・苦労した点、課題、今後の取組など

今後も公民館や児童館等様々な場所での手ぬぐい体操や健康かるたの普及を通し、世代間の交流の場が広がり、塩尻市民一人ひとりが生き生きと生活し、また、健康意識が高まり、自らの健康を自らが築き、守っていけるように活動を継続していきたい。

【選定のポイント】

「手ぬぐい体操」や「健康かるた」といった誰でも気軽に実践しやすいツールを活用することで、市内各地への普及が進み、市民の健康意識の高まりに繋がった点を評価した。

団体名	塩尻市（健康づくり課）	事業タイプ	ソフト事業
連絡先	0263-52-0280 内線 2146	事業費	735,403円
		支援金額	600,000円