

## 「佐久発！足からつくる身体の健康」足育普及推進事業

### 取組に至る背景・事業の目的

市民一人ひとりが足や靴についての正しい知識を得て、正しい姿勢や歩き方を身に付けることで、トラブルのない健康的な足や身体を育てていく「足育（あしいく）」を産学官医が協力、連携しながら進めている。

地域に足育を根付かせ、足育のより一層の普及・啓発と生涯にわたる健康づくりの推進を図るための活動を行った。

### 事業内容

○地域に足育の意識を根付かせ、足育を地域に定着させる取組として、病院祭や高校文化祭等のイベントで足育計測会を3回実施

○会員が講師となり足育の重要性を伝える出張足育教室を3回実施

○連携体制を強化し、情報を共有する仕組みづくりとして「足育チェックシート」を作成

○正しい靴の選び方や履き方の他、協議会オリジナルの足育体操や、会員の専門性や特性を記載した地図を掲載した掲示用足育啓発リーフレットを作成し、佐久市内の全戸に配布



【出張足育教室】

### 事業効果

○「足育チェックシート」の作成により、足育サポートセンターから次の機関へ繋ぐことが容易にできるようになり、利用者からの評判も良い。(平成29年12月現在 相談受付者30名)

○足育計測会の計測者は延べ294名、出張足育教室の参加者は延べ786名で、今まで足について意識していなかった中高生世代へも足について関心を持つきっかけとなり、足育の必要性や大切さを学んでもらえた。

○掲示用足育啓発リーフレットを作成し、靴の選び方や履き方の他、協議会オリジナルの足育体操を掲載し市内の約34,700世帯に全戸配布することで、足育サポートセンターの開所日以外でも足や靴についてのお悩みを相談できることなどを周知し、今まで足育について目にしたことのない人へも普及・啓発を進めるきっかけとなった。

### 工夫・苦労した点、課題、今後の取組など

出張足育教室の開催やイベントでの足育計測会の開催により、「足を意識するきっかけになった」「足がなぜ大切なのかよく分かった」「靴に正しい履き方があることを初めて知った」「もっと別の内容も聞きたい」等、少しずつ足育が浸透してきている。足育体操も取り入れながら、今後も普及・啓発活動を推進し、第二の心臓とも言われる「足」に着目した佐久市ならではの取組を進め、いつまでも自分の足で歩くことができるように足からはじめる身体の健康づくりに取組んでいきたい。

#### 【選定のポイント】

相談者の症状を情報共有できる「足育チェックシート」を作成して連携を図り、足育計測会・出前講座の継続開催や、正しい靴の選び方等をまとめたリーフレットを作成し佐久市内全戸に配布した。新しい視点からの健康づくりの取組が市内全域に広がりはじめており、今後に期待が持てる。

団体名	佐久市足育推進協議会（佐久市）	事業タイプ	ソフト事業
連絡先	佐久市役所健康づくり推進課 0267-62-3524	事業費	633,185円
ホームページ	<a href="https://www.city.saku.nagano.jp/kenko/kenkozoshin/ashiiku/index.html">https://www.city.saku.nagano.jp/kenko/kenkozoshin/ashiiku/index.html</a>	支援金額	506,000円