

## ぎょうだ健活(健康づくり活動)プロジェクト

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

幅広い世代を対象とし、誰もが気軽に楽しみながら参加できる健康づくり施策を開始した。

市民けんこう大学の実施、禁煙外来治療助成金制度の創設、行田市オリジナル健康体操「ながちか体操」の作成を行った。

### 事業内容

- 市民けんこう大学の実施(平成24年～)  
「心・身体・食」の健康に関する各種講座を年間を通して実施  
全13講座中、8講座以上の受講者を、「けんこうづくりマイスター」として認定
- 禁煙外来治療助成金制度の創設(平成24年～)  
禁煙のための外来治療に対して治療費用の一部を助成
- 行田市オリジナル健康体操「ながちか体操」(平成24年～)  
元気な身体づくりのためオリジナル体操「ながちか(長親)体操」を作成  
普及指導員(サポーター)養成講座、普及啓発教室の実施

### 事業効果

- 「けんこうづくりマイスター」により健康づくりの意識が普及が期待できる。
- 長期的には、医療費及び介護給付費の抑制が期待できる。
- 非喫煙者の増加による市民の健康増進が期待できる。

### その他

- 市民けんこう大学は、体験型講座を導入し、受講者が自由に講座を選択できるようにした。
- ながちか体操は3部構成、立位と椅子を使った座位の2種類を作成して高齢者が無理なく実施できるようにした。