

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## 自宅で簡単ストレッチ・筋カトレーニング

## 事業概要

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外出自粛によるフレイル状態の高齢者の増加が予想されたことから、自宅で簡単に組み入れるストレッチ及び筋カトレーニング等を掲載した冊子「新座市運動プログラム集」を作成した。

冊子は広報の同送品として全戸配布した。

また、冊子に掲載した体操の動画を作成して市公式YouTubeで配信する等、高齢者だけでなく、多くの人が健康維持できるような取組として実施した。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算

16万7千人(市内人口)、172万円

## ● 冊子作成及び配布(7月～10月)

掲載内容:ストレッチ・筋カトレーニング・栄養・口腔・感染症予防

広報の同送品として全戸配布及び市内公共施設等にも設置

## ● 体操動画の作成(7月～)

冊子に掲載した体操の正しい動きを確認しながら実施できるよう、動画を作成し、市の公式YouTubeで配信

## ● ストレッチ・筋カトレーニングの立位版プログラムの提供(10月～)

## 事業効果

- 全戸配布を行っており、対象者を特定できないため、検証はしていない。

## その他

- 全戸配布したため、幅広い世代に参考にしてもらえる健康づくりの内容を掲載した。