

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

蓮田市

1 事業名

蓮田市みんなで楽しく健康づくり

2 事業概要

本市では、平成15年度に「蓮田市健康増進計画 健康はすだ21」を市民参画のもと策定し、市民と行政が協働で健康づくり運動を展開している。健康づくり推進員連絡会議の中では、情報交換や課題の共有、研修会を実施し、会議での学びを生かした健康づくり活動を所属団体において展開してきた。令和4年度からは、より多くの市民を健康づくりの輪に加えて、地域全体を元気にしたいとの声が多数上がり、健康づくり推進員が中心となり、ウォーキングイベントや楽しく体を動かすことができる運動イベントを開始した。

3 事業内容

(1) みんなで楽しくウォーキング

実施時期 年3回(10月、12月、2月)

場所 健康づくり推進員が提案した9つのウォーキングコース

対象者 小学校高学年以上

周知方法 チラシ、ポスター、市ホームページ、LINE

予算:0円

(2) みんなで楽しく健康タイム

実施回数 年3回(9月、11月、3月)

実施内容 ポッチャ、モルック、太極拳の要素を取り入れた健康体操、紙飛行機づくり、輪投げ

対象者 小学生以上

周知方法 チラシ、ポスター、市ホームページ、LINE

予算:0円

4 事業効果

- ・ みんなで楽しく健康タイムは延べ200人、みんなで楽しくウォーキングは延べ49人が参加した。
- ・ 参加者からは、「楽しみながら参加できた」といった声が聞かれ、運動の機会の提供や、楽しさを広めることができたと考えられる。
- ・ 健康づくり推進員が自らウォーキングコースを考案し、企画、運営を行ったことで、健康づくり活動の担い手であるという自負に繋がったとともに、さらなる意識の向上に結びついたと考えている。