

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

オリジナル体操

すこやか体操

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

狭山市では、「健康日本21 狭山市計画」のアクションプログラムとして、子どもからお年寄りまで誰もが「いつでも、どこでも、みんなで楽しく」できる狭山市オリジナルの「すこやか体操」を作成しました。この体操は八つの運動で構成されており、生活習慣病の予防や脳の活性化を狙った構成になっています。

「すこやか体操」を小・中学校や自治会、すこやか推進員の活動等に取り入れてもらうことにより、市民の健康に対する気づきを促進します。

事業内容

- 参加者数・予算
19,033人(4月~12月まで延べ人数)・172,500円
- すこやか体操普及指導員の育成
- すこやか体操普及指導員による指導及びPR

事業効果

- 地域での取り組みにより、継続して参加できるようになりました。
- 体操の普及指導をしているサークル等を通じて、新規に体操をおこなえる会場を7箇所増やすことができました。

課題

- 医療費等の検証を行っていない
- 参加者を拡大することが課題

その他

- 狭山元気大学と協定し、指定されたコース終了後には准指導員として資格認定し、指導員を育成する仕組みをつくっています。
- 小・中学校への普及活動についてはPTAと連携していくことを検討しています。