

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

健康あさか普及員が発信する健康づくり
(へるす☆アップチャレンジ)

事業概要

あさか健康プラン21(第2次)による健康づくりの取組を行うことにより、健康度を高め、医療費や介護給付費の軽減につながることをめざしている。住民である健康あさか普及員が主体となり企画・運営。健康意識の向上のための「へるす☆アップチャレンジ」を実践、健康づくり活動を推進している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(健康あさか普及員の活動)
96人(延人数)、予算:45,000円
- へるす☆アップチャレンジの実施
 - ・あさか30日チャレンジプログラム
 - ・健康あさか普及員からの健康づくりのデモンストレーション
 - ・管理栄養士の講話
 - ・体組成測定
 - ・野菜ソムリエから学ぶ野菜の美味しい食べ方の特別講演
 - ・野菜たっぷりヘルシーランチの試食
- 健康あさか普及員意見交換会実施(働く世代の意見交換会)
働く世代(50歳代以下)の普及員と健康づくりに関する意見交換の実施。健康あさか普及員と企画・運営に関する話し合いを実施。

事業効果

- 健康あさか普及員の活動により、市民と協働した健康づくり活動を展開することができた。
- 働く世代を意識した健康づくりの取組を市民とともに検討、健康づくり事業に反映できた。

その他

- 働く世代の健康づくりの実践や活動への参加が課題である。
- 健康づくり活動における効果の判定が課題である。