

平成26年度の取組み

- 筋力低下に伴う危険とその予防知識の普及
 - ①ウォーキングの普及啓発
 - ②青年期・壮年期へのアプローチ
- 地域を中心としたふれあい、支えあいによる健康づくり活動の推進
 - ③ラジオ体操を覚える機会をつくる
- 第2次健康日本21こまき計画「健康こまきいきいきプラン」策定

取組み進捗状況

- ① ウォーキングマップの普及及びウォーキングの啓発
 - ・ 医療機関での運動の必要な方への配布や、児童館等親子が利用する場でのウォーキングマップの配布を実施。
 - ・ 継続的な啓発が市民のウォーキングの定着につながるのではないかと。
どうしたらウォーキング人口が増えるか。
⇒ ウォーキングマップの配布だけでは啓発としては弱い。ウォーキングの効用をやってみようと思うキャッチコピーを入れたチラシと併用するなど工夫が必要。
- ② 青年期・壮年期へのアプローチ
 - ・ 子育て世代の親へのアプローチ
⇒子どもと体をつかった遊びをする。親子体操を南スポーツセンター武道館で実施。親は子どもと付き合ううちに知らず知らずに動いている。そんな自然な身体活動になっている。
⇒意識的に体を動かすことが必要。階を上がる時は、エレベーターやエスカレーターを利用する人が多い。これではいけないと思うようにポスターで示してはどうか。
27年度作成する方向で話し合い。
- ③ ラジオ体操を覚える機会をつくる
 - ・ 小牧市体操連盟が運動を指導するときには、体を動かす前の準備体操としてラジオ体操を行っている。
 - ・ ラジオ体操をしっかりと覚える・・・味岡市民センターで「究極のラジオ体操」を実施。H27年度は東部市民センターで連続講座を開催予定。
 - ・ ラジオ体操はそれぞれの動きに意味がある有効な体操であることを周知していく。
⇒ 広報やホームページを利用していく。キャッチコピーで興味関心を引き寄せる。

