

### 平成28年度の取組み

#### ■ 身体活動・運動に関する情報の提供

- ① 身体活動・運動の効果についての情報提供を図る(計画書 P65、68)
- ② 安全に歩くためのウォーキング知識の普及(計画書 P65、68)

#### ■ 転倒予防・筋力低下予防に関する知識の普及(計画書 P69)

### 取り組み進捗状況

#### ■ 身体活動・運動に関する情報の提供

##### ① 身体活動・運動の効果についての情報提供(計画書 P65、68)

- ・日常生活行動に対して働きかけることが大切ではないかと考え、エレベーターやエスカレーターの利用を控え、階段の利用を促すポスターを作成し、市役所、各市民センター等に掲示した。
- ・ウォーキングチャレンジを取り入れた「健康いきいきポイント」事業 資料 P 5
- ・スマートフォン用ウォーキングアプリ「alko」の配信  
10 月からスマートフォン用ウォーキングアプリ「alko」を配信、ウォーキングチャレンジを実施している。

##### ② 安全に歩くためのウォーキング知識の普及(計画書 P65、68)

- ・保健センターや各地区の健康展などで「ウォーキングマップ」を配布した。  
また、安全に歩くための知識を盛り込んだ新しい「ウォーキングマップ」の内容について検討を進めている。

#### ■ 転倒予防・筋力低下予防に関する知識の普及(計画書 P69)

- ・保健連絡員向けに「ロコモティブシンドロームの予防～実践編～」の学習会を開催した。
- ・ロコモティブシンドロームについて広報等で広く周知を図った。  
10 月 1 日号広報で特集を組み掲載、併せてホームページも内容を拡充させた。  
9 月から毎月 15 日号の広報に運動指導士によるロコモ予防の体操教室を掲載開始した。 資料 P 6
- ・国保連合会の協力で「ロコモ予防教室」を実施した。  
保険年金課との協働で、有症状者で医療機関に受診されている方へ教室の案内を送付し受講を促した。