



【発信日】令和2年3月27日

【問い合わせ先】

結とびあ（1階 2番窓口）

民生環境部 健康長寿課

担当 松本、平瀬

電話 0779-66-1111 内線 4120

### 全ての市民がイキイキと暮らすために ～令和2年度健康のまちづくりを目指してスタート～

大野市では、市民が元気で心豊かに、安心して暮らすことができるよう第3次健康おおの21に基づき、「生活習慣の改善」・「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進しています。

令和2年度は、更に多くの市民の皆様が健康づくりへの関心を高め、ご自身だけでなくご家族や地域ぐるみの健康づくりへと波及していくことを目指し、取り組みを進めてまいります。

特に、もともと健康意識が高い中高年層だけでなく、自分の健康づくりに関心が低い健康無関心層や子育て世代など若い世代をターゲットに含め、若いうちから健康づくりに取り組んでいただけるよう健康づくり施策を行います。

また、高齢者の健康づくりとして、フレイル予防事業や、高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施していきます。

#### <令和2年度の新たな取り組み>

##### ■ICTを活用したウォーキングプログラムの実施

「今より1,000歩！歩く、動くおおの」をキャッチコピーに“歩く”ことを中心とした健康づくりの運動習慣定着を図るため、正しいウォーキング講座の開催やICT（情報通信技術）により、専用端末やスマートフォンを利用して運動量の経過や結果を管理するウォーキングプログラムを実施します。

また、令和元年度から実施した3つの事業については、次年度も内容を見直しして継続実施いたします。

##### ■健康づくりポイント事業

市民一人ひとりが健康への関心を高め、各種イベントへの参加によるポイント及び減量や筋肉量の増加などの成果に応じたポイントを付与し、その成果に応じて景品をプレゼントする、健康ポイント事業を実施します。

## ■「結の故郷 健康・食守フェスタ」の開催

体験型のイベントを通して、幅広い世代が楽しみながら自身の生活習慣を見直すきっかけづくりの一助として、体力測定や、筋力・骨密度・貧血などの健康チェック、健康づくり講演会、健康食の試食などを実施します。

令和 2 年度は、子育て世代も親子で参加できる「かけっこ教室」の開催や、成果に定評がある民間企業と連携した減量および筋力アップ講座の開催などを新たに内容に盛り込むことを予定しています。

## ■フレイル予防普及事業

高齢者の健康づくりを推進するため、フレイル予防プログラムによるフレイル予防普及事業に取り組み、高齢者の健康づくりを担う市民ボランティアとして「フレイルサポーター」を養成します。フレイルサポーターの人員を増やしていくとともに、公民館や集落センターなど、地区へ積極的に出向いてフレイル予防教室を行い、地域に根差した活動として市内全域に広げていきます。

また、高齢者の心身の多様な課題に対応するため、低栄養などの重症化予防や通いの場での専門職の関わりを強化することにより、細やかな支援を行います。

※フレイルとは高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態をいいます。