平成２７年度　健康づくり事業（健康づくりの動機づけモデル事業）

１　背景

●市民の健康課題（健やか未来都市ちばプラン）

・30～40 代において運動習慣のない人の割合が高い

・歩数（歩行時間）が不足している

・肥満者が増加している（特に男性）

⇒生活習慣病の発症・重症化リスクの増大

４０歳以降、身体機能の減退が少しずつ始まり、生活習慣病の発症が増加し始めることから、働き盛り世代の健康を保つことが必要。（重点取組項目）

●市の体制

・組織が縦割りになっており、組織的な課題の解決が図りにくい

・「健康づくり」が局ごとに実施されており、類似した事業が個別に行われていた

２　事業概要

（１）目的

・働き盛り世代を中心とした市民に、健康づくりに取り組むきっかけを与える

・開始した健康行動を習慣化させる

・縦割でなく健康とスポーツの統合を目指す

（２）対象者　青年期から高齢期の市民・在勤者

（３）主な事業内容

ア　生活習慣の改善に結びつく情報提供のためのメールマガジン配信(7 月 1 日開始)

〇健康づくりを知る、体験できる教室やスポーツイベントなどの情報

〇健康づくりのためのアドバイス

〇健康づくり実践体験を募集し、その内容の紹介　など

イ　健康づくりの動機づけとなる機会の提供（運動イベントの開催）

健康的な運動習慣の獲得・体力づくりの相互推進モデルとして２回×3 区実施

＜内　容＞

〇運動体験コーナー：ラジオ体操・ウオーキング・ヨガ・子ども向け体操　等)

〇健康講座・相談コーナー：３師会による健康講話、健康相談

〇健康度測定コーナー：体組成、血管年齢、骨密度

〇啓発コーナー　　：健康づくり宣言・食生活の提案（ローソン）等

区	開催日	会場
花見川区	１０月２５日（日）	花島公園スポーツ施設「体育館」
	１１月　７日（土）	花園中学校「体育館」
稲毛区	９月２７日（日）	小中台小学校「体育館」
	１２月　６日（日）	
若葉区	９月　６日（日）	みつわ台北小学校「体育館」
	１２月１３日（日）	