

平成29年健食健歩プロジェクト事業内容				
NO	事業名	目 的	内 容	協 力
1	健康のまちづくり推進	新総合計画の基本方針にある「いつまでも元気で健やかに暮らし続けられるまちづくり」に向け、「かがし健康応援プラン21」における「妊娠期から高齢期までのそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを総合的に推進し、健康寿命の延伸を目指すため、健康づくりを介護、医療の分野まで広く捉え、市民の健康づくりの推進の気運を高める。	1)健康のまちづくり友好都市連盟加入 ◆連盟の目的:健康関連分野に取り組む市町村が、交流・情報交換し、効率的に「健康のまちづくり」を推進する 15自治体 ◆事業内容:①活動報告を一年ごとに作成する。 ②SNSの連盟ページで相談やタイムリーに取り組みを共有 ③年1回サミットに参加する(※H30年度 当市でサミット開催予定) 5月30日 高浜に視察予定。 今後、スローガン募集予定 2)健康のまちづくりを考える地区座談会の開催(6月から8月) ・健康・介護・医療の分野が連携して、21地区で地区懇談会を開催する。 3)健康のまちづくり市内ワーキングの開催 ・健康・介護・医療等、関係部署の担当者による、健康のまちづくりを推進するためのワーキングを開催し、連携しながら効率的・効果的に取り組みを推進する。	健康福祉部(長寿課・包括・地域医療推進室・保険年金課) 経済環境部(農林水産課・商工振興課) 教育委員会(スポーツ課) 医療センター
2	かがし健康応援プラン21中間評価及び推進	市民の生涯にわたる健康づくりの基本指針となる生活習慣病の一次予防と重症化予防を進めることを主な目的とした健康応援プランの中間評価を行う。今後5年間の栄養・食生活や運動などの10分野別、ライフステージ別の目標を定め健康づくりを推進し健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を図る。	1)かがし健康応援プラン21概要版作成 (1)かがし健康応援プラン21の中間評価を行い、今後5年間の目標設定を行いその概要版作成 (2)関係者や地区組織等との座談会に概要版を活用する。 2)生活習慣改善取り組み教材パンフレットの作成 市民がわかりやすい教材を作成し、個人の取り組みを推進する。 7月広報に折込予定(血圧管理)	
3	ウォーキングの推進	健康寿命を延伸するためには、身体活動を増やすことが重要となる。そこで、多くの人が無理なく運動習慣を形成する取り組みとして、ウォーキングを推進する。	1)ウォーキングコースの調査研究 ◆委託先:金沢学院大学 ◆コース案:17地区各1コース(5月27日(土)大聖寺地区からウォーキングコース調査開始) ◆調査期間:6か月 ◎コースの調査結果について報告書を作成 5月13日(土)金沢学院大学で被験者の運動強度測定(14名) 2)ウォーキングマップの作成 ・ウォーキングコースの調査研究結果を踏まえ、コースの特徴やポイント等がわかりやすく、活用しやすいウォーキングマップを作成し、ウォーキングコースを周知し、地区のウォーキング会や個人の取り組みに活用する。 [ウォーキングマップ仕様]:A6版 カラー 17コース掲載 1,000冊 3)地区ウォーキング会開催への協力 ・地区で取り組まれているウォーキング会でウォーキングマップ活用他、協力して開催する。 ・開催予定:取り組み6地区予定(3年間で全17地区開催予定)	教育委員会(スポーツ課) 金沢学院大学 スポーツ推進員 保健推進員協議会 おたっしやサークル かがウォーキングクラブ 「歩歩」
4	ラジオ体操の推進	健康寿命を延伸するためには、運動機能の向上および維持が重要である。年齢問わず、なじみがあり無理なく取り組めるラジオ体操の普及を図る。	1)ラジオ体操ステーション認証制度 (1)認定基準を設け、ラジオ体操を継続実施している団体等を申請により、ラジオ体操ステーションとして認証する。 (2)ラジオ体操ステーションには看板を申請に基づき交付し、実施場所に設置いただき、開催日等と併せて市民に周知する。 (3)認定されたラジオ体操ステーション会場一覧表(マップ)を作成し、市民に周知及び参加勧奨する。 2)ラジオ体操物品貸与 (1)ラジオ体操のCD (2)CDラジカセ ※上記のいずれかを貸与する。 【貸与対象団体】 ① 市民5人以上で構成されており、代表者が18歳以上であること。 ② 年間通して、週1回以上かつ3ヶ月以上活動を継続できること。 ③ 誰でも参加できること。 ④ 活動場所は、安全な場所であること。 ⑤ 活動場所、活動日程等をホームページ等で掲載することに同意すること。 ⑥ 貸与中の実施状況を記録し(写真添付)、健康課へ報告すること。 ◎貸与期間:貸し出しは年度の末日までとする。 3)正しいラジオ体操教室の開催 ラジオ体操強化月間を7月・8月に設け、講師の指導によるラジオ体操教室を開催する。	健康福祉部(長寿課・包括) スポーツ課、保健推進員協議会、食生活改善推進協議会、スポーツ推進委員等
5	新保健センター公開行事	1)新たな健康づくりの拠点である新保健センターの場所や健康づくり事業内容を市民に知らせる。 2)健康なまちづくり友好都市加盟により、市民の健康づくりの機運を高める。	(案)健康フェスタ2017と同時開催 6月24日(土)10:00～15:00 (1)ラジオ体操ステーション看板交付 (2)健康相談ブース:①血圧、体組成、体脂肪、骨密度等の測定 ②保健師・管理栄養士による妊娠期から高齢者までの健康相談 (3)運動体験ブース:ウォーキングマップを活用したウォーキング会ほか (4)食ブース マイベジ普及・・・野菜クイズ、加賀九谷野菜試食等 減塩・・・味噌汁塩分飲み比べ等 適量・・・自分に合った一食分のおむすび JA加賀 加賀九谷野菜販売 (5)保育園児の「ぼくのわたしの好きな野菜2017」絵画展示 (6)ジェネリック啓発普及 (7)入居団体コーナー(親子遊びのコーナー、物販、ミニコンサート) (8)タニタ健康プログラムの紹介と体験	健康福祉部(保健年金課、長寿課・包括、子育て支援課) 教育委員会(スポーツ課) 経済環境部(農林水産課) 保健推進協議会、食生活改善推進協議会、スポーツ推進委員、シルバー人材センター、かが交流プラザさくら入居団体、JA加賀等
6	市民の生活習慣改善取り組み推進(運動と食でのアンチエイジング教室の開催)	運動自主サークルの基盤づくりとリーダーとなる人材育成を目指す。 生活習慣病予防のための食について、具体的な実践方法を啓発普及する。 外出が少なくなる冬季に家庭でもできる運動を普及し、通年での運動習慣による筋力低下を予防する。	1)運動教室の開催 ◆内容:健康運動指導士による講義と実技 ◆開催回数:2時間程度×9回 ◆会場:新保健センター 2)大人の食育教室 ◆テーマ・・・野菜を増やそう(マイベジ)、適塩でおいしく食べよう(減塩)、自分の適量など ◆内容:管理栄養士による講義と調理実習 ◆開催回数:2時間程度×3回 ◆会場:新保健センター 3)運動機能低下予防教室 ◆内容:理学療法士等による講義と実技 ◆開催回数:2時間程度×3回(12月、1月、2月) ◆会場:新保健センター	健康福祉部(長寿課・包括) 運動施設・インストラクター
7	タニタ健康プログラム	メタボ改善や健康増進等の健康管理として、運動習慣をつける。 オープニングセミナーやタニタのネームバリューを活かした食セミナーの開催により、健康づくりの機運を高め、個々の生活習慣改善の取り組みのきっかけとする。 タニタ監修メニュー提供店による、健康食(バランス食・おいしい減塩食)の啓発普及する。 健康づくりに無関心な人等新たに健康づくりに取り組む人を増やすこと、また継続のモチベーションを高める。	1)WEBシステムによる健康管理 ・フェリカ活動量計による歩数や消費カロリー測定、体組成測定や血圧測定及びデータ解析、管理、健康情報提供ができる環境整備 ・健康づくり拠点として新保健センターに機器設置(体組成計・運動機能分析装置・血圧計・フェリカ活動量計) ・フェリカリーダー設置 ◆フェリカリーダー設置場所:新保健センターにフェリカリーダーを設置。その他、ローソンLoppi端末10店舗にも検討 【KAGA健康くらぶ】 6月広報にて周知 年会費:2,000円、フェリカが会員証、募集期間:6月5日～6月30日 ⇒説明会7月2日 7月スタート ※2次募集あり 2)健康セミナーの開催 ①タニタ健康プログラム参加者の脱落防止セミナー(エイムによる運動セミナーほか) ②タニタ栄養士による講話とタニタの健康レシピの調理実習 ◆会場:新保健センター 3)タニタ監修地元食材を使ったヘルシーメニューの開発 内容:タニタ監修によるメニューづくり(2種)と提供店を市内に設ける。(新保健センター内食堂) 4)個人のインセンティブ提供の実施による健康づくりの推進 内容:ウォーキング・ラジオ体操の取り組みや健診受診など健康づくり事業に参加するとカードにスタンプが押印され、基準達成者は抽選に応募でき、健康づくり関連の報償を配布する。 ※2次募集あり	健康福祉部(長寿課・包括) 保健推進協議会(株)タニタ 市内協賛店