

健康きさらづ21推進委員会部会活動報告 大人の生活習慣改善部会

	オーガニックシティ推進課	地域政策課	保険年金課	市民活動支援課	スポーツ振興課	社会福祉課	障がい福祉課
1-①.健康に関する課題			・健康には、生活習慣要因と社会環境要因が影響している	・学齢を過ぎると、健康は個人の管理となるため、早期の対応が必要 ・就労や子育て世代の人は、健康管理をする時間もなく、アプローチをする機会も少ない		・コロナや暑さ、多忙により運動ができない	・らづ Fit について、障がいをお持ちの方は、1日 8000 歩は難しい
1-②.必要だと思う取組	・らづ Fit でポイントを段階的に付与する ・職員の椅子を試験的にバランスボールに変える	・運動時の感染予防について助言や指導 ・短時間、近距離の移動は自転車を利用する ・食事改善法の提示	・歩きたくなる市街地整備 ・気軽に楽しく取り組みそうなスポーツの振興 ・地元野菜をつかった学校給食や食キャンペーン ・地元企業の社員食堂との連携 ・かすみスーパーにて野菜たっぷり弁当の販売 ・公民館での健康づくり事業	・勤務先での働きかけ ・学校行事等の場を活用 ・ホームページの活用 ・国民健康保険加入世帯に対して通知等に啓発物を封入 ・啓発物は簡易的な物にする	・健康管理に無関心な層も、持続可能な取り組み	・らづ Fit のポイント付与を増大 ・良いウォーキング場所をホームページで紹介 ・運動が楽しくなる工夫	・様々な運動・動作についてポイント付与の対象とする
2.担当課で取り組みそうなこと	・階段の利用 ・公共交通機関の利用 ・濃い味のを減らす ・時間外労働をしない	・公共交通機関を利用するよう周知 ・広報きさらづへ、公共交通機関の利用を促す記事の掲載 ・JR 木更津駅にある階段を上りたくなるようなデザインに変更	・「木更津市国民健康保険保健事業計画(データヘルス計画)」に基づき保健事業を実施	・地域の会合等や回覧板にて、啓発物の配布や行事の周知	・スポーツイベントにおいて、健康づくりに関するチラシの配布やベジチェックや自律神経チェッカー測定会を開催	・生活保護自給者のうち、医療機関未受診者に対し、健康診査の受診勧奨を行う	・障害者スポーツ大会等において、生活習慣改善やらづ Fit に関するチラシを配布
3.講演会の周知	・包括連携協定を締結している企業を通じて周知		・集団健診会場での周知 ・健診結果や保健指導の通知の際に案内を同封	・市政協力員へ配布しているタブレットを通じて周知	・スポーツイベントにてチラシを配布	・カウンターにチラシを設置	・ポスターの掲示 ・チラシの設置

健康きさらづ21推進委員会部会活動報告 大人の生活習慣改善部会

	高齢者福祉課	農林水産課	産業振興課	観光振興課	市街地整備課	生涯学習課	公民館
1-①.健康に関する課題			・啓発文は情報過多、字が小さいなど、わかりづらくなりやすい	※今後提出予定	・自然と運動を行える環境づくり ・自然と体に良い食事がとれる環境づくり	・コロナの影響により、外出や野外活動に対する意欲の低下がある	・コロナの影響により、運動不足やストレスを感じている。 ・外出自粛にて肥満を心配している人がいる。
1-②.必要だと思っ取り組み	・運動に無関心な人も参加したくなるような教室の開催 ・介護予防を通じて、健康寿命の延伸の取り組み ・生活圏域内にあるインフォーマルサービスを活用し、健康課題の解決を目指す。	・有機米などを取り扱う食堂を新たな庁舎に整備	・提供する内容の精査		・自然と運動を行える環境づくり ・自然と体に良い食事がとれる環境づくり	・Youtube や SNS を利用した動画配信 ・オンライン講座の活用	・公民館ごとに主催事業を取り組む
2.担当課で取り組めそうなこと	・関心がありそうなことを目的とする教室の開催 ・運動教室のさらなる充実 ・高齢者の社会参加の機会を創出 ・高齢者の役割を見つける支援		・アクアコイン、らづ Fit の活用	※今後提出予定	・利用したいと思われるような公園づくり ・公園の点検、補修	・PTA や子ども会などの団体に対し、資料の配布協力を依頼	・ボッチャ体験 ・グラウンドゴルフ体験 ・モルック体験 ・免疫学で健康な食事の必要性 ・高齢者の健康へのフレイル予防 ・高齢者への代謝を良くする歩き方
3.講演会の周知	・地域包括センター、老人福祉センターでの周知		・LINE の活用	※今後提出予定	・課内での周知	・PTA や子ども会などの団体に対し、チラシの配布協力依頼	・各公民館にて、動画の視聴会の日を設ける