



プロジェクト

# 日本一健康文化都市ふくろい 市民が「ともに進める」健康寿命の延伸

受賞者

袋井市(静岡県)

所在地 〒437-0061 静岡県袋井市久能2515-1

電話 0538-84-6127

URL [http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kenko\\_jryo/kenko/kenkozukuri/1472524852235.html](http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kenko_jryo/kenko/kenkozukuri/1472524852235.html)E-mail [kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp](mailto:kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp)

## 取組・事業の概要と特徴

### 自助・互助・公助による人生トータルの健康づくり

袋井市では、「顔が見える」関係を活かし、500名を超える市民とともに、運動、食生活、禁煙など正しい生活習慣の普及定着に取り組んでいる。これらの活動は年間500回以上に及び、毎日身近な場所で健康づくり活動が行われている。

#### 【運動・身体活動】

##### ◇貯筋運動教室

市の運動教室の講師を登録講師(市民)が務めるとともに、市民ボランティアが受付や測定などの運営を補助している。

##### ◇市民主催「出前健康教室」

自治会から選出される健康づくり推進員が身近な集会施設で健康教室を開催する。教室の講師は登録講師が務める。

#### 【栄養・食生活】

##### ◇健康食の普及

162名の健康づくり食生活推進員が市内10地域で地区公民館等と連携して健康食の普及や食生活の改善を推進する。

#### 【禁煙・受動喫煙防止】

##### ◇啓発活動

登録講師(医師)、薬剤師会、中学生ボランティア等が街頭やイベントにて禁煙・受動喫煙防止の啓発に取り組む。

これらの活動に加え、健康マイレージ、野菜いっぱい運動、子どもの健康教育などの多様な啓発事業を実施するとともに、徹底した重症化予防に取り組み、健康寿命の延伸を進めている。

