

令和5年度健康づくり推進事業〔計画〕

1 運動教室等の実施

(1) 地区運動教室

内 容	動きやすい体をつくる体操（脳刺激体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング、軽い筋力トレーニング等）
会 場	能生地域（7会場）、糸魚川地域（9会場）、青海地域（11会場）
と き	各会場 週1回
講 師	地区運動推進員（及び市職員）

(2) 健康体教室

内 容	生活習慣病の予防と健康維持・増進や転倒防止に必要な筋力・柔軟性をつける運動（ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング等）
会 場	能生体育館、亀が丘体育館、アクアホール、青海生涯学習センター
と き	各会場 週2回
講 師	健康運動指導士、体操認定指導員

(3) 水中運動教室

内 容	水の特性を生かした膝や腰に負担をかけないでできる水中運動（ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等）
会 場	糸魚川クアリゾートプール、能生B&G海洋プール
と き	年間4期（1期全12回等（昼コース・夜コース））
講 師	水中体操認定指導員

(4) 筋肉量測定

各種運動教室や出前講座の参加者を対象に筋肉量、体内脂肪量などを計測し、運動による効果を可視化することで運動習慣の定着を促す。

2 健康づくりセンター「はびねす」の活用

(1) 健康づくり教室

内 容	教室ごとに対象者や目的を明確にし、幅広い年齢層が利用できる運動教室（リズム体操、筋力トレーニング・有酸素運動、ヨガ、ボディコンバット等）
と き	各プログラム計 週約30本
講 師	糸魚川健康づくりパートナーズ スタッフ

(2) プール教室

内 容	教室ごとに対象者や目的を明確にし、幅広い年齢層が利用できる運動教室（初級、クロール、平泳ぎ、育成、選手、水中運動等）
と き	各教室計 週約45本
講 師	糸魚川健康づくりパートナーズ スタッフ

(3) 運動の出張指導

糸魚川健康づくりパートナーズのスタッフによる市内施設へのお出張指導

3 インセンティブを活用した健康づくり

(1) 健康ポイントラリー10

健康づくりに関連する事業・教室（健診、各種運動教室、各公民館主催の健康事業等）に参加してポイントを集め、10個集まると抽選で賞品をプレゼント

(2) ザ・健康チャレンジ

生活習慣を見直したい方、ダイエット中の方、家族や友人とウォーキングを楽しんでいる方など、楽しみながらチームで目標達成に挑戦（チーム100万歩、チームマイナス10kg）達成チームには抽選で賞品をプレゼント

4 働き盛り世代の健康づくり支援【新規】

(1) 企業（団体）対抗ウォーキングイベント

ウォーキングやランニングの歩数を健康アプリ「グッピーヘルスケア」で記録し、参加企業等で一定期間の平均歩数を競い、上位団体に健康づくりに関連する商品をプレゼント

(2) 企業（団体）健康ポイントラリー

健康アプリ「グッピーヘルスケア」の機能でポイントを獲得できるメニューに取り組み、既定のポイント数を獲得した企業等の中から抽選で健康づくりに関連する商品をプレゼント

(3) 食生活や栄養に関する情報提供

運動だけでなく食生活の改善も取り入れた健康づくりにより、生活習慣病の予防につなげる

(4) 企業（団体）連携

新潟県が取り組んでいる「にいがた健康経営推進企業」登録事業の周知と登録推進

5 その他

(1) けんこう体操などの動画配信

時間が限られる方が気軽に取り組みやすい動画の配信

(2) 健康アプリ「グッピーヘルスケア」の周知と活用推進

新潟県が運動習慣の定着等を目的に、運動実施率の低い働く世代・子育て世代の方にも、楽しみながら運動や健康づくりに取り組んでもらえるよう運用しているウォーキング・健康アプリの周知と活用促進