

令和8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（8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

(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
と き	年間3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

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出張指導

(4) 運動効果の可視化

モニター等による運動効果の検証

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

健康づくりや介護予防等に関連する事業に参加して10ポイント達成を目指す
⇒ デジタル地域通貨「翠ペイ」で使えるポイント、賞品（抽選）をプレゼント

(2) みんなでチャレンジ・健康ウォーキング

健康アプリ「グッピーヘルスケア」の機能を活用し、参加者全員で市が設定する目標歩数の達成を目指す。
⇒ デジタル地域通貨「翠ペイ」で使えるポイントをプレゼント

4 働き盛り世代の健康づくり支援

(1) 企業（団体）及びファミリー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、一定期間の平均歩数を競い、上位チームに賞品をプレゼント

(2) 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

(3) 企業（団体）連携

- ・新潟県が取り組む「にいがた健康経営推進企業」登録事業の周知と登録推進
- ・保健所が取り組む「事業所向け情報メール配信」を活用し、健康づくりや医療に関する情報や働き盛り世代向けの各種講演・研修会・イベント等を案内する。

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) 地区運動推進員の講習会実施