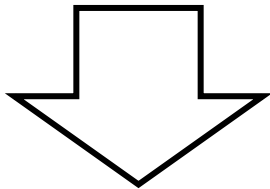


1G テーマ	身体活動・運動		
目指す姿	① 体を使ってたくさん遊ぶ習慣をつける。 ②自分のライフスタイルに合った生活習慣をつけ、継続する。		
現在の取り組み		今後できそうなこと	参加したくなるイベントとは
小中学校 ・異学年交流や集会での縦割り活動 ・体育の授業で、体を動かす習慣をつける ・あいさい健康マイレージへの参加 観光協会 ・ウォーキングイベントの開催 運動推進員 ・各地域でのびのび健康教室を開催 ・出前講座での「あいさいのびのびストレッチ」「届け！野菜の力」の体操の普及 ・あいさいスポーツクラブの開催・運営 市民 ・あいち健康プラスを利用して毎日ウォーキング ・公園に行く ・スポーツクラブに入る ・ジムに行く ・農業をする ・ラジオ体操をする ・サロン活動への参加 ・地域活動についてネットで情報を得る		きっかけづくり ・ウォーキングイベントを運動推進員などの関係機関と連携して行う。 継続 ・市内の関係機関が実施しているイベントや取り組みのそれぞれチラシが配れても、その時しか見ないため、イベント・取り組みが一覧になっているものを作成し、SNSをうまく利用し市民の目に触れやすくなる。 ウォーキングイベントの開催 1. 日時 令和 8 年 1 1 月 1 5 日（日）午前中 2. 場所 垣見鉄工アリーナ（親水公園） 3. 目的 (1) 運動習慣定着に向けたきっかけづくり (2) あいち健康プラスの周知を行い、継続的な運動習慣の実施につなげる。 4. 内容 ○ウォーキング（約 1 時間） 垣見鉄工アリーナ⇒市役所⇒垣見鉄工アリーナ ○健康チェックコーナー（約 1 時間）	・歩くだけでなく＋αの魅力がある。 ・誰をターゲットにするか？ ・健康意識が低い人に対してはプレゼント配布が効果的！プレゼントをもらうことが目的になってしまうため、配布するタイミングは検討。 ・別のイベントと同日開催。 ・コースの中で健康に関するクイズ・豆知識を入れると楽しみながら歩ける ・学童期：スタンプラリーで全部集めたら賞状 ・4 地区でイベントを開催し、1 回の開催ではなく継続する。 ・各ポイントでお菓子づかみ。農業試食会（季節の野菜や果物）
取り組みにおける課題		それぞれの立場からできること	
関係機関 ・周知が十分にできない。特に働く世代。 ・イベントに人を集めるための仕掛け。 ・身体を動かすきっかけづくりから、継続して続けられる取り組みには工夫が必要。 市民 ・市や関係機関が実施しているイベントや取り組みが見えてこない。広報や HP を見る人が実際にどの程度いるのか。		・SNS で周知 （愛西市をいろいろな方に知ってもらう） ・LINE グループや健康専門のアカウントを作る ・運動推進委員さんの各教室で P R。 ・事業所向けにチラシを配布 ・他のイベントでどのように周知しているのか調べる。 ・小中学生は保護者受けに配信する。 ・献血と当日で開催する。	

2G テーマ	生活習慣病の発症予防と重症化予防		
目指す姿	① 定期的に健康診査を受診する。 ② メタボリックシンドロームを予防するために、適正な体重を維持する。		
現在の取り組み	取り組みにおける課題	毎日測定するためのきっかけづくり	
協会けんぽ ・協会けんぽ加入事業所に向けた生活習慣病予防健診・特定健診の実施（35～75 歳だけでなく、若年からの意識づけのために 20、25、30 歳にも個別受診勧奨）。 ・愛西市と協会けんぽのコラボ検診。 商工会 ・会員（個人事業、小規模事業）の事業所や家族に向けた健康診断の実施。 ・労働災害の予防や労働時間の調整。 歯科医院 ・まずは健診での現状把握。個々の状態に合わせて定期受診をするメリット、しないデメリットを丁寧に説明する。 食生活改善推進員 ・イベントでの減塩味噌汁の試食（過去の取り組み）。 社会福祉協議会 ・老人クラブ、サロン活動への支援健康に関する情報を知りたい場合は市の出前講座を利用する。 市民 ・毎日体重測定をしてアプリ（スマホに既存の体調管理アプリ、あいち健康プラス）に入力する。	協会けんぽ ・事後フォロー対策が不十分な状況。 ・忙しさや疲れ等を理由に受診されない。 ・海部圏内は愛知県と比較するとメタボリックシンドローム該当者が多い。 商工会 ・中小企業では、健診受診のために休みを取ることすら難しい。 ・健康管理のほかにも、ハラスメントやメンタルヘルスと課題が多岐にわたっているため、管理が難しい。 食生活改善推進員 ・推進員の高齢化や、新型コロナウイルス感染症拡大をきっかけに、イベントの実施機会がなくなっている。 社会福祉協議会 ・退職して職場から受診勧奨される機会がなくなると、受診意識がなくなる方もいる。	・アプリ内の目標を「体重測定」にする。またアプリ内で生活習慣も記録し、自動でBMIの計算をしてくれ、それを踏まえて健康状態がわかる。 ・体重計を置くことで計測する癖がついた。 ・スマートウォッチの活用 ・健診で高血圧がみかかり、医師から指摘されたことで健康管理の意識がついた。 ・体重が健康に直結している印象がない。 →毎日体重を測るきっかけになるのは難しい	
	今後できそうなこと		継続するために必要な環境
	・若者世代にも健診の個別勧奨を行う。 ・健康に関する専門職や機関の健康づくり事業を把握し、加入者や利用者へ情報をつなげる ・あいち健康プラスを活用して体重や血圧、歩数等を把握し、自分の健康状態を知る。 ・スマホと連動する体重計等、簡単に管理できるツールを活用する。 ・減塩味噌汁の PR		・体重計を生活同線上に置いていく。 ・アプリの通知機能を活用。 ・継続するためには、数字だけでない体調についてお知らせが見える（例：〇才若返った） ・習慣になるには、家庭の中で体重を測る習慣をつけていく。親が測る姿をみせていく。 ・適正体重を知る。増える＝悪という印象をもたないように ・体重測定のメリット／デメリットが分かりづらい。 ・モデル事業は、適正体重より重いグループを作り、データを周知していくとよい。
	 <u>あいち健康プラスを活用した</u> <u>体重測定チャレンジの実施</u>		

