

にしん体操推進事業

自治体情報

愛知県日進市

人口 / 83,151人

標準財政規模 / 14,584百万円

担当課 市民生活部健康課

電話番号 直通 0561-72-0770

実施主体 日進市

関連ホームページ <http://www.city.nisshin.lg.jp/fukushi/hoken/010975.html>

事業期間 平成22年度から

関係施策分類 ①

予算関連データ

総事業費：639千円 (H23)

名称	所管	金額(千円)
一般財源	-	639

施策のポイント

複数の大学との協働で、体操の作成及び普及を実施することにより、大学との連携が強化された。また、子どもから高齢者まで一緒にできるよう工夫したことにより、多くの市民に広がり、健康づくりのみではなく、まちづくりに繋がっている。

施策の概要

1. 取組に至る背景・目的

市民の健康づくり計画に基づき、「メタボリックシンドローム対策」と「心の健康づくり対策」の具体的な取り組みの一つとして、市のオリジナル体操「にしん体操」を作成した。この体操を広く市民に普及することで、運動習慣の定着化や健康意識の向上を図る。

2. 取組の具体的内容

※①②とも、3大学との連携により実施。

①体操の作成…楽曲と体操の振り付けをオリジナルで作成した。曲は1種類であるが、振り付けは運動の強度が異なる4種類を作成し、子どもから高齢者までが体力にあわせて体操を選ぶことができるものとした。また、監修は大学の医師による。

②普及…DVD・CDや体操イラストを作成し、貸出や配布、市ホームページでの公開をしている。また、講習会も市内の幼稚園・保育園や小学校などの子どもから、地域サロンや施設の高齢者まで、地域で行われるイベントやお祭り・防災訓練等でも行っている。

3. 施策の開始前に想定した効果、数値目標など

体操の普及により、日常生活における運動習慣の意識向上へ繋げるとともに、心の健康づくりへの効果を期待した。また、高齢者だけでなく、若い年代層へも普及を図るため、より効果的な方法として、子どもを通じた普及を目指す。

4. 現在までの実績・成果

①講習会等の実施…幼稚園・保育園や小学校、市の主催するイベント、地域で行われる祭りや防災訓練、高齢者のサロン等で実施し、延べ241回、延べ15,812名(平成24年9月末現在)に普及啓発し、自主的な取り組みへ繋がっている。

②各種団体及び個人を対象に、DVDやCDを貸出・配布している。

5. 導入・実施にあたり工夫した点や苦労した点とその対処法・解決策など

大学連携協定を締結しているため、大学との連携により事業を推進することとした。慣れていないため戸惑いもあったが、大学の持つノウハウを活かすことができ、大学との連携が強化された。また、普及啓発を市全体で取り組むことにより、健康づくり団体だけでなく、各種関係団体への普及ができています。

6. 今後の課題と展開

より一層の普及により体操の定着化を進め、体操をきっかけとして、健康づくりを推進するとともに、地域のつながりをつくっていききたい。より身近な場所での実施を目指すため、地域の公園などでラジオ体操とともに、多くの市民が実施していくように進めていく。