

健康推進課

担当：健康づくり・食育チーム 敦賀
(0562-54-1300)

健康と人の絆づくり隊結成5周年を記念して 「冊子」と「ラジオ体操リレー動画」を作成しました

「健康と人の絆づくり隊」結成5周年を記念して、登録団体の活動紹介や事業評価などをまとめた「5周年記念冊子」と、登録団体のラジオ体操風景をつなげた「5周年記念ラジオ体操リレー動画」を作成しました。

1 概要

各団体がコロナ禍でもモチベーションを高め、運動の大切さや人と人との絆づくりの大切さを再認識できるように、また、市民への周知を図ることを目的として作成しました。

記念冊子は、全16ページで、登録者に配布した他、市内公共施設などに配置します。

DVDは、各団体がラジオ体操第1、第2を実践している動画と、これまでの活動を振り返る内容を含め約15分間の動画で、登録団体に配布しました。



▲5周年記念冊子とDVD

2 「健康と人の絆づくり隊」とは

市民の運動習慣の定着化と健康意識の向上を目的に、家庭、職場、コミュニティなどの仲間5人以上で週1回以上ラジオ体操を実施するグループを「健康と人の絆づくり隊」と称し、平成27年5月に発足し、今年度5周年を迎えました。

健康推進課（保健センター）で随時登録を行っており、令和3年1月末現在、職域、施設と78団体、2,272人が参加しています。

3 その他

ラジオ体操は、馴染みのある体操であること、効率よく全身の筋肉を鍛えることができること、短い時間であることなどのメリットがあり、コロナ禍のフレイル予防の大切な活動の一つとして活動拡大を図って行く予定です。

※フレイルとは、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことを指しますが、早期介入により要介護状態に進まずに元の健常な状態に戻る可能性がある段階をいいます。