

# ながと健幸百寿プロジェクト始動

～人生百年時代を健幸で迎えるために～

急速な少子高齢化に伴う人口減少社会において、まちを活性化させていくためには、地域で安心して子育てができるような支援や、ワークライフバランスの推進などとともに、「生涯「健幸」で元気に暮らせるまちづくりを進めていくことが大切です。

このため市では、健康寿命を延ばし、医療・福祉など社会保障の負担軽減を図ることなどを目指して、さまざまな施策を推進してきましたが、今後は、これを強化していく必要があります。

「人生百年時代」というこれまで経験したことのない長寿社会を迎えるにあたり、生涯を通して、社会の一員として活躍できるよう、新しいライフスタイルの構築を進めることが求められています。



▲生涯「健幸」なまちながとイメージキャラクター ざっちー

## さまざまな課題解決を目指して

本市においては、これまで、健康寿命が県下において低位であるという現状と、「健康づくりが普及していない」「健康のまちのイメージがない」といった課題がありました。

このため、政策間連携と庁内各部課の横の展開により、世代別アプローチによる意識啓発と認知層の拡大、象徴的な取組による運動の普及とイ

### 現状と課題

- 1. 健康づくりが普及していない**  
健康づくり事業への参加者の固定化  
▶「意識的に体を動かしている」68.1% (県平均 71.5%)
- 2. 健康のまちのイメージがない**  
健康のまちの象徴的な取組の必要性  
▶健康づくりの推進に満足とした割合 30.9%
- 3. 健康寿命が県内 13 市で低位**  
県調査による健康寿命が県内 13 市中最下位 (H26)  
▶H22 と H26 調査を比較すると、県内順位が低下 (H22=男性 12 位、女性 10 位、H26=男性 13 位、女性 13 位)

### 解決の方向性

- 1. 意識啓発**  
▶世代別のアプローチ
- 2. 運動の普及、イメージづくり**  
▶象徴的取組の普及
- 3. 効果測定と検証**  
▶世代別の目標値設定

総合的な  
**「健幸」**  
への取組  
健康寿命の延伸

## 基本方針

「ながと健幸百寿プロジェクト」は、今年度から5カ年の計画とし、健康、未病（予防）、医療介護の人財確保、住まいの健康、高齢者雇用の推進の、5つの対策を実施します。

産・公・学の連携により、

地域コミュニティや団体との協働のもと、効果的で持続可能な取組を目指します。

## 5つの対策

- ① 健康対策**  
運動の推進など
- ② 未病（予防）対策**  
検診率向上や肺炎予防など
- ③ 医療・介護対策**  
人財確保の取組など
- ④ 住まいの健康対策**  
「健幸」住宅推進事業など
- ⑤ 高齢者雇用の推進**  
70歳就業義務化対応など

## 今年度の取組

今年度は、各世代への食育推進事業、健康づくり推進事業、巡回ラジオ体操事業、がん検診受診率向上対策事業、健幸に暮らせる地域づくり支援事業、「健幸」住宅推進事業、三世同居推進事業などの取組を行い、専門家からの助言を受け、指標を設定し、大学などとの連携による検証のもと、評価・改善により継続して事業を進めます。

## まずはラジオ体操から

今年度、「ながと健幸百寿プロジェクト」の取組の一つとして、長門市合併15周年記念「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を実施します。

この「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」は、7月20日から8月31日までの43日間、全国43会場で開催され、午前6時30分から40分まで、NHKラジオ第1で全国に生放送されます。また、放送終了後は、体操指導者によるポイントレッスンをを行います。

ラジオ体操はいつでもどこでも手軽にできる健康体操として、子どもから大人まで幅広く親しまれています。家族、友人をお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



## みんな元気に、いち、に、さん！

長門市合併15周年記念

# 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

## 8月18日(日) 午前6時～

午前6時30分～40分 NHKラジオ第1で全国に生放送!!

### ●会場

晴天の場合  
**長門市総合公園芝生広場**  
雨天の場合  
**ながと総合体育館**  
(ルネッサながとアリーナ)

### ●参加方法

- 参加は自由・無料です。午前5時50分までに直接会場へお越しください
- 熱中症対策のため飲料をお持ちください
- 雨天の場合は室内履きをお持ちください
- 雨天会場は収容人数に限りがあるため、入場を制限する場合があります
- 周辺道路や駐車場が混み合うことが予想されますので、早めの来場をお願いします
- 駐車場には限りがあります。車はなるべく乗り合わせてお越しください
- 都合によりイベントを中止する場合があります
- 参加者には記念品を贈呈します

午前6時50分から午前7時30分まで、体操指導の多胡肇さんによるラジオ体操のポイントレッスンをを行います。

### ●出演

※出演者は変更になることがあります



体操指導：多胡 肇さん

テレビやラジオの放送時間に合わせて早起きを習慣にしてみませんか？起床後、すぐの体操は体に負担となるので少し余裕を持って起床し、水分や果物など摂取してから動き出すとより良いですね。朝の運動は基礎代謝が高く、脳の活性化にも役立ちます。



ピアノ演奏：加藤由美子さん

思わず体を動かしたくなるような、体操に合った曲を弾けるようにがんばります！

### ●問い合わせ 健康増進課 TEL: 23-1132

主催：株式会社かんぼ生命保険、NHK、NPO 法人全国ラジオ体操連盟  
共催：長門市、長門市教育委員会 後援：長門市体育協会、長門市スポーツ推進委員協議会 協力：日本郵便株式会社