保険者事業紹介

宮津市

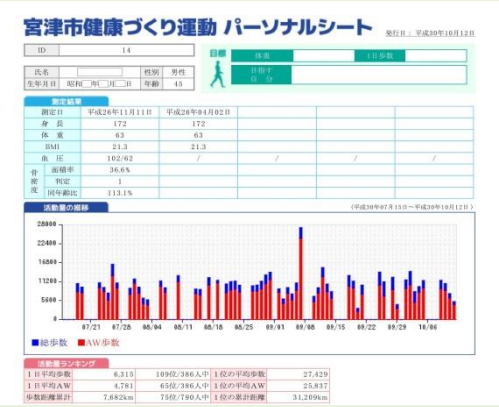
宮津市は、日本三景・天橋立に象徴される美しい自然と城下町・北前船の寄港地として栄えた歴史文化に彩られた魅力あふれる観光のまちです。

高齢化率が 40%を超え、人口減少が著しい状況で、高齢者が元気で生き生きと生活し、地域の担い手であり続けることが、地域コミュニティーの維持には欠かせないことから、「いきいき健康長寿のまち“みやづ”推進プラン」を策定し、運動、食、病気の予防・早期発見などの視点から、市民の健康づくり、健康寿命の延伸に取り組んでいます。

天橋立股のぞき：独創的でユニークな研究に贈られるイグ・ノーベル賞（2016 年）に、「股のぞき効果」の研究が選ばれ、世界的な話題に

■住民主体の身近な健康づくりの場「健康広場」

活動の企画・運営を「健康づくり運動推進リーダー」が担い、ウオーキング、体操、ニュースポーツなど、運動面からの健康づくりに取り組んでいます。今年で 7 年目となり、市内各地区の身近な健康づくりの場として定着してきました。参加料は無料で、60 代、70 代の方が多く参加されています。

■活動量計で運動意欲の向上

パソコンにデータの取り込みができる活動量計を貸与、保健師ら市職員が 3 カ月ごとに地域を巡回し、その結果を分かりやすく表示した活動記録「宮津市健康づくり運動パーソナルシート」を提供しています。歩いて世界一周やランキングなどを記載し、楽しみながら運動意欲が向上、運動習慣が身につくように工夫しています。また、巡回時には、骨密度や握力を測定するほか、健康相談にも応じています。