

毎日の安心を支える、健やかな暮らし。

健康をキーワードにまちづくりを進める網走市。市民の誰もが自分らしく生き、暮らしの質を高めることができるよう、健康のために自ら学び参加できる環境づくりを進めています。

健康意識を高める あばしり健康マイレージ事業

中高年の生活習慣病が社会問題となっている一方で、特定健診（40〜74歳の国民健康保険加入者対象）の受診率は全国的に伸び悩みがち。そこで網走市では、特定健診の受診率の向上に向け、平成28年度から「あばしり健康マイレージ事業」を進めています。



あばしり健康マイレージ事業のポイントカード

これは、40歳以上の市民が特定健診を受診した場合などにポイントを付与し、目標ポイントを達成したら賞品を進呈するしくみ。特定健診だけでなく、人間ドックや無料歯科検診、がん検診、健康講演会、食育イベントなどの対象メニューに参加・受診することでポイントが貯められることができます。

市が健康づくりのために野菜を積極的に取り入れた食生活を提唱する「あばしりベジラブル運動」との連動により、網走産野菜と交換できるしくみを設けるなど、市民が健康に親しみやすい環境づくりを進めています。

身近な健康づくりのリーダー「健康コンシェルジュ匠」

網走市が進める健康づくり推進プロジェクト事業の一つに、「健康づくり指導者ライセンス制度」があります。



ライセンス取得講習会

これは、概ね60歳以上の市民が健康づくりに取り組む意欲を高められるよう、これまでに築いてきた知識や技術・技能を生かして、身近な地域での健康づくりのリーダーとして活躍できるシステムを構築しようというものです。

平成24年度から始まったこの制度では、ライセンス取得講習会を実施してスポーツ医学や運動生理学など必要な専門知識を

施設は市内の小中学生が土曜に無料で利用できるほか、65歳以上の市民にはプール利用料金



公認競泳プールを備えた網走市民健康プール



の一部を市が助成するなど、市民の健康づくりに役立っています。

2 大学と連携した子どもの学習サポート・体力づくりサポート

子どもたちの学力・体力をサポートするため、地域ゆかりの2大学と連携した取り組みを進めています。

その一つが、東京農業大学の学生ボランティアによる土曜日学習サポート活動「あばしり寺子屋」。家庭学習の習慣づけをねらいとして小学校低学年を対象に行われ、大学生が子どもたちに勉強の楽しさを伝えています。



学習サポート「寺子屋」

もう一つは、日本体育大学の指導者・学生などによる実演授業。初年度の平成28年度は、運動習慣や基礎体力の向上を目的

とした特別授業「子ども体力づくりサポート」が行われました。子どもたちの健やかな成長を願い、今後も継続していきます。

運動習慣は生活意欲につながる。高齢者の元気づくりを応援します。

やまざき整骨院院長 山崎 順造さん



網走市が全国に先がけて平成16年から取り組んでいる「らくらく健康トレーニング」は、元気な高齢者を対象とした筋力トレーニング教室。6会場で計約400人が参加するほど地域に定着し、私は講師の一人として活動しています。

また、運動機能に不安のある高齢者を対象に、市内の整骨院で行う少人数制の「はつらつ筋力向上トレーニング」もあります。年齢や状態に合った体力づくりの場が身近にあることは、網走ならではの豊かさだと思います。

こうした活動をしていると思うことは、運動経験のない高齢者にどのように運動習慣を持ってもらうかということ。「楽しい」「続けてみよう」という成功体験が、運動だけでなく生活意欲にも影響しやすいからです。

「運動を続けたら階段が昇りやすくなった」など、数値には表れにくい実感によって生活の質を上げていくことが大事。元気でいきいきと暮らす高齢者がもっと増えるよう、私も力を尽くしていきます。

Health Promotion

The City of Abashiri promotes community development with "health" as the key focus. Its initiatives include a health points program to prevent lifestyle-related diseases among middle-aged and senior citizens, a licensing program for health promotion leaders and health promotion courses using the city's public swimming pool. The municipal government also works with the Tokyo University of Agriculture and Nippon Sport Science University to help local children improve their academic ability and build physical strength.

子ども体力づくりサポート