

2)くさつヘルスアッププロジェクト2016

◆ 健康くさつ21(第2次)

基本理念：誰もが健康で長生きできるまち草津
～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～

◆ 第2次草津市食育推進計画

基本理念：ココロ豊かにカラダ元気に 食で育む笑顔があふれるまち草津

上記計画に基づき、それぞれの基本理念の実現に向けて取り組むものであり、様々な関係機関と連携しながら推進していくプロジェクトです。

- 主催：草津市
協力：イオンスタイル草津店、イオンモール草津、アル・プラザ草津、綾羽株式会社(エイスクエア)、草津市農業協同組合、とらいあぐる(地域栄養士団体)、フツミー草津店



◆平成28年度ヘルスアッププロジェクト2016事業内容

・生活習慣に関する啓発【食と運動のヘルスチェックデー】

8月～12月まで計6回、エスクエア ディオワールド3号館、イオンモール草津にて体力チェックと運動指導、栄養相談を実施。計578人参加。

・食生活に関する啓発【食育料理教室】

7月26日、8月8日に各1回、小学4～6年生とその保護者を対象に料理教室を実施、各20人、計40人参加。

・“食育の日”の取り組み【食育推進デー】

5～3月イオンスタイル草津（毎月15日）、アル・プラザ草津（毎月19日）にて子どもも喜ぶお手軽野菜レシピ紹介・配布。

・健康づくりの気運のもりあげ【くさつ健幸ポイント制度】

けん診受診や健康づくりの取り組みをして貯めたポイントを景品と交換、さらに抽選で当選者には賞品が当たる。

各関係機関・関係団体と連携をして実施



◆参加者 アンケートからの主な意見

● 食と運動のヘルスチェックデー

- ・同様の身体チェックや運動・栄養の相談できる機会は続けてほしい
- ・無料で参加できる運動イベントなどを計画してほしい
- ・気軽に寄れる場所で実施されていることで、参加できた
- ・もっとPRしてほしい、知らなかった

● 食育料理教室

- ・参加した児童から：栄養バランスや必要な量を学べた、家でも作ってみたい、嫌いな食材が教室のレシピで食べられた
- ・保護者から：子どもが思っていたより動けているのを目の当たりにした、親子で楽しく学べたことを家庭で活かせる

● 健幸ポイント制度

- ・以前から取り組んでいた健康づくりの励みとなったり、意識が高まった
- ・気軽に取り組めた
- ・健診受診や健康づくりに取り組んで御褒美があるのは良い
- ・子育て世代は、健康で運動しないのではなく、運動する機会がない