

名称等	ここ★カラ リフレッシュ ～心も体もリフレッシュしてトータル健康づくり～
実施日時	(1)平日コース ①平成 29 年 10 月 24 日(火) ②11 月 1 日(水) (2)休日コース ①平成 29 年 10 月 21 日(土) ②11 月 11 日(土) (1)(2)とも①10 時 00 分～12 時 30 分 ②10 時 00 分～11 時 30 分
場所	沼津市保健センター(沼津市八幡町 97 番地)
担当	市民福祉部健康づくり課 直通 055-951-3480 内線 5352

1 内容

各コースとも心(ストレス対策)と体(食事、運動)の健康づくりについて、2 回の講座である。
(各コース定員 20 人)

	測定・講話	体験等
1 回目	ストレスチェック、ストレス 解消法や相談機関の紹介	●ヒーリング講座「苔玉作りで空間デザイン」 ●栄養指導: バランス食の試食、主食の適量の計量体験、 出汁の試飲体験、講話等
2 回目	体カテスト、ロコモチェッ ク、ロコモ予防について	●運動指導: 自宅のできるロコモ予防の簡単トレーニング、 筋カトレーニング等

2 目的・理由

40～64 歳の壮年期・中年期を対象に、生活習慣病予防のための知識を普及するとともに、心も体もトータルでの健康づくりの必要性を理解し、主体的かつ継続的に取り組むことを目的とする。

3 経緯・経過

平成 25 年度・26 年度は男性の健康づくり教室、女性の健康づくり教室と分けて実施していたが、平成 27 年度から男性・女性の健康づくり教室を実施している。従来、40 歳代以降の肥満や生活習慣病予防を目的として実施してきたが、今回、当市の自殺死亡率が県・国より高い(特に 50 代男性の自殺率が高い)傾向であることを踏まえ、ストレス・心の健康課題へも対応し、心も体も総合的な健康づくりを図る。

4 影響・効果

- 目に見える身体だけではなく、知らず知らずのうちに抱えているストレスにも対応できる
- ロコモ予防のトレーニングを実践し、生活習慣病予防だけではなく介護予防も図る

5 特徴

ヒーリング講座として、リンパマッサージやストレッチ、ツボ押し、音楽療法等の内容は実施してきたが、園芸(ガーデニング)の癒し効果を実施することは自治体として県内初の試みである。