

名称等	女性の健康週間イベント 親子 de 運動あそび
実施日時	平成 30 年 3 月 4 日(日) 9 時 30 分～11 時 30 分
場所	沼津市役所 市民福祉部 健康づくり課 1 階 保健指導室・予防接種室 沼津市八幡町 97 055-951-3480 055-951-2460
担当	市民福祉部健康づくり課 直通 055-951-3480 内線 5354

## 1 内容

女性の健康週間イベントとして、今年度は、親子を対象とした健康イベントを実施します。

実施内容・親子で知ろう 健康クイズ(健診、子宮頸がん・乳がん検診を含む)

- ・親子体操(親子ロコモ予防体操も含めて実施)
- ・子から親へ 手形レター(健診啓発レター)
- ・保護者は骨密度測定を実施
- ・プチくじ引き

対象は、市内在住 3 歳から小学校低学年児とその保護者 30 組(先着順)

申込受付は、平成 30 年 2 月 22 日(木) 9 時から電話で (託児希望者は要相談)

申し込み連絡先は、沼津市健康づくり課(保健センター)055-951-3480、055-951-2460

## 2 目的・理由

親子で一緒に遊びを通して健康について学ぶ、体を動かすことを目的にイベントを実施します。

健康は自分だけではなく家族にも大きな影響をもたらします。日々子育てに追われている女性が子どもとともに健康の大切さを再認識し健診の重要性を知ってもらいます。

## 3 経緯・経過

厚生労働省では女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するために「女性の健康週間」を定めています。期間は毎年 3 月 1 日～8 日とし、全国で色々イベント等を展開しています。本市でも、この期間にイベントを実施し、女性の健康支援を実施します。

## 4 影響・効果

大人だけでなく子どものロコモティブシンドローム(筋力・骨などの運動器に障害が起こり、歩行や日常生活に障害をきたしている状態)予防の体操を紹介します。日常生活の中で簡単に実施できるため、親子での健康づくり・コミュニケーションとなります。

自分のために家族のために健診の重要性を知り、子どもの手形の入った「健診を受けてね」レターを子どもからもらうことで、健診受診のきっかけとしてもらいます。

## 5 特徴

女性の健康週間であり、今までは成人女性を対象を絞ったイベントを実施してきました。

今年度は大人と子どもの健康をテーマとし、親子ロコモ予防体操を盛り込んだ親子体操を講師である水野直子先生に依頼しました。健康づくり課では親子ロコモを盛り込んだイベントは初めての実施となります。