

特に超高齢社会に突入している現在、健康づくり運動の普及を通じて健康寿命をのばすことが不可欠です

誰でも参加できる健康づくり体操
 ○○健康（エリア対応）
 準備体操&ストレッチ/ウォーキング

体力改善についての効果は**DATA**
 ベース化し**HP**で数値を示し効力を
 広げる
 （オープンデータ化）



●相模原市で健康促進に寄与する運動と地域活性化のモデルケースづくりをスターとしています。

コミュニティソーシャル・サポート（CSS） & 各市区町実行部隊（専門家） & 各コミュニティ

地域密着型の健康づくり運動の普及をはかり、元気でいきいき暮らせる健康促進を継続。
 特に今後ますます増大する医療費、介護費にブレーキをかけるには、治療よりも予防に注力。各地域で住民の健康増進に役立つことが期待される。

目的（ねらい）

健康で暮らせることの大切さを一人ひとりがしっかり自覚し、個々人の運動習慣を見直し健康づくりに貢献する。

- ＜参考事例＞
 元NHKラジオ体操担当者が2015年に相模原市にて全ラジオ体操普及連盟を設立神奈川県を始め広く全国への普及を開始
- ・体操のコーチ育成
 - ・上記参加者の募集



本気で地域の自治体も住民と一体となる健康づくり体操の普及について
 予算計上を講じることが協働のあり方

超高齢社会が進行中

世界でも最速で超高齢社会を迎える日本。
2025年には75歳以上が総人口の20%を占める。
65歳以上だと33%（1/3）を占める

今から国が県が地域がこれからの社会をいかに元気に乗り切れるかについて本気で対応する必要がある。

残された時間は**8年**しかない。

近場で健康体操ができると誰でも気軽に参加でき、蓄積した痛みやクセを見直すことができる。

- ＜協力体制の想定＞
 公的団体
 商工会議所（中小企業支援）
 ・商工会（観光協会）
 ・青年会議所等
- ・CSR推進企業
 各協賛企業からの寄付、事業協賛、年会費

各地域を誇りにしている企業、個人、団体

地域密着コミュニティの復活

地震、大洪水などいつ何時に災害が起こるかわからない不安定な状況の現在。特に高齢者や一人暮らしが増大の傾向にあり、近所のつながり（互助）が頼りである。

今こそ地域に密着したコミュニティの再生を推進し、健康づくり体操の場づくりが地域連携を深め、顔見知りになることが期待出来る。

健康づくり体操の普及で個人も地域も自治体も健康増進を実現しよう！