

記者発表資料
令和7年8月25日

所 属	大垣市健康福祉部保健センター
担 当	所長：川崎 主幹：御田村、森
連絡先	0584-75-2322

水都生き生き健康プロジェクトにおける健康増進啓発活動について

1 目的・趣旨

本市は「水都生き生き健康プロジェクト」を通じて、庁内各部局が協力し、効果的な健康増進策を実施することで、市民の健康寿命延伸を目指している。

今回、市民が健康づくりに興味を持つきっかけを提供するとともに、職員自身も健康意識を高め、日常的な運動習慣や健康的な生活習慣の形成を促し、市民と職員が一体となった健康寿命延伸を推進するため、庁舎を活用した啓発活動等を実施するもの。

2 新たな取り組み

(1) そうだ階段でいこう（階段利用促進事業）

- ① 目的 体力の維持・向上、生活習慣病の予防のため、健康促進メッセージを階段に掲示することにより、日常的な運動習慣を促すもの。
- ② 期間 令和7年8月25日（月）から
- ③ 場所 市役所南北階段（1階～8階）
 - ・13、14段毎に健康促進メッセージ等を掲示
 - 市役所階段付近の掲示板
 - ・利用促進チラシ等を設置
- ④ 内容 階段に健康促進メッセージを掲示することにより、階段を利用するよう行動変容を促す。

(2) 野菜たっぷりランチ

- ① 目的 1日に必要な野菜摂取量（350g）の半分にあたる野菜を1食で摂取できるメニューを提供し、栄養バランスの良い食事の重要性を啓発するもの。
- ② 期間 令和7年9月3日（水）、10日（水）、17日（水）、24日（水）
- ③ 場所 市役所8階キッチン楠木
- ④ 内容 野菜たっぷり！1日分の半分が摂れる健康ランチ
 - ・毎日変わる日替わりランチが、特別な野菜たっぷりメニューに大変身！
 - 1日に必要な野菜の半分がこの1食で摂れちゃう、栄養満点の健康ランチです。美味しく食べて、カラダの中からキレイに。今日からはじめる、野菜生活を応援します。

<裏面に続く>

- ・価 格：ランチセット 800円（税込） ドリンク1杯付き
- ・数 量：各日限定 20食
- ・提供時間：11:30～14:00

(3) 知ろう！自分のからだ 始めよう！健康的な食事

- ① 目的 市民一人ひとりが自分のからだの状態を知り、健康意識を高めることで、日常生活における健康的な食習慣と生活習慣の実践・継続を支援するもの。
- ② 期間 〈ポスター展示〉 令和7年8月25日（月）～9月30日（火）※平日のみ
〈健康チェック〉 令和7年8月25日（月）～8月29日（金）
- ③ 場所 市役所8階廊下（食堂付近）
- ④ 内容
 - 1) ポスター展示
野菜摂取量アップと減塩生活を無理なく続けるための実践的なコツやアイデアを紹介。「健康で充実した毎日」を応援する、今日から始められるヒントが満載。
 - 2) 健康チェック
体脂肪測定、握力計、血圧測定、骨健康測定器
※ ポスター展示：8:30～17:15
健康チェック：11:30～13:30

(4) キャンピングカーを使用した健康相談について

- ① 目的 屋外イベント等の身近な場所で、健康への関心を高めてもらえる場を提供するもの。
- ② 期間 令和7年9月19日（金） 11:00～13:00
- ③ 場所 丸の内公園
- ④ 内容
 - 1) キャンピングカー内で血圧測定、血管年齢測定、健康相談の実施
 - 2) 健康相談利用者に経口補水液をプレゼント（先着100名）

3 その他

(1) ヘルシーおおがきフェア（継続事業）

- ① 目的 健康寿命延伸に向け、バランスの取れた食生活や運動習慣、定期的な健診受診による生活習慣病予防の啓発を図るため、商業施設で健康講座や、健康パネルの展示及び野菜摂取の大切さを周知するもの。
- ② 期間 〈イベント〉 令和7年8月30日（土） 11:00～15:00
〈展 示〉 令和7年8月26日（火）～令和7年8月30日（土）
10:00～21:00（最終日は15:00まで）
- ③ 場所 アル・プラザ鶴見 1階セントラルコート

④ 内容

- 1) 野菜クイズラリー（今回新規）
- 2) 健康講座及び放射線技師出展（今回新規）
「健康長寿を目指そう！ー野菜と免疫力についてー」
「頸動脈エコー検査の意義」
講師 株式会社 ヘルシーサポートラボ 佐々 敏(さっさ とし)
※ 健康講座終了後、エコー検査の実演を実施（今回新規）
- 3) 食品サンプルでカロリーチェック
- 4) 1日分の野菜の手ばかり見ばかり（大垣市食生活改善協議会）
- 5) 健康チェック
 - ・血管推定年齢測定、エイジングチェック（明治安田）
 - ・体組成計（岐阜県国民健康保険団体連合会）
- 6) 健康縁日：野菜柄うちわの製作（今回新規）、わなげ、野菜パネル作り