

記者発表資料
令和7年11月21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」健康増進啓発活動の第3弾について

### 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、飛び出す健康増進として大学や移動スーパー等と連携した、5つの啓発活動を実施するもの。

### 2 内 容

#### (1) 飛び出す健康増進in岐阜協立大学

- ① 目的 学生や大学教職員及び一般来場者に対し、野菜摂取の必要性を伝えると共に食生活の改善を考える機会を提供する（岐阜協立大学食堂は、一般の方もご利用可能）。
- ② 期間 令和7年11月25日（火）～11月28日（金）  
11：00～14：00（12：10～13：00は、混雑）
- ③ 場所 岐阜協立大学食堂（大垣市北方町5-50）  
※車は、大学東側または北側の駐車場に駐車してください
- ④ 内容 岐阜協立大学と連携し、食堂にて野菜たっぷりランチの限定販売や、栄養指導等の実施

#### 1) 野菜たっぷりランチの期間限定販売

野菜を増量したランチを期間限定販売し、野菜摂取の増加につながります。

・ 価 格： 日替わりランチ470円（税込）

野菜たっぷり！あんかけ炒飯（11/25（火）のみ）

野菜たっぷり鶏肉とさつま芋のコチュジャン炒め（11/28（金）のみ）

日替わり麺380円（税込）

野菜たっぷりけんちんうどん・そば（11/27（木）のみ）

・ 数 量： 各日限定 40食

#### 2) 食育SATシステムを活用した栄養指導（11/25（火）のみ）

岐阜県西濃保健所健康増進課と連携し、食堂付近において学生、教職員、来場者対象に、食育SATシステムを活用した栄養価計算及び食事のバランスのチェックを実施する。

※食育SATシステム…実物大のフードモデル（食品模型）を使用し、食事の栄養価やバランスを瞬時に計算・表示する体験型食事教育システム

3) ベジチェック（11/26（水）のみ）

明治安田生命と連携し、採血不要で約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるチェックを実施する。

4) 健康チェック（11/25（火）～11/28（金））

・握力測定、棒キャッチ

**(2) 移動スーパーと連携したキャンピングカーによる健康相談の実証開催について**

- ① 目的 地域で健康への関心を高めてもらう場として、移動スーパー（マックスバリュ大垣東店）と連携し、健康相談を実証開催するもの。
- ② 日時 令和7年12月11日（木） 移動スーパー販売の同一時間
- ③ 場所 上石津地域での移動スーパー駐車場所
- ④ 内容 キャンピングカーを用いた健康相談、血圧測定、血管年齢測定 など

**(3) 「湧き水と歴史が誘う健康散策」写真撮影ウォーキングイベントの開催について**

- ① 目的 ウォーキングをきっかけに、市民の健康増進と日常的な運動習慣の定着を図るとともに、大垣市の歴史的・文化的魅力を再発見する機会を創出する。
- ② 日時 令和7年12月7日（日）10:00～15:00  
※「まちなかスクエアガーデン」のイベントの1つとして実施
- ③ 場所 大垣駅通り、丸の内公園など
- ④ 内容 令和7年5月に作成した「湧き水と歴史が誘う健康散策」自然景観ウォーキングマップを活用し、コース上の湧水スポットを訪れて写真撮影していただき、ウォーキングイベント参加者に撮影箇所数に応じた景品を贈呈する。

**(4) 握力測定イベントの開催について**

- ① 目的 握力は簡易的に測定できる全身の筋力状態を反映する指標であり、握力測定を通じて自身の健康状態を把握することで、健康の自己管理を促すと共に、各種健（検）診等の受診につなげるもの。
- ② 日時 令和7年12月7日（日）10:00～13:00  
※「まちなかスクエアガーデン」のイベントの1つとして実施
- ③ 場所 市役所本庁玄関前
- ④ 内容
  - 1) 握力測定  
握力No1決定戦  
家族やお友達とめざせ握力ぴたり賞  
※各年代の握力ランキング更新者及びぴたり賞に景品を配布
  - 2) 各種健（検）診および介護予防教室の紹介

(5) 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 内容 令和7年8月25日（月）から市役所本庁舎南北階段（1階～8階）に健康促進メッセージを掲示しました。この度、来庁者から好評をいただいております。さらなる推進を図るため、心身の健康に関する新たなメッセージを追加掲示するとともに、掲示したメッセージ等を市ホームページに公開し、広く利用していただくことで、日常的な運動習慣の促進を図るもの。
- ③ 公開時期 令和7年12月1日（月）～