

記者発表資料
令和8年8月31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：高津、御田村
連絡先	0584-75-2322（直通）

「水都生き活き健康プロジェクト」健康増進啓発活動について

1 趣旨

本市では、健康寿命延伸に向けて「水都生き活き健康プロジェクト」を立ち上げ、効果的な健康増進施策を企画・立案するとともに、市内各部局が共創で事業を推進し、健康寿命延伸を図っている。

今回、大垣桜高校の生徒が考案したヘルシー弁当、10月4日に開催される「まちなかスクエアガーデン」に合わせて行う「秋の健康増進啓発フェア」、さらに11月22日の「心地よい睡眠のための講演会」について紹介するもの。

2 内 容

(1) ヘルシー弁当の販売について

- ① 目的 大垣桜高校・株式会社デリカスイト・大垣市食生活改善協議会・大垣市による産官学連携のもと、生徒が考案したヘルシー弁当の開発・販売を通じて、市民が健康的な食品を選びやすい食環境を整備し、健康習慣の基本である『食べる』ことへの意識向上を図るもの。

② 販売開始日

令和8年8月29日（土）

※同日に開催したヘルシーおおがきフェアにおいて、大垣桜高校の生徒がお弁当に込めた思いや工夫について発表。

③ 販売場所

デリカスイト一部店舗（美濃味匠アクアウォーク大垣店など）にて土日販売・受注販売

④ 販売価格

880円（税込）

⑤ メニューの普及啓発

食生活改善推進員を対象とした、調理実習を含む研修を実施

(2) 秋の健康増進啓発フェアについて

- ① 目的 日常的な運動習慣の定着を図る『体力測定』や『水都生き生きウォーク』を通じ、『歩く』ことの大切さを伝えるとともに、検査を通じて市民が健康づくりに興味を持つきっかけを提供するもの。
- ② とき 令和8年10月4日（日） 10：00～16：00
- ③ 内容
 - 1) 糖尿病簡易検査
 - ・ 場 所：市役所8階大会議室
 - ・ 実施内容：i) 医師によるミニ講話（10分間）
ii) 指先からの微量採血等による糖尿病簡易検査（HbA1c）
iii) 検査結果に基づく健康相談
 - ・ 対 象 者：市内在住の40歳以上の方（糖尿病治療中の方などを除く）
 - ・ 定 員：80名（事前予約制・先着順）
 - ・ 参 加 費：無料
 - ・ 申込開始：令和8年9月15日（火）～
 - 2) 岐阜協立大学の学生による体力測定
 - ・ 場 所：市役所1階多目的スペース
 - ・ 測定項目：i) 握力（全身の筋力）
ii) 長座体前屈（柔軟性）
iii) 開眼片脚立ち（バランス力）
iv) 30秒椅子立ち上がりテスト（CS-30）（下肢の筋力・筋持久力）
v) 2ステップテスト（歩行能力）
 - ・ 測定を通じて自身に不足している身体能力を把握してもらい、その不足部分を補うための具体的な運動方法等について、実演を交えてアドバイスする。
 - 3) 水都生き生きウォーク
 - ・ 場 所：丸の内公園
 - ・ 自然散策巡りコースの紹介と、スマートフォンなどの歩数計機能を使用して一定の歩数を達成した者に対し、歩数に応じた景品を配布する（数量限定）。
 - 4) ガキ健キャンペーンの紹介
 - ・ 健（検）診等の対象事業に参加し応募すると、抽選でガキペイポイント2,000ポイントが500名に当たるガキ健キャンペーンの紹介をする。

(3) 心地よい睡眠のための講演会

- ① 目的 睡眠のメカニズムや睡眠と健康・疾患との関連について理解し、快眠への道として、食事・運動・入浴等の生活リズムを整え、『寝る』ことの質を高める方法について学ぶ場とし、正しい生活習慣への気付きを図るもの。
- ② とき 令和8年11月22日（日） 14：30～15：50
- ③ 場所 情報工房5階スィンクホール
- ④ 内容
 - 1) テーマ：「『タニタ健康セミナー』心地よい睡眠のために
～ぐっすり眠れてすっきり目覚める快眠のコツ～」
 - 2) 講演内容：i) 睡眠のメカニズムや睡眠障害、食との関連、快眠への道についての講話
ii) 簡単なストレッチ（座位でできるもの）
iii) 生活リズムを整えて睡眠の質を高める方法についてのクイズ
 - 3) 講師：株式会社タニタヘルスリンク 島田 保子 氏
 - 4) 対象者：一般市民
 - 5) 定員：200名（事前申込制）
 - 6) 参加費：無料
 - 7) 申込開始：令和8年10月1日（木）～

からだよろこぶ 栄養満点弁当

3者
共同開発



水都生き活き健康プロジェクト



手づくりのやさしさ



大垣桜高校
高校生のアイデア



おかず紹介

- 豆腐ハンバーグ
- サバの塩焼き
- 筑前煮
- 人参と豆の和え物
- 中華サラダ
- 抹茶わらび餅 etc...

バランス良く
栄養満点!



1食あたりの栄養価 (目安)

エネルギー

575

kcal

たんぱく質

20.6

g

食塩相当量

3.0

g 以下

野菜

120

g 以上

※栄養価はメニュー全体の目安です。

販売価格

880 (税込) 円

毎日のごはんに、ちょっといい選択を