

令和 6 年人生 100 年時代づくり・地域創生ソフト事業総括

1.事業の名称

佐久市『足育』健康長寿プロジェクト

2.事業の目的

佐久市は、将来都市像を「快適健康都市 佐久」とし、その実現に向けて「豊かな暮らしを育む健康長寿のまちづくり」を目指している。

市民が健康で生き生きと暮らせるよう、また、「健康長寿」を市のブランドとして確立するための取組のひとつとして、第2の心臓と言われる「足」に着目した健康づくりである「足育」を推進しており、各世代への継続した取組が、健康寿命の延伸、介護・医療費の抑制を図り、高齢社会対策大綱の基本理念「国民が生涯にわたって健やかで充実した生活を営むことができる豊かな社会の構築」の実現に寄与することを目的として本事業を実施した。

3.実施方法及び実施内容

(1) 市民向け出前講座

「歩行計測+歩行改善講座」を実施し、担当課職員が専門の歩行計測器を使用して計測とアドバイス、歩行改善運動を行う。

(2) 親子で足育教室

「姿勢計測+改善講座」と「足裏計測+足・靴の健康講座」を実施。年3回程度、1回15組程度の親子を募集する。募集は市広報紙・市公式LINEなどで行う。

「姿勢計測+改善講座」は、理学療法士の先生に講師を依頼し、参加者の姿勢を計測。個々の姿勢のタイプを知り、正しい姿勢のためのストレッチや体操を行う。

「足裏計測+足・靴の健康講座」は、地元シューズ店の協力のもと、参加者一人一人の足裏を計測。計測後は良い靴の選び方や履き方についてのアドバイスと親子でできる足育体操を行う。

(3) 小中学生向け教室

①「歩行計測」②「姿勢計測」③「足裏計測」から学校ごとに希望するメニューを選択し、個別計測を実施。

①「歩行計測」③「足裏計測」は、小学5年生と中学部活単位、②「姿勢計測」は、小学3

年生を想定しているが、各校の希望に応じて相談のうえ実施。

計測後「フィードバック」として結果を返却し、改善方法などの講義を実施する。

4.実施状況

全教室合計参加人数 921 人

5.事業の効果

各講座を通しそれぞれの世代へ「個々の計測」と「改善のための講座」を組み合わせた足育メニューを実施し、「今の自分の状態を知る機会」と「改善方法を知る機会」を創出することで、健康への意識付けを効果的に行うことができた。

6.その他（感想等）

未就学児を含む親子向け教室では、保護者が関心を寄せる子どもの正しい靴選びや履き方の重要性を改めて確認することで適切な靴に関する個別アドバイスを実施した。

また、小学校では姿勢計測を重点的に実施し、猫背や反り腰などの自身の姿勢の傾向を客観的に知り、若い時から正しい姿勢で過ごすことの重要性について知ってもらう良い機会となった。

市民向け出前講座の参加者には高齢の方、且つ自身の健康について考えている、普段から運動をしているという方が多く健康への関心の高さが伺えた。

今後も佐久市が目指す「快適健康都市」の実現に向け、市民の健康寿命の延伸、健やかな生活を支えられるよう「足育」プロジェクトを各世代への継続した取組として推進していきたい。

7.写真

(1) 市民向け出前講座



(2) 親子で足育教室



(3) 小中学生向け教室

