



米子市長定例記者会見資料	
平成30年10月4日	
担当課（担当者）	健康対策課 清水
電話（0859）23-5451	

報道機関各位

よなご健康ええがん体操の完成披露について

市民の健康寿命の延伸を目的に、地域の健康づくり組織である米子市地区保健推進員連絡協議会と本市が協働で作成に取り組んでおりました体操が完成し、米子市ふれあい健康フェスティバルで披露することになりましたので、お知らせします。

記

1. 完成披露日時及び場所

米子市ふれあい健康フェスティバル 健康講演会にて

日時：10月13日（土）午後1時30分

場所：ふれあいの里1階 大会議室

○当日のタイムスケジュール

13：30 開会

市長あいさつ

13：35 「よなご健康ええがん体操」完成披露

13：45 講演（第1部）

14：50 （休憩）

15：00 講演（第2部）

16：00 閉会

2. 今後について

・各地区イベント等で啓発予定

3. よなご健康ええがん体操について

（1）体操作成の背景

米子市健康増進計画より本市は生活習慣病に起因する死亡が多いため、「生活習慣の改善」へのアプローチとして、市民一人一人が適切な生活習慣を意識することにつながるよう、身近に日常的に取り組める体操を作成することとなった。また、健康寿命の延伸につながる認知症予防（脳の活性化）やフレイル対策として口腔機能の維持（口腔体操）や食事の要素も盛り込んだ。

（2）体操に使用する曲及びコンセプト等

「米子市の歌」に合わせて誰でも簡単にでき、体操を通して適切な生活習慣や一日の生活リズムを意識することができることをコンセプトとした。

また、子どもから高齢者まで老若男女すべての人ができるように、立位バージョンと椅子バージョンを作成。