



米子市長定例記者会見資料	
令和4年1月21日	
担当課 (担当者)	健康対策課 小椋・松田
電話 (0859) 23-5458	

市議会議員 各位

## ネギトレダンスの完成について

市民共通の健康づくりトレーニングプログラム「ネバーギブアップトレーニング（通称：ネギトレ）」について幅広い世代に普及啓発するための媒体としての「ネギトレダンス」が完成しましたので報告します。

### 1 概要

米子市では、健康寿命の延伸と、切れ目のない健康づくりの実現のため、鳥取大学医学部附属病院、社会福祉法人こうほうえんと協働して、地域、病院、介護のあらゆる場面で活用できる、市民共通の健康づくりトレーニングプログラム「ネバーギブアップトレーニング（通称：ネギトレ）」を作成しています。

併せて、ネギトレを幅広い世代に普及し、活用していただくための媒体として、「ネギトレダンス」を作成しました。今後、米子市の歌に合わせて踊れる楽しいダンスをとおして、健康づくりへの関心を高め、実践につなげることを目的として発信します。

### 2 ダンス動画：ダンス（通称：ネギトレダンス）（YouTube）

### 3 配信場所：YouTube（米子市公式アカウント）

### 4 配信開始日時：令和4年1月21日

### 5 動画内容（動画時間約3分間）

ネギトレの約100個のトレーニングの中から、リハビリ専門職が特にすすめたいと考えるトレーニングを10個程度抜粋してつなぎ合わせ、世代を問わず楽しく観賞、実践できるようにまとめたダンス動画です。

- ・音源 米子市の歌（米子出身 横田誓哉さんによるダンスアレンジ ver）
- ・振付 米子西高等学校応援部の皆さん
- ・出演 一般募集により応募のあった、米子市内の23団体（約350名）

### 6 今後の活用方法等

ネギトレの各トレーニングをWeb上で順次公開するとともに、保育園、学校、職場や地域の集いの場面で楽しく活用していただけるような投げかけを行います。また、若い世代の関心を高めるために、SNSを活用した周知活動にも注力します。