



米子市長定例記者会見資料	
令和4年8月19日	
担当課 (担当者)	健康対策課 小椋・松田
電話 (0859) 23-5458	

報道機関 各位

## 100種類のトレーニングを動画で公開 「ネバーギブアップトレーニング（通称：ネギトレ）」

本市では、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、令和2年から鳥取大学医学部附属病院、社会福祉法人こうほうえんとの協働により、介護施設、医療機関、そして地域のどこでも実施できる健康づくりの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」）の開発を行ってきました。その結果、100種類のトレーニングが完成しました。

今後、市内の病院、介護施設での活用が進むように働きかけを行うとともに、市民が日常生活の中で、自らトレーニングを検索して活用できるサイトを公開し、それぞれの人に合った健康づくりの実践につながるよう普及啓発を行います。

### 1 トレーニングの概要

筋力トレーニング、ストレッチ、ロくう機能向上、脳活性など100種類のメニューがあります。立位、イス座位、臥位（がい：寝た状態）の各姿勢で実施でき、運動強度や効果部位により選択して活用できます。豊富なバリエーションの中から、ニーズに合ったトレーニングを選び、取り組むことができることが特徴です。

図：トレーニングの一例



### 2 ネギトレポータルサイトの開設

ネギトレのメニューの中から、個々の状況やニーズに合わせてトレーニングを簡単に検索できるサイトを開設しました。現在約30種類のトレーニングを掲載しています。順次追加する予定です。

- (1) 配信開始日時 令和4年8月19日（金） 午前10時
- (2) URL <https://negitore.jp/>

### 3 ネギトレ開発経過

令和2年から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開発し、この普及啓発のためのネギトレダンスを令和4年1月に公開しました。

### 4 ネギトレの活用と今後の展開

フレイル対策拠点、公民館等における地域活動支援の中で、ネギトレの紹介や解説・指導をトレーニングカード（紙媒体）を使用して実施しています。また、鳥取大学医学部附属病院の患者向けパンフレット等でも紹介し、入退院時等の体力維持に努めているところです。今後は、働く世代の健康づくりとしても発展させていきたいと考えています。