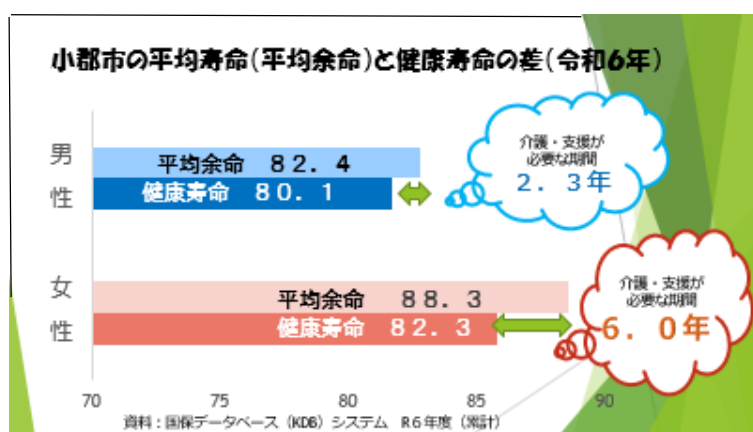


◆市民の健康づくり支援事業とは

市民の皆さんの**健康寿命**(※)を伸ばすために、平成21年より健康課がNPO法人あすてらすヘルスプロモーションと共に進めている事業です。

いつまでも自立した生活を送るためには、定期的な運動を行うことが重要です。小郡市では、市民の皆さんが身近な場所で定期的な運動を行うことを推進しており、その活動を担う「**小郡市健康運動リーダー**」を養成しています。

※**健康寿命**…介護を受けたり、寝たきりになったりせずに、健康で自立した生活ができる期間のこと。



介護状態になる主な原因である「関節や筋肉の衰え」を防ぎ、いつまでも自立した生活を送るため、定期的な運動を行うことが重要。

◆小郡市健康運動リーダーとは

小郡市健康運動リーダーとは、地域に健康づくりを広めてもらう役割を担う方のことです。具体的な活動としては、行政区単位で活動する健康体操教室の運営や地域での健康づくり活動を行います。各行政区の区長さんの推薦や、協働のまちづくり協議会健康福祉部会長さんを通じた応募、自身の健康づくりのために運動をしたい！という思いで集まった方がリーダー養成講座を受講され、「小郡市健康運動リーダー」に認定されます。現在、134名の健康運動リーダーさんが活動されており、市内23か所で自主的な運動教室が開かれています。

健康体操教室の様子 ▶

