

ずっと健康
もっと健康

健康寿命の延伸を目指して!

生涯かっぱつプロジェクト

～ひとりひとりの健康からみんなの健康へ～



運動! **食育!** **地域のつながり!**
忘れないでね健診!

市では、「生涯かっぱつ」をキャッチフレーズに、生涯を通して、いきいきと活動的に過ごすことができるように、市民一人一人が健康への関心を高めること、地域のつながり、ふれあいを通して、地域全体の健康度をあげていくことを目的としたプロジェクトを開始します。

地域の皆さんと一緒に下記のことを進めていきます!

1

毎月10日は、
転倒予防の日!!



地域の会館などで、かっぱつ体操などを実施します。みなさん、一緒に楽しく健康づくりをしましょう。
(平成26年度実施行政区:秋住団地、上太田、中柏田、東岡見、東獺穴)

2

毎月19日は、
食育の日!!



保育園、幼稚園、各地域などで、食育情報や試食を提供し「うしくのおいしい」を地域にPRします。

3

どこでも訪問!
保健師・栄養士
サポート!!



保健師、栄養士など専門職が訪問を行い、みなさんの健康をサポートします。

4

キッズパワー
活用計画中!!



子どもの目線から市民の健康意識の向上を図るため、地域で健康づくりをPRする、キッズサポーター養成を計画しています。

5

生涯かっぱつ隊(仮称)
結成!!



地域で健康づくりを行っている方、これから行いたいと思っている方の力を集結し、地域での健康づくりを行います。平成26年度は、モデル事業として松ヶ丘行政区で実施します。

5年間(平成26年～30年)で上記の1～5の基盤をつくり、牛久市全域に広めていきます。
※このプロジェクトは、「うしく健康プラン21」の推進事業として行います。

問 健康管理課 ☎内線1741

(受付時間:平日午前8時30分～午後5時15分)