

4 身近な公園で楽しみながら健康づくりを

健康遊具の活用チラシ・動画を作成

本市の市内 12 公園には、41 の健康遊具が設置されています。身近にあるこれらの公園で楽しみながら健康づくりに取り組んでもらえるよう、共創の一環として地域と協力をし、設置されている健康遊具の効果や正しい器具の使い方、公園でのウォーキングの仕方などを紹介したチラシや動画を作成します。

1 現在の課題

- ・市内公園の健康遊具が知られていない
- ・公園に健康遊具の使い方説明はあるが、効果や活用方法が分かりにくい
- ・ウォーキング時の姿勢、膝や腰に負担をかけない歩き方が知られていない
- ・健康づくりに取り組むきっかけとなる公園内ウォーキングコースや健康遊具の活用周知（消費カロリーがわかるなど）ができていない

2 実施内容

《今之浦公園の健康遊具チラシと動画を作成》

- ① 健康遊具の効果、正しい使い方について（写真入り）
- ② 理想的ウォーキングフォームについて
- ③ ウォーキングと健康遊具体験のおすすめコース

※チラシは4月中旬完成・配布予定

※動画は早期の完成を目指す

《周知方法》

- ・健康遊具チラシは公共施設での配架や各種講座等で配布
- ・動画は市ホームページ、市公式 SNS 等で配信

3 期待する効果

- ・公園を利用した講座や講習などの開催
- ・市内事業所勤務のリハビリ専門職に活用してもらい、市民への周知
- ・公園の有効活用、健康づくりへの取組みの一助
- ・高齢者のフレイル予防への活用