

令和 2 年度の健康づくり事業について

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言等により、外出自粛による活動量の減少や食事バランスの悪化、生活リズムの乱れなど生活習慣病リスクの増大が心配された。

また、感染への不安や慣れない生活様式による精神的ストレスの増大やマスク熱中症の予防などにも必要となった。

出前講座や健康づくりイベントの中止がある中で、健康企画課ではコロナ禍における健康づくりについて、新しい生活様式をふまえながはまテレビや長浜市公式 YouTube（はまーる tb）を通して市民への啓発を行った。

1. ながはまテレビでの啓発（※市公式 YouTube でも配信）

1) 調理動画

- ・自粛期間中に親子で気軽に作れる「豆腐パン」の紹介
- ・旬の野菜を使って誰でも気軽に作れる「ツナと春キャベツの炒め物」の紹介

2) 新型コロナウイルス感染予防法を取り入れたウォーキング方法の紹介

- ・ウォーキング時のソーシャルディスタンスの取り方、体調管理について説明

3) マスク熱中症予防方法の啓発

- ・外出自粛により体力低下や暑さに慣れていない状態でマスクを着用し活動すると熱中症リスクが増大することを説明。あわせて休憩や水分摂取等を啓発

4) コロナストレスとその予防方法について啓発（健康推進課と連携して実施）

- ・緊急事態宣言解除後において、新たな感染への不安、生活様式の変化等によるストレス増大・体調悪化を予防するため、ストレスチェックや相談先を紹介

2. 市ホームページでの啓発

1) 市民のためのおススメ運動サイトの作成

スポーツ庁、滋賀県、滋賀県理学療法士会・作業療法士会等が紹介する運動動画をホームページに掲載。健康レベル等にあわせて安全に自宅で出来る運動を紹介した。

3. スマホアプリや IOT 機器を活用した健康づくり事業

令和元年より開始した下記の事業を継続実施。アプリ等を活用し、3密を避けながら活動量の増加や体調管理を促している。また、利用者から家族や友人などに事業を紹介してもらえるよう働きかけ、他者からの紹介で利用を開始する事例が増えてきている。

1) 健活チャレンジ事業

IOT 対応委の健康機器を無料で貸出し、スマホで健康管理ができるよう支援。

2) 健康推進アプリ「BIWATEKU（ビワテク）」ダウンロード推進

スマホアプリを活用し、多くの市民が気軽に体調管理ができるようアプリの周知啓発及び導入を支援。また、日々の健康管理がポイントになり、協賛企業が提供した景品に応募できる市民向けの市独自事業を検討中

令和 2 年度の健康づくり事業について

4. 新聞折り込みチラシへの掲載

新型コロナウイルス感染症予防のための新しい生活様式の定着を図るため、健康推進課が作成した啓発チラシ（新聞折り込み用）に「コロナに負けない体力づくり」と題して運動紹介ページの QR コード貼り付け、気軽に閲覧できるようにした。