

## ウェルネスシティを推進する 3つの方法

ウェルネスシティ構想の基本的な考え方に基づき、様々な分野の施策を実施していきます。その基本的な考え方を進め、効果をあげていくために3つのツールで全体的な底上げ効果を期待し実施します。

### 1 ラジオ体操の普及

ラジオ体操は誰でもできる体操で、3世代にわたって親しまれています。みんな一緒に、誘い合っ  
てすることで運動の継続にもつながります。さらにお互いの安全の確認やコミュニケーションができる、  
地域のつながりを強める効果があります。これらの効果を期待して、ウェルネスシティを推進する一つの  
方法として、ラジオ体操の普及をすすめます。

### 2 健康ポイント

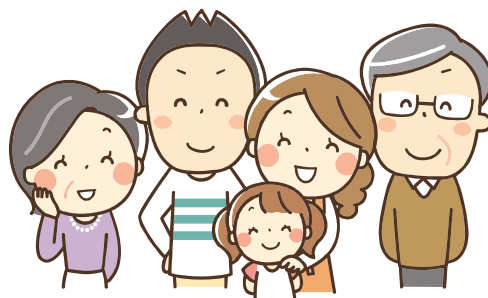
ウェルネスシティを推進していくうえで、より多くの方々が事業に参加し、実践、継続することがたいせつです。まずは健診を受けること、また、ウェルネス事業に参加することでポイントを  
集め、記念品等がもらえる制度をつくり、積極的な健康づくりの取り組みを後押しします。

健診  
受けて

ウェルネス  
事業に  
参加して

個人の健康  
目標に向かって  
実践して

✦ ✦ ➔ 健康ポイント ✦ ✦



### 3 毎月のウェルネスイベント

ウェルネスシティの事業参加者を増やし、効果を高めていく全般的な啓発のために、毎月ウェル  
ネスシティに関係するイベントを開催し、関心の低い人も参加につなげていきます。「市民総参加で  
取り組む健康づくり」のキャッチフレーズ通り、市全体でウェルネスシティを進めていくイメージを  
広めていきます。

ラジオ体操の  
普及

健康ポイントを  
集めて  
自分にご褒美

毎月の  
ウェルネスイベント



健幸都市 ウェルネスシティ宇陀市

発行 宇陀市 発行年月 平成31年3月 企画・編集 健康増進課

TEL 0745-82-8000(代) FAX 0745-82-3900

ホームページ <http://www.city.uda.nara.jp/>