

## ウェルネスシティを推進する3つのツール

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、誘い合ってい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目の方法として、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。



### 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げていきます。

## 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26年3月

企画・編集 健康増進課

0745-82-8000(代) ファックス 0745-82-3900

ホームページ <http://www.city.uda.nara.jp/>

# 健幸都市

# ウェルネスシティ 宇陀市



宇陀市