

## 運動習慣を身につけ健康な生活を！

杉並区では、スポーツに縁のない人にも運動習慣を持ってもらおうと「アクティブ・ライフ・キャンペーン」を実施します。運動未実施の方に、より確実に声をかけられるよう、区の健康診断のアンケートから普段、運動をしていない約 2300 名に、区内のスポーツ施設で開催されるヨガやエクササイズなどのイベントを紹介するとともに、招待券や割引券を送付しました。スポーツ振興を担当する教育委員会と健診を担当する保健所が連携して行う事業で、全国的にも珍しい取り組みです。

あわせて普段運動している方が「誘い役」となって口コミで、体を動かすくらしを広げる取り組みも行います。

平成 26 年度に施行した杉並区健康づくり推進条例では、区民がいきいきと暮らせる健康長寿を目指しています。健康づくりには、運動がとても大切であるとともに、スポーツを通じた絆のあるまちを目指しています。しかし、スポーツ・運動に無関心の方、または始めようと思っても始められない方が、18 歳以上の半数近くとなっています。

そこで、日頃からの運動習慣を身につけてもらうため、平成 26 年度特定健康診査の受診者のうち、問診票で運動していないと答えた 65 歳未満で、3カ所の区立体育施設（大宮前体育館・荻窪体育館・上井草スポーツセンター）のそれぞれ 1km 圏内にお住まいの約 2300 名に、9 月～11 月の運動イベントの案内を送付しました。運動イベントは、体育の日に開催されるスポーツチャンバラや太極拳・合気道体験会から、継続的・定期的に取り組む水泳教室やヨガ教室、さらに特殊なカーペットの上で行うカーリングのような競技「ユニカール」など 40 事業となっています。

40 の事業は 1 回の参加費が 200～610 円となっていますが、施設を運営する事業者（指定管理者）の協力で、ほとんどの事業を無料で参加することができます。こうしたイベントをきっかけに、多くの区民が運動習慣を身につけてもらいたいと考えています。

また、10 月 1 日午後 7 時から区役所では、日本体育協会公認スポーツドクターの中村格子（なかむらかくこ）さんの講演が予定されています。中村さんは、「健康であることは美しい」をモットーとしていて、アスリートだけでなく誰にとっても運動は必要で、その人に見合った運動を提案しています。さらに、この講演への参加者（100 名ほど）には、家族や友人などで運動をしていない人に声をかけをする「誘い役」を担ってもらうことにしています。



スポーツ・運動を行っていない家族・友人などに声をかけて、一緒に始めるための講座

### アクティブ・ライフ・キャンペーン

～あなたから広げよう、体を動かすくらし～

生活習慣病の改善・予防には、運動は効果的です。そこで、運動をしている人が誘い役となり、家族・友人などに声をかけて一緒に始めるキャンペーンを行います。そこで「大人のラジオ体操」の著者が、誘い役となる人を知ってほしい健康な体づくりと正しいエクササイズのポイントをお教えします。

**講師プロフィール**  
各種の日本代表チームドクターとしてアスリートを支える傍ら「健康であること美しい」をモットーに健康で美しい人生を送りたいという、特別な健康やエクササイズ講座を開く、体が自然に動く、運動が苦手な人でも安心して取り組めるエクササイズ事業、テレビ・雑誌などのメディアでも活躍中。大人のラジオ体操（講義）はシリーズ累計8万部を超えるベストセラー。

**注目**  
講演会終了後に、現在、運動・スポーツを行っていない方が、体育施設で利用できるお得なチケット付のチラシをお配りします。誘い役の方の特典もあります。ぜひ、誘いあってアクティブなくらしを広げましょう。詳しくは、裏面をご覧ください。

申込先 杉並区教育委員会事務局 スポーツ振興課  
電話 3312-2111(代表) FAX 5307-0693