

# 報 道 資 料

令和6年9月2日

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 件 名   | やまぐち健康チャレンジ<br>9月は「運動チャレンジ月間」です                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 日 時   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 場 所   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4 内 容   | <p>山口市では、「日常生活で毎日60分間くらい体を動かしている」人は約6割で、40歳未満の若い世代の実施率が低くなっています。元気にからだを動かすことで、健康寿命の延伸につながります。今より「10分多く」体を動かすことによって、生活習慣病やロコモティブシンドローム・認知症の発症を低下させることがわかっています。</p> <p>市健康増進課では、市全体で健康づくりに取り組む意識や機運の醸成を図ることを目的に、「やまぐち健康チャレンジ」として健康づくりを推進する市独自の啓発月間を設定しています。期間中、様々な媒体による情報発信や、各主体との連携による重点的な啓発活動を行うことで、健康づくりに関心が薄い人も含めて広く市民が、健康づくりへの関心を高めるきっかけとすることを目指しています。</p> <p>9月は、「運動チャレンジ月間」です。</p> <p>「今よりプラス10分体を動かそう！」をスローガンに、期間中、健康づくり教室の開催や市ウェブサイトやインスタグラム等による情報発信を行います。</p> <p>【期間中の主な健康づくり教室】</p> <p>①「今始めたい筋力アップ講座～ロコモ予防教室～」<br/>日時：9月13日（金）10時～11時45分 会場：山口市保健センター</p> <p>②「図書館で学ぶウォーキング～スポーツの秋！中央公園を歩こう～」<br/>日時：9月20日（金）10時30分～12時30分 会場：情報芸術センター、中央公園</p> |
| 5 出 席 者 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6 問い合わせ | 山口市健康福祉部健康増進課健康づくり担当<br>TEL083-921-2666／FAX 083-921-2672<br>kenko@city.yamaguchi.lg.jp                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

