

報道機関に依頼する事項に○をつけてください

- ①実施する事業の紹介      ②催事等の参加者募集      ③催事等の当日取材

## 報道取材情報（沼津市）

令和2年4月24日（金）発表

名称等	保健師が企画・実践！自宅で行う健康づくり 「AT HOME PROJECT」をはじめました！		
担当	市民福祉部 健康づくり課 直通 055-951-3480      内線 5352		

### 1 内容

保健師を中心とした若手職員が中心になって「自宅でできる健康づくり」を企画・実践。その内容を SNS（フェイスブック）で発信して、市民の健康づくりを応援します。

### 2 目的・理由

新型コロナウイルスの影響で、運動機会が減少し、食生活も偏りがちです。新型コロナウイルスの影響で不健康になる人を増やさないために、健康メニューを発信します。

### 3 経緯・経過

- ・新型コロナウイルスの影響で、健康づくり課で通常行っていた教室も休止となった。
- ・「感染症予防はできても不健康者が増えてしまう」という不安を職員間で共有。「今できることは何か？」とアイデア出しをする中で「自宅でもできる健康づくり」を企画した。



### 4 影響・効果

- ・健康づくり課に在籍する保健師、栄養士の知識や経験を生かして、多方面から幅広い世代に健康づくりアプローチできる。
- ・SNS を活用して情報をスピーディに発信できる。



### 5 特徴

- ・健康づくり課の保健師、栄養士が自ら企画・実演を行っている。
- ・撮影は今あるものを活用。撮影機材は、携帯（iPhone）、場所は、空き会議室を仮設スタジオとしている。
- ・また、保健センターを飛び出して、料理人に「自宅でできる本格料理」を取材。「食育」を学ぶことと、コロナ収束後の街中の賑わいにも繋がりたいと企画。





＼ コロナに負けるな！免疫力を高めよう！ ／

## 「AT HOME 健康プロジェクト」

### 目的

- ・ 自宅で取り組むことができる健康づくりを発信し、市民の健康を促進する。

### 現状

- ・ 新型コロナウイルスの感染防止のため、外出が自粛され自宅時間が増えている。
- ・ 在宅時間の増加により、運動機会が減り、インスタント食品など偏食が増えている。

### 方法

- ・ 自宅でできる健康づくりをテーマに集中的に取り組む。(期間：4月中旬～当分の間)
- ・ 「自宅で」という意味の「AT HOME」に取り組む健康メニュー(食事、運動、遊び)を  
かけ合わせて、プロジェクトを進める。**健康づくり** × AT HOME
- ・ 健康づくり課の保健師、栄養士の知識と経験をフル活用し、企画・実践する。
- ・ 少しずつ連携する組織を増やして、「地域資源を活用した健康づくり」に繋げていく。

### メニュー (案)

- EAT × AT HOME
  - 栄養士のおすすめ春の自宅ごはん
  - THIS IS NUMAZU 料理人がおしえる自宅ごはん  
華味、蓮、ヌーヴォーサンス、山正、OPERA
  - 生産者がおしえる自宅ごはん  
お茶農家、野菜農家、八百屋
- EXERCISE × AT HOME
  - 自宅でできる「ながら運動」「ストレッチ」
  - 講師が教える「自宅で体操」、「自宅でヨガ」
- PLAY × AT HOME — 自宅でできる子どもと遊び(親子でできる)
- SLEEP × AT HOME
  - 免疫力アップは良眠からはじまる。
  - 睡眠の仕組みと方法

## 進め方

- ・期間：4月20日～5月31日
- ・2～3日に1回アップしたい
- ・GWの分を撮り貯めたい
- ・アップするスピードを早めたいので、係長決裁でアップしたい

## スケジュール（案）

4/19（日） プロジェクト内容の説明

4/20（月） 栄養士のおしえる簡単自宅ごはん



## 材料

タケノコ  
のり

## 調味料

作り方

①

②

4/22（水） 自宅でできる「ながら運動」「ストレッチ」