

「舞鶴市民×自衛隊体操～自衛隊体操第2弾作成～」

市民の健康づくりにつなげようと、海上自衛隊と協働で、隊員が日常的に行っている体操を紹介する動画の第2弾を作成します。

今回は、第1弾の動画を見た市内の柔道教室からの依頼を受け、海上自衛隊第4術科学校の体育教官が体操を教えに行くことに合わせ、動画の視聴者にも、体操のコツや注意点を紹介する、続編の動画を撮影します。

【撮影日時】

令和2年11月4日（水）19時から20時

場所：舞鶴文化公園体育館 柔道場内

【YouTube 再生回数】

2510回（令和2年10月27日時点）

【公開日】

令和2年11月16日（月）12時予定

動画は見やすいように1種目ごとに短い動画として投稿予定。体育教官に注意点等を確認し、分かりやすくする予定。

【公開場所】

YouTube 舞鶴市公式アカウントで投稿。

まいづる健やか特設ホームページに埋め込み、紹介記事と共に公開

URL:<https://maizuru-city.note.jp>

※まいづる健やかプロジェクトでは、健康に関する情報を発信するプロジェクト特設サイトをSNS「note」に開設中。

【サイトアクセス数など】

記事数：20記事（例：自衛隊体操・ストレッチ体操・口腔体操動画など）

アクセス数：4,386回（延べ数）

アクセス数トップ：1位）海上自衛隊体操で健康づくり：1,482回

2位）舞鶴元気になっちゃった体操第2弾：1,090回

3位）まいづる健やかプロジェクトって？：329回

【お問い合わせ先】

健康づくり課：☎0773-65-0065、FAX0773-62-0551

E-mail：kenzo@city.maizuru.kyoto.lg.jp

【西舞鶴柔道教室にて実施することとなった経緯】

自衛隊体操の新聞記事を見た、柔道教室生徒の小学6年生が教室に記事を持参し、練習内容に組み込んでほしいと志願。教室に参加していた子ども達も一緒に盛り上がった。それを受けたコーチ（鴨田秋津氏）が、コロナ禍の中、柔道の試合もなくなり、子ども達の楽しみが一つもなかったところ、まいづる健やかプロジェクトの取り組みの一環として、自衛隊体操があった為、ぜひ子ども達のために実現できないかと健康づくり課へ相談。健康づくり課より自衛隊舞鶴地方総監部へ相談したところ、「子ども達の願いであれば、教室に出向き講師として指導させていただきたい」と返答あり、体操を体験するだけでなく、第4術科学校の教官が子ども達に体操を指導することとなった。

【まいづる健やかプロジェクト始動の背景と自衛隊体操撮影までの経過】

平成26年度の市の健康診査の結果、高血圧・糖尿病などになるリスクが高く生活指導が必要と判定された人の割合が京都府下（全15市）でワースト1位、また、高血圧や糖尿病で服薬治療をしている人の割合も、京都府下で上位を占めており、運動や食事などの生活習慣の改善が本市の健康づくり施策の重要な課題としてあった。そこで、平成28年に、舞鶴市健康増進計画を改訂し、ウォーキング推進事業や健康イベント、減塩習慣定着に向けた「へらしお鍋」の普及など、運動や食習慣の改善のための取り組みを重点的に実施。

結果、健診の結果で生活指導が必要と判定される割合は、京都府下15市中11位（平成30年度）にまでなったが、高血圧や糖尿病での服薬者の割合は変わらず上位を占めている。

今後、さらなる健康づくりを推進していくためには、様々な民間事業者が行政と連携し、市民の健康づくりに取り組んでいくことが必要と考え、健康づくりの取り組みが広がることで、健康にあまり関心のなかったいわゆる“健康無関心層”への対策としても期待し、令和2年7月よりプロジェクトメンバーを募集し始動。スタート時点では、3団体であったプロジェクトメンバーが、10月末時点で登録団体は21団体にまで増えている。

（別紙資料）

舞鶴市健康づくり課が、海上自衛隊（舞鶴地方総監部）に打診し市の健康課題と健康づくりの取り組みに対する課題を伝え、プロジェクトについて説明したところ、プロジェクトの概要に共感し、市民の健康づくりに貢献できるならとメンバーに参加され、自衛隊の隊員の健康づくりのために作られた体操が、コロナ禍で運動不足になっている市民に対して、少しでも役に立つことが出来るならと動かれた。

【西舞鶴柔道教室】

市内の柔道団体（舞鶴柔道連盟傘下）は、京都舞鶴柔道クラブ、松ヶ崎柔道教室、西舞鶴柔道教室の3団体。今回は、このうち西舞鶴柔道教室の中の子ども部（小学1年～中学3年）の約40名が海上自衛隊による教室及び動画撮影に参加。

西舞鶴柔道教室の概要：柔道を通して心技体を鍛える事を目的としている。心（元気にあいさつをして、相手を思いやる）技（柔よく剛を制し、相手を投げるまでかけきる）体（姿勢よく、強い身体をつくる）柔道を通じて身体を動かす楽しさ、勝つ喜び、負けるくやしさを、勝つ為の努力、相手を敬う心を身につけてほしいと考え子ども達を指導。

【お問い合わせ先】

健康づくり課：☎0773-65-0065、FAX0773-62-0551
E-mail: kenzo@city.maizuru.kyoto.lg.jp

まいづる健やかプロジェクト 参加メンバー一覧

第1号	NPO法人「舞鶴健康お助け隊 チームファイン」
第2号	舞鶴市食生活改善推進員協議会（はまなす会）
第3号	舞鶴歯科衛生士会
第4号	大塚製薬株式会社京都支店(大沢さん担当)
第5号	(株) 三笑堂 舞鶴支店
第6号	株式会社フクヤ
第7号	カーブス
第8号	第一生命保険（株）舞鶴営業オフィス
第9号	ゆう薬局グループ
第10号	(株)農業法人ふるる
第11号	FMまいづる77.5MHz
第12号	舞鶴ちゃったスポーツクラブ
第13号	姿勢専科 KCSセンター舞鶴
第14号	アイエムスポーツ倶楽部
第15号	社会福祉法人グレイスマいづる
第16号	株式会社さとう
第17号	NPO法人まちづくりサポートクラブ
第18号	コーヒー喫茶赤道館
第19号	海上自衛隊 舞鶴地方総監部
第20号	一般財団法人 舞鶴市スポーツ協会
第21号	大浦女性の会（OLC）