
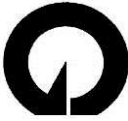


| | | |
|--|---|--|
|  <p>市長 鈴木 有</p> | <p>千葉県</p> <h1>野 田 市</h1> <p>～人のつながりがまちを変える～ みんなでつくる学びと笑顔あふれる コウノトリも住めるまち</p> | <p>【データ】 ※平成28年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口：155,134人 ・世帯数：65,405世帯 ・面積：103.54km² ・野田市の花：つつじ 木：けやき ・特産物：しょうゆ、枝豆、せんべい ・主なまつり：さくらまつり（4月） みこしパレード（7月） 夏まつり、踊り七夕まつり（8月） |
|  <p>野田市 市章</p> | | |

●野田市の紹介

野田市は、千葉県の北西部で関東平野のほぼ中央に位置しており、市の東を利根川、西を江戸川、南を利根運河が流れる水と緑に恵まれた地域です。

当地は、古くからこの水の恵みを活用してきました。北部は大都市江戸への玄関口であり、重要な川の関所が設けられた関宿藩の城下として、南部は江戸っ子の食文化を支えた醤油醸造業を中心に、文化と歴史が豊かに発展してきました。

このように、自然や歴史、文化が調和しながら発展してきた野田市には、多くの名所や史跡などが数多く点在しています。

人口 15 万 6 千人の中堅都市として健康・福祉の増進を推進するとともに、豊かな自然環境を将来の子どもたちに継承するため、自然環境の保護・再生に意欲的に取り組んでいます。



[自然と共生する地域づくりのシンボル
コウノトリ]



[市内各地域のみこしが一堂に会す
みこしパレード]

●健康都市の取組み

平成 18 年 4 月の介護保険制度の改正に合わせ、野田市では、高齢者だけではなく、中高年（40～64 歳）の方を含めた健康づくりを推進するため、野田市独自の事業として、健康づくり推進プロジェクト事業をスタートしました。

この事業は、介護予防は高齢者だけの問題ではなく、働き盛りの 40、50 歳代からの生活習慣病が高齢期になって介護が必要となる大きな要因にもなっており、常に 10 年、20 年後の自分の姿を想像しながら、高齢期に健康で楽しく生活できるよう、日頃から介護予防の意識を持った健康づくりを心がけることが重要であることから、大きく 2 つの目的（①高齢期に入る前からの積極的な介護予防 ②市民同士で支える健康づくり）により、健康づくり教室、スマートダイエット教室、はつらつ教室、介護予防サポーター育成研修などの事業を実施しています。

平成 24 年度からは、スマートダイエット教室修了者の継続支援を目的としたフォローアップや高齢者の日々の生活の質の向上を目的とした元気アップ教室、いきいき元気教室、脳力測定会を実施しています。

また、この事業の一環として、19 年 10 月、介護予防の意識向上と健康増進を目的に「**野田市オリジナル介護予防体操 えだまめ体操**」を作成しました。

体操は、小さなお子様から高齢者の方々まで、誰もが親しんでいただけるよう「野田の枝豆」にちなんで、「まめの収穫」や「まめをつかむ」動作などを取り入れ、体操普及のためDVD及びCDを作成しました。

体操作成後は、老人クラブや地域の社会福祉協議会などから体操指導の要請があり、体操作成委員、介護予防サポーター、市職員が指導に当たっています。



今後も、介護予防の推進のため、プロジェクト事業の各教室の開催をはじめ、えだまめ体操の積極的な普及・PR に努め、健康の輪を広げていきます。

【えだまめ体操】

えだまめ体操は、3つのキーワードからできています。そして、10個の基本動作があります。

その1 ⇒ だれでもできる <小さなお子さんでもご高齢の方でもできます>

その2 ⇒ どんな体勢でもできる <立っても座ってもできます>

その3 ⇒ 介護予防につながる <維持したい体力要素や生活動作が含まれます>

～ももの力・肩の柔らかさ・バランス・ひねり・手指の動き・手を上げる・歩く力～



えだまめ体操の基本動作



① 屈伸
太ももが鍛えられます



② まめ収穫
あし全体と腕が鍛えられます



③ 汗ぬぐい
肩まわりをほぐします



④ 腕ひねり
肩の内側をほぐします



⑤ まめつまみ
指と頭を使います



⑥ 8の字
からだをひねります



⑦ 横たおし
からだの脇をのばします



⑧ 片足立ち
バランス力を高めます



⑨ 日本一
全身の運動です



⑩ 足踏み
歩く力を高めます