
 <p>市長 藤井 浩人</p>	<p>みのかもし 岐阜県 美濃加茂市</p> <p>健康を願う都市 ～まあるいまち みのかも～</p> 	<p>【データ】 ※平成29年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口：56,293人 ・世帯数：21,809世帯 ・面積：74.81km² ・市の花・木：あじさい・むく <p>【担当部署】</p> <p>美濃加茂市健康福祉部健康課 TEL: (0574) 25-2111 (内線388)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

美濃加茂市の紹介

岐阜県中南部、木曾川と飛騨川の合流点に位置する美濃加茂市は、ちょうど岐阜県を縮小したような形をしています。歌川広重が描いた浮世絵「木曾街道六十九次」の「太田」に描かれた、中山道51番目の宿場「太田宿」として賑わいを見せていました。宿場町として栄えたまちということもあり、交通の要衝として、また近隣市町村の商業中心市として栄えてきました。



特産品には、高級干し柿の「堂上蜂屋柿」があります。その歴史は平安時代にさかのぼり、ときの天皇や歴代の将軍に献上され、「堂上（天皇の日常生活の場にのぼることを許された公家などの家柄・殿上人を指す）」の名を冠することを許されたとか。その伝統と技術を受け継いで、今や全国でも有数の地域食品ブランドとして評価を得ています。

美濃加茂市の健康づくりの取り組み

美濃加茂市では、第2期健康増進計画（計画期間：平成27年度～31年度）に基づいて、さまざまな健康事業を行っています。

■ウォークみのかも

年6回、市内各地で開催。4月は桜並木が美しい北部地域、5・6月は新緑がまぶしい森林コース、2月は木曾川沿いを通り中山道に折り返す歴史地区コース。風景を楽しみながらリフレッシュできると好評です。



■市民のための健康講座

病気の予防や治療法など正しい知識を学ぶ「市民のための健康講座」を、医師会との共催で開催。身近な病気をテーマに、専門医が講演します。平成29年度のテーマは、「頭痛」、「CKD」、「貧血」を予定しています。

■健康ステーション

昨年11月にオープンした健康ステーション。現在、会員は300名超。毎週月・水・金（祝日を除く）の午前9時から午後4時までの好きな時間に、筋トレやエアロバイクで汗を流し、血圧測定や体組成計測定で健康管理を行います。毎月2回行うイベント教室は、申込み開始直後に満員になるほどの盛況ぶりです。運動指導員がトレーニングを見守るほか、保健師・栄養士・歯科衛生士の相談も行います。



■減塩レシピコンテスト

平成27年度から、家庭で作れる減塩料理のレシピを募集する「減塩レシピコンテスト」を開催。入賞作品は減塩料理レシピ集に掲載されます。今年3月には、「おいしい減塩レシピⅡ」を発行。血圧コントロール教室など各種教室でもレシピ集を活用し、栄養教育を進めていきます。

美濃加茂市役所からのお知らせ

「減塩レシピ」コンテストを開催

家庭で作る減塩料理のレシピを募集します。
上位入賞者のレシピは、減塩レシピ集第二弾に掲載されます。

応募締切：9月20日(火)

お問い合わせは、健康課まで



■みのかも元気体操

平成28年、若手職員たちの提案により「みのかも元気体操」が作られました。美濃加茂市の歌（約2分間）に合わせて行う、ストレッチを主とした簡単な体操です。健康課では毎週月曜日、朝のミーティング前に取り入れています。



市議会定例会初日に、議員全員で元気体操！

ユーチューブで動画を公開中



美濃加茂市は、「健康づくりは、できることから少しずつ」をスローガンに、誰もが気軽に楽しく実践できる健康づくり事業を推進しています！

