

令和6年度（2024年度）第1回柏崎市健康づくり推進会議 概要

開催日時 令和6年（2024年）9月5日（木）15:00～17:00

会 場 柏崎市元気館2階 会議室

令和6年度（2024年度）重点課題「運動を習慣化する人・身体活動量を増やすための取組の強化」を推進するための御意見

- ・新型コロナウイルス感染症禍、メディアにかかわる時間が長くなり、体を動かす機会が少なくなった。
- ・すぐ転んでしまう、スキップができない子ども達もいるため、楽しく体を動かす取組、意識づけが必要。
- ・運動が苦手な人もいる。運動の第一歩となる動機付けをどうするかだ。
- ・働き方改革で余裕が出た時間を利用し、運動ができるようにしたい。
- ・子育て中で時間がないため、会社の休憩時間に体を動かすようにしている。
- ・運動の習慣化は他市の事例などを参考にしたい。
- ・県が勧めているグッピーヘルスケアアプリにポイントや町内ランキングなどがあることを知らなかった。もっと市の取組として広げてほしい。