

大分県由布市は、すべての市民が健康で明るく元気に暮らせる住みよいまちづくりをめざし、市民と行政、地域社会が一体となって積極的に健康施策をすすめるために平成25年3月に「健康立市由布市」を宣言しました。



健康立市宣言文

私たち今を生きる者は、次世代が輝かしい時代であることを念じ、健康で安心して暮らせるまちにするための責務を負っている。
由布市は「由布市総合計画」の基本理念をもとに、市民一人ひとりがいのちの循環を大切に、こぞって「健康立市」構築にむけた健康施策を積極的に推進することを宣言する。
平成25年3月



「健康立市由布市」を支える健康立市推進協議会

11団体

由布市食生活改善推進協議会



「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進するボランティア団体です。現在 89 名 (R3.2) の会員が在席し、子どもからシニアまで、幅広い世代へ食育活動を実施しています。

由布市ヘルスアップリーダー



日常生活の中に運動習慣を取り入れた健康づくりの普及啓発を行う団体です。市民の健康に対する関心を高め、市民の健康の保持及び増進を推進する取り組みを行っています。

由布市母子保健推進員



すべての母子の健康を守り、心身ともに健全な乳幼児の出生と育児に寄与するために、母子保健サービスの紹介及びその積極的活用についての啓発を行っています。

由布市クアオルト推進協議会



温泉や食、自然環境、伝統文化などの地域資源を「健康」を中軸として連携して活用し、地域の健康増進と交流による人口の拡大による「温泉健康保養地」としての取り組みを行っています。

由布市民生児童委員協議会



住民の生活上のさまざまな相談に応じ、適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たすとともに、高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認などを行っています。

由布市身体障害者協議会



身体障害者の自立と社会参加を目指して、身体障害者の生活の安定及び福祉の増進を図るための福祉施策の啓発やイベントなどを行っています。

由布市自治委員会連合会



地域住民の福祉の向上と豊かな地域づくりに寄与することを目的とする団体です。

由布市女性団体連絡協議会



男女共同参画社会の実現に向けて、由布市内で結成されている各女性団体相互の連絡を緊密にすることで活性化を図り、女性の地位向上と社会のあらゆる場への参画を目指す取り組みを行っています。

由布市社会福祉協議会



由布市のひとびとが住み慣れたまちで安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現をめざし、地域の特性に応じた活動を行い地域福祉推進に取り組んでいます。

由布市老人クラブ連合会



生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、その知識や経験を生かして、由布市を豊かにする社会活動に取り組み明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めています。

由布市ウォーキング協会



ウォーキングをすることで健康増進に寄与するだけでなく、それを通じて文化、環境にも触れることで多世代親睦や地域貢献していくことを目的として活動しています。



由布市では、地域における健康づくりを推進するために「温泉を活用した健康づくり」「ゆふ健康マイレージ」や「シニアエクササイズリーダー養成」などの事業を推進しています。

Yufu City, Oita Prefecture

温泉を活用した健康づくり



「健康温泉館」「狭間 B&G 海洋センター」などの健康増進施設において、健康運動指導士のもと、ストレッチ・水中ウォーキング・スロージョギングなどの運動を行い、運動能力・回復力・調整能力の向上や体力づくりなどに取り組んでいます。



ゆふ健康マイレージ



健康意識の向上と健康習慣を身につけてもらうために①対象イベントへの参加、②運動・食事・休養・歯・体重測定に関する健康習慣チャレンジ、③健康診査・がんや歯の検診、④禁煙宣言などでゆふ健康マイレージを貯めます。一定以上貯まったポイントは特典と交換できます。



シニアエクササイズリーダー養成

「シニアエクササイズ」とは？

和歌山大学が開発した運動プログラム。高齢者の日常生活に必要な筋力を維持・向上するため、踏み台やイスなどの身近な用具を使用し、在宅でも自主トレーニングを行える「筋力トレーニング」と生活習慣病予防に効果的な「有酸素運動」をバランス良く組み合わせた運動プログラムです。

由布市ではシニアエクササイズを普及するため、平成26年度からシニアエクササイズリーダー(自主グループを運営するリーダー)養成講座を開講し、212名のリーダーを養成しています(第9期:令和元年時点)。また、養成したリーダーの悩みや疑問の解消、リーダー間の交流、育成を目的としてリーダーフォローアップ講座を随時開催しています。



Yufu City, Oita Prefecture