

# 『<sup>けんこう</sup>健幸づくりのまち もろやま』

「住民一人ひとりが健康で幸せに暮らせるまちづくりを目指します」

毛呂山町では、住民の皆さん一人ひとりが、世代や障害の有無に関わらず、健康で幸せに暮らせるまちづくりを目指すとともに、その理念を町全体で共有するために、令和5年3月27日に「毛呂山町健幸づくりのまち宣言」を行いました。

## ～「健幸」はどのようなことを意味する言葉ですか？～

健康で幸せであることは、多くの人の願いであることから、「健康」の「健」と幸福の「幸」による造語となっています。身体面の健康だけでなく、精神面でもそれぞれが生きがいを持ち、安心安全に暮らし、幸せを感じることができることを目指しています。

## ～町ではどのように「健幸づくり」の取組を進めていくのですか？～

「毛呂山町健幸づくりのまち宣言」を具現化するために「健幸づくりのまち もろやま 実施方針」を策定し、基本方針や実施事業などを示しています。今後は、この実施方針に基づいてウォーキングの普及促進などの健康増進事業や、生涯学習事業の充実などの生きがいづくり事業など、各種事業を進めていきます。

## ～「健幸づくりのまち もろやま キックオフイベント」の様子をお伝えします～

令和5年3月27日にくらしワンストップ MORO HAPPINESS館において、「健幸づくりのまち もろやま キックオフイベント」を開催しました。このキックオフイベントには、健幸づくりのまち推進に向けて全面的なご協力をいただいている埼玉医科大学グループからも、学校法人埼玉医科大学・社会福祉法人埼玉医療福祉会理事長 丸木清之さんのほか多くのご出席をいただきました。

イベントには各地域のゆずっこ元気体操のリーダーであるゆずフィットの皆さんにご来場いただき、当日は「毛呂山町健幸づくりのまち宣言」の実施や健幸づくりのまち推進に向けた事業について説明を行いました。

また、「ウォーキングによる健幸づくり」と題したトークセッションを行い、埼玉医科大学国際医療センター運動・呼吸器リハビリテーション科 高橋秀寿<sup>ひでとし</sup>教授と埼玉医科大学医学部社会医学 亀井美登里<sup>みどり</sup>教授より、ウォーキングが心身の健康にもたらす効果や、広報4月号でお知らせしている「健幸ウォーキング事業」について貴重なお話を伺うことができました。



## ～実施事業をご紹介します～

「健幸づくりのまち もろやま」の実現に向けて、令和5年度から様々な事業を実施します。広報もろやま4月号では「健幸ウォーキング事業」についてご紹介しましたが、その他の新規事業についてもご紹介します。



ウォーキング事業の  
実施・環境整備

住民の皆さんが気軽にウォーキングに取り組み、健康増進を図ることができるよう、町内にウォーキングコースを設定します。  
また、ウォーキングコースを掲載したマップの作成や、コースの案内標示を行います。



都市公園遊具の整備

外遊びによる子どもたちの健康を増進し、豊かな情操を育むため、都市公園遊具の整備を計画的に行います。  
また、都市公園を健幸づくりの起点として幅広い世代にご利用いただけるよう、健康遊具を設置します。



健康教育の推進

未来を担う子どもたちが将来にわたって、心身ともに健康に過ごすことができるよう、健康に対する理解を深めるための取組を進めます。  
「早寝・早起き・朝ごはん」の周知を進め、子どもたちの生活習慣を整えることで、集中して学習に取り組む姿勢をつくります。



直売所マップの作成

町内の農産物直売所や町の見所を掲載した直売所マップを作成します。  
町内の直売所を回っていただくなど、楽しみながらウォーキングを続けられる仕組みづくりを進めていきます。

### 歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング事業を開始します！

健幸づくりのまち宣言に基づく取組として「歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング事業」を開始します！ 町では、埼玉医科大学グループと連携して、手軽に始められる「ウォーキング」による健康づくりを支援します。ウォーキング事業では、コバトン健康マイレージのスマートフォンアプリを利用して、自主的にウォーキングに取り組み、健幸を目指して歩きます。応募要件など、詳しくは町ホームページをご覧ください。

