



イクメンヒーロー“ネリマックス”と一緒に親子で運動！ パパの生活習慣病予防をめざす

と き	11月16日(土)午前10時～11時30分	と ころ	光が丘区民センター 多目的ホール (光が丘2-9-6)
-----	-----------------------	------	--------------------------------

16日、区立光が丘区民センターにて、子育て世代のパパを対象に、生活習慣病予防啓発のため、「パパのカラダづくり教室～子どもと一緒に楽しく運動しよう！～」を開催した。

光が丘保健相談所では、日頃から区民の健康増進のために乳幼児健診や健康相談などを実施している。この教室は、働き盛りである子育て世代のパパが親子で楽しみながら参加して健康づくりについて学べるように、今年度から新規事業として土曜日に開催している。

この日は、厚生労働省イクメンサポーター登録団体の「練馬イクメンパパプロジェクト」のキャラクター「イクメン戦士ネリマックス」が特別参加。参加した幼児たちは、ネリマックスと一緒に手遊びや体操を楽しんだ。パパは運動指導士の指導のもと、お子さんと一緒にできるストレッチや筋トレを実践して1時間近く汗を流した。参加者は「子どもと遊ぶネタが増えました」と嬉しそうに話した。

ネリマックスは子育て中のパパが扮する地元ヒーローキャラクターで、子どもたちに大人気。講座終了後には親子で記念撮影する姿も見られた。



パパとネリマックスと一緒に手遊び



パパとネリマックスと一緒に筋トレ運動！

【若い世代への働きかけが今後の医療費抑制につながる】

生活習慣病予防のためには、壮年期の若い世代に健康についての動機づけや、定期的な健診受診による早期発見・早期対応が鍵となる。働き盛りのパパが日常生活習慣を振り返り、実践力を身に付けてもらうことで、服薬治療に至る前に生活習慣改善ができ、結果的に医療費抑制効果もある。

また、パパが子どもと一緒に運動をする機会を設けることで、育児に積極的に参加する「イクメン」度が上がり、地域での活動や子育ての支援効果も期待される。

なお子育て世代のママ向けには、赤ちゃんと一緒に産後の筋力トレーニングができる「子育てママの骨盤体操」等の講習会を各保健相談所で開催しており、いずれも好評である。

【イクメン戦士ネリマックスは地域で活動中！】

「練馬イクメンパパプロジェクト」は練馬区福祉のまちづくりパートナーシップ区民活動支援事業参加の子育てパパの団体で、キャラクターであるイクメン戦士ネリマックスと一緒に「練馬こどもまつり」や区内の児童館等で子育て支援活動を展開している。お問い合わせは、練馬イクメンパパプロジェクト since2010@neripapa.jp 代表森達也まで。

【問い合わせ】 光が丘保健相談所地域保健係 電話03-5997-7722