



## 区職員が自ら企画、出演、編集！ 健康づくり動画を健康推進課YouTubeチャンネルで配信中！

区は、1日から健康推進課YouTubeチャンネル「ねりま健康ちゃんねる」で、健康づくりに関する動画（全15本）を配信している。

この企画は、女性の健康週間（3月1日から8日まで）に合わせた取り組みで、仕事や家事・育児・介護など日々忙しい女性向けに、いつでも・どこでも・繰り返し視聴ができる動画配信形式で実施している。女性ならではの体の不調やマスクをしたままできる顔トレーニング、身近で手に入る新鮮野菜など様々な切り口の動画を配信。動画をきっかけに自分のからだを知り、忙しい日々の中でもからだを整えて健康に過ごすためのヒントを見つけていただくのがねらい。

動画には、医師や健康運動指導士にとどまらず、区内の農業者や飲食店店主（食育応援店）にも出演いただいた。

本企画の担当者は、映像編集作業だけでなく、自ら出演者となり、食レポや農業者へのインタビュー、体操の素人モデルなど、これまで経験のない業務に体当たりで挑んだ。

担当者は、「生活の制限が多かったコロナが5類に移行していく令和5年の春、健康を後回しにしてきた人やストレスの高い生活を送ってきた人に、健康づくりのきっかけを見つけていただけたら嬉しい。」と話している。



▲ポスター

### 【概要】

配信場所：YouTubeチャンネル「ねりま健康ちゃんねる」

期 間：3月1日から9月上旬まで

本 数：全15本

配信内容の詳細は区ホームページをご覧ください。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/kenkodukuri/kenkoevent04.html>

目 的：健康づくりを自主的に行う人の増加を目指す。

特に、健康づくりを後回しにしている人や、新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛で生活が不活発となっている人に、自分の身体や生活に目を向けながら、無理なく楽しく継続して取り組める健康の維持向上のための手法等を提供するとともに、関連する行政サービスを紹介する場とする。



▲ねりま健康ちゃんねる

【問い合わせ】練馬区 健康推進課 健康づくり係 電話03-5984-4624