

**「舞鶴初！健康づくりのために市と海上自衛隊が協働で「自衛隊体操」動画を作成」**

市民の健康づくりの一環として、市と海上自衛隊（舞鶴地方総監部）が協働で「(海上)自衛隊体操」を紹介する動画を作成。健康づくりの特設サイトで公開します。

これは、市と協働で健康づくりに関する取り組みなどを行う事業所や団体を募集する「まいづる健やかプロジェクト（令和2年7月始動）」の取り組みの一環です。市町村と自衛隊が協働で「健康づくり施策」に取り組むのは、舞鶴市初です。

動画は、市内の各所3か所をロケ地に、海上自衛隊が、狭い艦上でも実施できるよう考案した「(海上)自衛隊体操」で、第四術科学校の学生が出演します。

**【ロケ風景の取材】**

日時  
令和2年9月10日 ~~(木)~~ <sup>(金)</sup> 9時から12時  
9時から舞鶴地方総監部にて撮影  
場所：舞鶴地方総監部（大講堂・第四術科学校前）⇒北吸岸壁（停泊船前）⇒引揚記念館前  
順次撮影後、移動します。  
※天候により撮影日が変更になる可能性あり。当日8時30分時点で決定し、各社へお知らせ。  
（延期日程は決まり次第お知らせします）  
取材される記者様につきましては、名前と車種・車のナンバーをあらかじめお知らせください。  
入門時間は8時45分となります。（時間厳守）  
（ロケ地は順次移動。移動は各自の自家用車にてお願いします。北吸棧橋には入場時間制限ありません）

**【公開日】**

令和2年9月23日（水）10時～

**【公開場所】**

YouTube 舞鶴市公式アカウントで投稿。  
まいづる健やか特設ホームページに埋め込み、紹介記事と共に公開  
URL:<https://note.com/mysco>



※まいづる健やかプロジェクトでは、健康に関する情報を発信するプロジェクト特設サイトをSNS「note」に開設。

**【お問い合わせ先】**

健康づくり課：☎0773-65-0065、FAX0773-62-0551  
E - M a i l : [kenzo@city. Maizuru. kyoto. lg. jp](mailto:kenzo@city.Maizuru.kyoto.lg.jp)

### 【まいづる健やかプロジェクト始動の背景】

平成26年度の市の健康診査の結果、高血圧・糖尿病などになるリスクが高く生活指導が必要と判定された人の割合が京都府下（全15市）でワースト1位、また、高血圧や糖尿病で服薬治療をしている人の割合も、京都府下で上位を占めており、運動や食事などの生活習慣の改善が本市の健康づくり施策の重要な課題としてあった。そこで、平成28年に、舞鶴市健康増進計画を改訂し、ウォーキング推進事業や健康イベント、減塩習慣定着に向けた「へらしお鍋」の普及など、運動や食習慣の改善のための取り組みを重点的に実施。

結果、健診の結果で生活指導が必要と判定される割合は、京都府下15市中11位（平成30年度）にまでなったが、高血圧や糖尿病での服薬者の割合は変わらず上位を占めている。

今後、さらなる健康づくりを推進していくためには、様々な民間事業者が行政と連携し、市民の健康づくりに取り組んでいくことが必要と考え、健康づくりの取り組みが広がることで、健康にあまり関心なかったいわゆる“健康無関心層”への対策としても期待し、令和2年7月よりプロジェクトメンバーを募集し始動した。

スタート時点では、3団体であったプロジェクトメンバーが、8月31日時点で登録団体は15団体にまで増えている。（別紙資料）

### 【（海上）自衛隊体操撮影までの経緯】

今回、舞鶴市健康づくり課が、海上自衛隊（舞鶴地方総監部）に打診し市の健康課題と健康づくりの取り組みに対する課題を伝え、プロジェクトについて説明したところ、プロジェクトの概要に共感し、市民の健康づくりに貢献できるならとメンバーに参加された。

市と協働で何が出来るのか考えたところ、今回舞鶴市の各名所にて第四術科学校の学生による「自衛隊体操」の動画を撮影し、特設サイトにて投稿することとなった。

（海上）自衛隊の隊員の健康づくりのために作られた体操が、コロナ禍で運動不足になっている市民に対し、少しでも役に立つことが出来るならと動かれた。

### 【（海上）自衛隊体操とは】

（海上）自衛隊体操とは、狭い艦上などでの生活において、隊員の健康を確立し、体力を向上させることを目的に考案されたもの。60年以上の歴史があり、いまでも全国の海上自衛隊基地で、脈々と受け継がれている。

この（海上）自衛隊体操は、柔軟性アップや疲労回復など、さまざまな効果が期待でき、道具を使わずに、狭い場所で効率的に身体を動かすことができる。

---

### 【お問い合わせ先】

健康づくり課：☎0773-65-0065、FAX0773-62-0551  
E-mail: [kenzo@city.Maizuru.kyoto.lg.jp](mailto:kenzo@city.Maizuru.kyoto.lg.jp)

**舞鶴市×海上自衛隊**  
**「自衛隊体操」総監部入場報告書**

表題の件について、当日入場されます氏名・社名・車種・ナンバーを取りまとめて総監部へ報告させていただきますので提出をお願いします。

氏名	社名	車種	ナンバー