

室戸市企業版ふるさと納税

～室戸ここKARADAプロジェクト～

👉目的

市民一人ひとりが健康について自らが気付き、考え、健康づくりに積極的に且つ楽しみながら取り組めるよう、また、医療費や介護保険料の抑制につなげられるよう、さらなる環境整備・フレイル予防の推進等を行うことにより、住み慣れた室戸のまちで、自分らしく生きていけるように、生きることを楽しめるように、「世界一健康づくりが楽しめるまちづくり」に取り組みます。

また、「健康」をキーワードにして当市の食材や資源を活かした「ヘルシーメニュー」を開発し、既存の観光コンテンツとあわせて旅行会社等に売り込むことで「ヘルスツーリズム」等の導入を促し、**観光入込客数の増加**につなげます。

👉取組内容

(1)健康プログラム事業

市民一人ひとりの体を「はかる」→「わかる」→「気づく」→「かわる」と見える化することにより、健康意識を高め、健康増進のモチベーションを維持し、楽しみながら継続できる**健康づくりの仕組みを構築**します。

(2)健康ポイント事業

日常の運動量等を「見える化」したことにより集約された各種測定データや、健康関連イベント及び各種健診等へ参加した健康づくりの努力、成果それぞれ応じて、**ポイントを付与する仕組みを構築**します。

(3)食教育事業

地元の飲食店と連携し、健康食についての研修等を行うなど、**オリジナルヘルシーメニューを開発、提供する仕組みを構築**します。

(4)笑いで健康事業

「笑いヨガ」や「落語」などによる**笑いの健康効果を実証**する。運動や食以外にも「**笑い**」を組合せたセミナー等を**開催**します。

(5)ウォーキングイベント事業

オリジナルウォーキングコースを設定し、参加者の意欲が継続できるような**イベントの企画・運営**を行います。

室戸市世界一健康づくりが楽しめるまちづくりプロジェクト

むりせず ロードウォーク とことこ

令和2年度
参加費無料
キャンペーン
※本年度からは、参加費1,000円を
ご負担いただけます。
※途中参加はできません。

歩いて健康!
むり(無理)せず
ロードウォーク とことこは、
楽しく歩いて健康になることを
目的とした事業です。

ポイントが貯まる!!
歩いた歩数や
健(検)診を受けることによって
ポイントが貯まります。

各種商品 GET!
商品券
商品券
一定以上のポイントがたると、
サンシャイン商品券、楽天ポイント、
Amazonギフトカード等の商品と
交換することができます。

**参加方法は
こちらの2種類!**

ご自分のスマホから手軽に!
スマートフォンでの参加

スマホがなくても便利に簡単!
活動量計での参加
※活動量計とは、歩数や消費カロリー
を測る機器のことです。

募集人数 **500名**
※多数の募集はございません
※応募数に限りがあります

対象 20才以上の室戸市民、
室戸市内勤務されている方
※ペースメーカーを装着されている、または医師から運動を
禁止されている方

参加条件 事業説明会、事後計測会に
参加できる方

申込期間 令和2年9月1日(火)
～9月30日(水)
※当日締め

抽選 令和2年10月中旬
～令和3年2月28日(日)
主催 室戸市保健介護課

👉事業費

(単位：千円)

年度	R2	R3	R4	R5	計
事業費	20,000	9,000	7,500	13,000	49,500

<SDGs> 関連するゴール

3 すべての人に健康と福祉を
11 住み続けられるまちづくりを
17 パートナリシップで目標を達成しよう

👉KPI(重要業績評価指標)

KPI (重要業績評価指標)	現状値	R5
観光入込客数	619,904人	649,904人
運動プログラムへの参加者数	0人	950人
30分以上の運動を週2回以上している人の割合	39.10%	50%

【申込先・お問い合わせ先】

〒781-7185
高知県室戸市浮津25-1
室戸市まちづくり推進課
TEL:0887-22-5147
FAX:0887-22-1120
メール:mr-010200@city.muroto.lg.jp