

「ふっとふっと」って何？

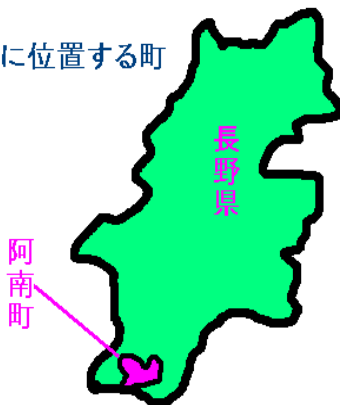
阿南町では、平成 13 年度から健康な町づくり事業として「ふっとふっと事業」に取り組んでいます。「ふっとふっと」とは、子どもから高齢者まで全町民が、**足からの健康に**取り組み、元気な体づくりをめざす事業として名づけられています。

「ふっとふっと」が生まれた背景には、次の理由があります。

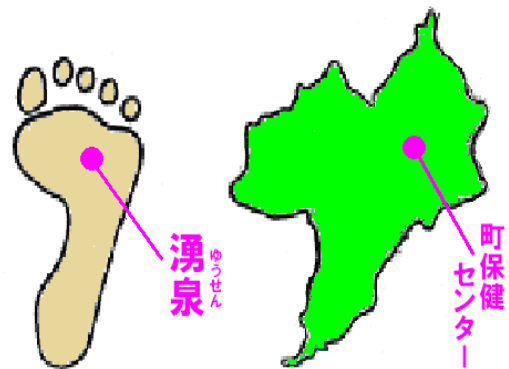
- (1) 阿南町の地図のかたち（地形）が足裏に似ていること。
- (2) 阿南町は、長野県の最南端にあたるので長野県の足である。
『足から健康に』とは、『長野県が“阿南町から健康に”』と考え、足からの健康を阿南町から、発信していきたい。
- (3) 西尾實先生（阿南町帯川出身の国文学者・阿南町名誉町民）の言葉に、
『一足一足山をも谷をも踏み越えよ』と一歩一歩確実に歩むことを（道も人生も）よんでいること。

阿南町は長野県の足！

県最南端に位置する町



足裏によく似た地形！！



これまでのふっとふっと事業の実績から、足（下肢）の筋力を鍛えて維持していくことが、毎年の健康診断結果の改善につながり、毎月の医療費が減ったり、寝たきり予防・介護予防に有効であることがわかっています。

【現在のふっとふっと事業】

保育園児対象

ふっとふっと教室
(通年)

40歳以上対象

ふっとふっと教室
(各地区 通年)

全町民対象

歩いて健康大会
(毎年 10 月開催)

事業開始から 15 年たち、ふっとふっと事業が停滞している現状があります。平成 29 年度ふっとふっとオリジナル体操（ご当地体操）制作とマスコットキャラクター制作を通して、再度ふっとふっと事業を盛り上げられるように、保育園でのふっとふっと教室を体感してきている町内の 18 歳未満の皆さんからのデザインを募集します。