

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

幸せロードマップでプラス1,000歩作戦

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

市民によるウォーキングマップの作成やウォーキング教室の実施、継続的にウォーキングできる場を提供することで、市民のウォーキングを推進する。

事業内容(参加者数・予算等)

- 平成19～20年
市民グループ“幸手てくてく探検隊”による
ウォーキングマップ「幸せロードマップ1*2」の作成
21,000部、38万3千円
- 平成20年度～
配布・普及活動
各種ウォーキング教室の開催(すべて実人数)
「てくてくウォーキング教室」70人
「さわやか運動教室」207人(H20～25)
「幸せロードマップを歩こう！」70人(H25 予定)

「火曜日は歩き隊！～体に $\frac{1}{3}$ ～」10人(H25～予定)

事業効果

- ウォーキングマップの作成により、ウォーキングのきっかけ作りを提供できた。
- マップ作りに参加した市民の一部が所属する団体が主体となって、ウォーキング教室を開催。毎年新規募集をする他、卒業後も自主グループ化し、100名を超える市民のウォーキング習慣の形成につながっている。行政だけでは働きかけられない層にまで拡がりを見せている。
- 市民の平均歩数は減少してしまった(H19 年度 5,844 歩→H23 年度 5,501 歩)。今後自主グループの平均歩数との比較等も検討したい。

課題

- 医療費検証…なし

その他

- 市民の平均歩数は減少しており、今後も幅広い世代にウォーキングを広めていく必要がある。
- 一部自主グループや市民活動団体によって、事業終了後も継続の仕組みがある。