

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ウォーキング講習会

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

めざせ 100 歳元気！元気！事業の一環として、高齢者を対象とした講習会を嵐山カントリー倶楽部さんの協力のもと、ゴルフ場内で実施する。

『嵐山カントリークラブ内を歩こう』と称して、普段なかなか入れない名門ゴルフ場のコースを使って講習会及び散策を行う。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
152人、2万円
- 健康運動指導士またはウォーキングインストラクターによる事前講習
資料「ウォーキング3つのポイント」配付
- 年に1回開催し、コースを3種類設定し、レベルに応じて90分程度ウォーキングを行う

事業効果

- ウォーキングの楽しさを知り、習慣付けることに役立つ
- 地域の仲間やグループ単位での参加が増え、継続的に集団でウォーキングを行う方が増加傾向にある。

課題

- 正しいウォーキングを習得することで、自発的・継続的にウォーキングを行う事により効率よく健康増進できるが、継続的な確認はとれていない。
- 最終的には健康寿命を延ばし、医療費削減につながると見込めるが数値的な検証はとれていない
- 開催日はゴルフ場の休業日のため、日程調整が困難
- 歩くペースが様々なため、コース設定が難しい