

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

気軽にノルディックウォーキング

事業概要

運動効果の高いノルディックウォーキング(以下「NW」という)を年間を通して実施する仕組みを作りながら参加者の拡大に努め住民の健康増進を図っている。

平成28年度に養成したリーダーの協力のもと、平成29年度も引き続き実施している。

また、吉川松伏医師会との連携により事業の充実を図っている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 気軽にNWを毎月1～2回実施(平成29年5月～平成30年3月 全17回)
- 参加者数 : 延440人(～11月 全11回)
- 登録者人数:約100人(平成29年12月1日現在)
- 予算・収支決算 : 30,000円(参加費用0円)
- リーダーミーティングの実施 月1～2回実施
(リーダーの育成や事業の円滑実施のため)
- 吉川松伏医師会との連携により医師からNWを勧められている。
- 参加者の健康データ等を用いて分析を進める予定。
- 保健師の健康ミニ講座を実施し『健康長寿サポーター方式』による草の根活動を実施
- NWリーダーの協力により当日の運営の他、ポスター作りや体験会への協力を得られている。

事業効果

- 参加者の中には、健診データの維持・改善、医療費の減少が見られる方がいた。
- 専用ポールを購入し、継続的にNWを実施する方が増えた。
- 運動機能の向上に自覚を示す方が増えた。
- 単身高齢者の孤立防止にもつながっている。

その他

- NWリーダーのスキルアップを図り活躍の場を広げることにより、住民主体による事業展開ができるような仕組みを作ることや、若年者や運動習慣がない方への周知や参加を促す方策などが課題である。
- NWの実施頻度により、NWによる効果の出方に差があるため、評価方法の検討が必要。