

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

めざせ！毎日10000歩運動教室

事業概要

健康長寿埼玉モデルの3年目である。昨年度の取り組みを継承しつつ、ウォーキングを中心とした運動習慣の定着と健康意識の底上げを目的として運動効果を「見える化」し、楽しく継続できるよう運動教室等のプログラムを開催。地域でウォーキングや健康づくりを広める「ウォーキングリーダー」を養成し活動の支援に力を入れ、着実に広がっている。市内の NPO 法人クラブ幸手や地域ボランティアの協力を得る他、参加者と協働して事業を展開した。また、日本保健医療大学の協力を得て事業の計画、運営を行い、評価・分析を実施している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
209人、6,518,708万円
- 地域で健康づくりを広めるウォーキングリーダーの育成の強化
参加者が自主的に活動するウォーキング day の開催
- 市民、NPO 法人と協働しウォーキングに取り組みやすい環境づくり
 - ・毎月1回ウォーキング day を開催
 - ・幸手の歴史を学びながら歩く「街中ウォーク」を開催
 - ・新たにウォーキングコースを1コース作製
 - ・既存のウォーキングコース(6コース)を見直しマップを作製
- ロコトレの普及と継続支援
下肢筋力強化をするため日本保健医療大学の協力を得てロコトレの講座を開催し、記録シートを用いて継続的に支援

事業効果

- 運動効果を「見える化」したことで運動を継続するモチベーションが高まり、運動習慣が定着しつつある。
- 参加者が自主的にウォーキングを実施する「ウォーキング day」を毎月定期的に行き、参加者から積極的な意見が出され着実に地域へ広がりを見せている。
- ウォーキングに取り組みやすい環境づくりを行い、ウォーキングを中心とした健康づくりの機運が高まっている。

その他

- 今後、健康マイレージに移行していき、よりウォーキングを中心とした健康づくりを普及させ、地域に根差した活動の発展を目指していく。