

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ノルディックウォーキング教室

## 事業概要

特定保健指導の動機付け支援対象者を中心とした国民健康保険の加入者に向けて、運動に関する知識や実技の指導を行うことで、運動の楽しさや大切さを感じ、運動習慣を身につけ、生活習慣の改善に継続的に取り組めるよう支援する。

また、動機付け支援利用者には、保健指導の効果を高め、目標達成により近づけることが期待され、未利用者には、動機付け支援の利用を促すことで、実施率の向上につなげる。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 予 算 102,000円
- 参加人数 75名(定員25名×3回)
- 期 間 平成31年1月、2月、3月
- 内 容

## 【ノルディックウォーキングの実技】

NPO法人日本ノルディックウォーキング協会所属の講師によるノルディックウォーキングの運動効果と特徴についての講話及びポールの使い方や歩き方の実技

## 【健康に関するミニ講話】

ソルセイブによる味覚チェック及び減塩についての講話

## 事業効果

- 生活習慣の改善
- 動機付け支援の利用者増加

## その他

- 多くの人の生活習慣改善を支援するためには、特定保健指導の参加者をさらに増やすことが課題である。