

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ウォーキングを中心とした活動推進

事業概要

健康長寿埼玉モデルで得た効果を波及するためウォーキングを中心とした健康づくりを広めるウォーキングリーダーの育成に力を入れた。これまで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いる。

健康づくり事業と関連づけたウォーキングリーダーの育成と、気軽に楽しめるよう幸手市健康マイレージ事業を活用し、気軽に楽しく運動が継続できるような体制づくりを行った。また、ウォーキングリーダーが活動できる場を提供し、活動拠点を増加させる取り組みを行った。

楽しく継続できるよう運動教室等のプログラムを開催し、参加者と協働して事業を展開することで、地域に根ざした健康づくりを広める活動が着実に広がっている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
250人・18万円
- フォローアップ講座の実施
運動の継続及び新たなウォーキングリーダーの育成
- 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
 - ・ウォーキングリーダーの活躍の場の整備
 - ・参加者が自主的に活動するウォーキング day の開催
- ウォーキングの拠点の拡大
- 幸手市健康マイレージ事業の参加促進

事業効果

- 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」を毎月定期的に行い、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。
- ウォーキングに仕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、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。