

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

### グッと楽！ウォーキングチャレンジチャレンジ！

#### 事業概要

ときがわ町の自然や風景を活かし楽しみながら、住民が主体的に健康づくりに取り組めることを目的に、埼玉県が実施している健康長寿埼玉モデル「毎日1万歩運動」をH28年度からH30年度まで実施し、本年度から町の単独事業として行っている。

いつまでも住み慣れた町で生活をしていくために、生活習慣病予防への取り組みは介護予防にも通じるため必須であった。

#### 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
138人、710千円
- 自主的なウォーキングと記録(7月～2月)  
各自自由にウォーキングして記録  
歩数を記録カードに記入し保健センターに提出
- 運動、筋トレに関する講座の開催及びインボディ測定(7月～2月)
- 集団でのウォーキングを実施(11月)
- 閉校式(2月)  
運動教室、インボディ測定

#### 事業効果

- スモールチェンジ活動との連携により、参加者層を広げることができた。

#### その他

- 成果が出るまでに時間がかかるため、データの比較ができるよう事業を長期間継続して実施する必要がある。