

## 健康体力づくり事業 エクササイズウォーキング

### 事業概要

専門指導員を配置し、いつもより早く歩いたり、歩幅を広げたりして心拍数を上げ、エアロビクス効果でより健康的な身体をつくり、また、30分で3km歩ける力を目指す『エクササイズウォーキング講座』を開催することにより、日常生活の中で楽しくウォーキングを実践・継続する市民の増加を図る。

### 事業内容（参加者数・予算等）

#### ●専門指導員の配置

教育委員会教育部体育課に専門指導員を1名配置

#### ●エクササイズウォーキング講座の開催（平成18年度からの継続事業）

##### 【平成27年度開催計画】

- ・ベーシッククラス 3クール（1クール：全5回）
- ・エクセレントクラス 7回
- ・ウォーキング道場 3会場（1会場：全8回）

#### ●予算額

- ・平成26年度 2,422千円
- ・平成27年度 2,412千円

### 事業効果

#### ●ウォーキングに対する意識の高揚

受講者アンケートを見ると、殆どの参加者がウォーキングを継続したいと回答しており、講座を通じて、ウォーキングに対する意識の高揚が図られている。

#### ●ウォーキング人口の拡大

健康政策課の調査によると、「1日30分以上のウォーキングを週3回以上行っている人」の推計は、平成19年度は19,000人、平成26年度の推計は29,000人で52.6%増加している。エクササイズウォーキング講座の開催が、ウォーキング人口増加の一助となっていることが推測される。

### その他

- エクササイズウォーキング補助指導員の養成を行った。
- 男性と若年層の参加者を増加させることが課題となっている。