

健康長寿に係るイチオシ事業
桶川市
 ～いきいきウォーキング～

(1) 事業概要

桶川市健康づくり市民会議及び、スポーツ振興課と共催で、正しいウォーキング法や手軽に出来る自己トレーニング法を学ぶウォーキング事業を実施し、ウォーキングを始めるきっかけや、継続する機会を提供。

事業には桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会のサポーターに協力を頂いた。

(2) 契機**(ア) ウォーキングの普及**

桶川市では平成 11 年度に策定した「べに花の郷桶川市健康づくり計画」に基づき桶川市健康づくり市民会議において、平成 15 年より 3 部会を編成して活動している。部会の 1 つにウォーキング部会があり、市を東西に分けたウォーキングマップを作成した。毎月広報で一般募集を募り、市内ウォーキング事業を実施している。

(イ) ウォーキング環境がある

桶川サン・アリーナは、屋内にジョギングコースがあり、天候に左右されずウォーキングを実施できる環境がある。

(3) 内容

事業名	いきいきウォーキング事業
事業開始	平成 30 年度
事業概要	正しいウォーキングや自宅で出来るトレーニング法について学ぶ。
新型コロナウイルス対策	集合した場合の取組 ・受付時に検温と、手指消毒を徹底し、感染症予防に努めた。

	令和 2 年度	令和元年度
予 算	報償費 30 千円	報償費 49 千円
参加人数	58 人	69 人
期 間	令和 2 年 10 月 26 日	令和元年 10 月 28 日
実施体制	桶川サン・アリーナ	

(ア) 参加者の募集（令和 2 年 9 月）

広報おけがわで参加者の募集を行った。スポーツ推進課と共催することで、市役所と保健センターに属する 2 課で受付を実施した。

様式 1

(イ) 民間企業との連携

市と「健康増進に関する連携協定」を締結している第一生命保険株式会社から、同社グループ元陸上部で、垣見優佳氏と、リオオリンピック代表の田中智美氏を講師に招いた。

(ウ) ボランティア団体の協力

健康づくり市民会議ウォーキング部会サポーター 7 名、スポーツ推進員 5 名に事業の運営について協力を頂いた。

(4) 事業効果

参加者からは、「正しいウォーキングの仕方が分かった」「ウォーキングを継続する意欲が高まった。」「自宅でもトレーニングを实践したい。」と感想が聞かれた。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 外部講師への依頼

講師を専門的な知識を有する方をお願いすることで、多数の集客につながった。

(イ) 健康づくり市民会議ウォーキング部会サポーターの協力

健康づくり市民会議ウォーキング部会サポーター 7 名の方に、参加者の検温や手指消毒の誘導、受付等をご協力頂いた。新型コロナウイルス感染症への対応が速やかに実施出来た。

(6) 課題、次年度に向けて

(ア) 若年層の集客

参加者のうち 98% が 65 歳以上の高齢者だった。若年層の集客につながるよう、企画や開催日について検討する必要がある。

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	18.18 歳	5 位	20.48 歳	23 位
H29	18.06 歳	8 位	20.43 歳	36 位