

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

ときがわ町

1 事業名(タイトル)

TOKIGAWAウォーキングチャレンジ2022

2 事業概要

コロナ禍における運動不足の解消および健康寿命の延伸を目指し、「TOKIGAWAウォーキングチャレンジ2022」を開催している。

本事業は令和2年度より実施しており、昨年度に引き続き「宝探しウォーク」、「毎日ウォーク」の2事業を開催するとともに、インボディ測定や専門職による個別相談会を併せて実施することで、ウォーキングの継続を促している。

共催：ときがわ町教育委員会、ときがわ町スポーツ協会

協力：生き生き活動センター（インボディ測定）

ときがわ町保健センター（個別相談、記録表内健康コラムの作成）

対象者：ときがわ町在住、在勤者

事業内容：

①宝探しウォーク（実施回数：1回）

【内容】町内の名所を含むコースを歩き、コース内に設置されたスタンプを集めると、名所にちなんだ賞品がもらえる。

【効果】町内観光の推進、ウォーキング習慣のない人への啓発

②毎日ウォーク

【実施期間】9か月（R4.5月～R5.1月）

【内容】毎月記録表に歩いた歩数を記録する。記録表を提出すると、スタンプ1つ付与し、6個集めると町の特産品等の賞品が当たる抽選に応募できる。

【効果】ウォーキングの習慣がない人から比較的よく歩いている人まで、ウォーキングの継続を促進する。

3 参加者数

1,693 人

備考 事業継続中

4 予算

356 千円

備考

5 事業効果等

コロナ禍における運動不足の解消や、ウォーキングの継続を促進することのほか、町内観光の推進にもつながった。

「毎日ウォーク」については、昨年度よりも実施期間を延長し、毎月の歩数目標による参加制限を無くしたことで、普段歩く習慣のない人でも参加しやすく、より継続できることにつながった。また、毎月の歩数や累計歩数のランキングを作成し公表することで、参加者のモチベーション維持につながった。

町の特定健診受診者や保健指導対象者へ啓発を行い、専門職による個別相談会も併せて実施することで、動機付けの低い方への働きかけや、継続してサポートする体制づくりができた。

他課連携により事業を実施することにより、楽しみながら健康につながる事業を実施することができた。

