

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

気軽にノルディックウォーキング

事業概要

運動効果の高いノルディックウォーキング(以下「NW」という)を年間を通して実施する仕組みを作りながら参加者の拡大に努め住民の健康増進を図っている。

平成28年度の『気軽にNW』は、これまで健康長寿サポーター養成講座で登録した方を対象に、NWのリーダーを養成した。14名のNWリーダーの協力をいただきながら、住民が主体的に取り組む仕組みを作っている。

また、人間総合科学大学を始め、吉川松伏医師会との連携により事業の充実を図っている。

事業内容(参加者数・予算等)

- NWリーダー養成講座 4月開催 男性9名 女性5名 合計14名
- 気軽にNWを毎月1～2回実施(5月～3月 全16回)
- 参加者数 : 延339人(～11月 全10回)
- 登録者人数: 101人(平成28年12月1日現在)
- 予算・収支決算 : 0円(参加費用0円)
- 吉川松伏医師会との連携により医師からNWを勧めていただく仕組みができた。
- 人間総合科学大学との連携により参加者の健康データや医療費の分析を今後進めていく予定。
- 保健師の健康ミニ講座を実施し『健康長寿サポーター方式』による草の根活動を実施
- NWリーダーの協力により当日の運営はもちろん、ポスター作りや体験会への協力を得られている。

事業効果

- 男性リーダーの活躍により男性参加者が増加している。
- メディアにも採り上げられるなど話題性が増しており、町外からの問い合わせや参加者も増えている。

その他

- NWリーダーのスキルアップを図り活躍の場を広げることにより、住民主体による事業展開ができるような仕組みを作ることが課題である。