

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 年度に養成したリーダーの協力のもと、平成 30 年度も引き続き実施している。

他県・他市からの参加者が増加しており、松伏町のイメージとしてNWが定着しつつある。

事業内容(参加者数・予算等)

- 毎月 1~2 回実施(平成 30 年 4 月~平成 31 年 3 月 全 15 回)
- 参加者数 : 延 315 名(平成 30 年 12 月 1 日現在)
- 登録者人数: 約 70 名 うち平成 30 年度新規 9 名(平成 30 年 12 月 1 日現在)
- 予算・収支決算 : 80,000 円 (参加費用 0 円)
- リーダーミーティングの実施 年 3~5 回実施
- NWリーダーには当日の運営の他、体験会への協力を得ている
- 参加者の健康データやアンケート等を用いての効果の分析
- 保健師・栄養士の健康ミニ講座を実施

事業効果

- 参加者の中には、半年間で歩幅が増加している方がいた。
- 専用ポールを購入し、継続的に NW を実施する参加者が増えた。
- 運動機能の向上を実感する参加者が増えた。
- 高齢者の孤立防止にもつながっている。

その他

- NW参加者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。
- NWによる効果・評価方法については今後も検討していく。