

## 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

羽生市×イオンモールウォーキング  
(生活習慣病予防講座)

## 事業概要

イオンモール羽生との共催で実施し、ウォーキングを気軽に始めてもらえるきっかけづくりを提案する。

健康寿命の延伸に効果的な運動として挙げられるウォーキングを習慣化することにより、自主的な生活習慣改善と継続して健康づくりに取り組めるような環境作りを目指し、生活習慣病の予防につながることを期待する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算

296人・27,500円

## ● 実施体制

- ・講師 県民健康福祉村 健康運動指導士
- ・協力 羽生市健康運動普及推進員、埼玉県立誠和福祉高等学校
- ・共催 イオンモール羽生

## ● 実施期間・内容

実施期間:令和元年7月～9月 全5回

内容:ストレッチと正しいウォーキングの方法を学んだ後、各回ごとのテーマに沿って、班分けをした班ごとにウォーキングを行う。

## 事業効果

- 事後アンケートにより、日常生活でもウォーキングを習慣化するきっかけづくりができたため、生活習慣病の予防につながることを期待される。
- 事後アンケートの感想・要望より、仲間づくりの一助となることも含め満足度は高い講座だったが、改善点も挙げられたので、来年度は更に満足度を上げるための内容を検討する必要がある。

## その他

- 時間や天候に左右されず、快適にウォーキングを楽しむことができるイオンモール羽生で開催することのメリットをアピールする。
- 生活習慣病の予防効果、医療費抑制効果が見えにくい。
- 50歳代以下の参加者拡大のための魅力的な内容の企画をする。