

## 健康長寿に係るイチオシ事業(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 年度から令和元年度に養成したリーダーの協力のもと、令和元年度も引き続き実施している。

他県・他市からの参加者もあり、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 31 年 4 月~令和 2 年 3 月 全 14 回)
- 参加実人数 : 25 名(令和元年 12 月 1 日現在)
- 登録者人数: 約 70 名 うち令和元年度新規 14 名(令和元年 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

- 対象の参加者のうち、半分以上の方の歩幅が増加した。
- 心の状態を確認し、参加者が楽しく参加していることを把握した。
- 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。
- 参加者の高齢化が進み、若年者や運動習慣のない人の参加者が少ない。
- 新規参加者が定着しない。
- NWによる効果・評価方法については今後も検討していく。