

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。

NWリーダーの協力のもと、令和2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(令和2年4月~令和3年3月 全18回)
※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、4~9月までは中止
- 参加者数 : 延191名(令和2年12月15日現在)
- 登録者人数 : 約60名 うち令和2年度新規13名(令和2年12月1日現在)
- 予算・収支決算 : 85,000円(参加費用0円)
- リーダーミーティングの実施
※今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で実施なし
- 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

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。
- 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。