

## 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

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

膝や腰に負担が少なく、子供から高齢者の健康増進と傷病からのリハビリにも有効であるノルディックウォーキングを多くの住民に普及し、いつまでも元気で笑顔あふれる町にすることを目的に、職員と一緒にノルディックウォーキングを気軽に楽しみながら知らず知らずのうちに健康に成っていくというものである。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ●参加者数・予算

25年度延べ186人(実人数44人)・30万円

26年度述べ200人(実人数57人)予定・0円

- 26年度は外部講師を招聘せず、保健センター職員が講師となりノルディックウォーキングの実践と健康に関する話題の提供により、参加者とのコミュニケーションを図り、和やかな雰囲気で行っている。
- 参加者の健診データや健康に関する数値、健康に関する意識をアンケート形式で確認し、事業経過後に再度数値を確認する。26年度から導入25人分
- 自主的なフォローアップ事業として、25年度に参加したスポーツ推進委員が中心となり、毎週月曜日に事業を展開。25年度参加者44人のうち、8人の参加があり徐々に広がりを見せている。現在まで述べ参加者は約210人
- 個別成果シートを作成し健康数値の指数化を図り、個人個人の歩行能力や運動機能の状態により個別プログラムを作成し配布すると共に、全参加者に取り組み事例を配布することとする。
- 集計及び統計的分析については、現在収集中のため今後職員が分析を行う予定。

## 事業効果

- 腰痛や心臓病のため長く歩けないが、ノルディックウォーキングでは長い距離を歩くことができ、感動したと笑顔になった。
- 多くの住民が笑顔になっている。

## その他

- 27年度以降も引き続き実施できるよう、教育委員会社会体育担当主管のスポーツ推進委員を指導者として養成し笑顔あふれる町の実現を目指す。