

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 運動不足解消！ウォーキング大作戦

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

若い世代から、身近で手軽に取り組めるウォーキング習慣の定着を図り、市民の健康づくりを推進する目的で実施している。

参加者はウォーキングマップを利用しながら日常歩数を毎日記録、毎月の合計歩数を市に報告する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
101人(実人数) ・ 122千円
- ウォーキングと歩数記録(3か月間)  
ウォーキングマップを利用しながら、毎日の歩数を記録  
毎月、合計歩数を市へ報告
- 広報、ホームページに参加者の取り組み状況を掲載  
参加者の年代別平均歩数や市長の歩数、各月の最高歩数など集計し、一言感想とともに取り組み状況を掲載

## 事業効果

- 平成21年度から24年度の4年間の状況について、実施前と実施後と比較すると、1日平均1万歩以上歩く人の割合が14ポイント増加、1日30分以上週6日以上歩く人の割合も10ポイント増加し、ウォーキング習慣の定着が見られた。
- 参加者一人当たり国保医療費が、市全体の医療費より低い

## 課題

- 参加者の医療費について、検証していない。
- 今後、事業展開を図る上で、運動習慣がない人、また運動への関心が低い人に向けてのアプローチが課題である。

## その他

- 現在、モデルウォーキングコースの整備をすすめており、今後はコースを活用して継続的にウォーキングができる仕組みを作ることが必要である。