

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

ウォーキングクラス

事業概要

この事業は、気軽に始められるウォーキングを効果的な方法で継続することで、運動習慣の定着および身体活動量の増加を目指すとともに、生活習慣病予防等につなげることができるよう支援する取組となっている。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
198人、10万1千円
- ウォーキング実技(7月)
ウォーキング専門講師による実技指導
- ながら運動実技(10月、11月)
県民健康福祉村の市町村健康づくり支援事業に依頼
- アンケートの実施
参加者のニーズの確認

- 生活習慣改善のためのプリント、パンフレットの配布
実技の内容をまとめたプリントを作成
食事、睡眠についてのパンフレットの配布

事業効果

- 良いウォーキング姿勢の理解
- 健康マイレージ参加者の増加
- 毎日1万歩運動くまぐまウォーキング参加者の支援

その他

- 若年層の参加者の拡大が課題