

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

よこぜ歩楽～里ウォーキング教室

事業概要

健康増進のため取り組みやすいウォーキング教室を実施。歩行速度により2つのコースに分かれて参加。町内にあるウォーキングコースを活用している。

全12回のうち、6回は健康運動指導士による指導を実施している。雨天の場合は屋内で体操を実施。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
43人、78千円
- 体力チェック実施(4月)
①血圧測定②脈拍測定③歩幅測定④開眼片足立ち
⑤椅子座り立ちテスト⑥歩行速度評価を実施。
歩行速度評価により、参加するコースを選択。
健康運動指導士によるウォーキングの基礎について指導
- ウォーキングの実施(5月～翌年3月)
ウォーキングコースを活用しウォーキング
しっかりコース(5～6km程度)、ゆったりコース(4km程度)
- 中間体力チェック(1月)
屋内での体力チェックと体操の実施
健康運動指導士によるウォーキングフォームのチェック

事業効果

- 椅子座り立ちテストにおいて能力の向上が見られる。
- 参加者から「以前より長距離を歩けるようになった」「徒歩で外出するようになった」等の意見が出ている。

その他

- 自主グループ化につなげることが課題。
- 効果判定に対する参加者への意識づけが課題。
- 20～50歳代の参加者が少ない。