

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

蓮田市

1 事業名(タイトル)

蓮田市みんなで楽しく健康づくり

2 事業概要

本市では、平成15年度に「蓮田市健康増進計画 健康はすだ21」を市民参画のもと策定し、市民と行政が協働で健康づくり運動を展開している。健康づくり推進員連絡会議の中では、情報交換や課題の共有、研修会を実施し、会議での学びを生かした健康づくり活動を所属団体において展開してきた。令和2年度からは、より多くの市民を健康づくりの輪に加えて、地域全体を元気にしたいとの声が多数上がり、令和4年度からは、健康づくり推進員が中心となり、ウォーキングイベントや楽しく体を動かすことができる運動イベントを開始した。

(1) みんなで楽しくウォーキング

実施時期 年3回(10月、12月、2月)

場所 健康づくり推進員が提案した9つのウォーキングコース

※はすぴいおさんぽマップ(ウォーキングマップ)は、公共施設等に配架、ホームページに掲載、健康づくり推進員が機会を捉えて配布。

(2) みんなで楽しく健康タイム

実施回数 年3回(9月、11月、3月)

実施内容 ボッチャ、モルック、太極拳の要素を取り入れた健康体操、紙飛行機づくり

対象者 小学生以上

周知方法 チラシ、ポスター、市ホームページ、LINE

3 参加者数

161 人 備考

4 予算

0 千円 備考

5 事業効果等

(1) 健康づくりイベント実績

	第1回みんなで楽しく健康タイム	第2回みんなで楽しく健康タイム
予 算	0円	0円
参加人数	・参加者 59名 ・健康づくり推進員 12名 ・スポーツ推進員 4名 ・体操講師 10名 ・健康増進課 3名	・参加者 72名 ・健康づくり推進員 13名 ・スポーツ推進員 5名 ・体操講師 9名 ・健康増進課 3名
期 間	令和4年9月25日(日)	令和4年11月13日(日)
実施体制	健康づくり推進員 市職員	健康づくり推進員 市職員

	第1回ウォーキングタイム	第2回ウォーキングタイム
予 算	0円	0円
参加人数	・参加者 14名 ・健康づくり推進員 6名 ・スポーツ推進員 3名 ・健康増進課 3名	・参加者 16名 ・健康づくり推進員 5名 ・スポーツ推進員 3名 ・健康増進課 3名
実施日	令和4年10月8日(土)	令和4年12月10日(土)
実施体制	健康づくり推進員 市職員 スポーツ推進員(共催)	健康づくり推進員 市職員 スポーツ推進員(共催)

(2)健康づくりイベントを通じて運動の楽しさを普及啓発

参加者の声

- ・会話を楽しみながら歩くことができた。
- ・新しいウォーキングコースを知ることができた。
- ・ウォーキングイベントを通じて、ウォーキングすることの楽しさや体を動かすことの大切さ等を広めることに繋がったと考えられる。

(3) 健康づくり推進員の意欲の向上

健康づくり推進員が自らウォーキングコースを考案し、企画、運営を行ったことで、健康づくり活動の担い手であるという自負に繋がったとともに、さらなる意識の向上に結びついたと考えている。

6 その他(課題等)

(1) 今後のはすぴいおさんぽマップ(ウォーキングマップ)の展望

普段歩行習慣が少ない方や親子で散歩に活用する等も想定し、1km程度の短距離コースの設定や身近な場所である自治会単位のウォーキングコースの設定をしたいとの意見が健康づくり推進員から出ている。

(2) はすぴいおさんぽマップ(ウォーキングマップ)の認知度の上昇及び活用

5年後の健康実態調査で健康イベントの認知度が上昇し、ウォーキングをはじめ、運動をしている人が増加するようあらゆる機会を捉えて周知し、さらなる普及を図っていく必要がある。

(3) 市内の民間事業者等との連携

ウォーキングコース上にある店舗等へ駐車場やトイレの借用依頼、また健康イベントちらしの配架等、民間事業者等との連携を図っていくことがさらなる周知には必要である。

7 写真・グラフ等

みんなで楽しくウォーキング
10/8 9:00~11:00
つばし 黒浜沼と山の神沼
黒浜沼さわやかコース
つばし 黒浜沼と山の神沼
黒浜沼さわやかコース
つばし 黒浜沼と山の神沼
黒浜沼さわやかコース

ウォーキングマップ (はすぴいおさんぽマップ)

- ① つばしの西城沼コース
- ② 黒浜沼と神社
- ③ つばしと山ノ神沼ウォーキングコース
- ④ 黒浜沼さわやかコース
- ⑤ つばし 黒浜沼と山の神沼
- ⑥ 四季を感じる平野コース
- ⑦ つばし 黒浜沼と山の神沼
- ⑧ 駅からサービスエリア
- ⑨ つばし 黒浜沼と山の神沼

みんなで楽しく健康タイム
11/13 10~12時
ボッチャ モルック 紙飛行機
みんなで楽しく健康タイムの様子 (ボッチャ)

みんなで楽しくウォーキングの様子

みんなで楽しく健康タイムの様子 (ボッチャ)

みんなで楽しく健康タイムの様子 (太極拳)

みんなで楽しく健康タイムの様子 (モルック)