

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

神川町ウォーキング教室

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

ウォーキング教室において歩き方のくせを知り、正しいウォーキングを身につけるため町内に回覧で周知し、講師による個別に歩き方、姿勢のアドバイスをしながら正しい歩き方を学んでいく。また、前後で体の測定をし、変化を見ていく。

年度初回参加者には新規コース、昨年参加者には継続コースを設定し、継続してウォーキングが続けられるよう指導している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
新規コース 20人 88,000円(全8回)(開催期間10月～翌年3月)
継続コース 20人 33,000円(全3回)(開催期間10月～翌年2月)
- ウォーキング手帳と記録
新規コースのみ手帳を配布し、毎回の教室の記録や自主的に行うウォーキングの記録を行う手帳
また、新規コース申込者に《痛みチェック・治療状況シート》、《ウォーキング教室チェックシート》を案内と一緒に郵送し、参加開始日に持参してもらう
- 計測結果を配布
新規コース…前半・後半で測定した結果を比較した形で渡し、良くなっている部分を評価する。講師からの個別アドバイスを参考に今後の継続コース、運動習慣をつけていくことで、体力の低下がないようにしていく。
継続コース…前年度の計測結果と比較した形で渡し、継続してきた運動習慣の評価、アドバイスをしていく。
また継続コース終了後、参加できる運動事業をPRする。

事業効果

- 新規コースでは開始時、終了時の体の測定をして比較し、ほぼ改善が見られた。
- 継続コースでは1回のみ計測し、昨年度からの低下がなく維持できていた。
(継続コース参加率80%)

その他(課題)

- 継続できる自主グループの育成
- 事業協力者や自主グループの援助者として健康長寿サポーターの育成