

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 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7つあるウォーキングコースを活用している。全10回のうち、奇数回に健康運動指導士による指導も実施している。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  
48人、77千円
- 体力チェック実施(4月)  
①血圧②歩幅測定③開眼片足立ち④椅子座り立ちテスト  
歩行速度別の6分間歩行を実施し、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(8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。

## 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。