

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

TOKI さんぽ

事業概要

町の自然や風景を活かし楽しみながら、グループウォーキングの機会を年間を通じて提供し、住民が主体的に健康づくりに取り組めることを目的に実施する。また、身近で気軽の楽しめるウォーキングマップの作成も併せて行う。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
20歳以上の住民、名簿登録者75名 報償費95,000円
- ウォーキング検討会の設置
住民からメンバーを募集し、ウォーキング検討会を立ち上げ、年間を通じてグループウォーキングの機会を提供し、ウォーキングを楽しみながら、一緒に健康づくり・体力づくりについて取り組んでいく。
- ウォーキングマップの作成
ウォーキング情報を収集し、実際にグループで歩いてコースの検討をし、身近で手軽に楽しめるコースの選定を行いオリジナルのウォーキングマップを作成する。

事業効果

- スモールチェンジ活動(住民主体の健康づくり行動)の広がり、歩くことへの無関心層へのアプローチを行い、参加者層を広げることができた。
- 普段の生活に歩くことを継続して取り入れる参加者が増えた。

その他

- 事業の目標である、生活習慣病の予防効果や医療費抑制効果は、成果が出るまでに時間がかかり見えにくい。参加者から健診データなどの提供を受け、効果の見える化について検討をする。