

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## ウォーキング推進事業

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

運動を継続したい人やこれから始めたい人のためのウォーキング教室等を、ボランティア団体である「日高市運動普及推進員会」と協働して実施する。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- ウォーキング教室(平成 23 年～)  
日高市運動普及推進員によるコースの選定  
ウォーキング教室の実施  
24 年度:年 2 回実施。のべ 33 人参加。講師報償金 30,000 円  
25 年度:年 2 回実施。のべ 36 人参加。講師報償金 30,000 円  
26 年度:年 1 回実施。20 人参加。講師報償金 15,000 円
- 定例健康ウォーキングの実施  
市内各公民館と連携して、ウォーキング教室を通年で実施。  
24 年度:のべ 831 人参加  
25 年度:のべ 948 人参加  
26 年度:のべ 522 人参加(平成 26 年 11 月末)
- 第 1 回ひだかワンデーウォーキングの開催(平成 26 年 11 月)  
健康増進イベントとして「ひだかワンデーウォーキング」を開催。  
市民が 6・8・12 kmコースを散策し、1 日をかけてウォーキングを体験した。  
運動普及推進員は実行委員会の一員として大会に参加し、大会の中心的な役割を担った。参加者 1,362 人

## 事業効果

- 「定例健康ウォーキング」への新たな参加者と継続参加者が増加した。
- 継続した運動を行う仲間づくりができた。
- 「ワンデーウォーキング」を実施し、市民がウォーキング習慣を身に着けるきっかけづくりができた。

## その他

- ウォーキング習慣を広めていくため、ボランティアを育成する等、市民が健康づくりを身近なものとして認識できる環境づくりが今後の課題である。