

公衛協発ウォーキング事業

事業概要

健康ひろしま21では、日常的な歩数の目標として男性9,200歩以上、女性8,300歩以上に増加させると掲げている。公衛協発ウォーキング事業では、公衛協活動のテーマである「環境」と「健康」の視点を持ったウォーキング事業を展開することで、日常的な運動習慣に繋げると同時に、公衛協のPRを行い、健康づくり事業の拡充を目指す。

実践にあたっては「環境点検コース」「オリジナル事業実践コース」と2つのコースを設け、公衛協の実践状況に応じて選択し、推進する。

主な活動メニュー

- ウォーキングの実施
 - ・コースとチェックポイントの選定
 - ・参加者の募集
 - ・公衛協のPR
 - ・ウォーキングの振り返り

事業の内容

<公衛協発ウォーキング事業とは>

公衛協が主体となったウォーキング事業の実施

公衛協らしさを生かしたウォーキングを行う。他団体との協力も可能。

歩きながら公衛協のPRを行う

PRグッズとして、下のようなく支援グッズ>を活用する。

公衛協活動について理解を深める

これらのウォーキング事業を展開することにより、日常的な運動習慣に繋げるほか、参加者や地域住民に公衛協活動を理解してもらうことを目指す。

「オリジナル事業実践コース」と「環境点検コース」の2コース

実践状況に応じて、次のどちらかを選んで実施する。

「オリジナル事業実践コース」

以前からウォーキング事業を行っている公衛協が、所定の実施要領に基づいて実施するコース。

「環境点検コース」

地域の環境点検を盛り込んだウォーキングを実施。五感（視・聴・嗅・味・触）を使って、予め設定するチェックポイントについて環境点検をし、参加者で評価を行う。チェックポイントの設定は自由だが、アドプト空間（アドプトサインを掲げる場所）や水辺教室を行う河川、公園、歴史史跡が残る場所などさまざまな場である。このほか、参加者が楽しめるような工夫を加え、公衛協らしい内容を心がける。

<支援グッズ>

実施にあたる支援として、次のグッズを作成し、申請した公衛協に活用してもらった。

1申請につきナップバックを20個（ピンク・水色各10個）と歩数計1個を提供した。



スタッフ用ナップバック



歩数計

提供グッズ



貸出グッズ

PR用ベスト

PR用腕章



▲ウォーキングPRキャラクター「あるくソウ」

平成22年度の実績

実践した公衛協は、19市町地区・学区公衛協。

このうち、9地区では環境点検コースが実施された。また、単発でなく複数回実施したところが多かった。次のページでは、平成22年度に実施された実践事例を紹介する。

実践事例



【北広島町】

第1回北広島町脱温暖化8カ条実践ウォーキングと旬(瞬)を楽しむ会

実践内容：

農家の方の話を聞き、町内で採れる旬の食材を確認しながら地元の環境を知るウォーキングを実施。ゴール地点では、旬の野菜が16種類入ったカレーを参加者でいただいた。



【世羅町】

ひろひろウォーキング

実践内容：

せら夢公園の自然観察会、三川ダムで散乱ごみ拾いなどを通じて地元への知見を“広げる”という意味が込められる。

【世羅町甲山地区】

芦田川流域・今高野石仏と古道クリーン&ウォーク

実践内容：

地元の自然と、文化に親しみながら美しい環境を守るため、散乱ごみを拾いながら歩いた。ゴールでは、おしるこをみんなで食した。

オリジナル事業実践コース実施公衛協・行事名

- 福山市幕山学区「2010幕山学区 健康ウォーク行事」
- 大崎上島町「健康ウォーキング」
- 海田町「ふれあい健康ウォーキング」
- 三原市「第2回市長と歩こう！健康ウォーキング」
- 三次市青河地区「青河町民ハイキング」
- 三次市酒屋地区「みよし健康21 健康ウォーキング」
- 尾道市向東地区「歩け歩け運動」
- 竹原市「黒滝山健康ウォーク」
- 府中市「歩いて健康づくり」
- 府中市「第15回水辺クリーンウォーキング」

【廿日市市】

廿日市地区再発見 環境点検ウォーキング

実践内容：

日々の習慣に繋がりがやすいコースを設定。五感を使いながら、3カ所のチェックポイントで環境点検を行った。

【廿日市市大野】

環境点検ウォーキング

実践内容：

河川、道路、公園の環境状況や、歴史的文化財の散策に加え、エゴに関するクイズなどを盛り込んだ。

参加者は、ウォーキングを通して地域の環境に触れた。

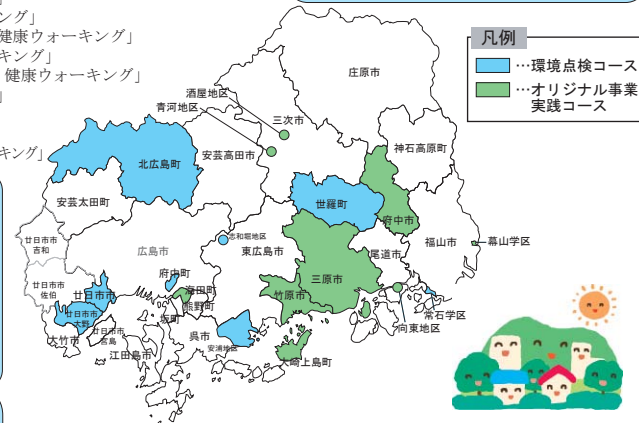


【府中町】

ふれあいウォーキング

実践内容：

町内4コースを設置。メタボ予防に加え、環境点検表を使ってルートをチェックしながら歩いた。



- 凡例
- …環境点検コース
- …オリジナル事業実践コース

【東広島市志和堀地区】

志和堀さわやかウォーク

実践内容：

地域の方とのふれあいを重視したウォーキング。アドプトサインを掲げる空間をチェックポイントにした。

【呉市安浦地区】

健康ウォーキング大会

実践内容：

五感を働かせ、自然と歴史を体感するウォーキングを複数回実施。地元の運動普及推進員と協力した。



【福山市常石学区】

常石学区公衛協発ウォーキング事業

実践内容：

郷土の偉人の没後の節目に、環境点検と歴史をテーマに、ウォーキングを実施した。

【世羅町東地区】

ひらひらウォーキング

実践内容：

地元の環境点検と散乱ごみ拾い(ごみ“ひらい”)を組み合わせたひらひらウォーキングを実施。目新しさはなくても、意外と訪れたことがない場所をチェックポイントに設定した。



平成23年度に向けて

実践事例を紹介しながら全県的に展開

今年度実施された公衛協のさまざまな事例を紹介しながら、新たな実践に向けた情報を発信していくことで、全県的な展開に繋げる。