

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歩以上を掲げている。平成22年度から取り組み始めた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つなげると同時に、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「はじめて実践コース」「継続実践コース」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、もしくは複数団体が協力して行うウォーキング事業の実施

ウォーキング事業を実施することで、日常的な運動習慣につなげる。また、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。

○歩きながら公衛協のPRを行う

下に示すく支援グッズ>を活用し、公衛協活動のPRも併せて行う。

○“公衛協らしさ”を活かしたウォーキング

「環境点検コース」では五感を使った地域点検を行い、参加者とチェックポイントを評価し合う。

○「継続実践コース」と「はじめて実践コース」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。



▲ウォーキングPRキャラクター「あるくゾウ」

継続実践コース

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

はじめて実践コース

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・触覚）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）や水辺教室を行う川、公園、史跡が残る場所など、さまざまな場所が想定される。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掛ける。

<支援グッズ>

事業の実施にあたり、提供グッズ(返却不要)としてナップサック(1申請につき最大20個)と歩数計(1個)を、貸出しグッズとしてPRベストなどを準備した。

○提供グッズ○



歩数計



スタッフ用ナップサック

○貸出グッズ○



ロードカウンター



PR用ベスト



PR用腕章

成果

公衛協主催のウォーキング事業が増加

はじめて実践コースによるウォーキング事業が増加(平成26年度実績:5公衛協)。公衛協の新しい健康づくり事業として、住民にアピールができた。また、行政や他団体と共催の事業も増えている。

平成28年度に向けて

新たな活動支援グッズの導入

来年度は、安全に充実したウォーキング事業が展開できるよう、「誘導旗」を貸出グッズとして導入する。また、27年度事業の事例をまとめた事例集を作成し、実施する際の参考にしよう。

平成27年度の実績

実施公衛協は、**23市町地区・学区公衛協**。そのうち、はじめて実践コースは、**8公衛協**だった。

※リストは申請順

継続実践コース

- 竹原市「ウォーキング事業」
- 大竹市「ひろしま山の日 自然観察ハイキング」
- 海田町「ふれあい健康ウォーキング」
- 廿日市市「環境点検ウォーキング」
- 府中町「ふれあいウォーキング」
- 世羅町東地区「環境ウォーキング(東ひらひらウォーキング)月1回」
- 三次市田幸地区「田幸あるこう会」
- 庄原市北自治振興区「北地区一周ウォーキング大会」
- 廿日市市「環境点検ウォーキング」
- 大竹市「市民ふれあい親子ハイキング」
- 江田島市大柿町「第4回さわやか一万歩クリーンウォーク」
- 北広島町「第6回笑コ8カ条実践ウォーキングと旬(瞬)を楽しむ会」
- 廿日市市大野「平成27年度公衛協発環境点検ウォーキング」
- 世羅町小国地区「よくばりウォーキングinおぐに」
- 呉市倉橋地区「ウォーキング大会」
- 大崎上島町「健康ウォーキング」
- 府中市「ふれあいウォーキング」
- 竹原市「健康づくりウォーキング大会」
- 福山市桜丘学区「郷土歴史文化散策ウォーキング」
- 呉市倉橋地区「ウォーキング大会」

はじめて実践コース

- 世羅町小国地区「ふれあい健康ウォーキング・美波羅川」
- 熊野町「元気に歩きましょう！ウォーキング事業」
- 東広島市西高屋地区「歩こう会」
- 廿日市市佐伯「公衛協健康ウォーキング」
「玖島うおーく」
- 福山市道上学区「公衛協発 すこやかウォーク」
- 世羅町宇津戸地区「健康づくり歴史探訪ウォーキング」
- 呉市川原石地区「町民の健康・ふれあいウォーキング」
- 尾道市三成地区「三成地区健康ウォーキング」

田幸あるこう会

／三次市田幸地区

参加者:36人 コース:6km 歩数:8,000歩

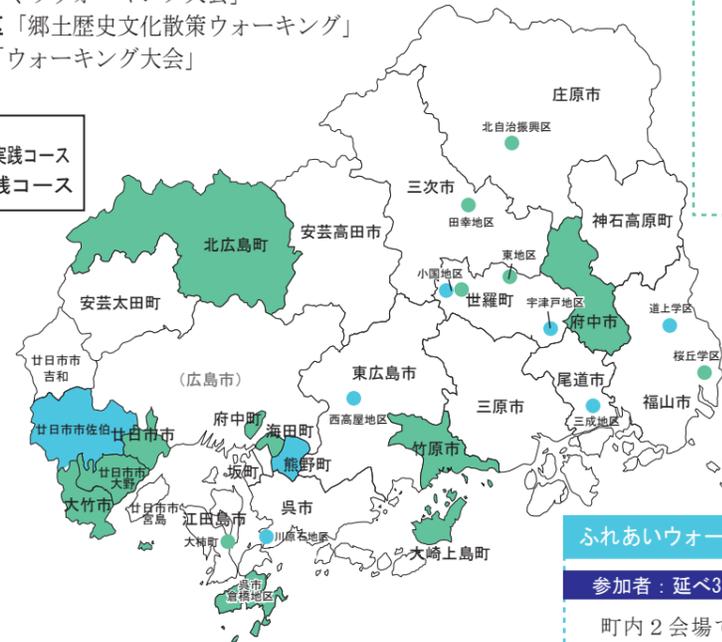
ノルディックウォーキング(ストックは貸出)のスタイルで、地区内の歴史探訪ができるコースを歩いた。地区住民が中心だが、申し込みは不要で誰でも気軽に参加でき、小学生や地区外の参加も受け入れた。



▲小学生も多数参加

凡例

- …はじめて実践コース
- …継続実践コース



ひろしま山の日 自然観察ハイキング

／大竹市

参加者:62人 コース:8.4km 歩数:約15,000歩

第15回ひろしま「山の日」県民の集いの協賛事業として、「自然観察ハイキング」を開催。「てくてくグループ」「ゆっくグループ」の2グループに分かれて、自然観察BINGOカードを首にかけ、植物を観察しながら歩いた。途中、ゼッケン番号を利用した抽選会やジャンケン大会、記念撮影などを企画した。



▲BINGOカードを用いて歩く

ふれあいウォーキング／府中町

参加者:延べ39人 歩数:約5,000歩

町内2会場で、初級者向けのウォーキング事業を実施。健康長寿を目指し、ロコモティブシンドローム予防やがん検診の受診勧奨を行った。



6月26日は雨天のため、▲雨天時は室内で体操。室内で府中町が作成した「朝パツ君体操」のDVDを視聴し、体操を実施した。

【これまでの実績】*公衛協数は、市町・地区・学区

年度	22	23	24	25	26	27
公衛協数	10	25	23	29	25	27
事業数	10	40	41	43	26	40