

# 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つのコースを設けた。また、各公衛協で目標とする参加人数を設定し、その結果を参加者アンケートなどから自己評価した。

## 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
  - ・目標とする参加人数の設定、募集
  - ・公衛協のPR
  - ・参加者へのアンケート
  - ・実施後の振り返り

## 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、もしくは複数団体で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＜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。

##### 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においては、定期的な清掃活動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)としてワンショルダー型リュック（1申請につき最大20個）と携帯用救急セット（1個）を、貸し出しグッズとして誘導旗やPRベストなどを準備した。

#### ○提供グッズ○



携帯用救急セット



スタッフ用ワンショルダー型リュック

#### ○貸出グッズ○



ロードカウンター



PR用ベスト



誘導旗



▲ウォーキングPRキャラクター「あるくソウ」

## 成 果

- 18市町公衛協が本事業に参加（全公衛協の約70%）  
全県の約70%にあたる18公衛協が本事業に参加し、支援グッズを活用して公衛協の活動PRができた。
- 参加人数目標を達成した事業が37%  
目標参加人数を達成した事業は17件で37%の達成率であった。

## 平成30年度に向けて

事業への関わり方を提案、実施公衛協を増加  
主催、共催だけでなく、後援や協力など、幅広い関わり方を提案し、本事業を活用して健康づくりに取り組む公衛協を増やす。

## 平成29年度の実績

実施公衛協は、32市町地区学区公衛協。そのうち、はじめて実践コースは、3公衛協だった。

### 継続実践コース

府中市「ふれあいウォーキング」  
海田町「ふれあい健康ウォーキング」  
熊野町「ウォーキング事業」  
江田島市江田島町「向側ふれあいウォーキング」  
江田島市大柿町「ふれあい健康ウォーキング」  
竹原市「健康づくりウォーキング大会」  
「バンブー・ジョイ・ハイランド健康づくりウォーキング」  
大崎上島町「御大師堂88カ所巡りウォーキング」  
大竹市「市民ふれあい親子ハイキング」  
廿日市市「環境点検ウォーキング」  
廿日市市原地区「交流ウォーキングin原」  
廿日市市佐方地区「ウォーキングクリーン作戦」  
廿日市市大野「平成29年度公衛協発ウォーキング事業」  
廿日市市佐伯「健康ウォーキング」  
東広島市西高屋地区「歩こう会」  
三原市大和支部「竜王山山頂ウォーキング」  
世羅町東地区「健康&環境ウォーキング（ひらひらウォーキング）」  
福山市道上学区「瀬戸内海眺望ウォーク」  
福山市今津学区「今津お大師さま巡り」  
福山市桜丘学区「ウォーキングとゴミ拾いで健康」  
福山市霞学区「世代間交流 健康ウォーキング大会」  
府中市「水辺クリーンウォーキング」  
「第6回ふれあいウォーキング」

府中市元町地区「平成30年ふれあいウォーキング 新春寺社初詣」  
三次市田幸地区「チャレンジデー田幸は歩こうやー」  
三次市三次地区「第11回新緑ウォーキング」  
庄原市北自治振興区「北地区一周ウォーキング」  
庄原市原地区「区民ウォーキングの集い」  
呉市第5地区「第30回ゆつくり歩こう会」  
呉市音戸地区「2017渡船秋祭り 緑と健康ウォーキング」  
呉市安浦地区「内海地区健康ウォーキング」  
呉市倉橋地区「ウォーキング大会」  
呉市川原石地区「川原石ウォーキング大会」

### スタンプラリー付きウォーキングマップを活用／廿日市市佐伯

参加者：44人 コース：約6km(健脚)・約3km(のんびり)

これまで作成していたウォーキングマップをスタンプラリー付きに改良し、当日お披露目を兼ねて使用した。  
マップは、繰り返し使用してウォーキングを継続してもらえるように、一定の回数を歩いたら粗品を進呈するよう、工夫した。  
また、食推と連携して、ウォーキング終了後に炊き出しを行った。

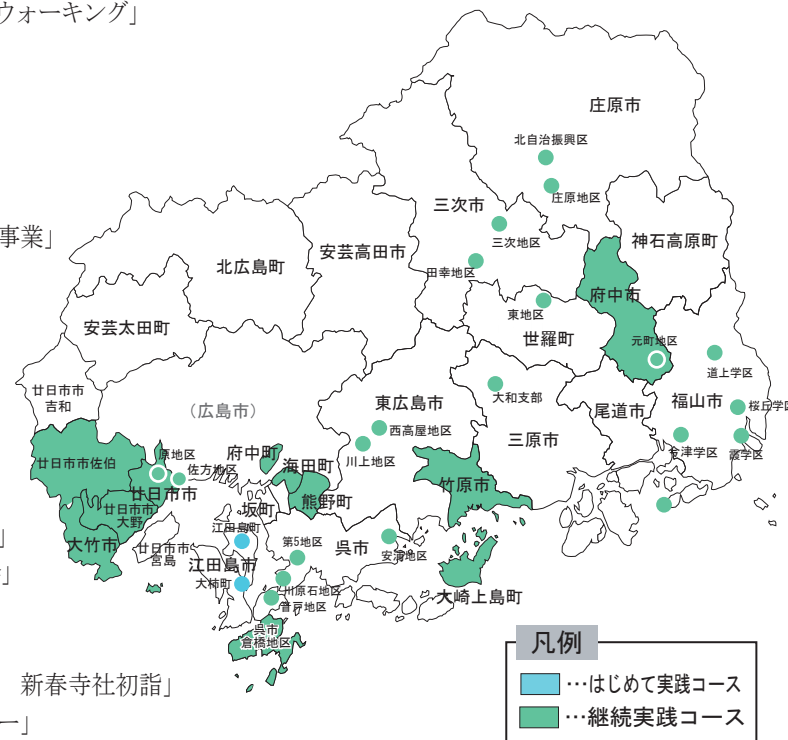


▲スタンプラリー付きウォーキングマップ

### はじめて実践コース

江田島市江田島町「第5回健康ウォーキング」  
江田島市大柿町「第20回元氣すこやかウォーキング」  
「第6回さわやか1万クリーンウォーク」  
東広島市川上地区「スマイルフラワーウォーキング」

※リストは申請順



### 花いっぱい活動地点をPR／東広島市川上地区

参加者：38人 コース：4.6km 歩数：約7,000歩

地区内に設置している花いっぱい活動地点(川上スマイルフラワー)をポイントとしたウォーキングを実施。

初めて実施する事業であったため、実施の半年前から準備し、実施日の1ヶ月前には予行演習を行った。  
ウォーキング当日は、花を植えている場所でどういった活動をしているのか等の説明を行い、公衛協活動をPRした。



▲植えた花を見ながら解説

### 【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 | 28 | 29 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 公衛協数 | 10 | 25 | 23 | 29 | 25 | 28 | 27 | 32 |
| 事業数  | 10 | 40 | 41 | 43 | 26 | 40 | 38 | 47 |