

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。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「はじめて実践コース」「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、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繋げる。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

下のような<支援グッズ>を活用し、公衛協活動のPRも合わせて行う。

○“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。

○「オリジナル事業実践コース」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。



© Kanhokyo, editcue

▲ウォーキングPRキャラクター「あるくゾウ」

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。

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）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であるが、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>

支援グッズとして貸出グッズにロードカウンターを導入。提供グッズ（返却不要）では、ナップサックを1申請につき最大20個（ピンク、青各10個）と歩数計1個を提供した。

○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

シリーズ化が増加し、ひとつの公衛協が複数実施

昨年、一昨年から継続して実施する公衛協が増えており、公衛協事業として定着してきたと言える。また、単発事業でなく、毎月1回やシリーズ化して開催するところもあり、健康づくりが促進された。

平成25年度に向けて

主催者向けの手引書を通じ、実践の促進を図る

来年度は、主催者が活用できる手引書を作成し、さまざまな工夫を取り入れた公衛協の事例を紹介していく。他の公衛協での例を踏まえ、実践の輪が広がることに繋げる。

