

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がると同時に、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。

○「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。



▲ウォーキングPRキャラクター「あるくソウ」

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描ける。

<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、ナップザックを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



スタッフ用ナップザック

○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回等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。

平成24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、6公衛協だった。

※リストは申請順

オリジナル事業実践コース

- 竹原市「春の健康ウォーキング」
- 東広島市安芸津支部大田地区「大田地区スポーツ交流会」
- 世羅町「ひろひろウォーキングin三川ダム」
「“スポーツGOMI拾い”イベント下見ウォーキング」
「ひろひろウォーキング歴史編」
- 世羅町東地区「ひらひらウォーキング（月1回）」
- 府中町「ふれあいウォーキング」
- 福山市桜丘学区「ウォーキング（主要幹線道路のごみ拾い）」
- 北広島町「第3回笑コきたひろウォーキング&句を楽しむ会」
- 海田町「ふれあい健康ウォーキング」
- 庄原市庄原地区川北支部「北地区一周ウォーキング」
- 廿日市市「環境点検しながらウォーキングうー」
- 大竹市「市民健康ハイキング」
- 呉市倉橋地区「第9回ウォーキング大会」
- 呉市安浦地区①「健康ウォーキング（三津口湾を眺めながら）」
②「健康ウォーキング（秋の野路地区おなごばた）」
③「健康ウォーキング（史蹟を訪ね、五感を使いながら歩こう）」
- 東広島市志和堀地区「志和堀健康ウォーク」
- 大崎上島町「健康ウォーキング」
- 坂町「第2回坂町悠々健康ウォーキング大会」
「ようよう坂町ウォーキング 第60回健康ウォーキング」
- 尾道市向東地区「向東地区ごみゼロ歩け歩け運動」

はじめて実践コース

- 熊野町「健康ウォーキング」
- 東広島市安芸津支部木谷地区「ふれあいふるさと歴史探検（木谷郷川周辺）」
- 廿日市市大野第10区「大野10区歩こう会」
- 三次市酒屋地区「てくてく☆モリモリ歩き～酒屋森人体験～」
- 廿日市市大野「公衛協発環境点検ウォーキング」
- 府中市「ふれあいウォーキング」

北地区一周ウォーキング ／庄原市庄原地区川北支部

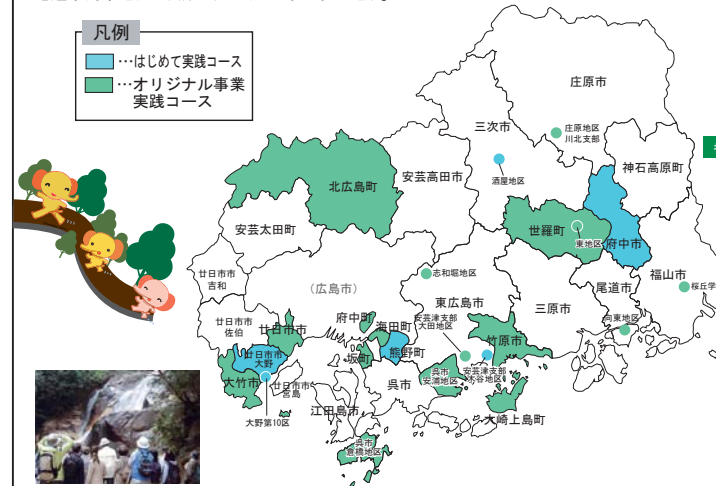
参加者：22人 コース：全長18km

今年で第8回となるウォーキング。参加者全員が青色のベストを着用し、地区内を散策しながら見聞を広め、親睦を図った。中間地点ではお手洗いの協力やお芋、イチヂクなど差し入れの提供があり、和気あいあいと進められた。



▲公衛協の旗を持ってPR

凡例
 …はじめて実践コース
 …オリジナル事業実践コース



第9回ウォーキング大会 ／呉市倉橋地区

参加者：75人 ごみの量：180kg

ごみ拾い追放キャンペーンとウォーキングを組み合わせて実施。沿道の不法投棄されたごみを回収しながら歩き、参加者はその量の多さに驚いていた。



ごみを回収した軽トラ



▲足を休めて妹背の滝を鑑賞

公衛協発環境点検ウォーキング ／廿日市市大野

参加者：56人 歩数：8,554歩

大野中央地区（5区）をメインに、環境状況を点検しながらウォーキングを行った。2級河川の永徳寺川や妹背の滝などを見たのち、第6区集会所で環境クイズを実施。環境にやさしい豪華景品を用意し、参加意欲を沸かせる工夫を取り入れた。

健康ウォーキング（3回シリーズ） ／呉市安浦地区

参加者：①55人 ②50人 ③35人 コース：毎回約5km

3カ月、毎回歩くコース（地区）を変えて事業を行った。第1回目では、三津口湾を眺め、札所を訪ねながらウォーキング。集合場所に戻ると、地元の牡蠣を使った牡蠣めしをいただき、とても好評だった。少雨だったが、体操を屋内で行うなどして調整した。



▲三津口湾を眺望しながら