

# 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9,700歩以上、女性8,600歩以上(20～64歳)」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」「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。

#### ○歩きながら公衛協のPRを行う

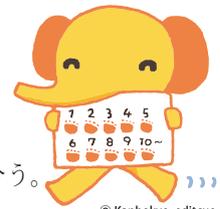
<支援グッズ>を活用し、公衛協活動のPRも併せて行う。

#### ○“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。



© 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・触覚）を使って、予め設定したチェックポイントの環境を点検し、参加者が一緒に評価する。チェックポイントは、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、貸し出しグッズとして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

#### ○貸し出しグッズ○



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

公衛協が主催するウォーキング事業が増加。公衛協の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26年度に向けて

実施要領に「基本的な取り組み方」を追加

来年度は、「はじめて実践コース」に取り組む公衛協の手引きとなる「基本的な取り組み方」を実施要領に追加し、より取り組みやすい実施要領に改良する。

# 平成25年度の実績

実施公衛協は、29市町地区・学区公衛協。そのうち、はじめて実践コースは、5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

- 世羅町「春爛漫ひろひろウォーキングin三川ダム」
- 呉市中央地区「第4回まるごと中央地区ウォーキング大会」
- 府中町「ふれあいウォーキング」
- 世羅町東地区「東地区ひらひらウォーキング（月1回）」
- 東広島市安芸津支部大田地区「大田地区スポーツ交流会」
- 世羅町西大田地区「西大田発見ウォーキング～青水コース～」
- 東広島市安芸津支部木谷地区「木谷フェスティバル・秋の大祭の継承」
- 廿日市市「環境点検ウォーキング」
- 海田町「ふれあい健康ウォーキング」
- 庄原市庄原地区「北地区一周ウォーキング」
- 北広島町「冠山ウォーキング」
- 「第4回笑コ8カ条実践ウォーキングと旬(瞬)を楽しむ会」
- 尾道市高須地区「町民歩け歩け大会」
- 庄原市総領地区「さわやかウォーキング」
- 大竹市「市民健康づくりハイキング」
- 廿日市市大野「平成25年度公衛協環境点検ウォーキング」
- 世羅町小国地区「ひろひろウォーキングin小国」
- 尾道市向東地区「歩け歩け運動」
- 呉市安浦地区「健康ウォーキング①②③」
- 世羅町中央地区「紅葉シーズン到来！ひろひろウォーキングin三川ダム」
- 府中市「ふれあいウォーキング」
- 大崎上島町「健康ウォーキング」
- 東広島市志和堀地区「志和堀健康ウォーク」
- 竹原市「健康づくりウォーキング大会」
- 福山市桜丘学区「公衛協ウォーキング事業」

## はじめて実践コース

- 熊野町「元気に歩きましょうウォーキング」
- 福山市宜山学区「福山古墳ロードを歩こう」
- 東広島市福富支部「福富さわやかウォーク」
- 尾道市木頃地区「木頃地区歩け歩け運動」
- 福山市道上学区「環境ウォーク・道上の野鳥(渡り鳥)観察」

### さわやかウォーキング&グラウンドゴルフ大会 ／庄原市総領地区

参加者：21人 コース：2.3km 歩数：3,546歩

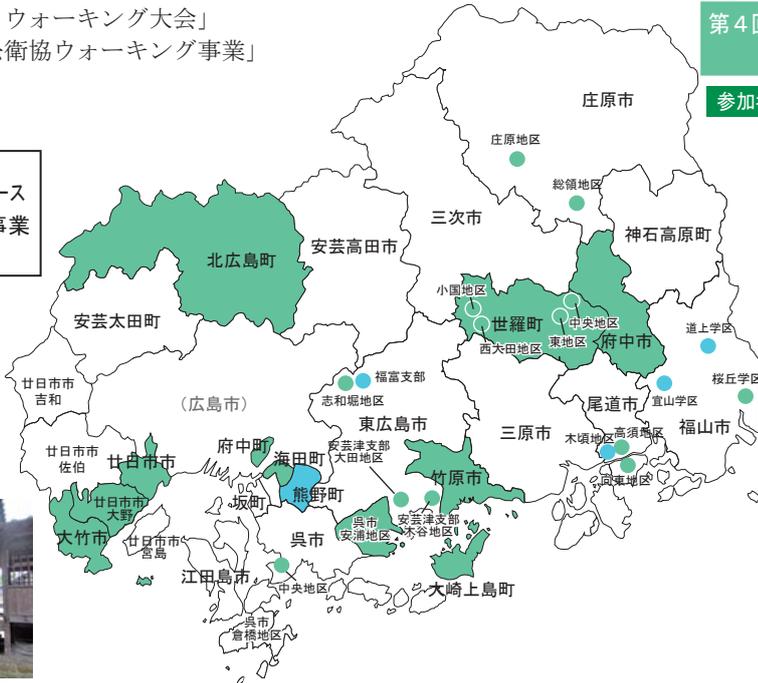
小雨の中、会場である「なかつくに公園」を広く歩いてもらえるよう、コース途中にクイズを設置。全問回答者には粗品を進呈した。また、参加者を増やすためにウォーキングの後、グラウンドゴルフ大会を開催し、うどんを無料で振る舞った。



▲雨の中、クイズに挑戦

### 凡例

- …はじめて実践コース
- …オリジナル事業実践コース



### 第4回まるごと・中央地区ウォーキング ／呉市中央地区

参加者：130人 コース：1km・3.5km・6km

準備体操として「健康くれ体操」を行い、保健師から減塩など、健康への心がけを呼びかけた。ゆっくり散歩ができる1kmのコースを設置し、子ども連れの家族から年配の方まで、幅広い年齢層が町歩きを楽しんだ。



▲健康くれ体操で準備運動



▲地域の史跡の説明を聞く

### 「元気に歩きましょう」ウォーキング ／熊野町

参加者：75人 コース：3.1km 歩数：6,400歩

地域の史跡をコースに取り入れ、地域に愛着を持ってもらうウォーキングを実施した。出発前に、コース上にある史跡についての事前学習をして、学習効果を高める工夫をし、参加者から好評を得た。

### 環境ウォーク/道上の野鳥(渡り鳥)観察 ／福山市道上学区

参加者：59人 コース：2km 歩数：3,000歩

専門スタッフ5名を選出し、数回に及ぶ会議を経て事業を実施した。子ども会へチラシを用いて参加を呼びかけた。野鳥観察の講師は、学区内在住の環境カウンセラー(環境省登録)に依頼し、道上近郊の池で見られる野鳥を観察した。



▲双眼鏡を使って野鳥を観察