

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



スタッフ用ナップサック

○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「あるくゾウ」

成果

4地区学区公衛協が新規にウォーキング事業を実施

はじめて実践コースによるウォーキング事業を4地区学区公衛協が実施。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29年度に向けて

各公衛協で目標を明確にし、事業評価を行う

来年度は、計画段階で参加者数の目標を設定し、実施後に達成度を評価する。

また、実施後にアンケートを行い、その結果を次に活かす。

平成28年度の実績

実施公衛協は、27市町地区学区公衛協。そのうち、はじめて実践コースは、4公衛協だった。

※リストは申請順

継続実践コース

廿日市市佐伯「玖島うおーく」「健康ウォーキング」
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)」
府中町「ふれあいウォーキング」
大竹市「山の日 自然観察ウォーキング」
「市民ふれあい親子ハイキング」
海田町「ふれあい健康ウォーキング」
三次市三次地区「新緑ウォーキング」「紅葉ウォーキング2016 高谷山」
大崎上島町「御大師堂88カ所巡りウォーキング」
廿日市市「環境点検ウォーキング」「ウォーキングクリーン作戦」
庄原市庄原地区「区民ウォーキングの集い」
三原市大和支部「竜王山山頂ウォーキング」
東広島市西高屋地区「歩こう会」
庄原市北自治振興区「北地区一周ウォーキング大会」
熊野町「ウォーキング事業」
福山市宜山学区「クリーンウォーキング」
呉市音戸地区「2016 おんどフェスティバル 緑と健康ウォーキング大会」
福山市道上学区「公 環境&健康ウォーク」
廿日市市大野「平成28年度公衛協発ウォーキング事業」
江田島市大柿町「第5回さわやか1万歩クリーンウォーク」
府中市「水辺クリーンウォーキング」「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」
呉市第2地区「健康づくりウォーキング」
呉市川原石地区「川原石地区ウォーキング大会」
呉市倉橋地区「ウォーキング大会」

はじめて実践コース

世羅町西大田地区「自然観察ウォーキング」
福山市今津学区「お大師様巡りウォーキング（3世代交流）」
廿日市市原地区「交流ウォーキングin原」
江田島市江田島町「第4回健康ウォーキング」

ニュースポーツの体験／海田町

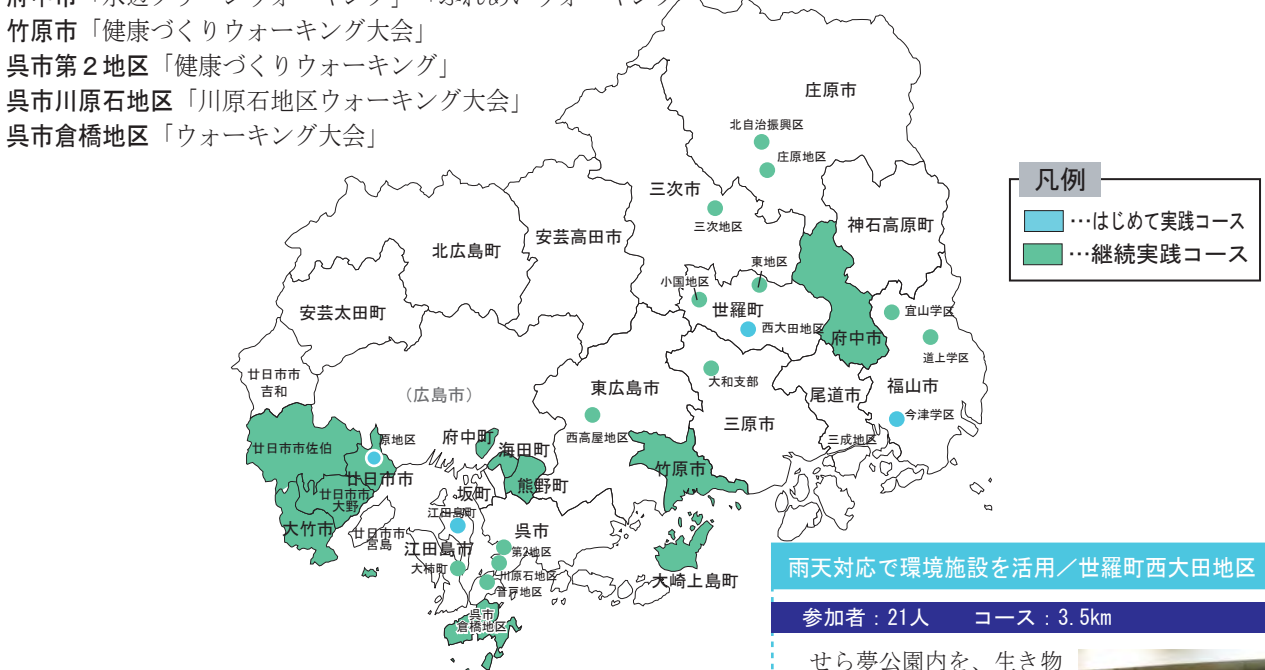
参加者：34人 コース：約6km

昨年に引き続き、ノルディックウォーキングを取り入れた。

途中、総合公園でニュースポーツの「クップ（木片を使ったグループ対抗戦の競技）」に挑戦！難しかったが、面白さに寒さも吹き飛んだ。



▲「クップ」に挑戦！



夏季大学の体験を実践／廿日市市原地区

参加者：88人 コース：5.1km 歩数：約8,600歩

原地区の風景を知ってもらい、満喫してもらうために、約2kmの「景観凝縮コース」と約5kmの「景観制覇コース」に分かれて実施。原の良さを誰もが気づいてくれるようなビンゴカード（大人用・子ども用の2種類）も準備した。

最後に、このビンゴカードを使って抽選会を実施し、花の苗を参加者に配布した。



▲子ども用ビンゴカード

雨天対応で環境施設を活用／世羅町西大田地区

参加者：21人 コース：3.5km

せら夢公園内を、生き物の解説を聞きながら歩くコースを設定。

雨天対応で、町内にある「ごみ固化燃料施設（エコワイズセンター）」へ行

き、可燃ごみがどのように固形燃料に生まれ変わるか、その仕組みを学習しました。



▲急きょ、施設を見学

【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
公衛協数	10	25	23	29	25	28	27
事業数	10	40	41	43	26	40	38