

【事業所・団体での取組】

◀取組内容▶

- ・ 連合内自治会町内会数は 10、保健活動推進員は 15 人で活動中。
- ・ 平成 22 年から開催。
区主催のウォーキング達人講座の受講で、健康づくり、生活習慣病予防のために継続した運動が必要と学び、保健活動推進員会として、その場を地域の中で作ろうと思ったことが開始のきっかけです。22 年の 7 月から、8 月と、区全体のウォーキングイベントのある月を除き、月 1 回、年間 9 回ずつ実施しています。
- ・ 出発は同じ場所ですが、歩くコースは毎回異なり、約 1 時間強で戻ってこられるように設定しています。春には桜の木のそばを通るといった季節感を大事に、地元再発見の楽しみも感じてもらえるように企画しています。
雨天の時は、中止ではなく、町内会館で運動講師の指導のもと、体操を行っています。
- ・ 参加者は任意参加の保健活動推進員も含んで、毎回平均 25 名程度。町内会の掲示板、地区の回覧板で周知しているほか、シニアクラブでも参加の呼びかけを行ったり、知り合いの診療所でご紹介いただいたりしています。男性参加者が多く、知り合いを誘って参加されたりもしています。
- ・ 年間 9 回のうち 2 回はブロック別ウォーキングとして、隣接する松見地区、大口・七島地区と合同で行っています。ブロック別ウォーキングは、毎回交代で当番を決めて、当番になった地区がコースを決めています。ブロック別ウォーキングで友人になり、両方の地区のウォーキングに参加しているという方もいます。

◀取組の効果▶

顔見知りが増えて、地元のつながりが出来てよかったと感じている方が多いです。

□参加者アンケート結果

- よこはまウォーキングポイントにはほぼ全員が登録しています。
- 歩数計を活用し、歩数を意識し、少なければ歩くようにしている方 41%
- ウォーキングを継続したいと思っている方 100%
- 参加者の声

- ・ 季節を感じる事ができた

- ・顔見知りの人が増えた
- ・知らなかった道を歩くことができた
- ・ウォーキングの大切さを感じることもできた
- ・ウォーキング前後の体操を知ることができた
- ・効果的なウォーキングのフォームを知ることができた
- ・運動不足の解消につながった
- ・普段から歩き方に気をつけるようになった
- ・歩くことが楽しくなった
- ・参加前より長い距離を歩けるようになった