

平成25年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	インターバル速歩実施事業
事業主体 (連絡先)	安曇野市 (安曇野市教育委員会 社会教育課 TEL:0263-62-4565)
事業区分	(2)保健、医療、福祉の推進
事業タイプ	ソフト
総事業費	1,655,500円(うち支援金:1,241,000円)

事業内容

比較的手軽に始められるウォーキング(インターバル速歩)を実施することにより、市民(主に中高年世代)一人ひとりの健康に対する意識を高め、自分に適した運動を日常的に生活の中に取り入れることにより、運動の習慣化を促すことを目的とする。また、参加者同士の交流を深めることにより、インターバル速歩を通じた地域コミュニティの形成を目指す。



【トレーニングの様子】

1 自己評価(事業実施率)【 A 】

事業効果

「体脂肪率 0.6%、腹部周囲長 1.7cm」「中性脂肪 13mg/dl、HbA1c 0.1%、HDL4mg/dl 増」「最大運動量 0.6kcal/min、歩行速度 0.5m/s 向上」講座参加者のインターバル速歩の習得やトレーニング期間の運動の習慣化や体力向上。参加者からは体調がよくなった、疲れにくく感じる、自分の健康を見つめ直す良いきっかけになった、よい仲間作りができた等効果を実感する回答が多数得られた。また、参加者による自主グループが設立され活動を継続することになった。

【目標・ねらい】
健康に対する意識の高揚
運動の習慣化
医療費の削減
目的型コミュニティの形成

2 自己評価(事業効果)【 A 】

今後の取り組み

インターバル速歩を普及させるため、継続して事業を実施します。
市民(主に中高年世代)一人ひとりの健康に対する意識を高め、自分に適した運動を日常的に生活の中に取り入れることにより、運動の習慣化を促します。
医療費の削減につながるよう事業をPRします。
設立された自主グループを支援し、目的型コミュニティの育成に努めます。

1 自己評価(事業実施率)欄は、「A」90%以上、「B」70~89%、「C」50~69%、「D」49%以下で示すこと。
2 自己評価(事業効果)欄は、以下から選択のこと。
「A」: 予定を上回る効果が得られた 「B」: 予定していた効果が得られた
「C」: 一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある