

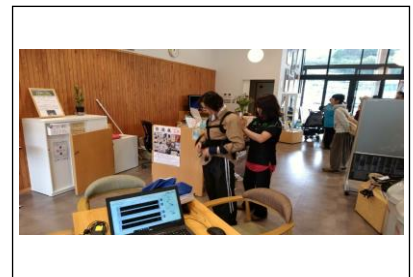
令和元年度(平成31年度) 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	歩く村とよおかプロジェクト
事業主体 (連絡先)	NPO法人とよおか総合型地域スポーツクラブ
事業区分	(2)保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト・ハード
総事業費	1,157,740 円

事業内容

プロジェクトの第1弾として、個々の歩行に対する認識を高めるために、村内および近隣市町村の各種健康教室やイベント、介護施設・学校・保育園等において継続的な計測とフォローアップ(アドバイス)を行うため以下事業を実施した。

- 1 広域住民を対象としたウォーキングイベントの開催
- 2 高齢者向けのウォーキング講座の開催
- 3 村内住民向けのウォーキング指導の開催
- 4 ウォーキングガイドマップの作成



【広域住民対象の測定】

【目標・ねらい】

- 1 広域住民を対象としたウォーキングイベントの開催
- 2 高齢者向けのウォーキング講座の開催
- 3 村内住民向けのウォーキング指導の開催

事業効果

- 1 広域住民を対象としたウォーキングイベントの実施

参加者数:110名

測定者数:83名

- 2 高齢者向けのウォーキング講座の実施

参加者数:25名

測定者数:13名

- 3 村内住民向けのウォーキング指導の実施

参加者数:47名

測定者数:37名

○ 参加者総数:182名 ○ 測定者総数:133名

・当初見込んだ人数より少なくなったが、多くの方に測定を体験していただくことができ、個々の改善ポイントを明確にすることで、歩行の質を高め、日常生活の中で短時間でも可能な運動効果の高い安全で効率的な歩行フォームの定着化に向けた指導ができた。

- 4 ウォーキングガイドマップの作成

・道の駅を発着点に、または車で現地へ移動後ウォーキング等、各自の目的に合ったウォーキングの案内図として活用していただくことができた。

※自己評価【 B 】

【理由】

参加者および測定者が予定した人数より少なかった。測定結果に対するフォローの知識が乏しく、もう一步踏み込んだ指導ができなかった。

今後の取り組み

今年度は機器の扱いと、マニュアルに沿った測定結果のフォローが手いっぱいになってしまったため、次年度以降は更に適切な指導ができるよう、機器メーカーの主催する講習会に参加し、測定者および指導者のレベルアップを図りたい。

更に機器の有効活用が可能となるよう、広域的な自治体や企業の健康づくり事業に関われるよう、当クラブの事業や機器のPRを推進したい。