

令和2年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	健康増進プロジェクト事業
事業主体 (連絡先)	富士見町住民福祉課保健予防係
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
総事業費	2,049,916 円 (うち支援金: 1,639,000 円)

事業内容

住民の活動量増加を促すため、各種イベントを開催し、主体的な健康づくりの継続的な応援を実施した。

【ノルディック・ウォークの開催】

日程: 令和2年10月1日、8日、15日、22日、29日、
11月5日、12日 計7日間

参加者数(延べ人数): 30名

【冬季オンラインイベントの開催】

日程: 令和3年2月23日

内容: 当日、2300歩以上歩いた方、先着30名にインセンティブを付与。

参加者: 健康アプリ事業参加者(2月1日現在、事業参加者数238名)



【ウォーキングの様子】

【目標・ねらい】

- ①健康づくりの方法を学ぶ
- ②主体的に健康づくりに取り組む意識づけ
- ③日々の活動量の増加と継続
- ④健康づくりを通して、町の魅力の再発見をする

事業効果

- ①ポールを使ったノルディックウォーキングの方法を学び、参加者の健康づくりに役立てることができた。
- ②参加者の主体性を大切にしたオンラインイベントに参加してもらい、主体的な健康づくりを促せた。
- ③町内のウォーキングコースマップを配布や、イベント参加者には継続的な活動を呼びかけた。
- ④ウォーキングイベントでは住民が作成した自然・観光・文化資源をプロットしたマップを基にコースを作成し、そのコースを回することで、参加者がこれまで気が付かなかった町の魅力に改めて気が付いたと思う。また、ウォーキング終了後、講座で歩いたコース以外のマップを周知し、参加者が他の場所も歩き健康づくりの意識づけにつながったと共に、町の新たな発見にもつながったと思う。

※自己評価【A】

【理由】

- ・コロナ禍で行動やイベントの制限がある中で、参加者の活動量が増加するための取り組みができた。
- ・参加者がイベントに継続して参加してくれるように、コースを変える等、工夫して実施できた。
- ・健康づくりへの意識が高めることができた。

今後の取り組み

- ・新型コロナウイルス対策を徹底しながら、町民の活動量が増加し、その活動が仲間同士で継続するように、イベントを展開していきたい。
- ・住民の参画を得ながらウォーキングマップの改善し、ウォーキングを通して町の魅力の発信をしていく。
- ・アプリの機能を活用しながら活動量増加と継続的な取り組みを促すと共に、ウォーキングの様子やその風景を共有するなど、町の魅力発見にもつながるように展開していきたい。

※ 自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、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