# くく取組事例簡易紹介シート>>

第7回 健康寿命をのばそう! アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称: 生駒市役所 健康課

取組・活動名:

生駒市歩けば健康にあたる 一健康寿命 奈良県1位を目指して一

取組アクション: 〇 適度な運動 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL 「いこマイウォーキング倶楽部」http://www.city.ikoma.lg.jp/0000010590.html 「生駒健康ウォーキングマップ24 Jhttp://www.city.ikoma.lg.jp/0000010802.html

生活習慣病の予防、改善が進み、元気で生きがいを持った市民が増えている生駒市を目指し、運動分野において「歩数の増加が生活習慣病の予防や健康寿命の延伸につながります!」を掲げ、運動習慣の定着化を後押しすることを目的に、平成27年9月に運動推進事業をスタートしました。

事業を「健康ウォーキング事業」と「ウォーキングマップ検証事業」の2本立てで計画・実施する中、平成27年度の市町村別平均 寿命(平成30年4月公表データ)男性が県内1位(全国9位)となり、住みよさランキング2018では県内1位になりました。

現在、市民団体が先導者となり、ウォーキングマップ歩こう会を定期開催しています。健康寿命の延伸は、目に見えてすぐ効果が得られるものではないと捉え、市民や地域組織、庁内も横断的に連携し、長期的な視点で事業推進を行い、「健康づくりは生駒市を歩くことです(=生駒市歩けば健康にあたる)。」と市民を問わず言っていただけるようなまちづくりを目指しています。

### 【健康ウォーキング事業 「いこマイウォーキング倶楽部」】

一般的なウォーキング教室は平日の日中に開催されることから、新規参加者の伸び悩みや運動の定着化が難しいという課題もあり、就労している方も参加できるように、自身の都合のつく時間でウォーキングに取り組み、ウォーキング記録を作成し、目標歩数に達成した方には記念品を進呈。

#### ●実績

いこマイウォーキング倶楽部参加者延人員 平成27年度 640人、参加者前回比 223% ※上半期終了事業との比較 平成28年度 1,754人、参加者前年比 189% 平成29年度 2,576人、参加者前年比 165%

## 【ウォーキングマップ検証事業 「生駒健康ウォーキングマップ24」】

運動しやすい環境づくりの推進として、既存のウォーキングマップを改良。健康づくり推進員連絡協議会に「家族でも安全に運動 できる道」、観光ボランティアガイドの会に「生駒の見どころを楽しめる道」という観点からコースの選定に協力いただき、約2年か けて検証。平成29年11月リニューアルした24コースの完成イベント「お披露目歩こう会」を開催。

#### 実現できたこと

## ウォーキングマップ

- 「健康づくり目的で安全を第一優先」、できれば「楽しみをプラスしたコース」
- ・健康運動指導士に相談し、日々の健康づくりの歩行距離として「約3~4kmの距離」
- ・「健康づくりには身近なコース」ということで市内の12小学校の全ての校区にコース作成
- ・職員が作成することで、道路状況や名称変更等の修正にも迅速に対応し、経費削減を図る

#### 紹介チラシ

・色弱や弱視の人も考え、カラーユニバーサルデザインの配色に配慮

### ●実績

完成イベント「お披露目歩こう会」 平成29年11月~平成30年1月(3回実施) 「生駒健康ウォーキングマップ24」 配布部数

平成29年度(約5か月間) ウォーキングマップ(コース別)28.512部、全コース紹介チラシ1.553部

## 生駒健康ウォーキングマップ 全コース紹介チラシ

