

「まえばし23地区別ウォーキングマップ」を作成しました

市民の健康づくりを推進するため、「まえばし23地区別ウォーキングマップ」を作成しました。市内各地区へ配布し、イベント等の開催を支援します。

1 概要

本市では市の健康増進計画の基本理念「地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり」に基づき、気軽にできるウォーキングで運動習慣の定着化を図り、市民の健康づくりを推進することを目的に、各地区におけるウォーキング事業に取り組んでいます。

今回、本市の食生活改善推進員協議会と保健推進員協議会がこれまでそれぞれで作成していたウォーキングマップを一体化させ、リニューアルを行いました。

市内の23地区ごとに食生活改善推進員おすすめの約10分コースと保健推進員おすすめの約30分コースを掲載し、併せて各地区の見どころを掲載しており、前橋市の魅力を再発見していただける冊子になっています。

2 配布場所

前橋市保健センターや市役所本庁舎、各支所・市民サービスセンター・公民館等

3 今後の展開

平成30年度に行った本市健康増進計画の中間評価結果では、「運動習慣ありの者」の割合は全国平均を下回っており、65歳以上で50%、65歳未満では35%程度にとどまる状況です。本マップを活用したウォーキング事業を各地区で積極的に展開していくことで、「運動習慣ありの者」の割合を増やし、生活習慣病予防やフレイル予防などに繋げ、市民の健康状況の向上に努めていきます。

4 ウォーキングマップの活用を促す4つのポイント

- ① 公民館等で実施するウォーキング教室に健康運動指導士等を派遣
- ② 本市主催で単発のウォーキングイベントを開催する場合は万歩計、長期のウォーキング教室の場合は活動量計を無料で貸し出し
- ③ 1日8,000歩で3か月間（合計72万歩）以上歩いた方には、令和2年の秋以降、記念品をお渡しする企画を計画
- ④ 地区公民館等と連携し、地区単位で実施するウォーキング事業等を展開

担 当 健康増進課 地域保健係
電 話 027-220-5708