

「まえばし23地区別ウォーキングマップ」について

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とし、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、健康増進課が所管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を一体化させ、リニューアルを図りました。

市内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分コースの全46コースを掲載し、併せて各地区の見どころなどを掲載しており、前橋市の魅力を再発見していただける冊子です。

2 配布

2月下旬から前橋市保健センター、支所・市民サービスセンター・公民館等で配付。

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。

今後、マスコミへの情報提供や市広報、フェイスブックなどで本マップを周知していくとともに、紙媒体以外の活用方法なども研究し、市民の方々が手軽に利用できるような活用促進を図り、本マップを活用した健康事業を各地区で積極的に展開していくことで、継続的な運動習慣者の割合を増やし、生活習慣病予防やフレイル予防などに繋げていき、市民の健康状況の向上に努めていきます。

4 活用のポイント

- (1) 公民館等のウォーキング教室に健康運動指導士等を派遣。
- (2) 庁内関係課との連携に際して、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、秋以降、記念品をお渡しする企画。
- (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。