

活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

歩いて大多喜町の魅力を再発見!!
～地域住民への運動のきっかけづくり～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

大多喜町役場 健康福祉課

代表者：新井 美和

勤務先：大多喜町役場

所 属：健康福祉課 保健予防係

所在地：〒298-0292

千葉県夷隅郡大多喜町大多喜93

TEL：0470-82-2168

FAX：0470-82-4461



◇活動方針

大多喜町は特定健康診査において糖尿病該当者及び糖尿病予備群、高血圧予備群、腹囲が90cm以上である人の割合が県平均を上回っている。また、町内の交通の便が十分に整っていないことから住民の多くが車での移動を主としているためか、運動習慣のある人の割合は県平均を下回っている。このことから、普段は何気なく車で通る道でも、歩くことで大多喜町の魅力を再発見していただくこと、楽しみながら運動習慣を確立してもらうことをねらいとして、「おおたきウォーク」を平成25年度から実施している。

◇活動内容

1 対象者

多くの方に気軽に参加していただけるよう、事前申込み不要で、対象者は「歩きたい方」とした。

2 実施日時

毎月最終金曜日の午前10時～12時とした。ただし、4月は住民検診と重なること、7月、8月は猛暑が予想されることから実施していない。また、歩きやすい気候である11月または12月を1日ウォークとし10時～15時まで実施する。

3 実施場所

町内の各地区を巡回する形でウォーキングコースを設定し、実施する。参加者の集合場所は、十分な駐車スペースとトイレがあることに配慮し、雨天時に備えて室内に運動出来るスペースが確保出来るこ

活動成果報告書

とを条件とした。主に保健センターや廃校となった小学校、コミュニティーセンターなど、住民の認知度が高く利用しやすい施設としている。

4 事前準備

年度当初に実施日及び集合場所を決め、広報及び各施設へのチラシ掲示等で周知する。実施日の1週間前までに実際にウォーキングするコースを決める。集合場所は同じとしても、過去にウォーキングしたことのないコースを設定するよう配慮する。実施日までにコースの下見を行い、距離とウォーキング環境(交通量や歩道の有無、コース内のトイレの有無、前日に雨が降った際に影響が出るか等)を確認する。コースが決まり次第、当日参加者に配布出来るよう手のひらサイズの地図を作成する。

5 当日の流れ

晴天時は体力や体調に合わせて早歩きコース(約7km)と普通歩きコース(約3km)に分かれてウォーキングする。初めに健康運動指導士による準備体操を行い、保健師からこまめに水分補給をすること、無理をせず自分のペースで歩くこと、車に気をつけること等の注意事項を伝えウォーキングを開始する。ウォーキング後は整理体操を行い、食生活改善推進員から簡単に栄養バランスを整えるためのヒントになるようなメニューの紹介及び試食があり解散となる。


雨天時でも運動の機会を確保出来るよう、健康運動指導士による室内運動を約1時間行う。主にウォーキング時の正しいフォームについて指導があり、すぐにでも取りかけられる内容となっている。

〈食生活改善推進員により紹介されたメニューの例と試食を提供している様子〉

平成27年1月19日

キャベツの豆乳みそ汁

材料(4人分)	
キャベツ	200g
ホー乳コーン	40g
豆乳	2カップ
バター	10g
味噌	大さじ2
だし汁	400cc



【作り方】

- ① 鍋にだし汁を入れて煮立て、一口大に切ったキャベツを煮る。
- ② ①に味噌を溶き入れ、ホー乳コーンを加えて煮くねる。
- ③ さらに豆乳とバターを加えて沸騰直前に火を止め、強火で煮る。

【1人分の栄養価】

エネルギー	105Kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.8g
食塩相当量	1.2g



6 スタッフ

健康運動指導士、保健師、管理栄養士、食生活改善推進員

◇活動成果

1 実参加者数

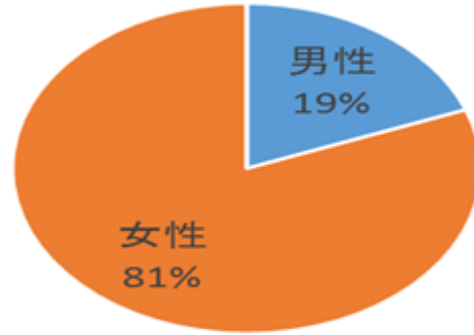
平成25年度から平成30年度までの実参加者数は213人であり、多くの住民の運動の機会となった。

活動成果報告書

2 参加者の男女比

〈平成 25～30 年度の平均男女比〉

参加者の男女比は男性 19.2%、女性 80.8%であり、女性参加者が圧倒的に多い。この特徴を知ることによって、男性が参加しやすい運動事業として、「男塾（男性に限定した運動教室）」を新規立ち上げに至るきっかけとなった。



3 自主グループの発足

平成 27 年度、ウォーキングの楽しさや効果を感じた「おおたきウォーク」参加者を中心に、ウォーキング自主グループ「大多喜町歩こう会」が発足する。保健師はスムーズに会の活動が出来るよう役員を支援し、コース設定についての助言をするなどしている。発足から 4 年が経過したが月 1 回のウォーキングを継続して実施しており、町内にとどまらず、町外でもウォーキングを楽しんでいる。また「大多喜町歩こう会」のメンバーは発足当時 29 名であったところ、現在 34 名まで増加し、より多くの住民が、仲間とのウォーキングの楽しさを感じている。

4 その他の効果

参加者からは「不定期で予定が入るからボランティア活動はできないけど、おおたきウォークは予約が必要ないから気軽に参加できて良い」「お喋り出来るのが楽しい」「きっかけがないと家から出歩かない」「歩く事で持病が良くなった」「大多喜町に住んでいても行った事が無い地区を歩いて楽しい」「季節のお花をみられてよかった」「近所の方に誘ってもらって一緒に歩いている」等の声が聞かれる。これらから「おおたきウォーク」は運動と共に住民同士のコミュニケーションの場、外出のきっかけになっていることがわかる。少子高齢化が著しく進む当町においては、特に今後も地域住民同士のつながりが重要となると考え、今後もウォーキングを通じて地域コミュニティづくりのための支援をしていけたらと考える。

◇今後の計画

参加申込みを不要としたり、コースを体力によって 2 種類用意したりすることで事業へ参加する敷居を低くし、普段は運動事業に参加しない人、外出する機会が少ない人も参加に繋げることが出来た。住民に自然豊かな町の魅力を感じてもらえるよう、あじさいや紅葉など季節に合った見どころも楽しめる工夫をしている。

また、事業を通じて、ウォーキング自主グループも発足され、習慣的な運動につながった。今後も、「おおたきウォーク」を継続していき、新規参加者を増やしたり、楽しく運動習慣が確立するような支援をしていきたい。今後は事業参加者へのアンケートを実施し、事業に期待すること、ニーズを把握することを計画している。