

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

広める！つながる！！ノルディックウォーキングで健康づくり

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

ノルディックでつながる会

代表者：小澤 彩

勤務先：府中市役所

所 属：福祉保健部 健康推進課 成人保健係

所在地：〒183-0055

東京都府中市府中町2-25

TEL：042-368-6511

FAX：042-334-5549



◇活動方針◇

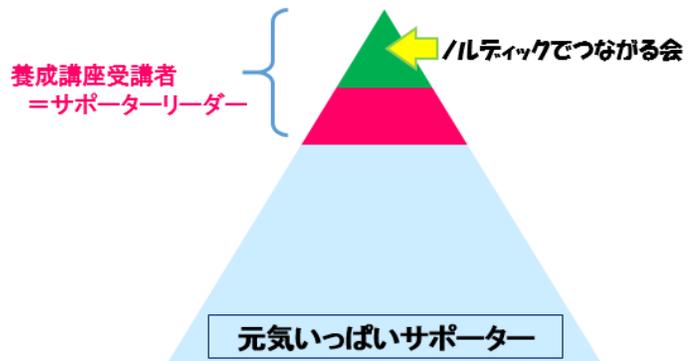
本市では、市民ひとりひとりが自らの健康を守り増進することを目的とした「第二次健康ふちゅう21（平成27～32年度）」を策定し、健康づくりのために人や地域が“つながる・つなげる”ための取組を計画の主眼においている。

その取組の1つとして、自分自身の健康を守り、市民の健康づくりのために協力してくれる方を「元気いっぱいサポーター」として登録し、さらに市の実施する講座を受講した元気いっぱいサポーターの中でも特に意識の高い方々を、「サポーターリーダー」と位置づけ、健康づくりの活動を支援している。

そのサポーターリーダーで平成30年度に結成された自主グループが『ノルディックでつながる会』である。

【登録者数 令和2年1月1日時点】

元気いっぱいサポーター	1,363人
サポーターリーダー	95人
ノルディックでつながる会	19人

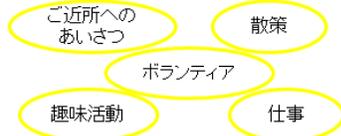


本会は、ノルディックウォークという2本のポールについて歩く手法と社会参加や交流といった活動を組み合わせた、ソーシャルウォーキングを推進することを目的に活動している。

活動成果報告書

ソーシャル (社会参加)

ポイント：人とかかわりながら行うこと



ウォーキング (歩行)

ポイント

- 歩幅を広げに
- 15分以上
- 息があがらない程度の速さで
(会話をしながら歩き続けられる程度)

◇活動内容◇

①ノルディックウォーキングの実践

市民向けのノルディックウォーキングイベントの実施のため、コースの選定・実踏等の準備、イベント当日の運営、実施後の振り返りを行う。

②健康応援ウォーキングマップの確認

健康応援ウォーキングマップの見直し箇所の確認等を目的としたウォーキングを行う。

◇活動成果◇

①ノルディックウォーキングの実践

受付やノルディックポールの貸出、実践時のサポートを行い、市と協働してイベントの実施ができた。一般参加者から「グループの一員としてイベント運営に関わりたい」という申し出もあった。

市とグループが共同実施することで、イベント時のマンパワーが確保でき、様々なコースを設定して年間3回もの開催が可能となっている。イベント当日においても、スムーズな運営ができることに加え、ウォーキング中の参加者同士の交流のサポートや、元気いっぱいサポーターの活動周知にも大きく尽力している。

イベント時の様子（メンバーはオレンジ色のビブスや緑色のジャンパーを着用）



活動成果報告書

イベント実績

平成30年度			令和元年度			合計
1回目	2回目	3回目	1回目	2回目	3回目	
29人	39人	32人	34人	30人	19人	183人

- * 各回定員40人（事前予約制。人気イベントのため、年度中1回のみ参加可能。）
- * 府中市保健センターや市内体育館をスタート地点とし、様々なコースで開催。
- * 令和元年度3回目は雨天での実施。

②健康応援ウォーキングマップの見直し

健康応援ウォーキングマップ（全7コース）を歩き、コースや目標物等、マップ見直しについて話し合いを行っている。

生活する地域だからこそその視点で確認できること、多くのメンバーで意見を出し合えることで、安全に歩けるコースが選定でき、さらに見やすいマップに修正することができている。

健康応援ウォーキングマップNo.6 押立体育館コース
～いききの道と多摩川のいにしえをめぐる～

特徴
適度な距離、適度なアップダウンで中級者向けコースです。神社やお寺の名水めぐりや季節ごとの楽しみを見ることができます。

コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
メインコース (赤ライン)	5.5km	7857歩	83分	249kcal
ショートコース (青ライン)	2.1km	3000歩	32分	95kcal

◇今後の計画◇

発足した平成30年度は、保健師が積極的に関与しグループの活動の方向性や提案等を行い、メンバー同士のつながり作りや意見の集約によるグループの基盤構築の1年となった。令和元年度は、会則の作成や三役の任命等、会の運営の主体をメンバーに移行し、より活性化するように支援している。グループメンバーのみで実施する小規模なイベントの提案もあり、士気が上がっている印象がある。

市が期待する「健康づくりに前向きに取り組み、周りに伝え、地域をつなげ、府中市全体を元気にしてくれる人」というサポーターの模範になるような活動を実践することで、市の取組へのサポーターにもなっており、『ノルディックでつながる会』の活動がより充実し、広がりを持てるように支援を継続していく予定である。