

プログラム名：「健康のためのウォーキング促進活動」

責任者：看護学部 講師 藤澤 由香

共同者：高橋 有里, 鈴木 美代子, 藤澤 望, 小向 敦子, 高岩 奈津美 (看護学部)

### ▼事業の概要

滝沢市が取り組んでいる「健康のためのウォーキング促進活動」に参画し、滝沢市をはじめ、近隣地域の住民の健康増進とQOLの向上を目指した事業展開を検討し、実施する。

### ▼事業の内容

- 1.対象 滝沢市民の希望者
- 2.内容 滝沢市民を対象としたウォーキングイベント  
月1ウォーキング
- 3.場所 岩手県立大学 滝沢キャンパス

### ▼事業の成果

今年度は1年生、2年生の新メンバーを迎え、看護学部2年生の学生を中心に、看護学部1～3年生24名、教員6名で活動した。昨年度より、学生が主体で企画から当日運営まで行っている。今年度も学生メンバーを中心に企画を考え、開催までの準備を進めてきた。今年度は2回のウォーキングイベントと月1ウォーキングという新企画を計画した。

### ★ 第1回

「滝沢市 ふれあいウォーキングwith 県大生」

日時：令和5年5月13日(土)10時～12時

内容：滝沢キャンパスのウォーキングコースのウォーキング  
参加人数：滝沢市民16名



当日の様子



### ★ 第2回 (滝沢市健康ダンスインダとの合同開催)

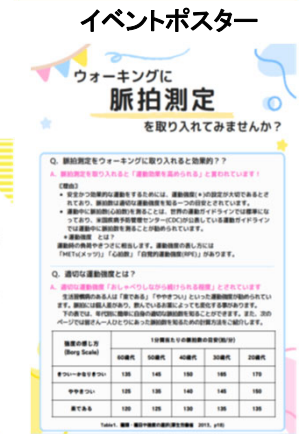
「歩いて動いて健康に！2023秋 with 県大生」

日時：令和5年10月21日(土)10時～12時

内容：滝沢キャンパスのウォーキングコースのウォーキング  
体育館でのニュースポーツの実施  
滝沢市健康ダンスインダの体験  
参加人数：滝沢市民11名



当日の様子



### ★ 月1ウォーキング

日時：令和5年10月30日(火)9時～10時

内容：滝沢キャンパスのウォーキングコースのウォーキング  
参加人数：滝沢市民3名



学生が作成したリーフレット

### ▼これまでの事業の評価と課題

- ・事業をスタートしてから3年目となり、滝沢市民の健康増進事業の1つとして、一定の対象者においては認知していただけるようになり、各イベントに対する参加者の満足度は高かった。
- ・しかしながら、本事業のイベントの参加者が固定化しつつあり、参加者を増員させ、様々な層に対象を広げるためにはさらなる広報活動と、様々な対象層を想定した企画内容を検討していく必要があると考える。
- ・参加者のアンケートから、対象により、本イベントに期待する運動強度が異なることが伺え、対象が期待する運動・活動量が確保できるよう工夫する必要性についても示唆された。
- ・一方、昨年度から進めている学生主体の活動が軌道に乗りつつある。今年度は、学生が新メンバーの勧誘にも力を入れた結果、大幅なメンバー増につながった。
- ・今年度から試験的にスタートした月1ウォーキングの取り組みも、市民に気軽に運動の機会を提供したいという学生の声から生まれた企画であり、次年度以降、本格実施を進めていく予定である。