

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／小向 敦子

共同者：看護学部／藤澤 由香，高橋 有里，鈴木 美代子，藤澤 望，高岩 奈津美

▼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。

▼事業内容・実績

[対象] 滝沢市民および近隣地域住民の希望者

[内容] ウォーキングイベントの開催

[時期] 春・秋（例年5月と10月）イベント開催

5～7月と10～11月に、ミニイベント開催

[場所] 岩手県立大学 滝沢キャンパス



第1回 『歩いて動いて健康に！2024春with県大生』

令和6年5月18日(土) 10:00～12:00

- ・滝沢キャンパス内コース ウォーキングの実施
- ・体育館でのニュースポーツ ボッチャの実施

参加人数：滝沢市民29名

第2回 『歩いて動いて健康に！2024春with県大生』

令和6年10月12日(土) 10:00～12:00

- ・滝沢キャンパス内コース ウォーキングの実施
- ・体育館でのニュースポーツ ボッチャの実施
- ・滝沢健康ダンス「イ・ン・ダ」椅子ver. の体験

参加人数：滝沢市民18名

ミニイベント



～月1ウォーキング～

- ・令和6年 5月31日 (金)
- ・令和6年 6月25日 (火)
- ・令和6年 7月31日 (水)
- ・令和6年10月25日 (金)
- ・令和6年11月12日 (火)

事前申し込み不要のミニイベントとして計5回企画し、参加人数は延べ24名であった。



▼事業評価と課題

- ✓ 事業開始から継続的に活動してきた結果、参加者の増加とともにイベント機会を増やしてほしいといった要望も聞かれており、滝沢市民の健康増進の一助となっていることが伺える。
- ✓ リピーターの参加者が多いが、参加者の口コミや紹介によって新規参加者の確保にも繋がっている。
- ✓ 参加者のアンケート結果からは、学生との交流や運動の機会を得ている様子が見られ、看護学部生主体の企画・運営が、地域住民の方々の健康活動の動機に一定の効果をもたらしていると考える。
- ✓ アンケート結果をもとに振り返りを行い、次の企画・運営につなげることができており、本活動の質担保のための取り組みを学生が主体的に行っていることが強みといえる。
- ✓ 今後は、継続的に参加してもらえるような事業内容の工夫を行い、幅広い年齢層に关心を寄せてもらう事が課題である。加えて、長期的な視点で事業を展開し、滝沢市と協働しながら近隣地域住民の健康増進とQOL向上のための事業を目指していく。



※掲載承諾済