

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！2025春with県大生』

令和7年5月31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
- ・体育館でのポッチャやモルックの実施

参加人数：滝沢市民23名

**第2回** 『歩いて動いて健康に！2025秋with県大生』

令和7年10月18日(土) 10:00~12:00

- ・滝沢キャンパス 屋内でのウォーキングの実施
- ・体育館でのポッチャやモルックの実施
- ・滝沢健康ダンス「イ・ン・ダ」椅子ver. の体験

参加人数：滝沢市民13名

### ミニイベント

~月1ウォーキング~

令和7年 6月17日(火)

※以降は、熊の目撃情報などが多く、開催を見合わせた。

事前申し込み不要のミニイベントとして計画している。

## ▼事業評価と課題



- ✓ 定期的なウォーキングイベントの開催により、リピーターを中心に参加者を確保している。くわえて、参加者の口コミや紹介により、新規参加者の確保にも繋がっている。このことから、近隣地域の住民にとって本事業が健康増進イベントとして定着しつつあると考えられる。
- ✓ 参加者を対象としたアンケートでは、開催機会の増加を求める声が多くみられた。令和7年度は、熊出没情報が相継ぎ、参加者の安全確保を優先したため例年よりも規模を縮小した開催となった。次年度は、安全面を検討しながら、状況に応じて屋内での実施なども踏まえ企画していく。
- ✓ 参加者は、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られる。
- ✓ 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、幅広い年齢層に関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。



イベント当日の様子

イベント毎に記念撮影をして参加者さんと共有しています

※写真：掲載承諾済