

＜ポール de ウォーキングの目標と協力体制＞

2025年までたった10年間しかありません。
ポール de ウォーキングでみんなが協力しての健康づくりの達成目標と効果

＜健康づくりに対する目標＞

＜1000人の増加で約1000万円の医療費削減に＞
ポール de ウォーキングの新しい参加者の医療費削減目標予想を1人当たり年間10950円／年・1000人だと1095万円の削減になる。※相模原市の人口72万人のうち約20万人を目標にするスローガンの検討も可能か。
ウォーキングで国民の医療がどれだけ減らせるか。その医療経済効果の試算は普段(従来の平均歩数)よりも1000歩(約10分間)多く歩いた人の医療費負担は、平均して1人30円の削減効果が在ることが判明した。(通例の試算例)

＜効果—費用対効果＞

本事業の予算額は300万円を計上しているが
上記の試算を基準に計算すると、普段より平均して毎日10分多くウォーキングを実践すれば1年間で1人平均10950円(30円×365日)の医療費抑制効果が期待でき、人口1万人が実践すれば、1億950万円の削減、100万人なら100億円の削減となる。 <http://rakuhoujin.exblog.jp/12528295/>

◆ウォーキングで良く知られている効果(効能)

- ①有酸素運動効果 ②血液循環効果 ③脳の活性化効果 等

＜協力体制について＞

ポール de ウォーキングの実施に対し、いかに協力体制を築くかが重要なカギ。
アンケート調査／ヒアリング調査／開催のお知らせを案内(講習会・研修会～ポール de ウォーキングの実施に
＜協力体制の想定＞
・商工会議所(中小企業支援等) ・商工会(藤野観光協会等) ・青年会議所等
(実施にあたっては各大学の協力を要請)

- **参加目標人数 500人／年 (2年目1000人／3年目1500人)**
 - ・従来の事例ではコーチ指導料として1回につき一人当たり500円～1000円を各コーチが参加者より実費徴収
 - ・ポールの貸し料(使用料)は1回につき500円を各コーチが参加者より実費徴収
- **普及のためのポール de ウォーキングの開催数 年間70回**
 - 〔 ポール de ウォーキングを公園等での近場の開催数 58回／ 1回 10～15名の参加
本格的コースでの開催回数12回／(5, 10, 11月の3か月を予定) 1回30名参加 〕
- **協力体制について**
 - ・市との関連性がある団体・NPO法人等
 - ・各種のサークル(ボーイスカウト、各種スポーツ愛好グループ・企業内サークル等

