

# ポール健康促進ウォーキング事業

主旨と実施計画について

2016.10.20

＜協働推進事業＞  
コミュニティソーシャルサポート(CSS)  
相模原市 健康福祉局 地域保健課

今や待ったなしで  
**健康促進** に取り組む時代です。

特に超高齢社会に突入している現在  
**健康長寿** が重要です。

健康寿命と平均寿命の*かい離*をいかに縮めるか—  
元気で自立している期間は平均寿命より10年短い  
(男性9年間、女性11年)  
この*かい離*をいかに埋めるかが今一番重要な政策課題と  
思われます。

私達は  
ポールdeウォーキングを説え  
H28年度は相模原市3区で  
年間70回の開催を計画しました。

ポールウォーキングとノルディックウォーキングの2種類から  
体力に応じて選び、各公民館で実施。  
お知らせは市の広報紙に掲載しました。

<ノルディックウォーキング>



北欧が発祥

2016.11.5-中間ヒアリング-ポール健康促進ウォーキング事業

<ポールウォーキング>

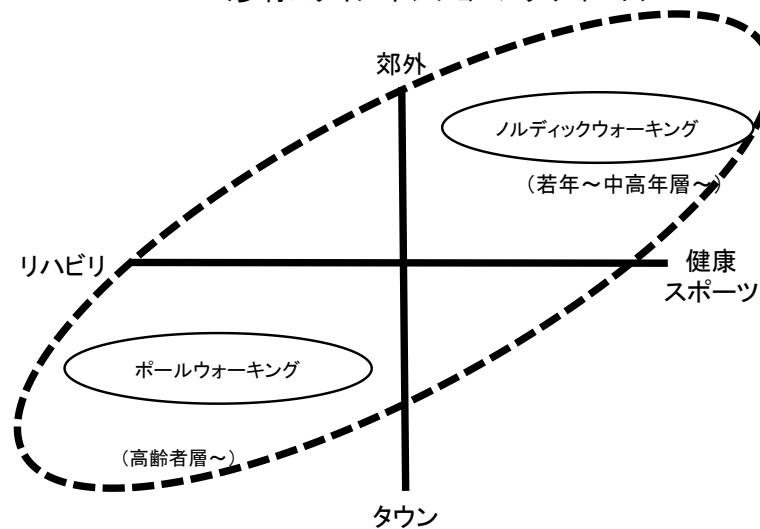


日本が発祥

# ポールdeウォーキングには、こんな良さがあります

ポール de ウォーキングはノルディックとポール双方の良さを取り入れ高齢者～若者までを対象にするのが特色です。

<歩行スタイルポジショニングチャート>



通常歩行と比較して20～30%増の運動効果が期待できます。  
また、転倒予防と身体機能・筋バランスの改善等、介護予防にも最適です。

健康寿命を伸ばすには常日頃の運動が大切です。

カラダ全体を使って  
“有酸素運動！  
ができます”

ポールを活用する利点は、  
通常の歩行(ウォーキング)に比べて  
運動力が30%アップする上、  
体験教室で正しいフォームを覚えれば  
仲間同志で継続して楽しく続けられる  
ことです。

健康な人はもちろん、リハビリ中の人、足腰を鍛えたい人にも  
骨、関節に対してのマイナス要素が少ない運動です。  
又、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム対策の  
ひとつとしても有効です。  
歩行技術を覚えれば、終了後も確実に再現できます。

実際に、今年5月～9月まで  
実施してみた結果、  
参加者は効果があったとする人が  
ほとんどです。

今回お手伝いいただいた健康づくり普及員の方たちも  
初体験で、ポールによる健康促進が効果的であることを  
コメントしてくれております。

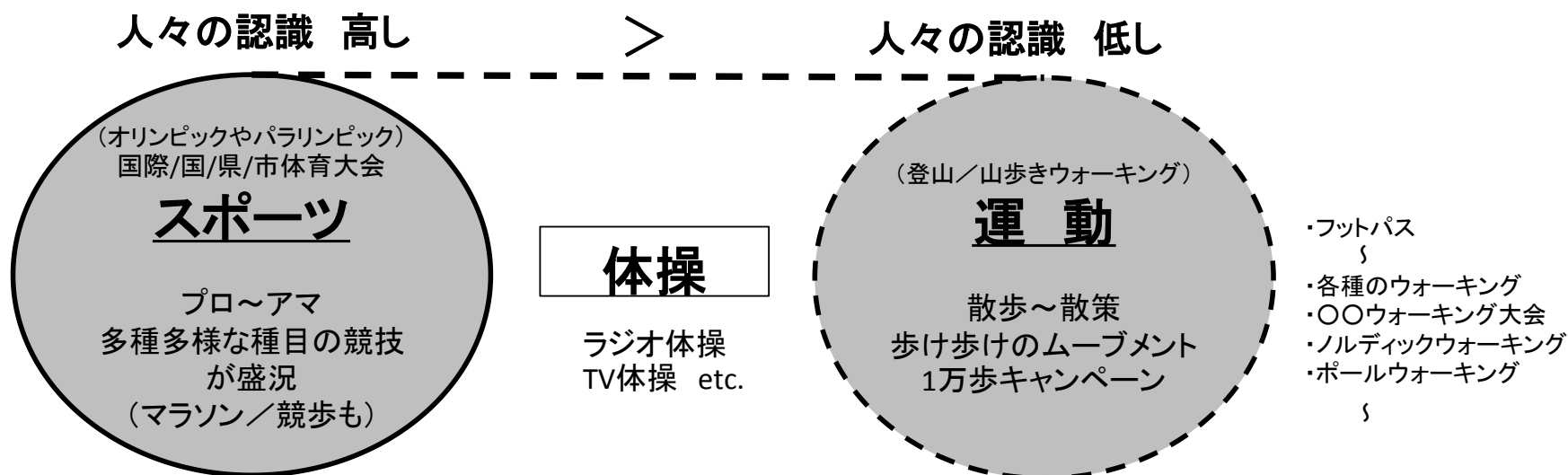
ただ、まだ普及には日が浅く、ここ  
1～2年足らずなので、ただちに  
参加者が増えるわけにはいきません。  
毎回の募集人員  
20名のところ、平均で1/3の7名程度  
です。

何事も当初は普及率は低いのですが、しかしながら  
超高齢化は歯止めがかかりません。

何とか地域ごとの世話役やボランティアの協力をあおぎ  
ポール健康促進の認知度を高める必要があります。



# 超高齢社会は運動の奨励と実行が命題

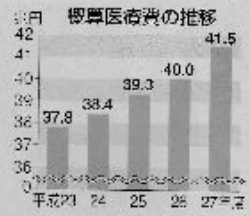


※将来は→体操+多様なウォーキングの組合せが期待される

<今日的な課題>と<運動促進>の必然性

- ◆超高齢社会への突入(2025年には65歳以上が30%台)
- ◆(41.5兆円) 医療費は13年間にわたって最高額を更新中
- ◆生産年齢人口の減少(国の経済活力が低下)→地域の活力も低下
- ◆国及び地方自治体の財政が窮地に陥る
- ◆地域の活性化をベースにした健康促進には、運動促進に係わる各自治体の政策強化が望まれる。
- ◆運動促進で地域全体がコミュニティの原点を再認識することの大切さ

【医療費】県民は10月、平成27年度に県民が支払った医療費は約41.5兆円と、前年度に比べて1兆円以上増加した。これは、前年度に比べて1兆円以上の増加を記録した。これは、前年度に比べて1兆円以上の増加を記録した。これは、前年度に比べて1兆円以上の増加を記録した。



## 医療費41.5兆円

27年度 13年連続 最高更新

【医療費】県民は10月、平成27年度に県民が支払った医療費は約41.5兆円と、前年度に比べて1兆円以上増加した。これは、前年度に比べて1兆円以上の増加を記録した。これは、前年度に比べて1兆円以上の増加を記録した。

【医療費】県民は10月、平成27年度に県民が支払った医療費は約41.5兆円と、前年度に比べて1兆円以上増加した。これは、前年度に比べて1兆円以上の増加を記録した。これは、前年度に比べて1兆円以上の増加を記録した。

【医療費】県民は10月、平成27年度に県民が支払った医療費は約41.5兆円と、前年度に比べて1兆円以上増加した。これは、前年度に比べて1兆円以上の増加を記録した。これは、前年度に比べて1兆円以上の増加を記録した。

H27年度の医療費は41.5兆円  
予防費＞ 治療費  
運動の必要性を広く共有し、  
治療よりも予防に励むことが必条  
です。  
そのため、運動力の向上が期待できる  
ポール活用の運動促進をより広める  
ために今後も努めます。