

「あさおうオーキングマップ作成～健康づくりは歩くことから～」

麻生区の健康課題（作成の理由）：

- 市民意識実態調査では、今一番の関心ごとは「健康」が59%で1位である
- 麻生区の高齢者の状況をみると、平均寿命が85.6歳（市内で1位）、老年人口割合も高く高齢化が進んでいる。そして、高齢単身増加率や要介護認定数が市内で最も高く元気高齢者を増やすことが課題である。そのためには、若い世代から生活習慣病を予防することが必要である。
- 区の中高齢の健康状態は、コレステロール値、血糖値ともに市全体と比較して高くなっている。（14年度年報）
- 区の若い世代の健康状態は、BMI25以上の男性が25%であり、運動習慣がない男性が75%にものぼる。運動を続けるために必要なこととして、男性は「時間」46.7%、女性は「意思」60.5%と答えており、自分の生活スタイルに合わせて実施できる運動、運動してみようと思えるような外部からの働きかけを求めていることがわかる。（かわさき健康ニューファミリー事業）

作成の目的：

ウオーキングマップを作成し、区民と共に「楽しいウオーキング」を普及することによって、若い世代から歩行の習慣を身につけ生活習慣病の予防を図る。また、歩くことによって麻生区の魅力を再認識してもらう。

方法：① 内容は、「ウオーキングマップ作成委員会」を6回開催し検討する

作成委員会のメンバー (7団体22名)	運動普及推進員 その他区内の運動グループ 食生活改善推進員、青少年指導員、体育指導委員 親子ハーモニーランド in あさお（子育てグループ） 在宅支援センターの相談協力員
------------------------	---

② 印刷は、業者に委託する

③ 完成したウオーキングマップを普及するために、講演会を開催する

完成イメージ：より多くの区民に見てもらい、実際に活用してもらうために、地区別にし増刷りが可能なA3版で作成する。さらに、知りたい情報が異なるので1枚のマップに「一般向け」、「健脚向け」、「ショートコース」の3種類のコースを設定する。

- ① 内容 表（地図、コース紹介、トイレ、水のみ場、距離）
裏（ウオーキングの効果、準備体操、生活習慣病予防のための健康情報）
- ② 形態 1. A3版 4種類（区を4つの地域にわけると）
4種類×5,000枚（計20,000枚）
2. ポスター 100枚
3. ホームページ

広報：各機関に配布するとともに、保健福祉センターにてPR活動を展開する。具体的には、講演会を開催する。また、実際にウオーキングマップを活用して歩いた区民の「ウオーキング報告」のパネルを作成し、区役所ホールに掲示する。

- ① A3版カラー：町内会で4,000枚回覧
関係機関（子ども文化センター、市民館、図書館、老人福祉センター、老人いこいの家）に配布、設置
転入者に配布
その他区役所、駅などに設置
- ② ポスター：ウオーキングマップ作成のPRのために関係機関や医療機関へ配布
- ③ ホームページにアップする