

### 令和4年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	松本市発祥の「インターバル速歩」普及による市民の健康増進
事業主体 (連絡先)	信州大学大学院医学系研究科スポーツ医科学教室 長野県松本市旭 3-1-1
事業区分	(2)保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	5,159,239 円 (うち支援金: 4,127,000 円)

#### 事業内容

信州大学では「インターバル速歩」を考案し、松本市を中心に普及させてきた。幅広い年齢層へのインターバル速歩へのアプローチが課題の一つであり、科学的根拠に基づいた運動処方であるインターバル速歩の方法や効果を気軽に学ぶ/知ることができるになれば、住民の健康意識の向上が見込まれるだけでなく、生活習慣病の改善、生活の質の改善、生活意欲の向上が期待できる。

- ①市民との意見交換会
- ②動画作成
- ③動画閲覧システム構築
- ④動画上映会・体験会の実施



【動画上映会の様子】

#### 【目標・ねらい】

- ①意見交換会
- ②動画作成
- ③動画閲覧システム構築
- ④動画上映会・体験会の実施

#### 事業効果

- ①市民との意見交換会  
松本市内6カ所で実施した。
- ②動画作成  
座学動画(10本)、実技動画(6本)、体験談(2本)の動画を作成した。
- ③動画閲覧システム構築  
YouTube 動画公開の他に独自の集計が可能なシステムを構築した。
- ④動画上映会・体験会の実施  
体育館での動画上映会・体験会を3回実施した。  
福祉ひろばでの動画上映会を2回実施した。

※自己評価 【 A 】

#### 【理由】

・地域住民との意見交換会で得たアイデアも含めて動画を作成することができた。約4ヵ月で2万回再生され、現役世代や若い世代へも「インターバル速歩」を周知できた。

#### 今後の取り組み

作成された動画をより多くの場所で様々な人に見ていただけるように TPO に応じた形式で作成し提供したい。YouTube 等の動画サイトにアクセスできない方へも周知するために松本市地域づくり課や市内福祉ひろばと連携して動画上映会を実施したい。

※ 自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。  
 「A」: 予定を上回る効果が得られた 「B」: 予定していた効果が得られた  
 「C」: 一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある