

## 健康ウォーキングで商店街と体の健康づくり事業

### 取り組みに至る背景・事業の目的

自らの健康づくりのため、多くの市民が商店街の歩道を活用して朝夕ウォーキングをしている点に着目し、商店会が主体となって健康ウォーキングを計画的に開催する中で、単に歩くだけでなく、血圧測定や栄養指導等の専門的な健康指導等を併せて実施することにより魅力ある内容とし参加者の増を図る。

- 多くの市民の健康づくりと交流の場とすることで、地域の活性化と医療費の削減につなげる。
- ウォーキングとウィンドウショッピングを効果的に結び付け、参加者と商店との新たなコミュニケーション誕生につなげる。
- きめ細かなサービスの提供等、個人商店ならではの価値を再認識してもらうとともに、市内消費者の拡大により商店街全体の活性化を目指す。

### 事業内容

- 6月から12月まで、毎週火・木曜日の2回（合計55回）大町商工会議所の駐車場に午後6時30分に集合し、桃太郎旗を持ちながら商店街の南北2.8キロのウォーキングを実施した。
- 毎月1回は、市の保健師や健康推進員等の協力を得て、身長、体重、腹囲、血圧、体脂肪率などの測定と、栄養士による食事等の栄養相談指導を実施した。
- 10月、「信濃の国健康体操」による健康づくり講演会を開催した。
- 12月、閉会式においてそれぞれのウォーキング成果の確認と、大きな成果を得た市民を表彰した。

### 事業効果

- 個人商店ならではのきめ細かなコミュニケーションの展開により、市民の商店街に対する認識度や関心度が向上し、お互いの理解が深まり、ともに活力源となった。
- 無理なく楽しんで参加してもらうことにより、健康づくりと仲間づくりの機会となった。
- アンケートの結果によると、参加者の73%に健康状態の改善が図られ、42%に食生活の変化が現れた。
- 大町市商店街の特性を再認識いただき、商店街へ足を運んでいただくという目的が達成できた。
- 長期的な活動とすることで、更なる商店街の活性化と市民の健康向上につなげる事が期待できる。



【商店街ウォーキングの様子】

### 工夫・苦労した点、課題、今後の取り組みなど

- 誰もが無理なく楽しんで参加でき、かつ成果が目に見えるようにするため、ウォーキングと体力測定や専門的な健康指導等を効果的に組み入れた。
- 会の発足に至るまでは準備等に苦労したが、終了後のアンケート結果から、多くの参加者が会費等応分な負担をするうえで、事業の継続を望んでいることが判明した。
- 今後は商店街と参加者の協働による実行委員会を組織化し、事業の継続化と内容の充実化を図る。
- 夕市やお客様特別感謝セール等のイベントと有機的に結び付け、更なる消費者の拡大と商店街の活性化に取り組む。

### 【選定のポイント】

健康づくりと商店街の活性化を同時に図るこの取り組みは、ユニークであり、広く注目を集めた。事業を継続するための実行委員会が設立されるなど今後の継続性や発展性も認められ、モデル性の高い事業である。

団体名 九日町三丁目商店会（大町市） 連絡先 塩入博仁 電話 0261-22-0275	事業タイプ ソフト事業 事業費 628,529円 支援金額 603,000円
--	--