

# 「第8回健康寿命をのぼそう！アワード」〈生活習慣病予防分野〉取組事例簡易紹介シート+A1

<確認事項>

- ※受賞者候補者にノミネートされた取組はWEB上や表彰式当日に公開・活用いたします。
- ※文字ポイントは「12pt」以上にしてください。
- ※取組事例簡易紹介シートのセルは広げないでください。

企業・団体・自治体等の名称： 柏の葉ポールウォーキング クラブ

取組・活動名： 地域の健康寿命の延伸を図る、柏の葉ポールウォーキングクラブの出前講座。

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

取組アクション：	<input checked="" type="radio"/> 適度な運動	<input type="radio"/> 適切な食生活	<input type="radio"/> 禁煙・受動喫煙防止	<input type="radio"/> 健診・検診の受診	<input type="radio"/> その他
----------	--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---------------------------

プロジェクトウェブサイトURL： <https://kashiwanoha-polewalking.com/> <http://kashiwanpo.genki365.net/>

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)  
クラブの設立目的であるポールウォーキング(以下PW)の普及・啓発の1つに、出前講座があります。

**背景**  
柏市のたまご補助金で揃えることができた、PWのディスプレイセットをもとに PWの普及・啓発をボランティアとして 実施しました。それは 前年度第7回健康寿命をのぼそう！アワードに応募した生涯大学の「考喜心」方々が 賛助会員意義としてクラブに入学していただいたことから可能になりました。従来からボランティア活動は行なっていましたが 一気に 活動が 広がることができました。

**方法**  
出前講座は ①3ヶ月間PWのディスプレイセットを 設置できる場所のある団体②設置する場所はないが 受講できるお友達が5人以上いる団体に 出前講座を 無料で実施するというものです。クラブ会員のしりあいにて ①②に該当する団体に対して 2-3日都合の良い日をリストアップしていただき 当日のコースリーダーの都合の良い日をチョイスし クラブの会員に その日の都合の良いボランティア希望者を募り 毎月 月初に コースリーダー1名とサブリーダー2名 合計3名のボランティアを 決定し 実施するというものです。  
①②の 団体の代表には その代表をなるべく煩わさないよう チラシや 申し込み用紙のフォーマットを入れたUSBを 説明時にお渡ししました。  
筋硬度計による 効果測定に挑戦しました。

**実績** 16箇所  
講座参加者の実績は 28年度 134名 30年度 230名でした。  
硬度計測定者 14名

**意義**  
クラブの目的に合わせて 毎月第2と第4の月曜日に体験教室を実施しておりますが そこに出席したことがある方が ほのぼのプラザ主催の会場に参加した時 自分達のクラブを作ったとその時の呼びかけのポスターを持参していただきました。近くの公園に出かけられる体力のある方は 公園を2周する「うさぎさんチーム」と1周する「亀さんチーム」にわかれ 公園に出かけられない方は「孫亀さんチーム」で 施設の廊下を周回されているとのこと。いずれも 自己申告でどのチームに入るか決めておられるとのことでした。ちなみに「ポール・クラブPPK」のPPKは ピンピンコロリの 頭文字だそうです。  
自分でチャレンジする決意をされクラブを作ったことに 普及・啓発が着実に浸透しているのを感じました。  
前の東京オリンピックは 高齢化率6%と言われ 今回の2020は高齢化率29パーセント近いと言われていています。前回ウォーキングが日本社会に根付くきっかけになりましたが 今回は 日本の整形外科医が技術開発したPWが 日本社会に根付き 健康寿命の延伸になるきっかけになると思いました。

上から ①8/30野田老人福祉センター②10/29みちくさ亭③11/6共栄年金ホーム④12/1西柏台2丁目会の各出前講座。

