

事業計画書

事業名	地域魅力再発見「より見知！探健ウォーキング」プロジェクト
実施箇所	佐久市臼田健康活動サポートセンター
実施期間	事業開始予定年月日 平成28年 7月 1日
	事業終了予定年月日 平成28年12月20日
事業概要	<事業の目的> 別紙①「事業の目的」参照
	<事業の内容> 別紙②「事業の内容」参照
	<事業の効果・アピールポイント> 別紙③「事業の効果」参照
	<事業における市の役割分担>

事業概要	<p>① 事業目的</p> <p>当法人は、「市民の健康づくり推進に力を入れた施策の実施、身体のみならず、心の健康（幸福感）についても追及」とする佐久市の世界最高健康都市構想に共鳴し、高齢化・生産年齢人口減少の進む地域社会の中、健康元気なまちづくりを目指し活動している。</p> <p>佐久市臼田地区においては、医療・介護・福祉が充実したまちの特徴を活かすことが重要である。佐久市が2016年10月にオープンする「佐久市臼田健康活動サポートセンター」を様々な活動を通じて市民が有効利用することで、若者も高齢者の皆さんも地域住民が安心して暮らし、交流できる仕組みを充実させ、住民が孤立しない交流のある元気なまちづくりを目指している。</p> <p>また、昨今の健康意識の高まりからウォーキングを楽しむ方が増えている。正しい姿勢や歩き方についての知識を身につけることでトラブルのない健康的ウォーキングを更に普及することが出来ると考える。</p> <p>これらの活動に地域住民と一緒に取り組むことで、地域住民との繋がりを広げていく。更に、まちの商業施設、産業、地域文化施設を知ってもらう交流の仕組みを盛り込み、臼田のまちに興味を持てる人を増やす。臼田を住環境の良い街としてモデル的に発信することで、国の進める生涯活躍のまち構想と合致させ、移住者にも住みやすい健康元気なまちづくりの発展に寄与する。以上のようなまちづくりを、この事業を行うことで推進したいと考えている。</p> <p>② 事業内容（モデル的で発展性のある事業である理由についても記載）</p> <p>10月に完成予定である「うすだ健康活動サポートセンター」を活用し、地域魅力再発見「より見知！探健ウォーキング」プロジェクトを開催する。また、その後の地域住民のつながりや交流の再構築・地域の活性化等、健康・元気なまちづくりに寄与するものである。</p> <p>地域魅力再発見「より見知！探健ウォーキング」プロジェクトとは</p> <p>うすだ健康活動サポートセンターをスタートし、うすだのまちを、寄り道しながら、より見て知る（より見知）ことができ、健康を探求（探健）できる下記のようなコースを設定し、ウォーキングを普及させる。</p> <p>手作りのウォーキングマップを作成し、ウォーキングすると自然に、臼田地域を見て知るができるようにする。</p> <p>例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・星座コース ・・・街灯に付けられた星座やモニュメントを発見 ・食べ歩きコース・・・飲食店をめぐり、おすすめ料理の試食とともに、食事の健康に関する効果を知る ・歴史コース ・・・龍岡城跡、五稜郭、稲荷神社、記念碑等をめぐる ・食育コース ・・・ブルーベリー、信州サーモン等の生産現場をめぐる
------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>準備～当日の流れ</p> <p>1. 準備期間7月～8月</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングコースの選定および設定とウォーキングマップの準備と研究。 ・佐久平総合技術高校の生徒へ、スタンプラリーに使用するスタンプのデザインの作成の依頼。 ・案内用の看板・広報用のポスター・チラシ・のデザインと作成 ・当日のイベント案内、説明書や健康チェックシート等の作成と、それらをファイリングして持ち歩けるためのクリアファイルのデザイン・作成 ・ウォーキング圏内にある飲食店や店舗への理解および参加協力の依頼。 <p>2. 準備期間8月～9月</p> <ul style="list-style-type: none"> ・佐久総合病院、臼田町商工会、佐久市ウォーキング推進協議会のアドバイスをいただき町内のウォーキングコースの安全確認等おこなう。 ・コースの最終決定とウォーキングマップの作製。 ・担当者の選出と依頼。 <p>3. 準備期間8・9・10月</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イベント当日の最終スケジュールや人員配置の決定 ・告知宣伝等・ポスティングの開始。 ・各部署のリハーサル開始 <p>4. 事業当日（2016年10月10日ごろの開催予定）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対象者は、佐久市、南佐久郡の住民、うすだ地域に関心がある方 ・参加費は無料 ・スタッフは、地域の住民団体、佐久総合病院からのボランティア他 <p>①. より見知！探健ウォーキング（11時～16時）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキング前の身体チェック、歩き方指導（11時～） 身体チェック：血圧・脈拍測定など、足部チェック、靴のチェック 靴の履き方指導（看護師など） 歩き方指導、ウォーミングアップ（ウォーキング協会指導員：3名） ・歩行バランスチェック（希望者のみ）（11時～） 歩行バランスを測定する「ザ・ウォーキング」による歩行をチェック 理学療法士による歩行のアドバイス ・地域魅力再発見「より見知！探健ウォーキング」実施（14時～） ・健康活動サポートセンターにもどり、<u>スタンプの確認と終了証の授与</u> ・アンケートの回収 <p>②. 健康講座（13時～）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・膝などのトラブルでウォーキングに参加できない人を対象 ・座ってできる健康運動などの内容で講師を検討 <p>③. より見知！マルシェ開催（10時～16時）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手作りの食べ物や洋服、雑貨などの展示販売。 ・健康や暮らしに対するこだわりをアピールする資料（パンフ）等の配布 ・作り手と購入者が直接交流することを出店の条件とする。

<ul style="list-style-type: none"> ・10団体程度の出店を予定 <p>5. 事業後の展開予定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・移住者に対する、「空き家探検コース」の設定。佐久市に対する利用提案 ・学生と協力した「街の魅力再発見コース」の設定。学園祭などでの利用提案 ・地域内の企業に対する新規採用者オリエンテーションでの利用提案 <p>○モデル的で発展性のある事業である理由</p> <p>地域の商業施設、産業、地域文化施設の紹介を絡めたウォーキングコースの設定は珍しく、地域の交流促進、活性化にも寄与すると考える。マップの作成は、今後の佐久市健康活動サポートセンターの運営にも利用でき、まちづくりの紹介や、移住者への支援にも利用できると考えている。</p> <p>③事業効果（可能な限り数値化すること）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングの参加者（150名） 正しい姿勢や歩き方についての知識と技能を身につけることでトラブルのない健康的ウォーキングを身につけることができる。住民の交流が生まれる。 ・健康講座の参加者（100名） 歩行能力が低下しても、実践可能な運動方法を身につけることができる。それにより、健康に対する知識を高めることができる。 ・より見知！！マルシェの参加者（400名） 食べる人や使う人の体や心を思いやって手作りした作品と作り手の想いが購入者とつながることで、地域住民の温かい交流を経験し、人の出会いや丁寧な暮らし、健康への意識が広がる。 <p>④広報表示（長野県 地域発 元気づくり支援金事業である旨の表示）</p> <p>「より見知！探健ウォーキング」のプログラムの表紙、マップ、ポスター・チラシ、看板等に「長野県地域発元気づくり支援金活用事業」と記載。</p> <p>⑤特記事項（合意形成、諸手続、住民の参画等、特に説明すべき事項を記載）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・より見知！探健ウォーキングにて、アンケートを実施して、広く意見を聞いていく。 ・看板は、協力していただく地域の商業施設、産業、地域文化施設の敷地内に設置予定。期間は2週間程度です。道路管理者の許可・協議は不要な形態をとる予定です。

※総合5か年計画区分欄は、地方事務所で記載します。