

夢アイデア企画書

アイデア

ウォーキングマップの作成と各戸配布等による健康のすすめ

背景

日本の少子高齢社会はまだまだ続く。が、団塊世代以降高齢者予備軍を含め備えや準備に余裕が見られないというのが実態であり、その旨報道もされ書籍なども出ている。体力づくり、友達づくりに加え、暮らしや活動の拠点となる地域を知るということに、町歩きというのは本当に欠かせないと考える。

健康づくりへ歩くことを重視し、万歩計を配り歩数管理などを試みている自治体もあるが、指導までは出来ていないし、ひと口に日々万歩といってもどこをどう歩けばよいのか分からないという高齢者がほとんどであることは案外知られていない。

また実際に広報紙などでウォーキングをすすめる自治体は全国に多くあるが、マップまで作成し各戸配布までしているところは極めて少ない。

方法

本気で勧めるなら10キロもの、5キロもの、2キロものなどに加え、また坂道・階段コース、曲がりくねりコース、平坦コースものなどに加え、さらに街中コース、郊外コース、川沿い・山道コースものなどと種類が豊富であることが望ましい。

行政とタイアップして住民に提案してもらうのが一番良い。提案のものに修正を加えて選考してゆくのも良い。でなければ愛好者や町中熟知人らの力を借りることだ。選定経過を行政の広報紙に乗せてもらえればよい。余裕があれば自前で印刷してコミュニティセンターや公民館にて閲覧配布できるようにする。

コースの候補が決まってくるようならそれぞれにネーミングすることが大事なのですが、ウォーキングマップ全体に関わる表紙には「まち中散歩コースいろいろ」「ウォーキングコース30選」「お散歩の友」など親しんでもらえるような表題を掲げるようにする。

効果

全戸配布により確実に取り組みの周知と実施が進み、みんなが健康維持者になるとともに町の物知り人になる。

歩数計に至るまで登録制で配布する事が出来ればなおよい。この準備や実施には行政が必ず手を貸してくれる。

よくある「まちなか発見プロジェクト」などとタイアップし、マップの利用によるウォーキング者から町をよくする提案、ここはこうしたらどうかといったアイデアをもらえるような仕組みができればなおよいし、長期継続が期待できるというもの。