



さいたま市PRキャラクター

健幸で元気に暮らそう！

Smart Wellness

スマートウエルネス

さいたま

スマートウエルネスさいたま

ウォーキングモデル事業  
実施報告書

西区役所 区民生活部 コミュニティ課

西区役所 健康福祉部 保健センター

政策局 政策企画部 企画調整課

保健福祉局 保健部 健康増進課

# ウォーキングモデル事業実施報告書 目次

I	目的	P. 1
II	事業計画	P. 2
	1 概要	
	2 実施期間	
	3 事業の内容	
	4 スケジュール	
III	実施報告	P. 4
	1 ウォーキングコースの設定及びマップの作成	
	2 ウォーキング手帳の作成	
	3 「にこにこ しあわせ ウォーキング講座（ウォーキング講座・効果測定会）」	
IV	事業の評価	P. 7
	1 評価の視点と手法	
	2 評価の結果	
	3 まとめ	
V	ウォーキング事業 パッケージ化モデルの提案	P.15
	1 パッケージ化モデルの基本的な考え方	
	2 ウォーキング事業 パッケージ化モデルの内容	
VI	参考資料	P.17
	1 広報資料	
	2 アンケート用紙	
	3 シナリオ	
	4 歩数測定記録用紙	
	5 体組成計結果記録用紙	

## I 目的

年少人口の減少や急速な高齢化の進展が見込まれる中、市民の誰もが地域で人とのつながりを持ちながら、「健幸」※1で元気に暮らせるまちをつくることが求められています。

そして、その実現のためには、生活習慣病や寝たきり予防に向けて、部局を超えた連携により、保健福祉分野だけでなく、都市・交通を始め、様々な行政分野において、「歩く」を基本に、「体を動かす、体を動かしてしまう」まちづくりに取り組むことが必要となっています。

本市では、こうした課題の解決に向けて、これまで、Smart Wellness City 首長研究会※2に参加するとともに、庁内検討会議において調査研究、検討を進め、“健幸で元気に暮らせるまち”を実現する取組として、「スマートウエルネスさいたま」を推進しているところです。

「スマートウエルネスさいたま」の推進では、日常の身体活動量を増加することが鍵であるとし、最も身近な身体活動である「歩く」に注目しています。そこで、「歩く」ことで健康増進が図られ、運動が苦手な人、子どもから高齢者まで気軽に取り組み、生活に取り入れやすく、続けやすい運動である「ウォーキング」によるモデル事業を実施することといたしました。

ウォーキングについては、これまでも庁内の様々な課所において、ウォーキングイベント、ウォーキング講座等のウォーキング事業が行われているところです。こうした後、参加者が、自主的・持続的にウォーキングに取り組むといった行動の変容につなげるためには、以下のような工夫が必要となります。

第1に個人の身体状態を可視化（はかる、わかる、きづく、かわる）すること。

第2に自分に適した運動方法や強度を知ること。

第3に運動に適した身近な環境があること、また、それを認知・活用していること。

そこで、参加者が運動を継続しやすくなる「ウォーキング事業パッケージ化モデル」を作成することを目的に、ウォーキング事業に

- ・体組成計による測定、歩数計による計測
- ・専門家による講座・健康相談
- ・ウォーキングマップ・手帳の作成・活用

の3つを組み合わせたウォーキングモデル事業を、組織横断的に企画・実施しました。

※1 身体面での健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、心豊かな生活を送れること。

※2 Smart Wellness City 首長研究会・・・健幸(ウエルネス)をまちづくりの中核に位置付け、住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル「スマートウエルネスシティ」の構築を目指す首長が集まり、平成21年11月に発足。本市は平成23年1月から参加。平成26年3月現在、25都府県45市区町が参加している。

## II 事業計画

### 1 概要

西区をモデル区として、西区役所区民生活部コミュニティ課及び健康福祉部保健センターが連携し、ウォーキングマップ・手帳作成と体組成測定、健康相談を組み合わせたウォーキング事業を実施します。

### 2 実施期間

平成 25 年度

### 3 事業の内容

(1) ウォーキングコースの設定及びマップの作成（コミュニティ課）

西区役所を拠点としたコースを検討・設定し、マップを作成し、設定したコースを使用してウォーキング講座で活用します。

(2) ウォーキング手帳の作成（保健センター）

ウォーキングに役立つ情報等を掲載したウォーキング手帳を作成し、ウォーキング講座で活用します。

(3) 『にこにこしあわせウォーキング』の実施（ウォーキング講座・効果測定会）  
（保健センター等）

〔STEP 1〕 ウォーキング講座

- ・ 西区在住の市民を対象としたウォーキング講座を開催し、「大宮アルディージャ」のトレーナーによるウォーキングに関する講義と実技指導を行います
- ・ 参加者が自身の体の状態を把握するため、体組成測定と健康相談を行います。

〔STEP 2〕 ウォーキングの実施・歩数の測定

- ・ ウォーキング講座の参加者は、各自ウォーキングに取り組み、配布された歩数計を使用し歩数測定を行い、記録用紙への記録を行います。

〔STEP 3〕 フォローアップ講座（自主参加可能なウォーキング講座の実施）

- ・ 西区在住の市民に対し、ウォーキングに関する講義と設定したウォーキングコースを活用した実技指導を行います。『にこにこしあわせウォーキング』開催時に講座を予定していることを周知します。

〔STEP 4〕 効果測定会

- ・ 体組成測定を行い、参加者が、ウォーキング講座受講時からの体の状態の変化を把握し、健康相談を行います。

#### 4 スケジュール

担当	コミュニティ課	保健センター	コミュニティ課 保健センター	大宮アルディージャ
内容	コースの設定及びマップの作成	ウォーキング手帳の作成	にこにこしあわせウォーキング (ウォーキング講座・効果測定会)	
4月	コミ課・保健センターの実施内容について打ち合わせ			
5月			クラブハウスにて打ち合わせ (保健センター・コミュニティ課・大宮アルディージャ)	
6月	コース検討	企画	第1回講座 区報掲載打ち合わせ	
7月	コース設定に関する打ち合わせ		第1回講座区報掲載	
8月	8月6日 スマートウェルネス構想庁内検討会議 (企画調整課 等)			
9月			クラブハウスにて打ち合わせ (保健センター・大宮アルディージャ)	
10月	コース設定		第1回講座	
11月			フォローアップ講座 (設定したコースを活用)	
12月	手帳の校正に関する打ち合わせ (写真等のデータの借用)		第2回講座 区報掲載打ち合わせ	
1月	マップの校正に関する打ち合わせ (マップのサイズを手帳に挟めるサイズに決定する)		クラブハウスにて第3回 (2月講座) 打ち合わせ (保健センター・大宮アルディージャ)	
2月		納品	第2回講座区報掲載	
3月	納品		効果測定会案内送付	
			第2回講座	
			効果測定会	

### Ⅲ 実施報告

#### 1 ウォーキングコースの設定及びマップの作成（コミュニティ課）

西区役所を拠点としたコースを検討・設定し、マップを作成しました（5,000部）。平成26年4月号の区報でマップの活用について周知し、区内公共施設に配置しました。

なお、作成に期間を要したため、平成26年度以降、設定したコースを使用し、「ウォーキング講座」を開催する予定です。



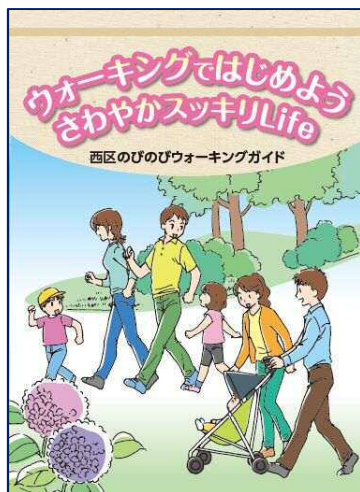
表紙



マップ

#### 2 ウォーキング手帳の作成（保健センター）

ウォーキングに役立つ情報等を掲載したウォーキング手帳を作成しました（2,000部）。「第2回 にこにこ しあわせ ウォーキング講座」で配布しました。



表紙

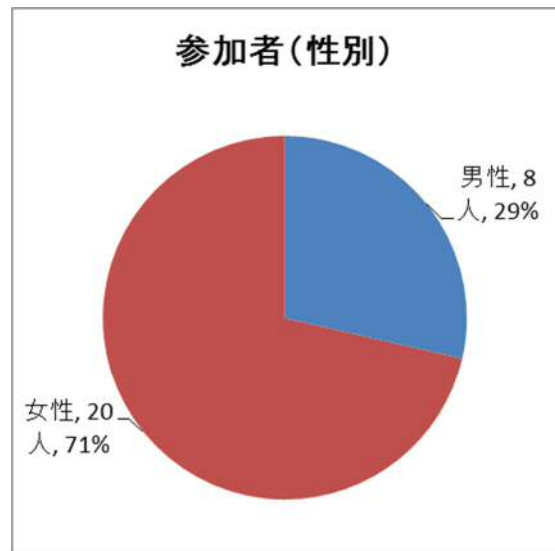
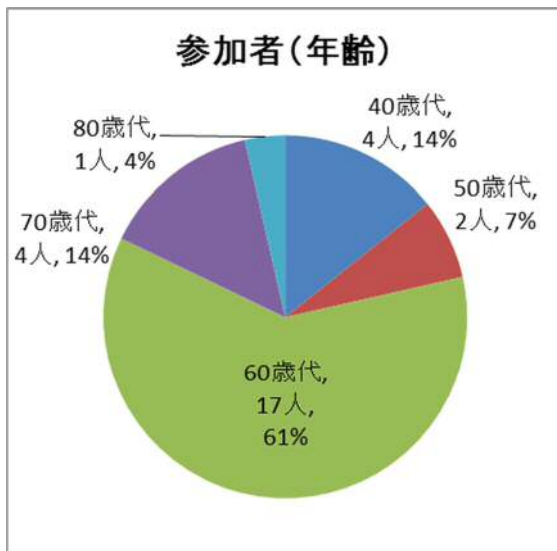


内容

3 「にこにこ しあわせ ウォーキング講座（ウォーキング講座・効果測定会）」  
 （コミュニティ課及び保健センター）



■第1回 にこにこ しあわせ ウォーキング講座

	ウォーキング講座	効果測定会
対 象	西区在住の方（定員30名）	ウォーキング講座参加者
日 時	平成25年9月30日（月）	平成26年3月17日（月） ～20日（木）
場 所	大宮アルディージャクラブハウス	西区役所保健センター
参加者数	28人	26人
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「大宮アルディージャ」のトレーナーによる講義と実技</li> <li>・体組成計による測定と健康相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体組成計による測定と健康相談</li> </ul>
	 <p style="text-align: center;">講 義</p>	 <p style="text-align: center;">実 技</p>
		 <p style="text-align: center;">測 定</p>

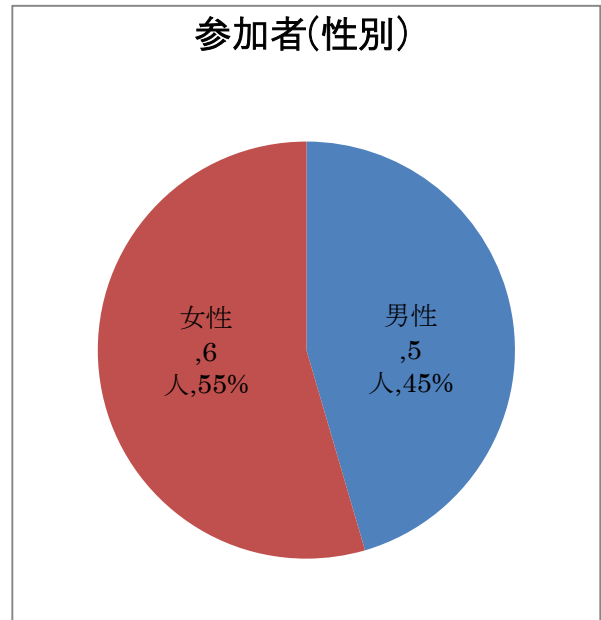
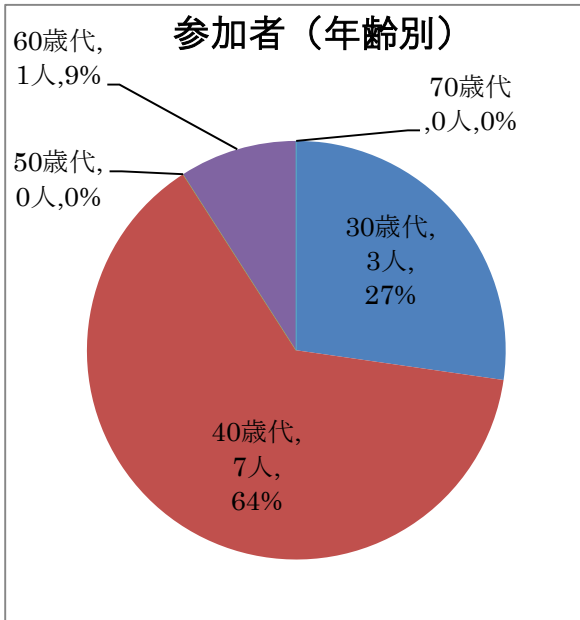


※3月は、40歳代1人、70歳代1人、計2人が測定していない。

■第2回 にこにこ しあわせ ウォーキング講座

	ウォーキング講座	効果測定会
対 象	小学校1～3年生とその親（15組）	ウォーキング講座参加者
日 時	平成26年2月8日（土）	平成26年9月
場 所	大宮アルディージャクラブハウス	西区役所保健センター
参加者数	8組（11人）	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>「大宮アルディージャ」のトレーナーによる講義と実技</li> <li>体組成計による測定と健康相談</li> </ul>	
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>講 義</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>実 技</p> </div> </div>	

グラフ

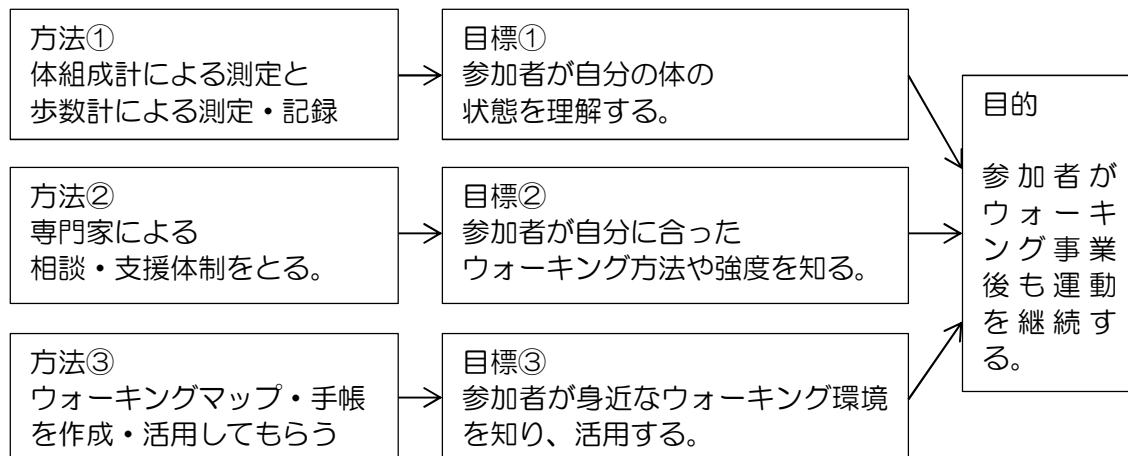




## IV 事業の評価

### 1 評価の視点と手法

今回の事業について整理すると以下のとおりとなります。



①から③の方法・目標について、それぞれ以下の視点・方法で評価を行います。

評価の視点	評価の手法
方法の適切さ	
体制の適切さ	
ヒト（人員・ノウハウ等）	職員への聞き取り
モノ（施設・道具等）	
カネ（予算等）	
連携（内部・外部）	
過程の適切さ	
理解度	参加者への聞き取り、アンケート
満足度	
利用度	
目標の達成度	
知識・意識の変化	参加者への聞き取り、アンケート

目的について、以下の視点・方法で評価を行います。

評価の視点	評価の手法
目的の達成度	参加者への聞き取り、アンケート、 体組成の測定結果、歩数の記録

## 2 評価の結果

評価① 目標：参加者が自分の体の状態を理解する。

方法：体組成計による測定と歩数計による測定・記録を取り入れる。

評価の視点	評価の結果
方法の適切さ	
体制の適切さ	
ヒト（人員・ノウハウ等）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 講義当日、健康増進課・企画調整課など複数の課で連携することで、スムーズな対応ができた。</li> <li>○ 効果測定会を複数日設けたことで、計測希望者が1日に集中することなく、スタッフ・参加者ともに負担が少なかった。</li> <li>○ 以前に、体組成計を使用した講座を実施しており、ノウハウがあったため、当日の運営がスムーズに行えた。</li> <li>△ 体組成測定結果の記録用紙の読み取りは、初見では困難であり、ひとり一人に説明したため、時間を要した。</li> </ul>
モノ（施設・道具等）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康増進課から体組成計の貸出を受けた。</li> <li>○ 大宮アルティージャの施設を使用できた。</li> <li>○ 測定会を複数日設けたことで参加しやすくなった。</li> </ul>
カネ（予算等）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 参加者へ貸与する歩数計や体組成計の測定結果の記録用紙の購入に十分な予算が確保されていた。</li> </ul>
連携（内部・外部）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 企画段階から保健センターが入っていたことで、体組成計や歩数計の使用を考えることができた。</li> <li>○ 以前からコミュニティ課と大宮アルティージャとの連携があったことを活かすことができた。</li> </ul>
過程の適切さ	
理解度	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各個人に体組成測定結果の記録用紙を配布し、ひとり一人に説明を行うことで、参加者が自身の体組成を理解できた。</li> <li>○ 個別の質問に応じたことで、参加者が体組成測定結果についてより詳しく理解することができた。</li> </ul>
満足度	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体組成計が目新しく、高機能であったために、参加者の満足度は高かった。</li> <li>△ 歩数計について計測がうまくできない、落とすなどのトラブルがあった。</li> </ul>
利用度	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ほぼ全員が歩数計を利用していた。</li> <li>○ 参加者自身が歩数計を購入するなど積極的な行動変容がみられた。</li> <li>○ 26人中25人が6カ月間歩数を記録していた。継続して歩数の記録をつけることで、参加者自身が自分自身を振り返ることができていた。</li> </ul>

目標の達成度	
知識・意識の変化	<p>(聞き取り)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歩数計を使用して、「結構歩いていると思っていても意外と歩いていなかったと感じた人」が26人中6人(23.1%)。</li> </ul> <p>(聞き取り)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歩数計を使用して、歩くことに関して意識が変化した人が6人。(午前中に歩く、歩幅を広げる、意識して歩数を増やす、歩こうと意識する)</li> </ul>

#### まとめ

- ・ 体組成測定を半年後に行うことで、参加者自身が自己の変化を実感することができた。
- ・ 日常生活の中に歩数計を取り入れることで参加者の健康づくりへの動機づけになった。
- ・ 体組成・歩数計ともに可視化できることで、動機付けや行動変容のきっかけになる。

評価② 目標：参加者が自分に合ったウォーキング方法や強度を知る。

方法：専門家による相談・支援体制をとる。

評価の視点	評価の結果
方法の適切さ	
体制の適切さ	
ヒト(人員・ノウハウ等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 大宮アルティージャのトレーナーの派遣を受けることができた。</li> <li>△ トレーナーの意見として、ウォーキングに特化したことで、講義の幅の膨らませ方に難しさがあった。</li> </ul>
モノ(施設・道具等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 講師と一緒に参加するなかで、参加者の個別の相談にも応じることができた。</li> <li>○ 大宮アルティージャのクラブハウス・練習場の芝生を使用できた。</li> <li>△ 芝生に多くの人数が入ることで、芝生への影響に関して懸念があった。</li> <li>△ 施設内のトイレや更衣室等の案内に人員が必要であった。</li> </ul>
カネ(予算等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 予算の組み替えにより、専門講師を依頼することができた。</li> <li>○ 通信運搬費の予算により、事前に参加者にアンケート等を送付でき、講義時の体調確認等がスムーズに行えた。</li> <li>△ 専門講師の派遣を想定していなかったため、講義内容の計画に時間を要した。</li> </ul>

連携(内部・外部)	△ 講師確定までに時間を要したため、講義内容の打ち合わせが当日となった。
過程の適切さ	
理解度	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 実際に大宮アルディージャの選手が使用しているシューズなどを資料として講義中に確認したことで、シューズの特性などについても参加者の理解を深めることができた。</li> <li>○ 対象年齢や参加者に合わせた講義内容であり、どの年齢の人でも理解できた様子であった。</li> </ul>
満足度	○ 実際に大宮アルディージャの選手が行っている運動や、施設・物品を使った講義であったため、講義実施後のアンケートでは「とても参考になった」が93%とおおむね良かった。
利用度	○ 「講義中だけでなく、その後の取り組みでもフォームなどを意識するようになった」と講義後も講義で学んだことを活用できている方がいた。
目標の達成度	
知識・意識の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 講義後のアンケートからは、「足の着き方、ウォーキングの留意点、効果的なストレッチ方法などがよくわかりました」「ウォーキングの際、姿勢を工夫してみようと思う」など、ウォーキングに取り組む際の、歩き方に関する意識の変化が著明に見られた。</li> <li>○ 半年後の聞き取りでも、「バスに乗っているとき、足の筋肉運動を行う」など日常生活にも取り込んでいる意見があった。</li> </ul>

#### まとめ

- 専門家から講義を受けることで、ウォーキングの際にポイントとなるフォームや視線など正しいウォーキングについて学ぶことができる。
- ウォーキングのみでなく、前後の準備運動の大切さや、日常でのフットケアの大切さなど、ウォーキングに付随する健康づくりについて学ぶことができる。
- 「やはりプロの人の話は参考になった」といったアンケート結果もあり、専門家の講義は、参加者の行動変容にもつながる。

評価③ 目標：身近なウォーキング環境を知り、活用する。

方法：ウォーキングマップ・手帳を作成し、活用してもらう。

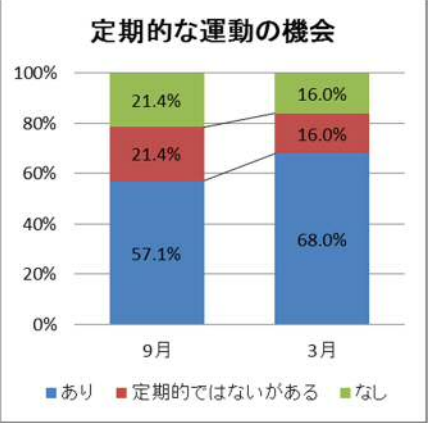
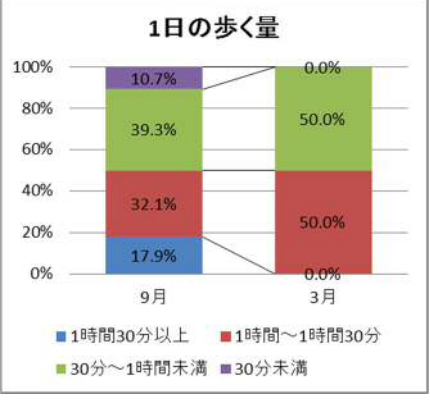
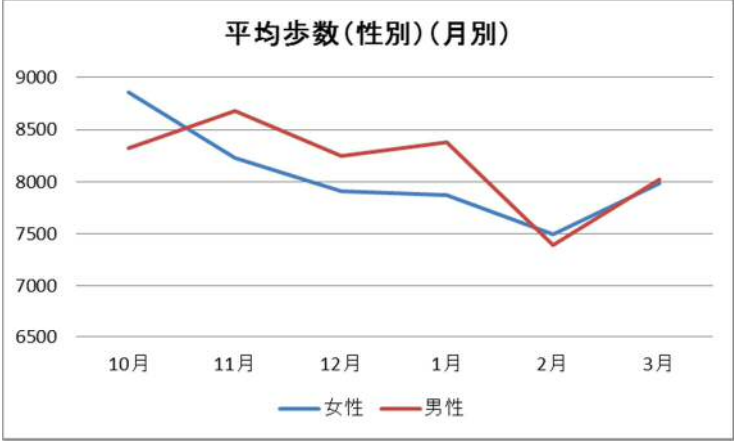
評価の視点	評価の結果
方法の適切さ	
体制の適切さ	
ヒト（人員・ノウハウ等）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ウォーキングマップ作製について、既存のウォーキングコースを参考にすることでコース設定の時間を短縮できた。</li> <li>△ 手帳を作成する際、完成品についてのイメージが少なかったため、条件設定に時間がかかった。</li> </ul>
モノ（施設・道具等）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康増進課で作成していた健康増進ガイドブックを参考にすることができた。</li> <li>○ 既存の健康ほっとステーション<sup>※3</sup>を活用したコース設定にできた。</li> </ul>
カネ（予算等）	<ul style="list-style-type: none"> <li>△ 当初予算において、委託料ではなく印刷製本費で計上したため、データの作成・収集に時間を要した。</li> </ul>
連携（内部・外部）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康増進課でウォーキング手帳作成した際の情報を参考にすることができた。</li> <li>○ 保健センターが行った教室の参加者にコミュニティ課の設定したコースを実際に歩いてもらうことで、コースを利用、PRすることができた。</li> <li>○ マップ・手帳を作成する際に、コミュニティ課が所有している写真等資料を利用することができた。</li> <li>○ 区報で紹介でき、掲載後市民からの問い合わせもあるなどPR効果があった。</li> </ul>
過程の適切さ	
理解度 満足度 利用度	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 区民から問い合わせはあるが、第2回ウォーキング講座の効果測定会において、参加者のウォーキング環境の活用を評価する予定</li> </ul>
目標の達成度	
知識・意識の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 区民から問い合わせはあるが、第2回ウォーキング講座の効果測定会において、参加者のウォーキング環境の活用を評価する予定</li> </ul>

※3 西区役所市民ホール内の、自動血圧計や健康に関する資料を設置しているコーナー。血圧や体脂肪を測定することで自己の健康管理に役立てることや、資料からウォーキング関連情報（準備運動・コース等）を入手することが可能。

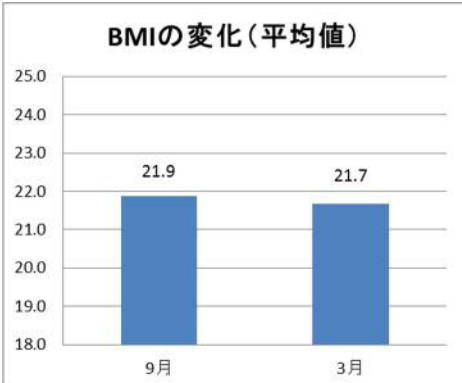
#### まとめ

- ・ 区報への掲載により、市民からの問い合わせもあるなど、一定のPR効果が見られた。
- ・ フォローアップ教室において、設定したウォーキングコース使用することで、参加者に対し、身近なウォーキングコースのPRを図ることができる。

評価④ 目的：参加者がウォーキング事業後も運動を継続する。

評価の視点	評価の結果
目的の達成度	<p>(アンケート)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 定期的な運動の機会があると答えた人は、開始時の9月に比べて3月は10.9%増加した。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1日の歩く量(時間)は、全員が30分～1時間30分になった。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歩数の平均からは、9月の講座直後の10月に歩数の増加がみられ、次第に歩数が減った。気温の低下・大雪など季節的な影響が要因の一つとして観察される。</li> <li>○ 効果測定会でも、「これから春になるにかけて再チャレンジしたい」どの意欲がみられた。</li> </ul> 

	<p>(聞き取り)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「体を動かす・運動することが生活の一部として定着した要因(秘訣)を尋ねたところ、             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 家族・仲間と行う(8)</li> <li>2 目標・楽しみをもつ(5)</li> <li>3 歩く予定・理由をつくる(3)</li> </ol>             などの回答が多かった。           </li> <li>○ 上記以外でも、体を動かすことに関し、それぞれ工夫している点(車での移動を歩行や自転車に変更するなど)があり、生活に取り入れやすい工夫などを見つけることも、体を動かすポイントになると考えられる。</li> <li>△ 3月のアンケートで今後も運動習慣を続けることについて自信がないと回答している人数が増えている。決められた期間だから頑張った人もいる可能性も考えられ、運動を習慣化していくためには、自主的に運動が継続できる仕組みづくりが必要になる。</li> </ul>
--	---

<p>(健康状態の変化)</p>	<p>(体組成計)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ BMIは平均で0.2減少していた。</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <table border="1" style="margin: auto;"> <caption>BMIの変化(平均値)</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>平均値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9月</td> <td>21.9</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>21.7</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>(聞き取り)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「歩く・体を動かすようになって、あなた自身変わったことはありますか。それはどんなことですか」を尋ねたところ、             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 体調が良くなった(5) (便通・睡眠の改善含む)</li> <li>2 身体を動かすのが楽になった(4)</li> <li>3 気分が明るくなった、気分転換になった(3)</li> </ol>             などの回答が多かった。           </li> </ul>	月	平均値	9月	21.9	3月	21.7
月	平均値						
9月	21.9						
3月	21.7						

まとめ

- ・ 歩く、体を動かすことによってもたらされた効果は、体調、気持ち(ストレス解消)の面での変化が見られ、これが体を動かすことの継続につながっていることが示唆された。

### 3 まとめ

評価結果から、自主的なウォーキングの継続、運動習慣の獲得を目指し行動変容を促すためには、次の点を踏まえてウォーキング事業を実施することが有効であることが分かりました。

- 参加者が自分の体の状態を理解するため、体組成計による測定及び歩数計による測定・記録を行う。
- 参加者が自分に合ったウォーキング方法や強度を知るため、専門家による相談・支援体制を取る。
- 参加者が身近なウォーキング環境を知り、活用するため、ウォーキングマップやウォーキング手帳を作成し、活用する。

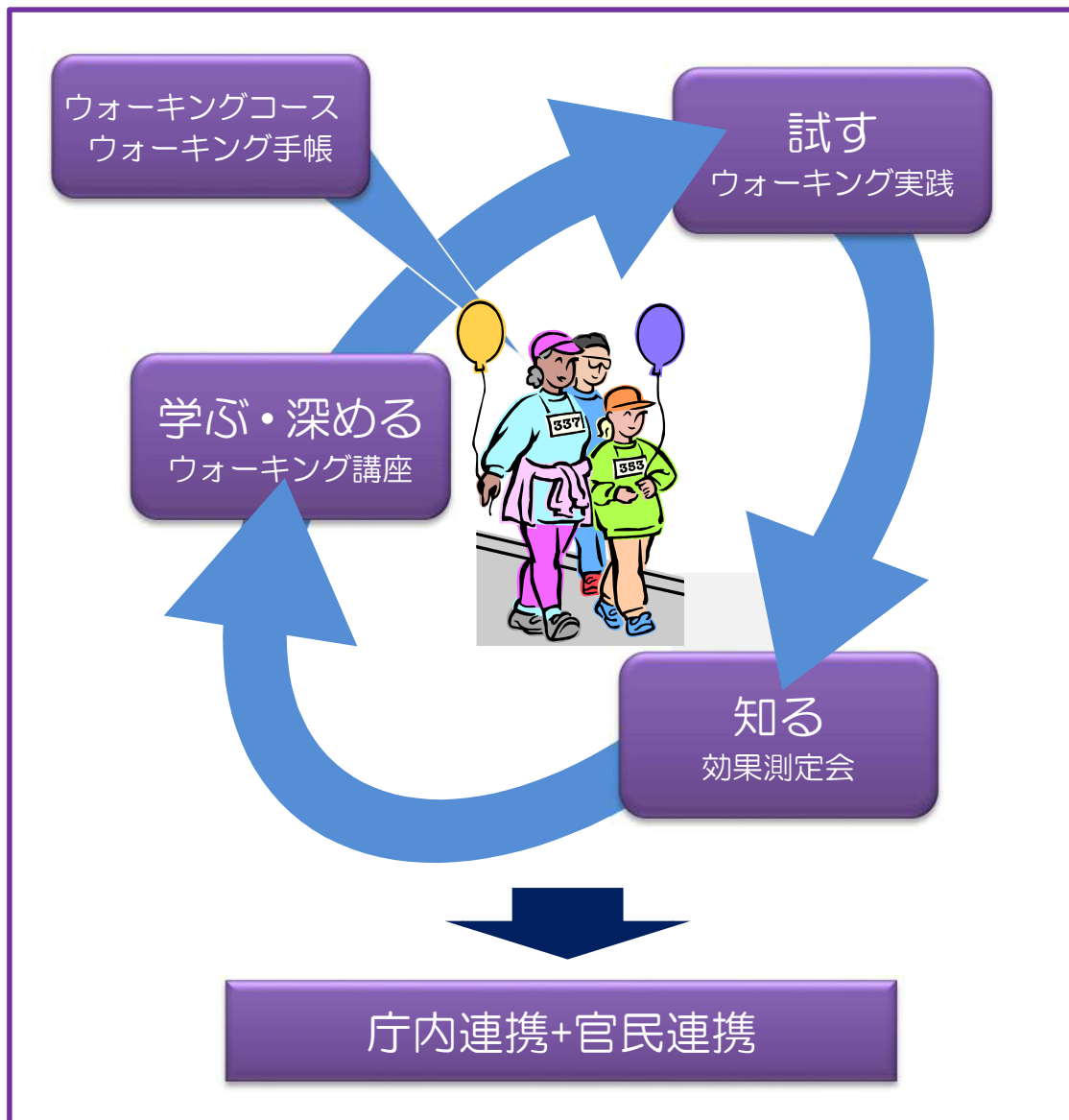


## V ウォーキング事業 パッケージ化モデルの提案

参加した市民の自主的・持続的なウォーキングの実施へとつなげるため、ウォーキング事業のパッケージ化モデルを次のとおり提案します。

### 1 パッケージ化モデルの基本的な考え方

- ウォーキング講座と参加者を対象とした効果測定会を柱として、ウォーキングコースの設定・マップの作成・活用、ウォーキング手帳の作成・活用をパッケージ化します。
- 事業の実施は、関係課による庁内連携により行い、民間の専門家による相談・支援体制をとるため、官民連携により実施します。



## 2 ウォーキング事業 パッケージ化モデルの内容

### (1) ウォーキングコースの設定、マップの作成・活用

- ・ 市民が身近なウォーキング環境を知り、活用することを目的に、ウォーキングコースを設定し、マップを作成・配布する。市報等で広くPRする。
- ・ 設定したウォーキングコースは、ウォーキング講座で使用し、講座参加者の活用を促進する。

### (2) ウォーキング手帳の作成・活用又は「健康増進ガイドブック」の活用

- ・ 市民のウォーキングの方法に関する知識の習得・実践につなげるため、ウォーキング手帳を作成する。
- ・ ウォーキング講座参加者に対し、作成したウォーキング手帳又は健康増進課で作成した「健康増進ガイドブック」を配布し、ウォーキング講座後の正しいウォーキングの実践をサポートする。

### (3) ウォーキング講座、効果測定会

#### 〔STEP1〕 ウォーキング講座の受講 学ぶ ⇒ 深める

- ・ 設定したウォーキングコースを使用した、民間の専門家によるウォーキング講座を実施し、ウォーキングの魅力や正しいウォーキングに関する知識を指導する。(半年後に行う効果測定会に向けた自発的・継続的なウォーキングの実施・継続を指導する。)
- ・ 参加者が自身の健康状態を把握するため、体組成計による測定と健康相談を行う。
- ・ 参加者へは、作成したウォーキングマップを配布し、身近なウォーキング環境をPR、利用を促進する。また、ウォーキング手帳を配布し、正しいウォーキングの実践をサポートする。

#### 〔STEP2〕 ウォーキングの実践 試す

- ・ 参加者はウォーキング講座で習得した知識や経験を活用し、自発的・継続的にウォーキングに取り組み、歩数計を使用してウォーキング計測結果を記録する。
- ・ 市(区)が主催するウォーキングイベント等にも参加する。
- ・ 必要に応じて、適宜、保健センターでの相談や指導を受ける。

#### 〔STEP3〕 効果測定会 知る

- ・ ウォーキング講座の参加者を対象とした効果測定会を、ウォーキング講座の半年後に実施する。
- ・ 体組成計による測定と、受講後から効果測定会までの歩数計によるウォーキング計測結果を踏まえ、健康相談を行う。

## VI 参考資料

### 1 広報資料

- 区報 平成25年8月号（にこにこ しあわせ ウォーキング講座）
- 区報 平成26年1月号（にこにこ しあわせ ウォーキング講座「親子で足育&ウォーキング」）
- 区報 平成26年4月号（マップ及びウォーキング手帳）

### 2 アンケート用紙

#### (1) 「にこにこ しあわせ ウォーキング」

- 事前アンケート
- 事後アンケート

#### (2) 「にこにこ しあわせ ウォーキング・親子で足育&ウォーキング」

- 事前アンケート
- 事後アンケート

#### (3) 効果測定会アンケート

### 3 シナリオ

- 「にこにこ しあわせ ウォーキング講座」シナリオ
- にこにこ しあわせ ウォーキング講座「親子で足育&ウォーキング」シナリオ
- 効果測定会

### 4 歩数測定記録用紙

### 5 体組成計結果記録用紙

★学んで実践! ウォーキングでもっと“かっこいい”身体づくり★

にこにこ しあわせ ウォーキング

大宮アルディージャのトレーナーから学べるウォーキング講座です。楽しく、気持ちよく体を動かし、今より元気になれる体作りを目指します。また、体組成測定で身体の状態もチェックします。この講座に参加して、毎日の生活にウォーキングを取り入れる第1歩にしませんか。



**会場** 大宮アルディージャクラブハウス  
(オレンジキューブ)

**日時** 9月30日(月) 13時45分~16時(受付13時から)

**対象** ●西区在住の方で、後日ウォーキング効果測定会(3月実施予定)に参加できる方

**定員** ●30人(先着順) **費用** ●無料

**申込み** ●8月20日(火) 9時から電話で西区保健センターへ

**問合せ** ●西区保健センター ☎620・2700 ㉚620・2769

**内容**

- ・体組成測定
- ・ウォーキングに必要な身体作りのコツと、効果的なウォーキング方法について(講話と実技)

**持ち物**

運動靴、飲物、タオル、筆記用具  
運動のしやすい服装でお越しください。

※公共交通機関をご利用ください。



©1998 N.O. ARDIJA

区役所の休日窓口をご利用ください

**日時** 8月25日(日) 8時30分~17時15分

**場所** 全10区役所(支所・市民の窓口を除く)

●主な取扱い業務

住民異動届、戸籍の届出、国民健康保険・国民年金の届出、各種証明書の交付等、区役所の一部業務を取り扱います。

日曜納税窓口も同時に開設しています。

8月は市民税・県民税、国民健康保険税の第2期の納期です。

※手続きにより、必要な書類があるもの、取り扱いできないもの、当日完了しないものがありますので、事前にコールセンター(☎835-3156、㉚827-8656)又は各担当課へお問合せください。

**問合せ** ●西区役所(代表) ☎622・1111 ㉚620・2760

大宮アルディージャ  
ホームゲーム情報

区民の皆さんのご声援を  
よろしくお願ひします。



©1998 N.O. ARDIJA

節	開催日時	対戦相手
第20節	8月10日(土) 19:00	セレッソ大阪
第22節	8月24日(土) 19:00	柏レイソル
第24節	8月31日(土) 19:00 区民感謝シリーズ 西区デー	横浜F・マリノス

スタジアム ●NACK5スタジアム大宮(大宮区高島町4)

**問合せ** ▶大宮アルディージャインフォメーションダイヤル  
☎622-7700 ㉚621-3055 (土・日・月曜日、祝日を除く10時~18時)

まちの話題 TOWN TOPICS

この看板が  
目印です!

日替わりシェフのランチが楽しめる  
農家レストラン



デザートトマトゼリーも美味!

新鮮な自家産野菜を使ったランチが好評の「菜七色」。毎日違うシェフが腕を振ります。素揚げしたカボチャやニンジン、サツマイモなどの野菜がたっぷり入った「やさいごころカレー」など、野菜をふんだんに使ったメニューが楽しめます。メニューはお店のブログで毎日紹介されています。

場所 ●飯田新田547 問合せ ●☎090-3310-7716 ㉚624-9746

ブログはこちらから → [農家レストラン菜七色](#) 検索

身近な情報を西区コミュニティ課までお知らせください。☎620-2620 ㉚620-2671

ご利用ください! お気軽に  
お電話を!  
シニアサポートセンター

シニアサポートセンター(地域包括支援センター)では、高齢の方と周囲の方々を支えるお手伝いをしています。

サービス内容

元気を保つお手伝い 安心した生活のお手伝い  
運動教室の情報など 介護・福祉・医療などの相談

支えあう地域づくりのお手伝い  
地域への出前講座、介護者サロンなど

※相談は無料です。訪問して相談を受けることもできます。  
**問合せ** ●北部圏域 三恵苑 ☎620・1312 ㉚625・2103  
南部圏域 くるみ ☎622・8103 ㉚622・8104

**便利なコンビニ交付をご利用ください**

全国のセブン・イレブン、ローソン、サークルK、サンクス、ファミリーマートで住民票の写しなどの証明書を取得できます。利用にはコンビニ交付利用登録をした住民基本台帳カードが必要です。

対象証明書	利用時間	手数料
住民票の写し	6:30~23:00	1通 200円
印鑑登録証明書 市民税・県民税証明書 <sup>※1</sup>	(土・日・休日を 含む) <sup>※3</sup>	
戸籍全部・個人事項証明書 <sup>※2</sup>	9:00~17:00	1通 450円
戸籍の附票の写し <sup>※2</sup>	(平日のみ) <sup>※3</sup>	1通 200円

※1 現年度の納税・所得・課税・非課税証明書  
 ※2 市内本籍で同一戸籍のもの。  
 ※3 メンテナンスのため12月28日(出)~平成26年1月5日(旧)は利用できません。

問合せ●西区区民課 電話620・2634 ファク620・2768

**第2弾! にこにこしあわせウォーキング講座**

**親子で足育&ウォーキング**

**日時**●2月8日(出) 9時30分~12時  
**会場**●大宮アルディージャクラブハウス  
 ※公共交通機関をご利用ください。  
**内容**●大宮アルディージャトレーナーによる講話とウォーキング実技、体組成測定(親のみ)  
**対象・定員**●西区在住の小学1~3年生の児童とその保護者15組 ※後日、ウォーキング効果測定会に参加できる方(親のみ)  
**持ち物**●運動靴、飲み物、タオル、筆記用具  
 運動のしやすい服装でお越しください。  
**申込み**●1月15日(休)9時から電話で下記へ  
**問合せ**●西区保健センター 電話620・2700 ファク620・2769

**市・県民税の申告を受け付けます**

**日時**●2月17日(月)~3月17日(月) 8時30分~16時  
 ※土・日曜日を除きます。ただし、2月23日・3月2日の日曜日は申告受付を行います。

郵送での申告もできます  
 詳しくはお問い合わせください。

**会場**●西区役所 2階 大会議室  
 ※3月3日(月)~3月6日(木)は、出張申告受付のため西区役所での申告受付は行いません。

**出張申告受付のお知らせ**

会場	期日	受付時間
馬宮コミュニティセンター	3月3日(月)・4日(火)	9時30分~16時
植水公民館	3月5日(水)・6日(木)	

※今年度、馬宮公民館は出張申告受付会場ではありません。  
 ※西区以外の区役所会場でも申告受付を行います。  
 ※混雑が予想されますので車での来場はご遠慮ください。

問合せ●西区課税課 電話620・2640 ファク620・2764



例年、出張申告受付会場の初日は大変混雑し、長時間お待ちいただいております。

※所得税の確定申告については、全市版11ページをご覧ください。ご不明な点は、大宮税務署(電話641・4945)にお問い合わせください。

こんにちは **区長**です

西区民の「安全・安心のために大きな役割を果たしていただいているのが「埼玉県警察 大宮西警察署」と「埼玉県警察 交通機動隊」です。いずれも三橋6丁目、新大宮バイパスを挟んで位置しています。

大宮西警察署は、市民生活に関わる防犯や青少年指導を始め、駅周辺や区内のパトロールなどの活動により犯罪抑止を図っていただいております。西区の犯罪認知件数は減少しています。

最近では振り込め詐欺の手口が巧妙になり被害額が多額になっています。家族の合言葉を決めておくことも被害防止に効果があるそうです。

また、交通機動隊は、悲惨な交通事故をなくすために、交通事故防止や危険誘因回避のため、道路交通法などの違反行為に対して白バイとパトカーによる取締りを行っています。交通事故は加害者・被害者だけではなく、その家族の人生にも大きな影響を及ぼしてしまいます。「後悔先にたたず」です。取締りはそうした不幸を発生させ

ないために行われています。

「安全・安心」な暮らしは、一人ひとりの意識が重要です。子どもたちの登下校時間に合わせた散歩や自宅周辺の清掃なども犯罪抑止に効果的です。

西区役所の青色防犯パトロールは全課をあげて出動しています。今年も区民の皆さんと一緒に「安全・安心」なまちづくりを進めてまいります。

西区長 大矢 幸子



▲大宮西警察署の皆さんと



女性白バイ隊「Skip」の隊員と▶

水と緑と花のまち

市報さいたま 西区版

2014  
4月号

# にし



西区役所 ☎622・1111 (代表)  
FAX 620・2760 西区指扇3743番地

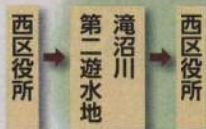
今年こそ  
始めよう!

## 西区でのびのびウォーキング

1 kmコースから6 kmコースまで、区役所を拠点にした4つのウォーキングコースを紹介した「西区ウォーキング・ジョギングマップ」、子どもと一緒にウォーキングが楽しめるヒントがいっぱいの「西区のびのびウォーキングガイド」を作成しました。区役所内の「健康ほっとステーション」☎とあわせてご活用ください。

2.5km  
コース

気軽に歩ける初心者向けコース。コース上の滝沼川第二遊水地には、1周700mの周回コースもあり、春には桜を眺めながらウォーキングが楽しめます。



滝沼川第二遊水地  
(指扇4392-1)



4つのジョギングコースも紹介しています。



西区のびのび  
ウォーキング  
ガイド

体調をチェックして  
ウォーキングへGo!

「健康ほっとステーション」で体調チェック! ウォーキングの前後で比べて効果を実感しよう!



区役所1階の保健センター前に、どなたでもご利用いただける自動血圧計や体脂肪測定器を置き、健康に関するホットな情報を提供しています。

6 km  
コース

豊かな自然や歴史・文化を楽しめるコース。秋葉の森総合公園内の自然保護ゾーンは緑がいっぱい! 新緑の時期には森林浴も楽しめます。秋葉神社では、4月・12月に例大祭が行われます。



秋葉の森総合公園  
(中釘1241)

問合せ ● 西区ウォーキング・ジョギングマップ…西区コミュニティ課 ☎620・2620 FAX 620・2671  
西区のびのびウォーキングガイド…西区保健センター ☎620・2700 FAX 620・2769

区役所の休日窓口をご利用ください(支所・市民の窓口を除く)

日時 4月27日(日) 8時30分~17時15分

●主な取扱業務…住民異動届、戸籍の届出、国民健康保険・国民年金の届出、各種証明書の交付等、区役所の一部業務を取り扱います。

日曜納税窓口も同時に開設しています。

問合せ ● 西区役所(代表) ☎622・1111 FAX 620・2760



○あなたの運動習慣についてうかがいます。

あてはまるもの1つに○、および( )内に内容を記入してください。

1. あなたはどのくらいの頻度で外出しますか。

- |         |          |         |
|---------|----------|---------|
| ① 毎日    | ② 週5~6日  | ③ 週3~4日 |
| ④ 週1~2日 | ⑤ 月に4回以下 |         |

2. あなたは外出するときに使用する主な手段は何ですか。

- |                  |           |           |
|------------------|-----------|-----------|
| ① 徒歩             | ② 自転車     | ③ バイク・自動車 |
| ④ 電車・バスなどの公共交通機関 | ⑤ その他 ( ) |           |

3. あなたは最近1週間で、1日どのくらい(時間または歩数)歩きましたか。

\*「10分の歩行」を「約1000歩」とします。

- |                              |
|------------------------------|
| ① 30分(3000歩)未満               |
| ② 30分~1時間(3000~6000歩)未満      |
| ③ 1時間(6000歩)~1時間30分(9000歩)未満 |
| ④ 1時間30分(9000歩)以上            |

4. 定期的に運動はしていますか。行っている運動の内容はどんなものですか。

\*定期的な運動とは、1回30分以上の運動をおおよそ週2回以上実施している、とします。

- |                    |                       |         |
|--------------------|-----------------------|---------|
| ① している             | ② 定期的な運動に該当しないが運動している | ③ していない |
| → ①, ②の詳細 頻度 : ( ) |                       |         |
| 内容 : ( )           |                       |         |

5. 運動習慣についてのあなたの気持ち、行動はどれに最も近いですか。

- |                            |
|----------------------------|
| ① 運動をしていないし、運動を始めるつもりもない。  |
| ② 運動していないが、今後はじめようと考えている。  |
| ③ 運動することはあるが、定期的とはいえない。    |
| ④ 定期的に運動しているが始めてから半年未満である。 |
| ⑤ 定期的に運動しており半年以上続いている。     |



○あなたの運動に対する意識についてうかがいます。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 日ごろから体を動かすように意識していますか。

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ① 常に意識している   | ② だいたい意識している  |
| ③ あまり意識していない | ④ ほとんど意識していない |

2. 普段の生活や仕事の中で運動（活動）は足りていると思いますか。

- |            |             |
|------------|-------------|
| ① 充分である    | ② だいたい足りている |
| ③ やや不足している | ④ かなり不足している |

3. あなたは、運動することについてどのくらい負担だと感じていますか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ① まったく負担ではない | ② あまり負担ではない |
| ③ やや負担である    | ④ 非常に負担である  |

4. あなたは、同じ年代の人より、歩く速度が速いと思いますか。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ① かなりそう思う   | ② 少しそう思う     |
| ③ あまりそう思わない | ④ まったくそう思わない |

5. あなたは、新しく学んだ運動をすぐにやってみようと思いますか。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ① かなりそう思う   | ② 少しそう思う     |
| ③ あまりそう思わない | ④ まったくそう思わない |

6. あなたは、運動を継続することができると思いますか。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ① かなりそう思う   | ② 少しそう思う     |
| ③ あまりそう思わない | ④ まったくそう思わない |

○あなたのウォーキングを含めた運動を続ける秘訣を教えてください（自由記載）。

--

ご協力ありがとうございました。

記入してウォーキング効果測定会にお持ちください。





○あなたの運動習慣についてうかがいます。

あてはまるもの1つに○、および( )内に内容を記入してください。

1. あなたはどのくらいの頻度で外出しますか。

- |         |          |         |
|---------|----------|---------|
| ① 毎日    | ② 週5~6日  | ③ 週3~4日 |
| ④ 週1~2日 | ⑤ 月に4回以下 |         |

2. あなたは外出するときに使用する主な手段は何ですか。

- |                  |           |           |
|------------------|-----------|-----------|
| ① 徒歩             | ② 自転車     | ③ バイク・自動車 |
| ④ 電車・バスなどの公共交通機関 | ⑤ その他 ( ) |           |

3. あなたは最近1週間で、1日どのくらい(時間または歩数)歩きましたか。

\*「10分の歩行」を「約1000歩」とします。

- |                              |
|------------------------------|
| ① 30分(3000歩)未満               |
| ② 30分~1時間(3000~6000歩)未満      |
| ③ 1時間(6000歩)~1時間30分(9000歩)未満 |
| ④ 1時間30分(9000歩)以上            |

4. 定期的に運動はしていますか。行っている運動の内容はどんなものですか。

\*定期的な運動とは、1回30分以上の運動をおおよそ週2回以上実施している、とします。

- |        |                       |         |
|--------|-----------------------|---------|
| ① している | ② 定期的な運動に該当しないが運動している | ③ していない |
|--------|-----------------------|---------|

→ ①, ②の詳細 頻度 : ( )

内容 : ( )

5. 運動習慣についてのあなたの気持ち、行動はどれに最も近いですか。

- |                            |
|----------------------------|
| ① 運動をしていないし、運動を始めるつもりもない。  |
| ② 運動していないが、今後はじめようと考えている。  |
| ③ 運動することはあるが、定期的とはいえない。    |
| ④ 定期的に運動しているが始めてから半年未満である。 |
| ⑤ 定期的に運動しており半年以上続いている。     |

○あなたの運動に対する意識についてうかがいます。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 日ごろから体を動かすように意識していますか。

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ① 常に意識している   | ② だいたい意識している  |
| ③ あまり意識していない | ④ ほとんど意識していない |

2. 普段の生活や仕事の中で運動（活動）は足りていると思いますか。

- |            |             |
|------------|-------------|
| ① 充分である    | ② だいたい足りている |
| ③ やや不足している | ④ かなり不足している |

3. あなたは、運動することについてどのくらい負担だと感じていますか。

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ① まったく負担ではない | ② あまり負担ではない |
| ③ やや負担である    | ④ 非常に負担である  |

4. あなたは、同じ年代の人より、歩く速度が速いと思いますか。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ① かなりそう思う   | ② 少しそう思う     |
| ③ あまりそう思わない | ④ まったくそう思わない |

5. あなたは、新しく学んだ運動をすぐにやってみようと思いますか。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ① かなりそう思う   | ② 少しそう思う     |
| ③ あまりそう思わない | ④ まったくそう思わない |

6. あなたは、運動を継続することができると思いますか。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ① かなりそう思う   | ② 少しそう思う     |
| ③ あまりそう思わない | ④ まったくそう思わない |

○あなたの「歩く」・「体を動かすこと」に対するイメージを聞かせてください（自由記載）。

--

ご協力ありがとうございました。記入して2月8日の講座にお持ちください。

## 効果測定会でのアンケート 名前（ ）

今日はお忙しい中、効果測定会にお越しいただき、ありがとうございました。

今回の参加者は、運動を継続できている方が多かったので、今運動継続できている秘訣・要因を確認することを調査の目的にしています。内容を確認するため、以下の質問項目を設定しました。すべて聞き取れなくてもかまいません。

**1 歩数計をつけてみて気づいたことは、どんなことですか。**

(例：家にいるときは歩数が少ない、思ったよりたくさん歩いていた、以前から歩数計を使っているので、とくになし、歩く目標ができた、など)

**2 歩く・体を動かすようになって、あなた自身変わったことはありますか。それはどんなことですか。**

(例：体調がよくなった（よく眠れる、食べ物がおいしい、など）、友人・知人・仲間が増えた、外出する機会が増えた、外見を気にするようになったなど)

**3 歩数を増やす・こまめに体を動かすために工夫していることはどんなことですか。**

(例：誰かと一緒に歩く、お気に入りのアイテム・ファッションを身に着ける、車をつかう回数を減らす、など)

**4 体を動かす・運動することが、生活の一部として定着した要因（秘訣）は、何だと思いますか。**

(例：一緒に行く家族・仲間がいる、家族が応援してくれる、やったあとの達成感・爽快感 など)

ご協力ありがとうございました。

当日の流れ

時間	内 容	担当者	所要時間				
11 時 30 分頃	会場設営						
12 時 40 分頃							
12 時 45 分	講座の流れの再確認、会場最終調整						
13 時～	受付  体調確認  体組成測定（開始前測定者 13 名+α）  着替え、トイレ、体組成測定等の全体の誘導		45 分				
13 時 45 分	・進行時に、写真撮影の了承を得る ・歩数計の装着・歩数票記入の説明 ・体組成測定結果の回収のアナウンス  あいさつ  講師紹介		10 分				
13 時 55 分 ～ 15 時 30 分 位まで	<table border="0"> <tr> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">}</td> <td>講義・実技</td> </tr> <tr> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">}</td> <td>*会場の誘導などは職員が行う。</td> </tr> </table>	}	講義・実技	}	*会場の誘導などは職員が行う。		95～90 分
}	講義・実技						
}	*会場の誘導などは職員が行う。						
15 時 45 分～	・体組成測定結果の説明  ・健康相談会のお知らせ、アンケート協力をお願い 終了後の測定、更衣、帰宅の説明		15 分				
16 時	終了あいさつ  未実施者の体組成測定 *着替え、アンケート記入等を実施してもらい、終了次第個人で解散。  *着替え、トイレ、体組成測定等の全体の誘導		30 分程度				
17 時	片付け終了						

## 前日の準備

- 1 機材を取りに行く。体組成計、AED
- 2 体組成計のプリンター設定
- 3 機材等当日持っていくものの準備  
持っていくもの：体組成計、プリンター、身長計、血圧計（自動、水銀）、AED 1 台、救急箱 1 箱、  
台車 1 台、デジタルカメラ  
延長コード（2～3 本）、歩数計、クリアファイル、鉛筆、パンフレット、  
アンケートをはさむ記入板、アンケート用紙予備、体組成測定用紙、チラシ、  
白紙予備、マジック、セロハンテープ、養生テープ
- 4 AED、救急箱の確認

## 当日の役割分担

- 1 会場設営
  - ・車で機材搬入
  - ・阿部、学生を連れて会場へ入る。
- 2 受付
  - ・出席の確認。
  - ・ウォーキングリーフレット（ウォーキングで手軽に・楽しく・健康づくり）、歩数計、ウォーキングファイルを渡す。
  - ・体調確認（隣の机）への誘導。
- 3 体調確認・救護
  - ・事前アンケートの受取（事前アンケートの右上に申込 NO を記載する。名簿にて確認する）。
  - ・体調確認（名簿に沿って聞き取り）。
  - ・体組成測定誘導。
  - ・更衣が必要な場合の案内。
  - ・参加者の体調について、アルディージャスタッフへ報告。
- 4 体組成測定測定結果の見方等、参加者への対応)
  - ・身長測定、記入
  - ・体組成測定の準備（測定方法の説明、靴下を脱いでもらう）
  - ・体組成測定
  - ・測定結果を渡す、簡単な説明  
（説明は講座の中で行うこと、測定結果の見方の掲示場所の説明など、質問への対応）
  - ・講座会場、更衣室、帰宅等の誘導
- 5 誘導
  - ・受付、更衣、体組成測定、トイレ等の案内
  - ・事前アンケート等記入していない人への対応
  - ・うろうろしている人がいたら声をかけ、誘導する
  - ・測定等終わった人への対応
- 6 進行、外回り
  - ・アルディージャスタッフとの連絡調整、報償費対応
  - ・講座の進行、タイムスケジュール
- 7 写真撮影



当日の流れ

時間	内 容	担当者
8時45分	保健センターへ職員集合  10時15分まで、保健センターでの連絡待機	
9時	クラブハウス到着 講座の流れの再確認、会場最終調整 講師との打ち合わせ	
9時30分～	受付 体調確認、事前アンケート回収 体組成測定  *着替え、トイレ、体組成測定等の全体の誘導	
10時	開催あいさつ ・進行時に、写真撮影の了承を得る ・歩数計の装着・歩数票記入の説明	
10時05分	保健センターあいさつ	
10時10分	大宮アルディージャあいさつ 講師紹介	
10時15分 ～ 11時50分	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <div> <p>講義・実技</p> <p>*会場の誘導などは職員が行う。</p> </div> </div>	
11時50分～	(まとめ) 健康相談会のお知らせ  大宮アルディージャあいさつ	
11時55分	終了あいさつ アンケート協力をお願い 終了後の測定、更衣、帰宅の説明	
12時～	未実施者の体組成測定 *着替え、アンケート記入等を実施してもらい、 終了次第個人で解散。	
13時	片付け終了	

## 前日までの準備

- 1 機材を取りに行く。体組成計、AED
- 2 体組成計のプリンター設定
- 3 機材等当日持っていくものの準備

持っていくもの：体組成計、プリンター、身長計、血圧計（水銀）、AED 1 台、救急箱 1 箱、台車 1 台、デジタルカメラ

延長コード（2～3 本）、歩数計、パンフレット、ウォーキングパネル

アンケートをはさむ記入板、アンケート用紙予備、体組成測定用紙、チラシ、白紙予備、マジック、セロハンテープ、養生テープ

- 4 AED、救急箱の確認
- 5 2 月 7 日（金）16 時会場設営へ行く。

## 当日の役割分担

- 1 受付
  - ・出席の確認（名簿にて確認）。
  - ・事前アンケートの受取。
  - ・体調確認（体調不良時は詳細を聞き取り、アルディージャスタッフへ報告）。
  - ・ウォーキング手帳、歩数計、ボールペン、タオルを渡す。
  - ・体組成測定の誘導。
- 2 体組成測定
  - ・身長測定、記入
  - ・体組成測定の準備（測定方法の説明、靴下を脱いでもらう）
  - ・体組成測定
  - ・測定結果を渡す、簡単な説明（測定結果の見方の掲示場所の説明など、質問への対応）
- 3 参加者との連絡調整
  - ・10 時 15 分まで保健センターで待機し、参加者の連絡時の対応。
  - ・連絡があったとき、随時平児玉所長の携帯電話へ連絡を入れる。
- 4 連絡調整
  - ・阿部管理栄養士からの連絡を受ける。
- 5 進行、外回り
  - ・アルディージャスタッフとの連絡調整、報償費対応
  - ・講座の進行、タイムスケジュール
- 6 講座中の写真撮影

## 効果測定会 当日の流れ(3月17日~20日)

- 1 ミーティング室に案内する。
- 2 ①参加者の名前を確認し、名簿に○をつける。  
②事前アンケート、ウォーキングファイルを受け取る。
- 3 主担当：①体組成測定の準備  
② 測定  
③ 結果印刷（2部）  
副担当：①ウォーキングファイルの中身をコピーする。  
②当日聞き取りアンケートを準備する。
- 4 副担当：①当日聞き取りアンケートに沿って聴取する。  
②ウォーキングファイルの中身（原本）を返却する。  
主担当：①9月30日の体組成結果の準備。  
②（9月30日と比較して）測定した体組成測定結果の説明、結果を配布。
- 5 主 { 効果測定会の協力のお礼、健康グッズ（足ケアグッズ）を渡す。  
・ 希望者には、ウォーキングファイルの中身（白紙）を渡す。  
副担当 { 効果測定は終了。
- 6 主 { ①事前アンケートをファイリングする。  
(アンケートにナンバーが記入されているかを確認する)  
・ ②体組成測定結果を用紙の空欄に名前を記入し、ファイリングする。  
副担当 { ③ウォーキングファイルの中身のコピー（1枚目）に名前を記入し、  
ホチキスでひとまとめにして、ファイリングする。  
④聞き取ったアンケート用紙に名前を記入し、ファイリングする。

3月

☆今月の目標☆

名前

日にち	歩数	がんばったこと、言い訳、なんでも記入欄	その他（体重など）	日にち	歩数	がんばったこと、言い訳、なんでも記入欄	その他（体重など）
1	歩			16	歩		
2	歩			17	歩	↑ ウオーキング 効果測定会 ↓	
3	歩			18	歩		
4	歩			19	歩		
5	歩			20	歩		
6	歩			21	歩		
7	歩			22	歩		
8	歩			23	歩		
9	歩			24	歩		
10	歩			25	歩		
11	歩			26	歩		
12	歩			27	歩		
13	歩			28	歩		
14	歩			29	歩		
15	歩			30	歩		
今月の合計歩数 _____ 歩 でした！				31	歩		

34

今月の気づいたこと・発見

毎日の歩数はどのくらいになりましたか？  
楽しみながら歩数を稼ごう！



測定日 年 月 日

着衣量 (風袋量) kg

ID

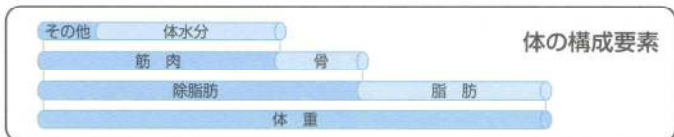
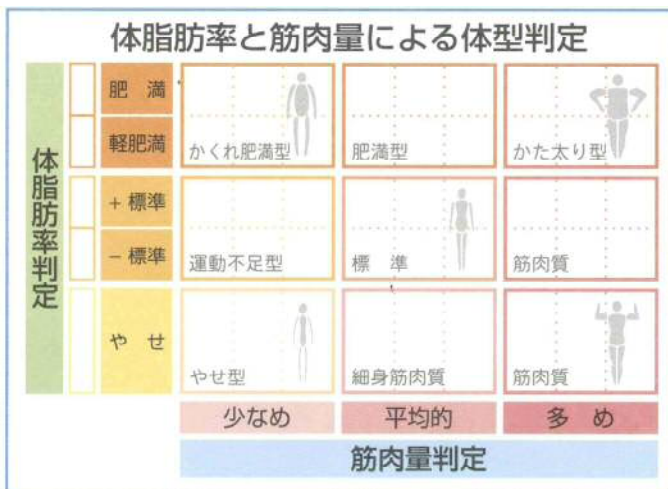
年齢 才 身長 cm

性別  男性  女性

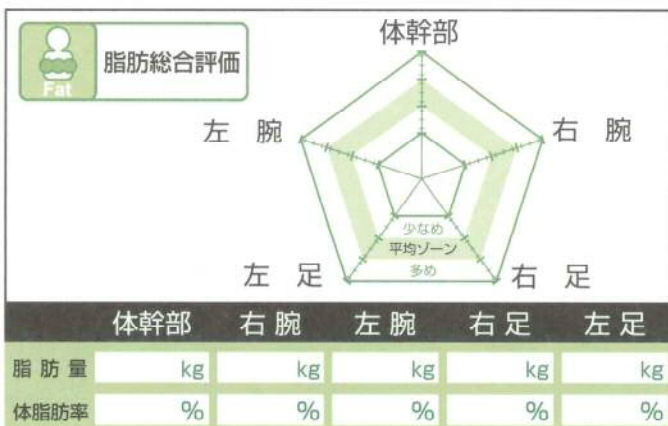
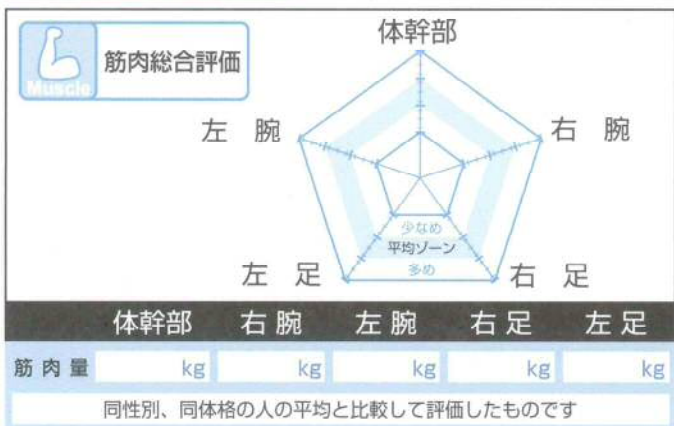
体型  スタンダード  アスリート

全身チェック

測定結果	標準
体重 kg	kg
体脂肪率 %	%
脂肪量 kg	kg
除脂肪量 kg	kg
筋肉量 kg	kg
体水分量 kg	
BMI	
推定骨量 kg	



部位の分析



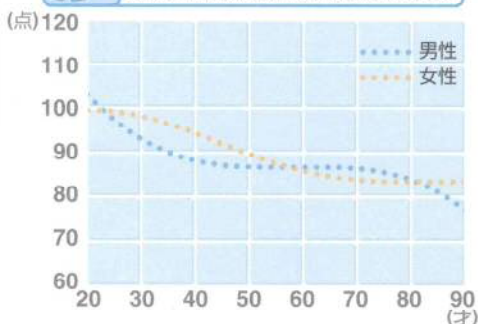
筋肉量左右バランスチェック

左右の筋肉のつき方を評価したものです



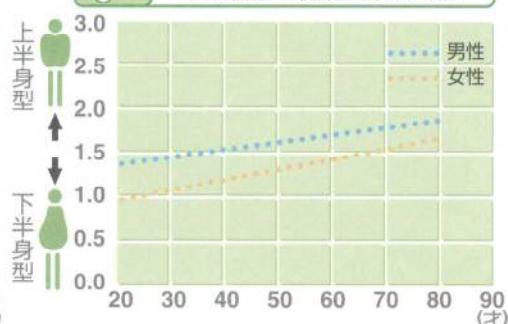
脚部筋肉量点数

体重に占める脚部の筋肉量の割合を評価したものです



体脂肪分布

体幹部脂肪量を下肢脂肪量で割ったものです



その他の情報