

重点取組 2

竜ウォーク

「歩く」ことは QOL(生活の質)の要です。80 歳代になっても元気に歩けるからだづくりを目指し、「歩く」ことの促進に向けた「竜ウォーク」の取組を実施します。



歩くことのメリット

- ▷フレイル予防
- ▷足腰の痛み予防
- ▷認知症予防
- ▷転倒予防
- ▷生活習慣病予防
- ▷男女問わず、一人でもできる
- ▷病気や障がいがあっても、杖や歩行器を使いながらできる
- ▷人と交流する機会が生まれる など

<3年後の目標>
「歩くこと」を
意識している高齢者
50%

令和6～8（2024～2026）年度3年間の取組

内容	事業
<ul style="list-style-type: none">● 日常に「歩くこと」の意識づけ● メリット（知識）の周知● 「歩くためのからだづくり」と「負担の少ない歩き方」の習得● 歩く理由や機会を提案● 年齢や身体状態などを考慮した目安となる目標（歩数、時間、頻度）の設定	<ul style="list-style-type: none">● 通いの場サポーター・健康推進員向け研修会の開催● 前期高齢者を対象とした「地域共生フォーラム・おれんじフェア」の開催● 地域への出前講座● 他課、関係機関、企業などとの連携

竜ウォークについて

詳しくは
こちら▶



竜王町WEBサイト