

市町村におけるウォーキングコース整備、ウォーキングイベント開催、オリジナル体操等の実施状況

H27. 6月

健康増進課

No.	市町村名	ウォーキングコース整備・マップ作成	ウォーキングイベントを開催	オリジナル体操、健康体操の実施・開発
1	小諸市	6コース整備、小諸駅～平成の森コース等 パンフレットで情報提供	新年走り初めウォーキング 1月、250人 てくてく小諸人ウォーキング 7月、40人	介護予防教室 足腰ストレッチ体操
2	佐久市	15コース整備 びんころ地蔵コース等 HP、マップで情報提供	ピンピン講座 年4回 ポールウォーキング 毎月	長寿体操
3	小海町	7コース整備、ふれあい通り商店街コース等 パンフレットで情報提供	10月、100人	
4	佐久穂町		公民館教室として年4回程度	北国の春に合わせた健康体操
5	川上村		公民館教室の中で年に1回程度 村外コースでイベント的に開催	「信濃の国」に合わせた村オリジナル体操の 開発
6	南牧村	13コース整備、ハヶ岳ふれあい公園コース等	村民強歩大会 11月、80人	
7	南相木村	南相木ダムコース	ダムウォーキング 10月	健康体操 CATV放送
8	北相木村	整備検討中		健康運動指導士による健康体操 毎月1回
9	軽井沢町	17コース整備、新旧軽井沢一周コース等	ノルディックウォーキング教室 毎月、30人	健康増進部門による体操 毎週木曜日
10	御代田町	7コース整備、龍神の社コース パンフレット作成	ポールウォーキング講習会、7月	オリジナル太極拳風体操 地域の老人会やイベントで開催
11	立科町	8コース整備、御泉水自然園散策コース等 パンフレット作成	女神湖歩けあるけウォーキング大会、10月、134人 中山道ウォーキング大会、10月、110人	元氣アップ教室等 年12回、元氣高齢者等
12	上田市	12コース整備、上田タウンコース等 自治会でウォーキングマップ作成、HPで情報提供	真田幸村ロマンウォーク 10月(最終土曜日)、1,100人	健康うえた21テーマソングに合わせたロコモ予防体 操、健康教室等で毎回実施
13	東御市	10コース整備、明神館周辺コース等	百体観音ウォーク 5月中旬	
14	長和町			介護予防の運動教室
15	青木村			さわやか体力づくり教室 年20回 筋力アップ教室(介護予防教室)
16	岡谷市	6コース整備、花回廊コース 他 HP、パンフレットで情報提供	あるき太郎花回廊壱萬歩 4月、650人	
17	諏訪市	諏訪湖一周ウォーキングコース他、15コース 看板設置	諏訪湖一周ウォーク 9月	
18	茅野市	8コース整備、運動公園ウォーキングコース HP、ウォーキングマップで情報提供	ウォーキングのつどい 10月、50人	
19	下諏訪町	4コース整備、赤砂崎公園コース等		しもすわ健康体操、特定保健指導運動講座他
20	富士見町	2コース整備、富士見町民広場ウォーキングコース等	ふじみおひさんぽ エリアと季節で選ぶ9コース	ポニョボヨストレッチ体操 地区ウォーキング教室時に実施
21	原村	5コース(整備不備箇所もあり) 村内各地区ウォーキングコース整備、看板設置		
22	伊那市	3地域でウォーキングマップ作成、12コース 市民ウォーク登録者へ配付	イーナちゃんウォーキングカーニバル 5月、300人	下肢筋力向上運動「筋力つくつく体操」 介護予防推進員養成講座で実施
23	駒ヶ根市	2コース整備、きらめき3kmコース他 モデルコース紹介のチラシ作成	健康フェスティバル ウォーキング体験コーナー(10日間)	いきいき100歳体操、健康づくりのうた体操
24	辰野町	荒神山スポーツ公園コース	ウォーキング 10月、300人	ぴっかり体操 毎月実施
25	箕輪町	9コース整備、ながた自然公園ウォーキングコース等 みのわウォーキングマップ作成	天竜健康ウォーキング、年1回 みのわ健康アカデミーウォーキング	みのわ新元気体操 健康増進教室での実施、CATV放送
26	飯島町	整備検討中	いいちゃんウォーク	町おこしソング&ダンス
27	南箕輪村	3コース整備、森林セラピーロードのリフレッシュコース	森林セラピーロード活用ウォーキングイベント 毎年、30人、ノルディックウォーキング 年2回、60人	てくてく教室 介護予防教室(げんきアップクラブ)
28	中川村	4コース整備、アルプス展望ファミリーコース等	アルプス展望さわやかウォーク 11月、800人	健康体操教室、40歳以上の元氣な方、 特定高齢者を対象、5.6.7.9.10.11.12.3月
29	宮田村	11コース整備 ウォーキングマップ作成	伊勢滝ウォーキング 10月頃	めざせアクティブシニア 65歳健康教室 年4回
30	飯田市	71コース整備、名勝天竜峡とりんごの里コース等 ウォーキングマップを作成	やまびこマーチ 4月、4,000人(市内参加者2,300人)	おまめで体操 介護予防教室で実施
31	松川町	1コース整備、およりの森遊歩道	生き生きウォーキング教室 年10回、1回30人前後	介護予防教室で実施
32	高森町	8コース整備、歴史探訪コース HP、パンフレットで情報提供		
33	阿南町	2コース整備、下条氏来往の歴史探訪コース等	歩いて健康大会 10月、100人	ふっと・ふっとエクササイズ(足からの健康) 毎週月、水、金、町内各地区及び保育園
34	阿智村	4コース整備、風の散歩道等	清内路街道ウォーク	
35	平谷村	4コース整備、柳側のせせらぎコース等	歩け歩け大会、10月	毎日15時に村内にラジオ体操放送
36	根羽村			
37	下條村			
38	売木村		うるぎいきいきウォーク 4、10月	健康体操教室 毎月第3月曜日、概ね40歳以上対象
39	天龍村	13コース整備、史跡満島番所コース等 パンフレットで情報提供		
40	泰阜村		紫陽花ウォーキング 6月、130人	

41 喬木村	2コース整備、喬木村運動公園外周コース等 HP、パンフレットで情報提供	ウォーキング大会 5、10月、50人	筋力アップ体操教室 月2回
42 豊丘村	4コース整備、とよおかりのランニングコース・ いちごコース、案内板、パンフレットで情報提供	歩け走ろう大会 10月、80人	介護予防体操 毎週木曜日
43 大鹿村	6コース整備 パンフレットで情報提供	元旦ウォーキング 歩け歩け大会、3-5月頃	介護予防教室、月2回 筋力アップ・脂肪燃焼体力教室等、月2回
44 上松町	8コース整備、赤沢自然林駒鳥コース等	森林セラピー赤沢ウォーキング大会 6月、13人	あげまつ体操 各種教室、イベントでの実施、CATV放映
45 南木曾町	8コース整備、ふるさと林道コース他 HPで情報提供		体力づくりのための筋力・有酸素・コーディネーショ ン運動、月2回(12-2月)
46 木曾町	18コース整備、宮ノ越コース	町民ウォーキング 11月頃、200人	
47 木祖村	2コース整備、水木沢天然林コース等 HP、パンフレットで情報提供	ウォーキング大会(年数回) スノーハイキング、登山	ラクになる体操の実施
48 王滝村	7コース整備、御嶽山自然遊歩道等		
49 大桑村	1コース整備、阿寺渓谷ウォーキングコース	ウォーキング会員交流会 年2回、40人	まめでな～体操 CATV放映
50 松本市	112コース整備、HPで紹介、ウォーキングマップ作成 松本まるごと遊歩道マップ 18コース	気分爽快ウォーキング、年2回(春秋)、210人 福祉ひろば36館実施で6,700人、等	まつもと元気アップ体操 福祉ひろば、地区公民館での健康教室
51 塩尻市	22コース整備、だいまん後援めぐりコース ウォーキングマップ作成、HPで情報提供	ウォーキングイベント 6月、40人	オリジナル手ぬぐい体操 オリジナルストレッチ体操
52 安曇野市	市民から募った身近なウォーキングコースを整備 11コース整備、拾ヶ堰と屋敷林コース		信濃の国に合わせた体操
53 麻績村	2コース整備、聖湖一周コース等		介護予防運動教室
54 生坂村	整備検討中		小学生体操 CATV放映
55 山形村	1コース整備、清水高原登山道	春と秋のウォーキング教室、各2回、70人 清水高原トレッキング、8月	山形村健康体操 CATV放映・教室を実施
56 朝日村	15コース整備、針尾道祖神めぐりコース等 ウォーキングマップ作成		ストレッチを基本とした朝日村健康体操
57 筑北村	3コース整備、桜並木コース 公民館事業コースマップ作成		サンサン体操
58 大町市	10コース整備、運動公園コース ウォーキングマップ作成		地域包括センターの介護予防事業
59 池田町	6コース整備、北アルプス展望のみち等 HPで情報提供	陸郷山桜トレッキング、4月 北アルプス展望ウォーク、5月	てるみん・ふ～みん音頭 各種体操教室での実施
60 松川村	5コース整備、鈴虫奏でる里山の道等 ウォーキングマップ作成	ちひろの足跡を歩く春の新緑ハイキング	介護予防教室 年12回 メタボ改善のための運動教室
61 白馬村	6コース整備、白馬駅コース等 HPで紹介、パンフレット作成	白馬総合型地域スポーツクラブ	介護予防事業・白馬総合型地域スポーツクラブ各 教室
62 小谷村	4コース整備、柵池ウッドチップロード等 パンフレット作成	塩の道ラン&ウォーク	小谷体操・おたりダンス 村民運動会等で実施
63 長野市	20地区102コース整備 HP、ウォーキングマップで情報提供	すこやかリーダー会共催ウォーキングイベント NAGANOスポーツフェスティバル	すこやかマーチ健康体操 8地区の住民自治協議会で作成実施
64 須坂市	26コース整備、匠の技発見コース等 HPで情報提供	ウォーキング大会(蔵のまち並みコース)、10月 竜の里須坂健康マラソンにおけるコース設定	保健指導員会作成体操(須坂エクササイズ) 体操ユニットを結成し普及
65 千曲市	6コース整備、大西緑地公園コース等	ウォークラリー 10月頃、30人	健康運動講座の開催、10月頃、200人
66 坂城町	2コース整備、千曲川ウォーキングコース等	ウォークラリー 10月頃	
67 小布施町	5地区10コース整備、中心部コース等 ウォーキングマップ作成	農村散策ウォーク 夏、秋、250人	
68 高山村	9コース整備、鷗外の散歩道コース等 ウォーキングマップ作成	桜めぐりトレッキング 4月～5月 紅葉トレッキング 10月	村歌を使用したタオル体操
69 信濃町	3コース整備、御鹿池コース等	森林セラピー関連ウォーキングイベント 5.6.7.10.2月 50人	
70 飯綱町	3コース整備、霊仙寺湖ノルディックウォーク公認コース 等	ノルディック・ハーフマラソン 10月 霊仙寺湖周辺定例会 30-40人	運動会、スポーツ大会での実施
71 小川村			OKB(小川健康ポディー)体操
72 中野市	34コース整備、ふれあいコース等 パンフレット、看板で情報提供と周知	健康まつり 4-12月、900人	保健指導員会作成のびのび健康体操
73 飯山市	5コース整備、寺巡り遊歩道等		
74 山ノ内町	3コース整備、よませ河川敷コース等		美わしの志賀高原体操 保健指導員会、地区老人会で実施
75 木島平村			歩き方指導を中心とした健康セミナー開催 ふう太の健康体操のCATV放映
76 野沢温泉村	7コース整備、温泉街コース等	菜の花パノラママーチ、5月、1,000人 春と秋のウォーキング教室、5回、100人	介護予防教室の中で実施
77 栄村			栄村体操 各種イベント健康教室での実施
市町村数	66	55	58