



歩行の質を高めよう！

ウォーキングチャレンジ始まる

花王株式会社協働のもと「歩行の質（速度・バランス）」の改善を目指す「ウォーキングチャレンジ事業」が始まりました。5月から11月までの間、正しい歩き方を意識した生活を送り、歩行年齢の若返りや膝痛・腰痛リスクの低減を目指します。

◆ウォーキングチャレンジとは

桑折町では「運動する人」を増やし、生活習慣病を予防するため、花王株式会社協働のもと「ウォーキングチャレンジ」を行っています。本事業は5回目の開催となり、今年度は事業所等からの参加も多く、100人を超える人（昨年度78人）が測定会に参加しました。

参加者は約半年間、歩数計を身に付けて歩行年齢の若返りを目指します。

◆正しく歩いて健康力アップ

歩行の質は人によって異なります。歩幅が小さい人や、がに股気味の人など、歩き方によって腰痛や筋力低下のリスクを抱えている場合があります。



しかし、歩行の癖は自分でも気づきにくく、改善したくても何が正しい歩き方なのかわからない方も多いと思います。その歩行の癖を確認し、正しい歩き方や若々しい歩き方を学習し、歩行の質と健康力を上げるのが、ウォーキングチャレンジ事業です。

◆これまでの事業成果

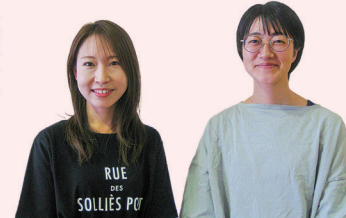
昨年度は78人が参加し、多くの人に歩行の質の改善が見られました。

※令和5年度参加者の平均結果（参加者78人）

項目	開始時	終了時	評価
歩行バランス年齢	50.1歳	42.5歳	7.6歳若返り
歩行スピード年齢	32.9歳	26.3歳	6.6歳若返り
膝痛リスク	19.0%	8.6%	10.4%リスクダウン
腰痛リスク	17.2%	8.6%	8.6%リスクダウン

参加者の声

太田ひかりさん



鴨田早希さん

今回はじめて参加し、自分の歩行年齢に驚きましたが、健康を意識する良い機会になりました。これから半年間頑張ります！

住み慣れた地域で安心して暮らすために
桑折町でふたつの計画を策定

桑折町第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を策定

この計画は、「高齢者保健福祉計画」と「介護保険事業計画」を一体的に策定した計画で、計画期間は、令和6年度から令和8年度までの3年間です。町に暮らす全ての高齢者が、住み慣れた地域でいつまでも健やかに、安心して自分らしく暮らせるよう、介護、介護予防、生活支援などの各種施策、サービスの提供量、提供体制、介護保険財政安定化の方策などを示し、町民とともに推進していくことを目的としています。



桑折町第5次障がい者計画を策定

■基本理念と基本目標

「みんなとともに地域で暮らす、自立と共生のまち こおり」を基本理念とし、次の3つの基本目標を設定し、障がい福祉施策を推進していきます。

- 1 権利擁護の推進
- 2 地域生活を支える生活環境の整備
- 3 自立と社会参加の仕組みづくり

■計画の策定にあたって

本計画を策定するにあたり、以下の取り組みを行いました。

- 1 障がい者・児の人を対象としたアンケート調査の実施（令和5年8月）
- 2 障がい者関係団体、障害福祉サービス提供事業所および有識者などによる計画等策定委員会の実施（令和5年10月～令和6年3月）
- 3 計画案に対するパブリックコメントの実施（令和6年2月）

計画の内容について

上記計画の内容は、町ホームページ（右記二次元コード）に掲載しています。また、健康福祉課の窓口でも閲覧できます。

広 告

広 告

広 告