

H30 インターバル・ウォーキングの取り組みについて

～インターバル・ウォーキングの認知度向上～

- 《市民への周知》 ※簡易な資料を作成、12/8の講演会と合わせて紹介
- 京都新聞「口丹随想」に齊藤委員執筆（6/4掲載）
 - 市民健診結果票送付時に啓発資料を同封（約4900通）
 - 保健医療課実施の健康教室参加者にインターバル・ウォーキングを紹介（啓発資料配布）

希望者に歩数表を配布

- 健康づくり推進協議会委員から「インターバル速歩で健康づくり」講演会の発信

参加者：25人（うち6人OB）

～しつかりウォーキング教室OBへの継続支援～

- 「健康ポイント50」健康目標のポイント付与（継続実践支援）
- 教室OBへ「インターバル速歩で健康づくり」講演会を個別通知で案内
- 送付者数：103人 OB参加者：6人
- 「インターバル速歩で健康づくり」講演会場で、歩数表・ウォーキングマップ

各種健康関連パンフレットを配布

2、スポーツ推進委員会との取り組み

日時	事業名
7月21日（土）	軽トラ市と夜市コラボ事業「インターバル速歩実技指導」
12月8日（土）	講演会「インターバル速歩で健康づくり」 主催：南丹市教育委員会（南丹市スポーツ推進委員会） 後援：南丹市健康づくり推進協議会

