

介護予防を
もっと身近に!

“すかい”プロジェクト始動!



「歩く」編

ウォーキングで健康づくり・地域づくり



「歩く」の効果・目的



フレイル予防・回復

歩くことでフレイル（虚弱）の予防、さらにはフレイルからの回復が見込まれます。足腰の筋力維持にも効果的です。



認知機能の維持

有酸素運動（歩く）には、認知機能の低下を予防する効果があります。一定歩数以上歩くことで死亡リスクの低減も期待されています。



社会参加・交流

外出することで人との交流が増え、認知症や要介護リスクの低減につながります。地域とのつながりが健康を支えます。

現状の取り組み

西淀川区でのウォーキング関連事業



1

健康いきいき展 ウォーキングイベント



開催時期・概要

毎年秋頃に開催される「健康いきいき展」にて、大野川緑陰道路を舞台にウォーキングイベントを実施しています。



コース・特典

理学療法士が同行し、大野川緑陰道路をウォーキング。ゴール地点に到着した参加者にはお花をプレゼント。

(参考：令和7年度開催内容)

ウォーキングイベント 12:00～13:00受付(区役所1階) コース 片道15分程度

正しい姿勢できれいに歩く～大野川緑陰道路ウォーキング～

スタート ① 西淀川区役所
ウォーキングレクチャー
12:15～/12:45～(各回15分程度)
参加ご希望の場合は、希望回開始時間の少し前に受付を済ませてください。12:45～の回では、先着10名にノルディックウォーキング体験実施

② 大野川緑陰道路
千船病院と西淀病院
の理学療法士が
一緒に歩きます

ゴール ③ 西淀公園南
西淀公園付近 ※緑陰道路内
お花プレゼントコーナー
ゴール地点ではお花の
プレゼントがあります



参加者へのうれしいポイント

- ✓ 専門家（理学療法士）と一緒に歩ける
- ✓ ゴールに達成感とプレゼント
- ✓ 大野川の自然を楽しみながら健康促進

2 大野川緑陰道路 ウォーキングマップを公開中



✓見どころガイド付きマップ



大野川緑陰道路の各地点ごとの見どころをわかりやすく紹介。歩くルートをより楽しく、意義あるものにします。

✓安心して歩けるルート案内

視覚的にわかりやすい図に加え、各地点からの距離を記載し、日々のウォーキングの際の目安にもなります。



「気軽に・楽しく・安心して」歩きたくなるまちづくりを推進

3 区制100周年記念 区民ハイキング「にしよどまちめぐり」

1

まちを巡る

区内の歴史的建造物・文化施設など魅力的なスポットを徒歩で巡るコースを設定



2

スタンプ&クイズ

各チェックポイントでスタンプラリーとクイズを実施。
楽しみながら地域の歴史・文化を学べます



3

景品・イベント

一定数のチェックポイント達成で参加賞を贈呈。
ゴール地点ではお楽しみイベントも開催



参加賞： に～よん 立体ラバーキーホルダー（西淀川区オリジナルグッズ）



今後の取り組み ～大野川緑陰道路の整備計画（案）～

関係各所と調整中の整備内容（3項目）



ベンチの設置

ウォーキングやランニング中に気軽に立ち寄れる休憩スポットを整備。無理なく続けられる環境づくりをめざします。



フットライトの設置

夜間に暗くなる場所へのフットライト設置により、安全性と視認性を向上。夏の日中の猛暑を避けて夕暮れ後も安心して歩けます。



案内看板の設置

バス停のようなイメージで各ポイントに名称（愛称）を付けた看板を設置。地域の方々に親しみやすい道路をめざします。

※ 今後、関係各所との協議・調整を進め、中長期的な実現をめざします。