

福岡市における大規模ウォーキング大会参加者に対する アンケート調査結果について

ウォーキング習慣の実態と関連する要因の検討

オガサワラマサシ 小笠原正志 ^{*,2*}	イトウ ヒロユキ 伊東 裕幸 [*]	ヤナガワ マ ミ 柳川 真美 ^{*,2*}	フジタニ ジュンゾウ 藤谷 順三 ^{2*}
オオトウ ナオコ 大藤 直子 [*]	ツツキ ミ サ コ 續 美佐子 [*]	ヒジイ チ ガ 肘井 千賀 [*]	オオシマ アキコ 大島 晶子 [*]
ニシオカ カズ オ 西岡 和男 [*]	サカモト マサ コ 坂本 雅子 ^{3*}		

目的 福岡市では、運動習慣のない市民に向け、歩くためのきっかけや動機づけを高めることを意図し、「あいにふ春風ウォーク」を開催した。本研究は、市民にウォーキングを普及していくための基礎資料を得ることを目的とし、ウォーキング習慣に関する調査を行った。

方法 大会は、平成9年3月9日に福岡市西区で実施し、歩行距離別に5 km, 10 kmおよび20 kmの3つのコースを設定した。アンケート調査は、性別、年齢、居住地域、参加コース、大会の情報源、他のウォーキング大会の参加経験、ウォーキング習慣の7項目からなる無記名式とし、ゴール直後に行った。

結果 1. 大会参加者は1,039人であり、平均年齢は49.4±18.9(SD)歳であった。本大会参加者は、女性(67%)、歩行距離が10 km以下(74%)、50歳未満(42%)、福岡市内在住者(89%)、および他のウォーキング大会の非経験者(61%)が多く占めた。

2. 大会参加の情報源について検討すると、全体では知人や歩こう会および家族を通じての紹介(32%)、健康づくりセンターや保健所でのチラシ(21%)、市政だより(13%)、案内ハガキ(11%)とする回答が多かった。5 kmコースでは他の2コースと比べ、家族からの紹介が多かった。

3. 「定期的に歩いている」とする者は、20歳以上の参加者の56%を占め、その割合は年代または参加コースの歩行距離が上がるにつれて増加した(それぞれ $P<0.01$, $P<0.001$)。ウォーキング習慣別に大会参加の情報源をみると、習慣がない群では習慣がある群と比べ知人、家族および職場からの紹介の比率が多かった(35%)。

4. 週当たりのウォーキング時間の平均値は249±175分/週であった($n=375$)。厚生労働省の運動所要量を満たすウォーキング実施者の割合は、年代が上がるにつれて高くなり($P<0.001$)、20歳以上の30%を占めた。

結論 本大会はこれまで報告されている大規模なウォーキング大会と比べて、比較的距離の短いコースを設定したことで、ウォーキング習慣のない市民が約半数を占め、大会趣旨をある程度達成できたと考えられた。ウォーキング習慣のない者は、他者からの紹介が参加要因となることが多く、より短い距離のコースに参加しやすいと考えられた。今後、本大会への参加を契機として、ウォーキング習慣をもつ者が多い中高年層では、運動所要量を満たす実践者をさらに増加させるとともに、ウォーキング習慣がない幅広い年齢層に対してウォーキングへの動機づけを高める施策が必要であると考えられた。

Key words : 健康づくり, 身体活動, 地域社会, 運動所要量

* 福岡市健康づくりセンター

2* (株)健康科学研究所

3* 福岡市助役

連絡先: 〒810-0073 福岡市中央区舞鶴 2-5-1
福岡市健康づくりセンター 小笠原正志

I 緒 言

身体活動を定期的に行うことは、健康的な生活習慣を獲得するための重要な要素である。近年、

定期的な身体活動の実施が、身体的および精神的な健康づくりに有効であるという研究が発表されている^{1~4)}。ところが、こうした身体活動の有効性が示されているにもかかわらず、我が国では8割近くの人が運動不足であると感じている⁵⁾。しかし、運動をしていない人もその67%は今後運動をしたいと希望している⁵⁾。40歳以上の中高年者では、今後始めたいスポーツとしてウォーキングが最も人気があり⁶⁾、厚生労働省も運動習慣の普及のため「歩く」ことを薦めている⁵⁾。ウォーキングは、有酸素運動のなかでもいつでもどこでも安全に行えるという利点があり、しかもこれを継続的に実施すれば、生活習慣病の予防・軽減に効果があることが実証されている^{7~9)}。

ウォーキングへの関心が高まる中、全国でウォーキング大会が数多く開催されており、それらの参加者における身体活動量やウォーキング実施状況、健康を意識した生活習慣についての調査が行われている^{10,11)}。しかし、多くの大規模な大会は、全国から参加者が集まっており^{12,13)}、開催地域の住民の状況を捉えているとは言い難く、また日頃からウォーキングを行っている者がほとんどを占めており¹⁴⁾、ウォーカーのためのイベントとなっている。

福岡市では、健康診断を始めとする健康づくり事業を推進しており、「ウォーキングは健康づくりの出発点」をキャッチフレーズとし、特に非活動的な人には日常生活の中にウォーキングを取り入れ、継続することで活動的なライフスタイルを獲得するよう指導している。本センターはそれを具体的に進めるため、ウォーキングを始めるきっかけになったり、同じ目的を持つ仲間とのふれあいを通してウォーキングへの動機づけを高めることを意図し、運動習慣のない市民でも参加できるウォーキング大会を開催した。今回我々は、市民にウォーキングを普及させる方策を探る基礎資料を得る目的で、大会参加者に対するウォーキング習慣について調査を行ったので、大会実施状況とあわせて報告する。

II 方 法

1. 大会概要

ウォーキング大会は、平成9年3月9日(日)に実施した。大会名は、福岡市健康づくりセンター

を含む複合施設の愛称である「あいれふ」を冠した「あいれふ春風ウォーク」とした。コースは、福岡市西区今津周辺地域に5 km, 10 km, および20 kmの3種類を設定した。大会参加費および最寄りの鉄道駅からの送迎バス料金は無料とした。参加募集は、本大会以前に数百人規模で行ったウォーキングイベント参加者への案内ハガキ、市政だより(全戸配布)、新聞記事、チラシなどで行った。申し込みは、電話、ファックス、またはハガキとした。なお、大会当日の受付も可能とした。

各コースの出発前には注意事項を説明し、健康運動指導士が準備体操を行った。コース上には、ボランティア80人、および警備員15人を配置し、参加者の安全を確保した。さらに、医療スタッフを乗せた救護車2台がコースを巡回した。チェックポイントは、20 kmコースで4か所、10 kmコースで2か所設け、それぞれ医療スタッフを配置して、参加者の体調を確認するとともに、水分や糖分の補給を行った。

2. 大会時アンケート調査方法

アンケートは、参加者の属性およびウォーキングの実施状況を調査する目的で行い、無記名による質問紙法とし、ゴール直後に記入を依頼した(回収率100%)。アンケート項目は、野川の調査¹⁵⁾を参考にして、性別、年齢、居住地域、参加コース、大会参加の情報源(情報を得た方法、得た場所)、他のウォーキング大会への参加経験、ウォーキング習慣(習慣の有無、週当たりの日数、1日当たりの時間)の7つを設定した。ウォーキング習慣については、成人の実施状況を調査する目的で20歳以上(習慣が不明な者を除く)を対象として分析した。週当たりのウォーキング時間は、ウォーキング実施日数および実施時間の両方を記載している者について計算した。さらに、厚生労働省が「健康づくりのための運動所要量(以下運動所要量と略)」¹⁵⁾中で定めた生活習慣病予防に必要な有酸素運動の量(20歳代週180分、30歳代週170分、40歳代週160分、50歳代週150分、60歳以上で週140分)をウォーキングで満たす者(運動所要量達成者)の割合を年齢階級別に分析した。

3. 統計処理

データは平均±標準偏差で示した。統計処理はStatView version 5を用いた。参加コースと年

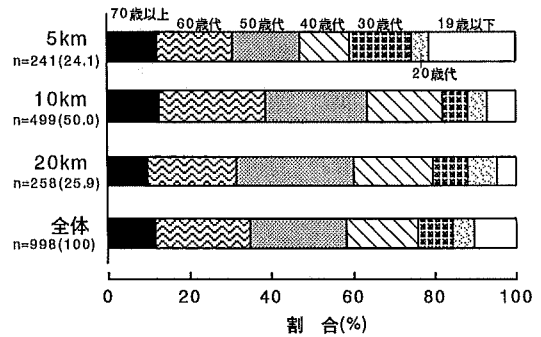
代, 参加コースとウォーキング習慣, 年代とウォーキング習慣, および年代と運動所要量達成の有無における群間の比較は χ^2 検定にて行った。男女間の比較は対応のないt-testを用いて行った。有意水準は5%未満とした。

III 結 果

1. 大会参加者の基本的属性および大会情報源

大会参加総数は, 1,039人であった。コース途中での脱落者はなく, 全員無事に完歩した。事前の申込み総数は1,252人であり, 当日申込数は119人であった。福岡市内からの参加は88.7%を占めた。参加コースの割合(コース不明の35人を除く)は, 10 km コースが最も多く50.1%を占め, 次いで20 km コースが25.9%, 5 km コースが24.0%の順であった。年齢不詳の11人を除いた参加者全体(1,028人)の平均年齢は49.4±18.9歳(2~88歳)であり, 男女間で差はなかった。50歳未満の参加者は, 41.6%を占めた。参加コースと年代の間には有意な($P<0.001$)差が認められ, 5 km コースでは, 19歳以下および30歳代の参加割合が他の

図1 参加コース別の年代(割合)
参加コース別の人数は参加者数, カッコ内は年齢および参加コース不明を除く参加者数(n=998)に対する割合。 χ^2 検定 $P<0.001$ 。



2 コースと比較して多かった(図-1)。また, 5 km コースでは12歳以下の者の割合が18.7%であり, 他の2 コース(6%未満)に比べて多かった。女性参加者は, 全体で(性別不詳の27人を除く)66.7%を占めた。他のウォーキング大会の参加経験者の割合は39.4%であった。

表1 性別, 参加コース, ウォーキング習慣別にみた大会情報源(割合)

		全 体 n=1,021	性 別		参 加 コー ス			ウ ォ ー キ ン グ 習 慣	
			男 性 n=329	女 性 n=667	5 km n=238	10 km n=494	20 km n=256	習 慣 な し n=372	習 慣 あ り n=478
紹 介	知 人	14.6	10.6	16.3	10.5	15.4	17.6	20.4	10.9
	歩 こう 会	9.4	7.3	10.3	6.3	11.1	9.4	3.5	14.2
	家 族	8.2	8.5	8.4	18.5	4.5	5.5	7.5	3.3
	職 場	3.6	5.5	2.7	3.8	3.4	3.5	7.5	0.4
	他	1.9	3.6	1.0	3.8	1.0	1.6	2.4	1.7
ち ら し	健康づくりセンター	17.5	19.5	16.5	16.4	17.2	19.9	20.4	18.6
	保健所	3.0	1.5	3.9	3.8	2.0	4.3	2.4	4.2
	学 校	3.1	4.6	2.4	5.0	2.0	3.1	2.4	0.6
	区役所	0.2	0.6	0.0	0.4	0.2	0.0	0.5	0.0
	公 民 館	2.8	3.0	2.7	0.8	3.8	2.7	0.5	5.0
	他	3.8	4.9	3.4	5.0	3.6	3.1	5.1	3.3
	他	3.8	4.9	3.4	5.0	3.6	3.1	5.1	3.3
広 報 誌	市政だより	13.3	13.7	12.6	15.1	14.0	9.0	12.1	13.6
	新 聞	3.2	3.3	3.3	0.8	3.4	5.5	1.3	5.2
	他	1.2	1.2	1.0	2.5	0.8	0.4	1.6	1.3
案 内 ハ ガ キ	11.4	10.0	12.3	6.3	14.4	10.9	11.0	14.0	
そ の 他	2.6	2.1	3.0	0.8	3.0	3.5	1.1	3.6	
合 計		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

大会情報源が不明の者を除く。性別, 参加コースについては, それぞれ不明の者を除く。ウォーキング習慣は20歳以上で不明な者を除く。

大会参加の情報源について検討すると、全体では知人や歩こう会および家族を通じての紹介、健康づくりセンターなどでのチラシ、市政だより、案内ハガキとする回答が多かった(表-1)。参加コース別にみると、5 km コースでは他の2コースと比べ、家族が情報源になっていることが多かったのに対して、知人や歩こう会からの紹介や案内ハガキは少ない傾向にあった。男女間では大きな違いはなかった。

2. ウォーキング習慣

「定期的に歩いている」とするウォーキング習慣がある者は、20歳以上でウォーキング習慣が明らかな860人のうち、56.4%を占めた。ウォーキング習慣がある者の割合は、5 km コース48.3%、10 km コース55.1%、20 km コース63.9%と歩行距離が上がるにつれて増加し、有意な ($P < 0.01$) 差が認められた。さらに、年代が上がるにつれて増加し、有意な ($P < 0.001$) 差が認められた(図-2)。男女差はなかった。ウォーキング習慣別に大会の情報源をみると、習慣がない群では習慣がある群と比べ知人、家族および職場からの紹介の比率が35.4%と多く、歩こう会からの紹介が少なかった(表-1)。

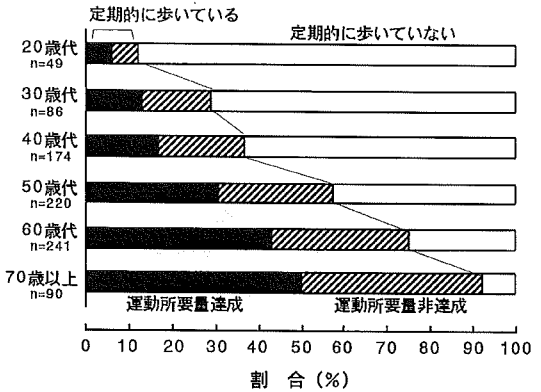
ウォーキング実施日数および実施時間を記入し、週当たりのウォーキング時間が算出できた者は375人であった。実施日数および実施時間の平均は、それぞれ4.2±2.1日/週、60±34分/日であり、週当たりのウォーキング時間は平均249±175分/週であった。厚生労働省の示した健康づくりのための運動所要量¹⁶⁾を満たす者の割合は、年代が上がるにつれて高くなり、有意な ($P < 0.001$) 差が認められた(図-2)。運動所要量達成者の割合は、20歳以上の30.1%であり、男女ともほぼ同値であった。

IV 考 察

本大会参加者の89%は、福岡市内の居住者であり、本大会が地域に密着したウォーキング大会であったと言える。ウォーキングイベントとして歴史のある日本マーチングリーグ大会(以下JML大会と略)では、全国各地で開かれる大会ごとにコース設定が異なるものの、最短が10 km コースであり、最高50 km といった長距離コースも設定されている。本大会では、JML大会と比

図2 年齢階級別のウォーキング習慣と運動所要量達成者の割合

20歳以上でウォーキング習慣が明らかな者860人。
ウォーキング習慣と年代 χ^2 検定 $P < 0.001$; 運動所要量達成者と年代 χ^2 検定 $P < 0.001$
運動所要量(週当たり時間): 20歳代180分, 30歳代170分, 40歳代160分, 50歳代150分, 60歳以上140分



較し、参加者の年代構成は、50~60歳代が中心を占める¹⁴⁾という傾向は同じであった。しかし、本大会では50歳未満の参加者が42%を占め、JML大会の18%¹⁴⁾と比べ、若い世代が多かった。また、本大会では、女性の割合が67%と高く、JML大会の38%¹⁴⁾と比べて男女構成が反転していた。本大会で女性が多かったのは、JML大会において、女性は、男性に比べて距離の短いコースにより多く参加する傾向が強い¹⁴⁾ことに象徴されるように、女性にとって参加しやすいコース設定であったためと推察される。

本大会では「定期的に歩いている」と回答した者は56%であり、JML大会において大会前1か月間にウォーキングを行った者が84%を占めた¹⁴⁾ことと比較して、ウォーキングを習慣化していない者の割合が高いと考えられた。このことは参加者の選択したコースにも反映されていた。本大会参加者の約4分の3は、比較的距離の短い10 km コースまたは5 km コースを選んでおり、これはJML大会で歩行距離が長いコースの人気が高いことと対照的であった。例えば南房総フラワーコースでは、10 km コースは10%程度に過ぎず、約60%が20 km コース、残りが40 km コースに参加していた¹²⁾。さらに、他のウォーキング大会の経験者も本大会では39%に過ぎず、JML大会の

60%以上と比較してかなり少なかった。JML大会では、県外からの参加も多く^{12,13)}、全国の大会に参加しているシニアウォーカーが多く占められていると考えられる。

本大会とJML大会とでは、アンケートの設問方法、参加者の年齢構成、コース設定が異なるため単純な比較は難しいものの、本大会参加者は、JML大会参加者の特性とは明らかに様相が異なり、ウォーカーとしてまだ初心者であったり、これからウォーキングを始めようとする者が多く参加したものと考えられる。したがって、本大会では、運動習慣のない市民に向けて歩くためのきっかけや動機づけを高めることを意図した大会趣旨と合致する参加者が多く集まったと言えよう。

一般住民において日頃よく運動する者の割合は10~25%と報告されている^{17,18)}。本大会ではウォーキング習慣に絞った調査を行ったため厳密な比較はできないが、一般住民と比べ、運動習慣を有する者の割合が明らかに多かった。大会趣旨に合致する参加者をいかに多く集めるかが、大会成功の鍵であると同時に大変難しい課題でもあった。大会参加の情報源については、JML大会では、約3分の2が日本ウォーキング協会からの機関紙や案内を見て参加しており¹⁴⁾、これらが大会参加を促す有力な媒介であった。しかし、本大会では、紹介と回答した者が約4割で最も多いものの、その他はチラシ、広報紙、案内ハガキなど様々であり、大会参加に決定的な影響を及ぼす広報手段はみあたらなかった。一方、ウォーキング習慣がない者は、習慣のある者と比較して知人、家族および職場からの紹介により参加した割合が多かったことから、今後は積極的に学校や種々の職域に広報活動を広げ、大会情報の浸透に力を注いでいきたい。また、本大会では、ウォーキング習慣のない者の割合がコース距離が短くなるほど多くなったことから、JML大会よりも短い距離にコースを設定したことが、ウォーキング習慣のない者にとって参加しやすい要因になったものと考えられる。特に、5 km コースでは、他の2コースに比べ、30歳代および12歳以下の割合が多く、さらに家族の紹介により参加した者の割合が多かったことから、ウォーキングを気楽に楽しもうとする家族連れでの参加が多かったと推定された。若年期から継続的な運動習慣を持つことが老

年期における死亡率の低下に寄与することから¹⁹⁾、若年層からウォーキングへの関心を高めることは非常に好ましいと考えられる。

本大会への参加が契機となって、ウォーキングを習慣化するかどうかがポイントと言え、今後大会後の情報を収集していきたい。運動所要量を満たすウォーキング習慣をもつ者の割合は、年代が上がるほど多くなった。特に生活習慣病が顕在化する50歳代から60歳代²⁰⁾といった中高年層では、新たに運動を習慣化すれば冠動脈疾患のリスク低減に有効であることが知られており^{2,21)}、運動所要量を満たす者のさらなる増加が必要と考えられる。また、運動習慣のない者には、幅広い年齢層にわたって、市政だよりなどの広報紙で積極的な広報活動を行ったり、地域のウォーキンググループへの加入を進めたり、ウォーキング実践プログラムを提供するなどして、ウォーキングへの動機づけを高め、習慣的なウォーキング実践者となるよう育成していきたい。本大会は福岡市のウォーキングプロモーション事業として、さらに規模を広げ発展させていく予定である。

(受付 2000. 7.31)
(採用 2001. 8.19)

文 献

- 1) Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL, et al. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *N Engl J Med* 1986; 314: 605-613.
- 2) Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL, et al. The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *N Engl J Med* 1993; 328: 538-545.
- 3) Morris JN, Clayton DG, Everitt MG, et al. Exercise in leisure time: coronary attack and death rates. *Br Heart J* 1990; 63: 325-334.
- 4) King AC, Taylor CB, Haskell WL, et al. Influence of regular aerobic exercise on psychological health. *Health Psychol* 1989; 8: 305-324.
- 5) 厚生問題研究会. 生活習慣病. 厚生省編. 厚生白書 (平成9年度版)「健康」と「生活の質」の向上をめざして. 東京:ぎょうせい, 1997; 50-79.
- 6) 江田昌佑. 暮らしにとき込むスポーツ PLAY「する」. 余暇開発センター編. スポーツライフ白書. 東京:ぎょうせい, 1998; 2-23.
- 7) Hakim AA, Curb JD, Petrovitch H, et al. Effects of walking on coronary heart disease in elderly men. The Honolulu heart program. *Circulation* 1999; 100: 9-13.

- 8) Hakim AA, Petrovitch H, Burchfiel CM, et al. Effects of walking on mortality among nonsmoking retired men. *N Engl J Med* 1998; 338: 94-99.
- 9) Manson JE, Hu FB, Rich-Edwards JW, et al. A prospective study of walking as compared with vigorous exercise in the prevention of coronary heart disease in women. *N Engl J Med* 1999; 341: 650-658.
- 10) 萩裕美子, 波多野義郎. ウォーキングイベント参加者の日常身体. 活動量と生活習慣に関する研究. *ウォーキング科学* 1999; 3: 71-75.
- 11) 池田克紀, 室屋隆吾, 萩裕美子, 涌井佐知子, 田中信也, 田中一徳. ウォーキングイベント参加者におけるウォーキング実施状況と運動に対する自己効力感. *日本体育学会測定評価専門分科会機関誌サーキュラー* 1994; 55: 19-28.
- 12) 海老原修. ウォーキングイベント参加者の地域特性 第5回南房総フラワーマーチ調査. 江橋慎四郎, 編. *ウォーキング研究II*. 東京: 不昧堂出版, 1997; 159-174.
- 13) 原田尚幸. ウォーキングイベント参加者の地域特性 第3回高崎観音だるまマーチ調査. 江橋慎四郎, 編. *ウォーキング研究II*. 東京: 不昧堂出版, 1997; 205-219.
- 14) 海老原修. ウォーキング大会参加者の社会的特性 ~ 社団法人日本歩け歩け協会日本マーチングリーグ11大会参加者の特徴 ~. 江橋慎四郎, 編. *ウォーキング研究II*. 東京: 不昧堂出版, 1997; 149-158.
- 15) 野川春夫. ウォーカーの特性—日本スリーデーマーチ参加者調査—. 江橋慎四郎, 編. *ウォーキング研究*. 東京: 不昧堂出版, 1995; 32-43.
- 16) 進藤宗洋. 厚生省「健康づくりのための運動所要量」について—「身から錆を出さない出させない」暮らしの原理の提案—. *保健の科学* 1990; 32: 139-156.
- 17) 笹澤吉明, 竹内一夫, 太田晶子ら. 地域の中高齢者の運動習慣と心身の自覚症状等との関連. *日本公衆衛生誌* 1999; 46: 624-637.
- 18) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室. 第3部身体状況調査の成績. 国民栄養の現状 (平成9年国民栄養調査結果). 東京: 第一出版, 1999; 105-121.
- 19) Wannamethee SG, Shaper AG, Walker M. Changes in physical activity, mortality, and incidence of coronary heart disease in older men. *Lancet* 1998; 351: 1603-1608.
- 20) 生活習慣病予防研究会. 生活習慣病の動向. 2000 生活習慣病のしおり. 東京: 社会保険出版社, 2000; 2-6.
- 21) Sherman SE, D'Agostino RB, Silbershatz H, et al. Comparison of past versus recent physical activity in the prevention of premature death and coronary artery disease. *Am Heart J* 1999; 138: 900-907.

QUESTIONNAIRE RESEARCH OF THE PARTICIPANTS IN A LARGE SCALE WALKING EVENT FUKUOKA CITY ANALYSIS OF WALKING HABITS AND RELATED FACTORS

Masashi OGASAWARA^{*,2*}, Hiroyuki ITO^{*}, Mami YANAGAWA^{*,2*}, Junzo FUJITANI^{2*}, Naoko OHTO^{*}, Misako TUZUKI^{*}, Chiga HIJII^{*}, Akiko OHSHIMA^{*}, Kazuo NISHIOKA^{*}, and Masako SAKAMOTO^{3*}

Key words : Health promotion, Physical activity, Community, Exercise recommendation

Purpose We examined the walking habits of the participants in the 'AIREF Spring Walk' which was held on March 9, 1997 in the western suburb of Fukuoka City. The aim of this walking event was to motivate the citizens, especially sedentary people, to walk by providing them an opportunity to enjoy walking.

Methods The participants walked one of three distances (5 km, 10 km or 20 km) and answered anonymously a questionnaire immediately after finishing (100% response rate). The questionnaire items covered sex, age, district of residence, the distance of the walking course, the source of information on the event, experience of participating in other walking events in the past, and walking habits.

Results The participants of this event ($n=1,039$, mean age 49.4 ± 18.9 [SD] years) were characterized by high rates for females (67%), those aged <50 years (42%), residents of Fukuoka City (89%), those who chose to walk the shorter courses of 5 or 10 km (74%), and those who took part in a walking event for the first time (61%). Information on the event was obtained through other people (32%) such as friends, acquaintances, members of community walking groups or other family members, leaflets (21%) placed in the Fukuoka Health Promotion Center and seven Fukuoka City public health centers; a newspaper published biweekly by the municipal government (13%); and direct mail (11%). For those attending the 5 km course, more participants learned about the event through other family members compared with the other two courses. Participants who answered that they walked regularly constituted 56% of those aged 20 years or older. The rates for regular walkers significantly increased with the older participants ($p < 0.01$) and those who chose longer courses ($p < 0.001$). Compared with the regular walkers, those without a walking habit tended to have acquired information on the event from friends, acquaintances or other family members, or at their work sites (35%). The average amount of time spent was 249 ± 175 min/week ($n=375$). As a whole, only 30% of the participants aged 20 years or older walked longer than the amount of time for aerobic exercise recommended by the Health, Labor and Welfare Ministry (HLWM). The rate for those who reached the HLWM recommendations was increased in older subject ($p < 0.001$).

Conclusions It is concluded that the aim of the walking event was partly accomplished, which was reflected by the relatively high rates of participation sedentary for people, compared with other large walking events. The sedentary participants tended to choose the relatively short distances and obtain the information about the event through other people. Walking promotion programs should be developed to motivate sedentary citizens to walk. The programs should also support regular walkers, many of whom are 50 years old or older, to maintain walking habits with the HLWM recommendations on aerobic exercise.

* Fukuoka Health Promotion Center

2* Laboratory of Physical Science

3* Deputy Mayor of Fukuoka City