結の故郷 越前おおの　　報道資料

【発信日】令和３年４月２７日
【問合わせ先】
結とぴあ（１階　２番窓口）
健幸福祉部　健康長寿課　担当　井上、森永、伊藤
電話　0779-66-1111 内線 4101.4134

「おおのヘルスウォーキングプログラム 2021」の実施について

～700 名の参加者を広く募集します～

市では、第六次大野市総合計画において「健幸で自分らしく暮らせるまち」を基本目標とし、市民が自ら健康づくりに取り組み、健やかで幸せに暮らすまちを目指して、スポーツ分野と連携し健康づくりを推進していきます。

その一環として、歩くことから始める健康づくりプログラムを昨年度に引き続き実施します。ウォーキングは、道具や場所を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「だれでも」手軽に行うことができる、生活習慣病予防に効果的な運動です。運動不足を感じている方や運動する時間がない方に、自分のペースでご参加いただけます。

つきましては、対象となる市民に積極的に参加いただきたく、周知にご協力をお願いいたします。

記

１　名　称　　おおのヘルスウォーキングプログラム 2021

２　対象者　　40 歳以上の市民　700 名

３　実施期間　　令和３年７月～令和４年１月

５月末	申込締切
６月中旬	参加決定通知発送
６月２３日（水）、６月２４日（木）、 ６月２６日（土）、６月２７日（日）	説明会＋初回計測会

＊その他のスケジュールは添付パンフレットをご覧ください

４　参加費　　1,000 円（令和２年度から継続して参加する場合は、500 円）

５　内　容　　・活動量計を携帯し、日常生活やウォーキングを行っていただく。歩数や体組成計測定等イベント参加でポイントが貯まり、クオカードや市内温浴施設３館共通入浴券（うらら館、平成の湯、あっ宝んど）と交換できる。

・活動量計に記録された歩数を読み込むリーダーは、結とぴあ、ショッピングセンターＶｉｏ、市内スーパーマーケット、エキサイト広場に設置を予定している。（ローソン Loppi でも可能）

6　その他　　今回のプロジェクトは、「飛び地自治体連携による成果連動型スポーツ健康まちづくり事業」のために設立された合同会社 健幸都市 Innovation Company4 に委託します。今年度は、兵庫県西脇市、京都府南丹市、岩手県金ケ崎町が本市と同様のウォーキングプログラムに取り組みます。

おおのヘルスウォーキングプログラム

申し込み方法

1.電話による申し込み

STEP 1 申込用フリーダイヤル：**0120-771-015** にお電話ください。
（タニタヘルスリンクカスタマーサポート　9:00～18:00　土日祝をのぞく）

STEP 2 参加確定の場合、6月中旬ごろに参加確定通知を郵送いたします。

2.WEBによる申し込み

STEP 1 以下のQRコードまたは専用ホームページにアクセスして、画面左の「**申し込む**」ボタンから申し込みをしてください。（参加規約をご確認の上、お申し込みください）

https://www.karadakarute.jp/aruku-ono-kenkou/

STEP 2 STEP1でご入力いただいたメールアドレス宛に、会員情報入力画面のURLが届きます。必要事項をご入力の上、送信してください。

STEP 3 申し込み受付完了のメールが届きます。

STEP 4 参加確定の場合、6月中旬ごろに参加確定通知を郵送いたします。

TANITA Health Link

問合せ先　大野市役所健康長寿課　TEL:65-7333
※参加の申し込みはタニタヘルスリンクカスタマーサポート
（TEL:0120-771-015　9:00～18:00　土日祝をのぞく）

主　　催　大野市

委託業者　株式会社タニタヘルスリンク

結の郷 越前おおの

参加者募集

おおのヘルスウォーキングプログラム2021

既に健康づくりを始めている方も、
これから始めようと思っている方にも、気軽に日々の
生活に取り入れてみませんか。

ぜひお友達を誘ってご応募ください！

活動量計を身に着けてウォーキングやイベントに参加することでポイントを貯め、貯めたポイントを景品に交換できます。

対　　象	40歳以上の大野市民　※令和4年3月31日時点で満40歳以上
募集人数	700名　※申込者多数の場合は抽選となります。
申込期間	令和3年5月6日（木）から令和3年5月31日（月）まで
実施期間	令和3年7月～令和4年1月31日　※詳細は決定通知にてご案内します。
参 加 費	新規申込：1,000円（税込） 令和2年度事業からの継続参加：500円（税込）

大野市

ポイントが貯まったら、最大6,000円相当の商品券と交換！

おおのヘルスウォーキングプログラム のしくみ

① 参加申込

700名

裏面の申し込み方法をご覧ください。
申込者多数の場合は抽選となります。

② 事業説明会

6月下旬に説明会と初回測定会を行います。 ※詳細は参加確定通知内でお知らせします。

説明会日程

開催日	No.	時間帯
6月23日(水)	①	9:30～11:00
	②	13:30～15:00
	③	15:00～16:30
	④	19:30～21:00
6月24日(木)	⑤	9:30～11:00
	⑥	13:30～15:00
	⑦	15:00～16:30

開催日	No.	時間帯
6月26日(土)	⑧	19:00～20:30
6月27日(日)	⑨	9:00～10:30

会場：結とぴあ

③ ポイントを貯める

年間で最大 **9,816** ポイント獲得！

リーダーライター

Loppi

令和3年7月～令和4年1月

※本事業が来年度も継続することに決定した場合、ポイントを貯める期間は延長します。

歩く
がんばってますポイント
一定量の歩数が増加した場合、及び推奨される歩数を達成で。

参加する
行きましたポイント
市が指定するイベント等に参加で。

はかる
測定ポイント
市内に設置の体組成計による体組成測定で。

変わる
変わりましたポイント
BMI（肥満指数）または筋肉率の改善で。

市内スーパーマーケットや「結とぴあ」等のデータ送信機器またはローソン店内のLoppiにかざして読み込むだけで、ポイントが貯まります。

④ 健康フェア＋中間測定会

令和3年10月上旬に行います。
（予定）

⑤ 終了セミナー

令和4年1月中旬に最終測定会を行います。
（予定）

⑥ ポイントが貯まったら

令和4年3月 景品をGET！

期間中に500ポイントを獲得するごとに500円分。最大6,000円分を上限とし、獲得したポイントに応じて「クオカード」もしくは、3館共通（うらら館、平成の湯、あっ宝んど）の入浴回数券と交換できます。

参加すると

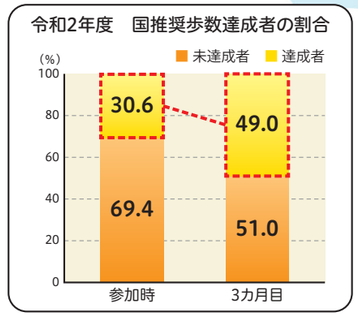
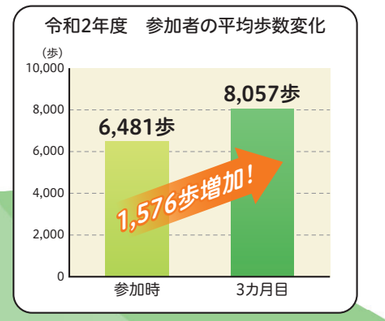
- 活動量計を進呈
- 体組成計測定（筋肉量、体脂肪率、内臓脂肪レベル等）
- 健康管理サイト「からだカルテ」の利用（体重、歩数、活動消費カロリーなどのグラフ表示機能等）

令和2年度おおのヘルスウォーキングプログラム実績

参加者の声

50代に入ってから身体に変化がみられ、健康を意識するようになってきました。10年後20年後に元気で暮らせるように、今からが大切だと感じています。

とても楽しい事業でした。ポイントもやる気がでるし、主人と歩くことでコロナの外出自粛・旅行自粛のストレスも発散できて良かったです。

今回のプログラムに参加してから、ウォーキングだけでなく食生活を見直したり、少しでも歩こうと意識したり、活動的に休日を過ごすようになりました。友人達と始めたこともプラスになりお互い刺激し合い、健康づくりのために積極的に取り組む意欲が高まったと思います。

健康維持のきっかけ作りに十分効果があると思います。体力の向上には、個人差があるので、効果があったという方が多くなれば良いと思います。