



【発信日】令和4年4月25日

【問い合わせ先】

結とびあ（1階 2番窓口）

健幸福祉部 健康長寿課 担当 井上、森永、宮下

電話 0779-65-7333 内線 4101.4120

「おおのヘルスウォーキングプログラム2022」の実施について

～960名の参加者を広く募集します～

健康づくりを推進するため、「歩くこと」から始めるヘルスウォーキング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」「誰でも」手軽に行うことができ、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2022
- 2 対象者 30歳以上の市民 960名
(今年度新規募集960名+昨年度からの継続者670名=1,630名)
- 3 実施期間 令和4年7月～令和5年1月
- 4 申込期間 令和4年5月6日(金)～5月20日(金)
- 5 スケジュール予定
6月上旬 参加決定通知発送
6月中旬 説明会+初回測定会
10月上旬 中間測定会
令和5年2月 最終測定会
- 6 参加費 1,000円(昨年度からの継続者は500円)

7 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きます。
- ・活動量計に記録された歩数は、専用のデータ送信機器で読み込みます。データ送信機器は、ローソン店内の **Loppi** のほか、現在は結とぴあ、スーパーマーケット等市内9箇所に設置していますが、今後新たにエキサイト広場、金融機関、温浴施設など11箇所に追加設置し、参加者の利便性向上をはかります。
- ・定期的に、参加者の歩数データなどが見える化した「マンスリーレポート」をお届けします。また健康管理サイト「からだカルテ」が利用できます。
- ・歩数や測定会等のイベント参加でポイントが貯まり、獲得ポイントに応じてクオカードや共通入浴回数券と交換できます。

8 そ の 他

○昨年度の成果

- ・参加者の平均歩数が、開始前から4ヶ月後に約2,700歩増加。
- ・国の推奨歩数達成者の割合が、開始から4ヶ月後に約45%に増加。

○昨年度からの変更点

- ・80歳以上の参加者にボーナスポイントを上乘せ
高齢者の参加を促し、フレイル予防を推進します。
- ・紹介ポイントを加算
新たに「紹介ポイント」を設定し、一緒にウォーキングに取り組む仲間を増やすことで、運動習慣の定着を図ります。
- ・対象年齢の引き下げ
昨年度は40歳以上を対象としていましたが、より若い世代から運動習慣を見直すきっかけとなるよう、30歳以上に引き下げます。