



【発信日】令和5年3月24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2023」の実施について

～新規参加者を募集します～

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。

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2023 | |
| 2 対象 | 30歳以上の市民 | |
| 3 新規募集人数 | 940名程度 | |
| 4 総参加者数 | 2,470名（継続参加者を含む） | |
| 5 実施期間 | 令和5年7月～令和6年1月 | |
| 6 申込期間 | 令和5年4月3日（月）～5月9日（火） | |
| 7 スケジュール予定 | 6月上旬 | 参加決定通知発送 |
| | 6月中旬～下旬 | 説明会＋初回測定会 |
| | 10月上旬 | 中間測定会 |
| | 令和6年2月 | 最終測定会 |

8 参加費 1,000円(継続参加者は500円)

- 9 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、結とびあ、ヴィオ、スーパーマーケット等市内20箇所に設置します。
 - ・参加者は、スマホやパソコンに健康管理アプリ「からだカルテ」をインストールすることで、いつでも歩数や体組成計データ等を確認し健康づくりに役立てることができます。また、定期的に歩数記録やランキング、健康情報を掲載した「マンスリーレポート」を送付します。
 - ・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。

10 その他 ○令和4年度の成果

- ・参加者の平均歩数が約1,800歩増加(開始5ヶ月目)

○参加者の声

- ・多くの方が「歩数を意識し、歩く機会が増えた」「楽しく続けられた」「今後もウォーキングを続けたい」と回答するなど、運動継続の意識を高めることができた。(終了アンケートより)

○予定している新たな取り組み

- ・亀山クリーンアップウォークやナイトウォークなど、参加者同士が交流できるウォーキングイベントを開催。
- ・フレイル予防推進を目的に高齢者の参加を促すため、これまで結とびあでのみ開催していた初回説明会を、公民館でも開催。
- ・参加者同士の交流をはかり、楽しくウォーキングを続けられるよう、各公民館を会場に、隔月で体組成計測定や健康相談、ミニ運動講座、健康食の試食などを市民ボランティア(健幸アンバサダー、健康サポーター、食生活改善推進員、フレイルサポーター)と共に実施する。

おおのヘルスウォーキングプログラム 申し込み方法

1.WEBによる申し込み

STEP 1

4月3日（月）から受付を開始します。
右の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月上旬ごろに
参加確定通知を郵送いたします。

2.ハガキによる申し込み

以下のはがきに必要事項を記載し、切り取ったうえでポストへ投函または、大野市役所健康長寿課窓口
へ提出してください。

※キリトリ線
郵便はがき

108-8790

切手を
貼ってください

東京都港区三田3-13-16
三田43MTビル7階

株式会社タニタヘルスリンク

おおのヘルスウォーキングプログラム
事務局 行

3.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 土日祝を除く）

説明会の参加希望日程
（第3希望まで）と、既に参加している方
からのご紹介を受けて参加される場合は、ご
紹介をした方のお名前とIDもしくは生年月日をお
伝えください。

STEP 2

参加確定の場合、6月上旬ごろに
参加確定通知を郵送いたします。

問合せ先 大野市健康長寿課 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 土日祝を除く）

主催 大野市

委託業者 合同会社健幸都市Innovation Company4
（株）タニタヘルスリンク （株）つくばウェルネスリサーチ
国立大学法人筑波大学



※（株）タニタヘルスリンクはISQ15001及びプライバシーマークを取得しています。
※個人情報とは本事業の目的以外には使用しません。
※大野市はおおのヘルスウォーキングプログラムの運営をタニタヘルスリンクへ委託して
実施しています。

参加者募集!

おおの



ヘルスウォーキング プログラム 2023

<案>

既に始めている方も、
これから始めようと思っている方も、
気軽に健康づくりをしてみませんか？



測って…
（歩数・体組成）

ポイントを
貯めて…

景品と交換!



対象

30歳以上の大野市民 ※令和6年3月31日時点で満30歳以上

新規募集人数

940名程度 ※申込者多数の場合は抽選となります。

総参加者数

2,470名

申込期間

令和5年4月3日（月）から令和5年5月9日（火）まで

実施期間

令和5年7月～令和6年1月31日 ※詳細は確定通知にてご案内します。

参加費

新規申込：1,000円（税込）

ポイントは**最大6,000円相当**の景品と交換できます!

おおのヘルスウォーキングプログラム

1 参加申込

940名

裏面の申込方法をご覧ください。
申込者多数の場合は抽選になります。

2 事業説明会
初回測定会

6月に初回説明会と測定会を行います。※詳細は参加確定通知でお知らせいたします。

■ 定員90名

開催日・場所	No.	時間帯
6/15(木) @結とびあ	1	9:00~9:45
	2	11:00~11:45
	3	13:30~14:15
	4	19:00~19:45
6/16(金) @結とびあ	5	9:00~9:45
	6	11:00~11:45
	7	13:30~14:15
	8	19:00~19:45
6/17(土) @結とびあ	9	9:00~9:45
	10	11:00~11:45
	11	13:30~14:15

■ 定員30名、75歳以上優先

開催日・場所	No.	時間帯
6/21(水) @乾側公民館	12	9:30~10:30
6/21(水) @阪谷公民館	13	13:30~14:30
6/26(月) @上庄公民館	14	9:30~10:00
6/26(月) @富田公民館	15	13:30~14:30
6/28(水) @下庄公民館	16	9:30~10:30
6/28(水) @小山公民館	17	13:30~14:30
6/29(木) @和泉公民館	18	10:00~11:00

3 ポイントを
貯める

令和5年7月~令和6年1月



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「結とびあ」等のデータ送信機器またはローソン店内のLoppiにかざして読み込みだけでポイントが貯まります。

4 中間測定会
終了測定会

R5.10月上旬・R6.2月上旬に行います。(予定)

5 ポイントが
貯まったら

令和6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、共通入浴回数券と交換できます。

参加すると

楽しみながら
健康づくりが行えます!



- 活動量計を進呈
- 体組成測定(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、歩数などのグラフ表示機能、バーチャルウォーキングラリー等)
- 歩数記録証の配布
- 健康行動に応じたポイント付与、景品と交換

参加者の声

今まで車で出かけていた場所も、近場なら歩いて行くことが苦でなくなりました。ウォーキングをすることにより健康診断で気になる数値がなんとか現状維持できています。

85歳になっても目標を持つことができました。3段腹が2段腹になりました。歩く習慣がつかえました。



参加していることで毎日歩こうと思うようになりました。また、活動量計を下げている人と会ったときは、知らない人とも会話することがあり楽しいです。

継続参加者の
皆様へ

紹介ポイントがもらえます!

ヘルスウォーキングプログラムを家族や友達に紹介してください。紹介を受けた人の参加が決定した際に、**両者にポイントを付与します**。仲間が増えると、ますます楽しく続けられます。ぜひご紹介ください!

紹介する人



紹介された人



コールセンター



ご自身のIDを伝える
※歩数記録証に記載されています。

申込時に紹介者の名前とIDを伝える

おおのヘルスウォーキングプログラム 2023 参加申込書

対象：令和6年3月31日時点で30歳以上の大野市民

記入日	2023年	月	日
フリガナ			
氏名			性別
			男女
身長	cm		
生年月日	西暦	年	月 日
〒912-			
住所	福井県大野市		
	アパートマンション名、部屋番号		
日中連絡のつく電話番号	-		
説明会	<input type="checkbox"/> 希望日あり	第1希望	No.
		第2希望	No.
	<input type="checkbox"/> いつでもよい	第3希望	No.
紹介者がいる場合はご記入ください。紹介を受けて入会するとさらにポイント付与!			
紹介者氏名			
参加者IDまたは生年月日			

申込〆切 2023年5月9日(火) 必着