



【発信日】令和2年6月26日

【問い合わせ先】

結とびあ（1階 2番窓口）

民生環境部 健康長寿課 担当 松本、森永

電話 0779-66-1111 内線 4130

歩くことから始める健康づくり

今よりプラス1,000歩！おおのヘルスウォーキングプログラムの実施について

市では、市民が元気で心豊かに、安心して暮らすことができるよう第3次健康おおの21に基づき、「生活習慣の改善」「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進しています。

今回、歩くことから始める健康づくりプログラムを実施します。ウォーキングは、必要な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。新型コロナウイルス感染症予防対策のための外出自粛等により、運動不足を感じている方にも、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 今よりプラス1,000歩！おおのヘルスウォーキングプログラム
- 2 対象者 40歳以上の市民 200名
- 3 実施期間 7月7日（火） 申込締切
7月中旬 参加決定通知発送
7月19日（日）・20日（月）・21日（火） 説明会＋初回計測会
※いずれかに参加。密集を避けるため、日程は市が指定する。
7月24日（水・祝）～11月30日（月） 実施期間
※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/人
- 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参加でポイントがたまり、クオカードや温浴施設3館（うらら館、平成の湯、あっ宝んど）入浴券と交換できる。
 - ・活動量計に記録された歩数を読み込むリーダーは、結とびあ、ヴィオ、各公民館（大野公民館除く）に設置する。（ローソン Loppi でも可能）
- 6 その他 今回のプロジェクトは、ポイント付与のためのICT機器管理用サイト開設等の業務を株式会社タニタヘルスリンクに委託します。

令和2年度 スケジュール

| | | | | | |
|------|------------|---------------------------|------------------------|---|---------------------|
| 令和2年 | 7月 | 7月 7日(火) | 申込締切 | STEP1 申しよう! | |
| | | 7月 中旬 | 参加決定通知発送 | | STEP2 説明会に参加しよう! |
| | | 7月 19日(日) | 説明会+初回計測会 (ポイント対象イベント) | | |
| | 20日(月) | 〃 (〃) | | | |
| | | 21日(火) | 〃 (〃) | STEP3 日々の歩数を記録、定期的にデータを送信しよう! 積極的にプログラムに参加しよう! | |
| 9月 | 9月 13日(日) | 健康セミナー・中間計測会 (ポイント対象イベント) | | | |
| 11月 | 11月 15日(日) | 修了計測会 (ポイント対象イベント) | | | |
| | | 11月 16日(月) | 〃 (〃) | STEP4 修了計測会に参加しよう! | |
| | | 11月 30日(月) | ポイント付与終了 | | |
| 12月 | 12月 15日(火) | ポイント対象歩数データ送信締切日 | | STEP5 最終の歩数データを送信しよう! | |
| 令和3年 | 2月 | 2月 中旬 | 景品発送 | | STEP6 ポイント交換 |

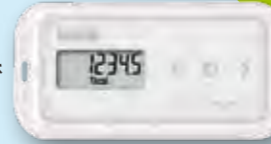
今より+1,000歩!

おおのヘルスウォーキングプログラム



歩いて測って
ポイントゲット!!

活動量計や
スマートフォンアプリで
測った歩数が
ポイントになります



取得ポイントに応じて
最大3,000円分のクオカードまたは
3館共通(うらら館、平成の湯、あっ宝んど)
入浴回数券(3,600円分)

申込期間

令和2年 7月7日(火) まで

※申込定員を超えた場合は、
抽選となります。

参加対象者

大野市民
40歳以上

実施期間

令和2年 7月24日(祝)
11月30日(月)

※詳細は参加決定通知に
あわせて送付します

参加費用

1,000円

募集人数

200名



歩くことから始める健康プログラムです。ご自分が一日どれくらい歩いているのか、また、体組成がどのように変わっているか確かめながら、楽しくポイントをためてみませんか?

『活動量計』を身に付けて過ごしていただき、2週間から1カ月に1回、各公民館や結とぴあ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、ポイントがたまります。取得ポイントに応じて、最大3,000円分の景品が貰えます! ぜひお友達を誘ってご応募ください!

今より+1,000歩！ おおのヘルスウォーキングプログラム

参加条件

- 40歳以上の大野市民
- 説明会+初回計測会に参加できる方
- 市が実施する健康イベントに積極的に参加できる方
- 医師からウォーキング等の運動を制限されていない方

申込期間

令和2年7月7日(火)まで

※申込定員を超えた場合は、抽選となります。

実施期間

令和2年7月24日(祝)～11月30日(月)

※詳細は参加決定通知にあわせて送付します。

募集人数

200名

参加費

1,000円

参加すると…

- 活動量計の貸与
※スマートフォンアプリによる参加も可能(対応できない機種あり)
- 使用方法説明
- 体組成計測定(推定筋肉量、体脂肪量、内臓脂肪レベル等)
- 『からだカルテ』発行(毎月の歩数、消費エネルギーなどのグラフ)
- 管理栄養士、保健師による個別相談(希望者)

活動量計



スマートフォンアプリ



使用機器

活動量計、スマートフォンアプリ

ポイント

取得ポイントに応じて

最大3,000円分のクオカード または
3館共通(うらら館、平成の湯、あっ宝んど)
入浴回数券(3,600円分) ※選択可

ダブルチャンス!!

市内文化施設(入館無料)を巡ると、景品プレゼント(健康ポイント事業)

武家屋敷旧内山家 和泉郷土資料館 笛資料館 武家屋敷旧田村家
本願清水イトヨの里 COCONOアートプレイス 歴史博物館
民俗資料館 越前おおの水のがっこう 旧橋本家住宅

ポイント対象

| | 付与種類 | | 付与条件 | ポイント |
|-------------|--------------|----------|----------------------------------|------|
| | 男性 | 女性 | | |
| ウォーキングポイント | 1,000歩以上 | 1,000歩以上 | 男女別に設定された歩数をクリアした場合、歩数に応じてポイント獲得 | 6 |
| | 2,000歩以上 | 2,000歩以上 | | 8 |
| | 3,000歩以上 | 3,000歩以上 | | 10 |
| | 5,000歩以上 | 4,000歩以上 | | 12 |
| | 6,000歩以上 | 5,000歩以上 | | 14 |
| | 7,000歩以上 | 6,000歩以上 | | 16 |
| | 8,000歩以上 | 7,000歩以上 | | 18 |
| | 1日最大18ポイント | | | |
| からだ測定ポイント | 体組成計測定ポイント | | 健康プラスデーまたは、自主的に体組成計測定をしたとき | 50 |
| プログラム参加ポイント | 入会ポイント | | 事業に参加し、初回・中間・修了時に計測したとき | 250 |
| | 初回計測会 | | | 250 |
| | 中間計測会+健康セミナー | | | 500 |
| | 修了計測会 | | | 500 |
| | | | 【各1回/年】 | |

* 期間中に500ポイントを獲得するごとに500円分。最大3,000円分とし、獲得したポイントに応じ「クオカード」と交換。3,000ポイント以上の場合は、3館共通(うらら館、平成の湯、あっ宝んど)入浴券がクオカードを選ぶことができます。

1日平均歩数からわかる、予防できる病気一覧

日常の身体活動(運動)に、中強度の活動時間を併せることで、下表のような病気予防の効果があります。

| 歩数 | 中強度の活動時間 | 予防できる病気 |
|---------|----------|--------------------------|
| 2,000歩 | 0分 | 寝たきり |
| 4,000歩 | 5分 | うつ病 |
| 5,000歩 | 7.5分 | 要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中 |
| 7,000歩 | 15分 | ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折 |
| 7,500歩 | 17.5分 | 筋減少症、体力の低下 |
| 8,000歩 | 20分 | 高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上) |
| 9,000歩 | 25分 | 高血圧(正常高値血圧)、高血糖 |
| 10,000歩 | 30分 | メタボリックシンドローム(75歳未満) |
| 12,000歩 | 40分 | 肥満 |

※「中強度の活動」で代表的なものは、速歩きです。

参考資料：中之条研究

申込方法

電話でお申込みください

大野市役所 健康長寿課 ☎65-7333

(平日 8:30~17:15)