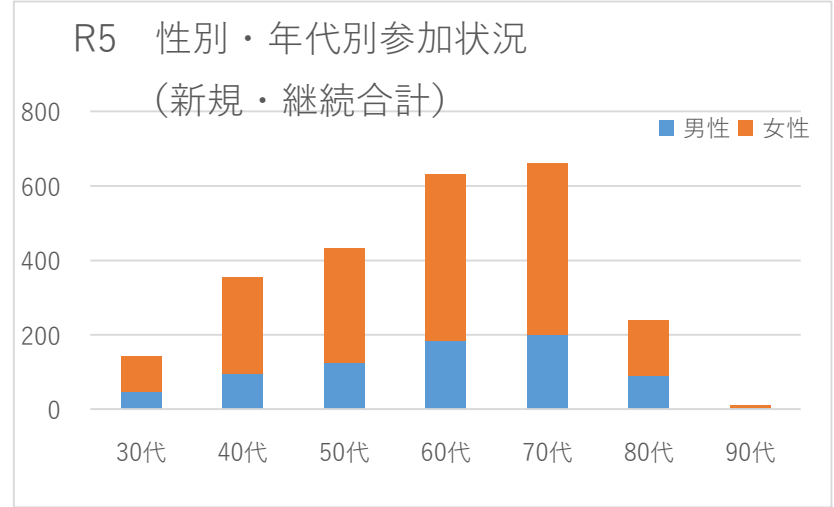
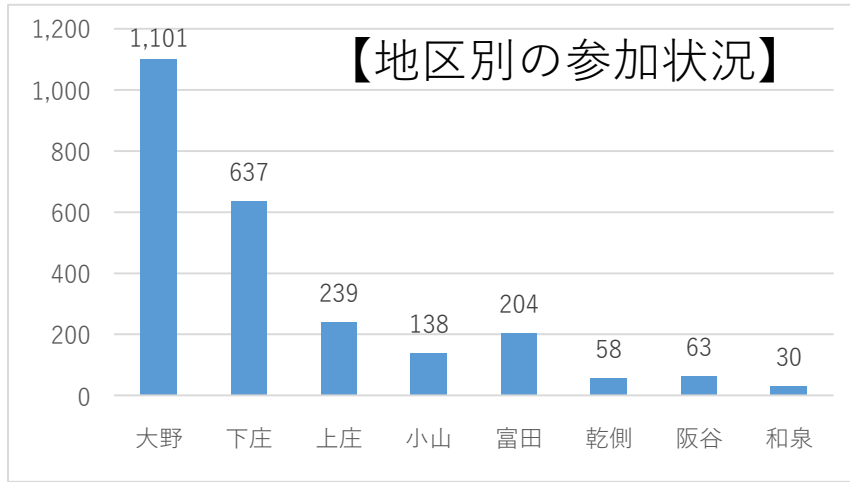


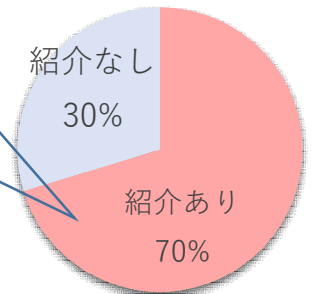
おおのヘルスウォーキングプログラム2023

	R2	R3	R4	R5
新規	200人	522人	960人	951人
継続		178人	670人	1519人
計	200人	700人	1630人	2470人



・65歳以上が約半数・最高齢は96歳

クチコミでの広がり
R5申込者の
約7割が「紹介者あり」



～今年度は、取り組みの成果について分析と評価を行います～

R5 年間スケジュール (予定)

	主な予定	備考	ポイント 付与	歩数 記録証
4月		・『広報おおの4月号』にて 新募集加者募集案内		
5月				
6月	◆ <u>初回説明会・測定会</u>	300pt		
7月	・早朝亀山ウォーク (7月末) ※詳細は『広報おおの7月号』に掲載予定			
8月	・ナイト亀山ウォーク (8月中旬) ※詳細は『広報おおの8月号』に掲載予定			【8月末】 歩数記録証 発行
9月	◆ <u>中間測定ウィーク</u> 9/25(月)～10/9(月) ・健康・食生活セミナー開催	300pt		
10月	・運動指導開催 (予定)			【10月末】 歩数記録証 発行
11月	・健幸アンバサダー養成講座開催 (予定)			
12月	・アンケート送付			【12月末】 歩数記録証 発行
1月	・ウイオートルウォークイベント ・歩数ポイント付与期間終了 (～1/31)			
2月	◆ <u>終了測定ウィーク</u> 1/30(火)～2/12(月・祝)	300pt		
3月	・黒品送付 (月末)			



今年度の初回説明会は
高校生ボランティアや
健幸アンバサダーが活躍

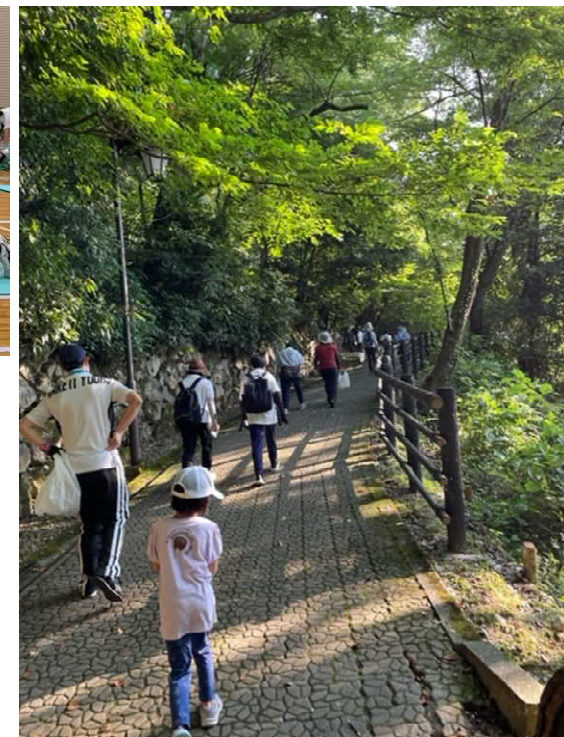




▲正しい歩き方講座
◀ (昼：ヴィオ/夜：結とぴあ)



▲各公民館での定期測定会



▲亀山クリーンアップ ウォーク

交流イベントを開催


◀亀山ナイトウォーク

『コラボ企画』で楽しく健康に！

～他部署と連携して健康に関するイベントへの参加促進～

【令和5年度の予定】

- ・ 史跡巡りウォーク（乾側公民館、大野公民館）
- ・ エキサイト広場の無料開放（夏・冬/スポーツ推進課）
- ・ スポレク祭（スポーツ推進課）
- ・ 理学療法士による体ケア講座（スポーツ推進課）
- ・ 越美北線に乗って一乗谷へウォーキング（交通住宅まちづくり課）
- ・ 講演会『住宅の脱炭素化と健康快適なライフスタイル実現』（環境・水循環課）



参加すると
ポイント進呈

など

このほかにも・・・

『**健康★食守フェスタ2023**』（健康長寿課/スポーツ推進課/農業林業振興課）

開催日：9月30日（土）

内 容：正しいラジオ体操講座、骨密度測定、食育に関するパネル展示や
地場産野菜を使った料理の試食など

課題①

歩数の変化	R3	R4
①新規参加者で推奨歩数達成か1,500以上増加	72.8%	63.9%
②継続参加者で推奨歩数達成割合	50.8%	38.8%

プログラムの浸透により、運動習慣がない『健康無関心層』を多く取り込むことができたが、**推奨歩数達成割合は減っている。**

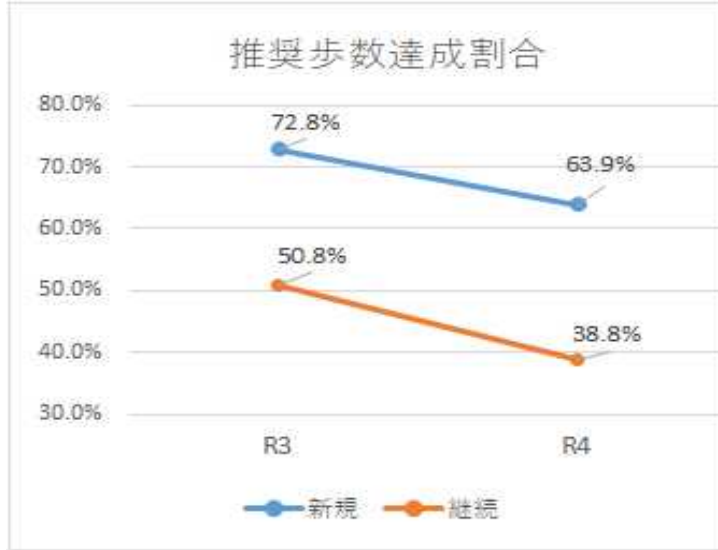


- ★新規参加者の歩数増加
- ★ウォーキングの継続支援



※参考：国の推奨歩数 8,000歩

(健康づくりのための身体活動指針 厚労省)



・目標歩数を明確化

→クイックガイドに目標歩数を明記
まずは5,000歩を目指してもらう

・アプリの導入を積極的に行う

→初回説明会でインストール (アパガター、ボランティア)

・定期測定会を拡大

→保健センター+ (新規) 6 公民館

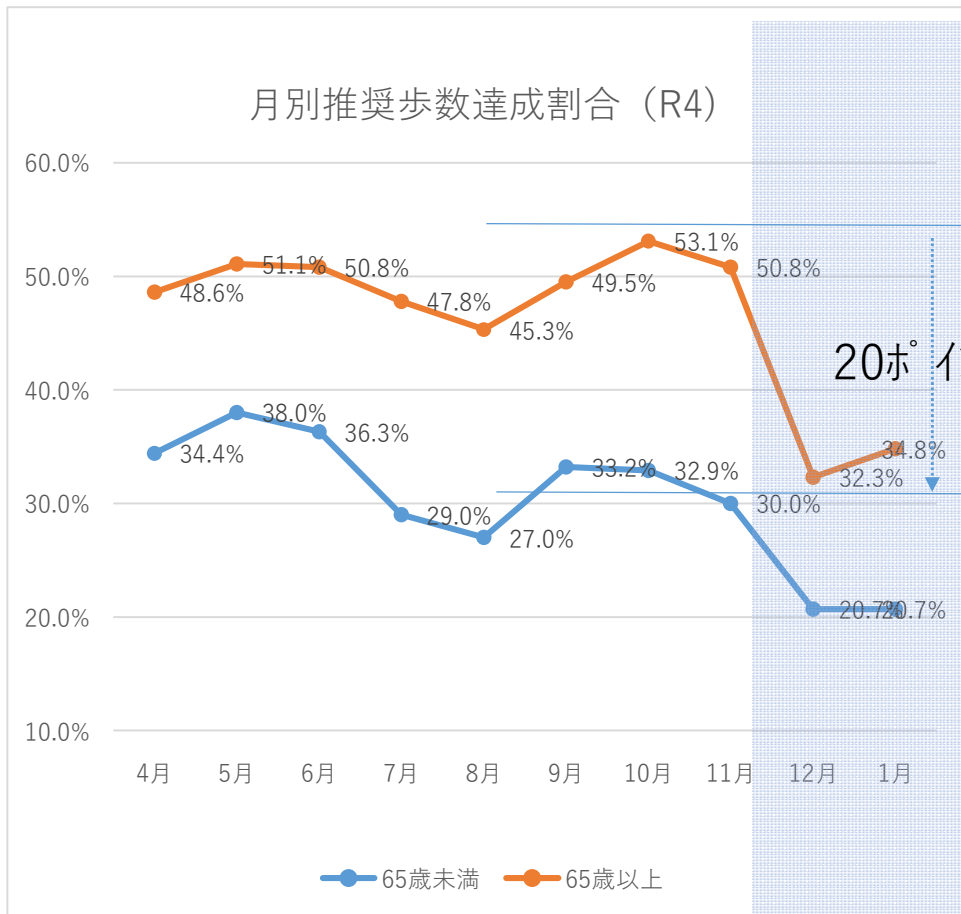
・交流イベントで仲間づくり

→ (新規) 各種ウォーキングイベント

課題②

★冬期の活動量維持

月別推奨歩数達成割合 (R4)



20ポイント減



- モールウォークの推進
- 冬期の体育施設利用にポイント付与
- 自宅でできる筋トレ講座の開催

