

杉戸町チャレンジ日光街道健康ウォーキング

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業の概要

歩くことを日常生活に楽しく取り入れ、運動習慣を身に付けることにより、生活習慣病の予防に役立てるとともに、遊び心や競争意識を高めることで、町民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指すことを目的とする。

日本橋から鉢石宿までの142.8kmの宿場町を示したスタンプマップに、歩いた歩数に応じて各宿場町にスタンプを押していき、日光街道を歩いている気分でウォーキングを楽しく続けることができる。

事業内容

- 杉戸町チャレンジ日光街道健康ウォーキング(H23～)
スタンプマップの素案検討(平成22年度)
参加申込書、万歩計レンタル申込書、踏破認定申込書、歩数換算表、歩数記録表等、各種様式準備
踏破者への認定証の発行

事業効果

- 踏破認定証発行数74名(申請者169名)(H23)

その他

- 「目標があると頑張れた」「ゴールに着くのが楽しみでした」「またやりたいが、次のコースはありませんか？」など、やりがいや楽しさ・継続したい気持ちが住民の声があった。