

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

ときがわ町

1 事業名(タイトル)

TOKIGAWAウォーキングチャレンジ2021

2 事業概要

本町では、コロナ禍における運動不足解消を目的として「TOKIGAWAウォーキングチャレンジ2021」を開催している。

この事業は、毎月変わる特設コースを歩くことで町の魅力の再発見にもつなげる「宝探しウォーク」と、毎日の歩数を記録し月15万歩目指す「毎日ウォーク」を開催している。またこの事業に合わせて、生き生き活動センターと保健センターが協力してインボディ測定を実施し、健康を見直すきっかけ作りと事業参加へのモチベーション向上に寄与している。

TOKIGAWAウォーキングチャレンジ2021

共 催：ときがわ町教育委員会、ときがわ町スポーツ協会

協 力：生き生き活動センター（インボディ測定）、
ときがわ町保健センター（健康相談・栄養相談、ウォーキング動画の作成）

実施期間：令和3年10月～令和4年2月参加対象：ときがわ町在住・在勤者

事業内容：

①宝探しウォーク

〔対象〕ウォーキング習慣がない人、子連れファミリーなど

〔効果〕町内各所にコースを設定することで、町内観光を推進する

〔方法〕毎月変わる特設コースにてスタンプラリーを行い、スタンプを全て集めると賞品贈呈。また、同コース上に町のマスコットキャラクターを隠し、見つけたキャラクターを窓口を持っていくと賞品と交換。

②毎日ウォーク

〔対象〕ウォーキング習慣があまりない人～比較的よく歩いている方など

〔効果〕ウォーキングの継続を促進

〔方法〕毎日歩いた歩数を記録し、各月15万歩達成すると賞品贈呈

3 参加者数	1,074 人	備考	R3.10月～11月分累計数
--------	---------	----	----------------

4 予算	1,200 千円	備考	
------	----------	----	--

5 事業効果等

新型コロナウイルス感染症の影響で集団での事業実施が難しく、体力測定等の効果分析につながる事業は実施できなかったため、インボディ測定による個別評価や栄養、運動などの生活習慣について、保健師、管理栄養士による指導を行った。

「宝探しウォーク」「毎日ウォーク」の2事業を同時に行うことで、普段ウォーキング習慣がない人からよく歩いている方、子連れの方など幅広い対象者への働きかけができています。参加者から「歩くきっかけになった」「楽しみながら歩けるのが良い」という感想や「宝探しコースの設定がやや厳しい」といった意見があった。健康づくりの担当課だけでなく他課と連携することにより、楽しみながら健康につながるなど、様々な切り口から町民の健康づくりの支援ができたと考えられる。また、町民が毎月変わるウォーキングコースを歩くことにより、町の魅力を再発見するきっかけとなっている。現在事業実施中であり、今後も事業効果を見ていく必要がある。

6 その他(課題等)

新型コロナウイルス感染症の影響で、今後も集団での事業実施が難しいことが予想されるため、体力測定等による効果分析の方法を検討していく必要がある。

7 写真・グラフ等

毎日ウォーク (12月記録表)

TOKIGAWA

ウォーキングチャレンジ2021

1ヶ月で1.5万歩達成した方には賞品プレゼント!

スタート

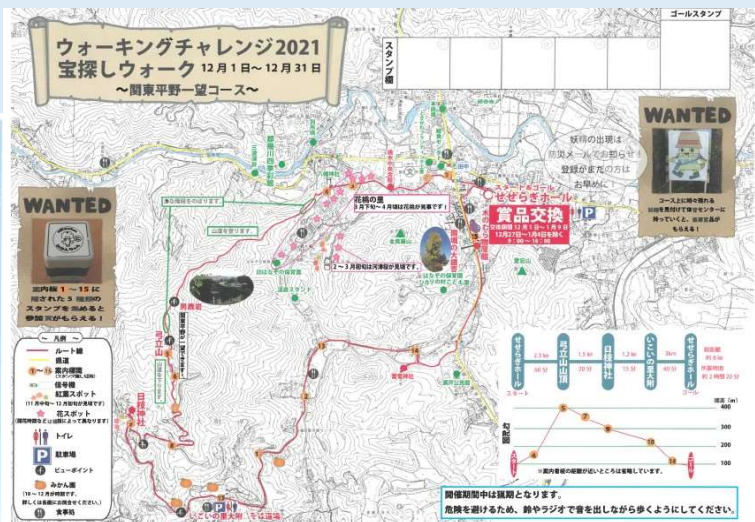
12/1	81,721	41,721	91,721	51,721	12/21
12/2	12,719	12,719	12,719	12,719	12/22
12/3	12,720	12,720	12,720	12,720	12/23
12/4	12,721	12,721	12,721	12,721	12/24
12/5	12,721	12,721	12,721	12,721	12/25
12/6	12,721	12,721	12,721	12,721	12/26
12/7	12,721	12,721	12,721	12,721	12/27
12/8	12,721	12,721	12,721	12,721	12/28
12/9	12,721	12,721	12,721	12,721	12/29
12/10	12,721	12,721	12,721	12,721	12/30
合計					歩

ウォーキング期間: 令和3年12月1日(水)~12月31日(金)
賞品交換期間: 令和4年1月5日(水)~1月31日(月)

氏名	住所	とまり野井ひさ
----	----	---------

1ヶ月間で合計1.5万歩達成した方は氏名・住所をご記入のうえ、**体育センター**へ提出してください。
賞品と交換します。**賞品はなくなり次第終了させていただきます。**

○記録方法: 歩数計を使うが、歩いた時間やおおよその歩数をご記入ください。(10分歩くと約1,000歩)



TOKIGAWA

WALKING CHALLENGE

ウォーキングチャレンジ2021

歩く前のストレッチ編

足の裏の硬いところ編

#1

