

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## プラス 1,000 歩健康ウォーク事業

## 事業概要

今より 1,000 歩多く歩くことを目標に自主的にウォーキングを行ってもらい、市が貸与する歩数計などを利用して、歩数等の記録をしてもらう。

市は、初回に歩き方等の講習を行うとともに、以後、必要性に応じた支援を行う。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
19 人、113,400 円
- 講習会・測定／歩数計及びメジャーの貸与(10 月)  
歩き方等の講習会、各種測定の実施
- 自主的なウォーキング・記録(10 月～翌年 2 月)  
各自、自由にウォーキングを行い、歩数を記録
- 電話支援(1 月)  
計画の進捗状況の確認、励ましや賞賛など、電話による支援
- 報告会・測定(2 月)  
歩き方等の講習会、ウォーキング、各種測定の実施
- 記録の集計・分析(2 月)  
個人ごとの集計及び効果把握
- フォローアップ講座

## 事業効果

- 日常的に歩くことで、生活習慣病の予防効果があると考えられる。
- 参加者の身体活動や運動についての意識や態度を向上させる。

## その他

- 働いている人が参加しやすくなるよう工夫したい。