

回覧

歩数目標は自由に設定できます

毎 日 1 万 歩 運 動

参 加 者 募 集

募集期間

2024年

6月3日 月 ▶ 6月17日 月

目的

毎日自身の目標歩数を目指して歩き、運動教室や栄養教室等を通して健康づくりに取り組んでいただきます。

事業内容

- ①実施期間中にウォーキングに取り組み、日誌に歩数を記録していただきます。
- ②参加者対象の「運動教室・栄養教室（自由参加）」を定期的に実施します。
- ③事業の開始時と終了時（来年1月予定）に「個別体力測定（全員参加）」を実施します。

個別体力測定

7月3日(水)・7月4日(木)

6ヶ月間の成果を確認するため、体力測定を行います。
個別体力測定（全員参加）が実施される以下の時間帯のうち、都合の悪い日時をお聞きます。
予定をご確認の上お電話ください。
日時が決まりましたら、後日通知いたします。

午前	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
午後	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30

参加費
無料

対象

18歳以上の
町内在住者
(先着20名)

歩数計
無料
プレゼント
(希望者)

＜お申し込み・お問い合わせ先＞
滑川町健康づくり課（滑川町保健センター）

☎ 0493-56-5330



滑川町毎日1万歩運動Q&A

Q 毎日1万歩運動ってなに？

A 滑川町で実施して今年で10年目になる健康づくり事業です。18歳以上の町民の方が対象で、すべて無料でご参加いただけます。

Q 毎日1万歩も歩かなきゃいけないの？

A 歩数目標についてはご自身で設定いただけます。1万歩に限らず、8000歩や5000歩などご自身の体調に合わせて自由に目標を設定してください。

Q どんなことをするの？

A 毎日ご自身でウォーキングを実施していただき、用紙に歩数を記録していただきます。また、個別体力測定、ウォーキング教室、運動教室、栄養教室を実施する予定です。個別体力測定は握力測定、長座体前屈、CS-30（30秒椅子立ち上がりテスト）、身長、体重、腹囲測定を実施します。

Q 毎回参加しないとといけないの？

A 個別体力測定については全員の参加をお願いしておりますが、その他の教室は自由参加です。専門の講師を招いて教室を実施いたしますので、興味のある方は是非ご参加ください。

Q 参加して効果はあるの？

A 昨年度の結果を元に大学の先生に結果の解析を依頼したところ、下記のとおり報告をいただくことができました。『体力測定の長座体前屈およびCS-30の項目で統計的に有意な変化が認められ、また、身体測定の項目である腹囲では減少傾向を示した。このような傾向を示したのは1万歩を目標としたウォーキングに合わせて、栄養に関する意識が高まったこと、さらには、筋力トレーニングやストレッチへの取り組みが影響したものと考えることができる。今後これらの取り組みを継続的に実施していくことで、健康の維持・増進につながり、健康長寿の延伸が期待できる。』

ご参加お待ちしております！



問合せ先

滑川町健康づくり課（保健センター）
☎ 0493 - 56 - 5330