

歩数目標は
自由に設定
できます！

希望者に
歩数計
プレゼント

滑川町 毎日1万歩運動 参加者募集

募集期間

2025年

5月15日(木) ▶ 6月13日(金)

目的

毎日自身の目標歩数を目指して歩き、事業内で実施される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。
必ず毎日1万歩以上歩かなければならないということではございませんのでお気軽にご参加ください。

個別体力測定

7月2日(水)・7月3日(木)

成果を確認するため、事業開始時と終了時に体力測定を行います。

お申込みの際に**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

※個別体力測定では握力、長座体前屈、30秒立ち上がりテスト、身長、体重、腹囲の計測を実施します。

事業内容

- ①実施期間中(約半年間)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。
- ②参加者を対象とした「運動教室・栄養教室等(自由参加)」を定期的を実施します。
- 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。

対象

18歳以上の町内在住者
(先着20名)

参加費

無料



<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11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、栄養教室等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。
『多くの参加者で毎日1万歩を達成することができなかったが、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の基準である6,000歩以上は半数以上の参加者が達成することができた。事業前に比較して、事業後では更なる運動習慣が身につき、体力測定の長座体前屈およびCS-30が有意に向上したことは評価できるものとする。食事に関する意識も向上しており、今後も継続していくことで健康の維持・増進につながり、健康寿命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