



I (私) Walk (歩く) A little salt (少しの塩) Together with (一緒に) Exercise (運動)

健康いわて21プラン

プラス



2000

歩

実践企画提案集



I

(私)



Walk

(歩く)



A little salt

(少しの塩)



Together with

(一緒に)



Exercise

(運動)

2019

はじめに

岩手県が行った県民生活習慣実態調査では、県民の平均歩行数は、生活習慣病予防の観点からみた目標より、約**2000**歩不足している結果となっています。

そこで、今年度も、県民の皆様から**プラス2000**歩の実践事例や歩行数アップのアイデアを募集したところ、すぐにでも取り入れていただけそうな16の提案を頂戴いたしました。

様々な場面において、県民の皆様の**プラス2000**歩の実践に御活用いただければ幸いです。

目次

家庭編

- ★ 親子で!! 健康アップボランティア 1
- ★ 家族で歩いてポイントGET! 2

地域編

- ★ ノルディックウォーク教室 3
- ★ みんなで歩こう! OO(市町村名)探検隊! 4
- ★ 早ね早おき 早朝さんぽ! 5
- ★ 歩いていきいきショッピング 6
- ★ ご近所対抗歩行数対決! 7
- ★ ごボランティア + 健康2,000歩 8

学校編

- ★ 探し歩いて健康に! しょくいクイズ 9
- ★ 人も歩けば景品当たる? ~歩いて試す君の運~ 10

職場編

- ★ ウォーク・ビズ! 11
- ★ 獲得! 運動ボーナス 12
- ★ 通勤でプラス2000歩チャレンジ! 13

その他

- ★ 元村老盛会健康づくり宣言推進事業 14
- ★ FUN+WALK 17
- ★ 運動後には至福の一杯 18

家庭編

★ 親子で!! 健康アップボランティア ★

 アイディア

区 分	内 容								
提案の概要	<p>普段、仕事や学校で忙しい親子が、ごみ拾いのボランティアを行いながら会話し、楽しく歩行数をプラスしていくことを目的とした企画。</p> <p>※ 今回は、市町村役場が主体である想定</p>								
対 象	親子								
実施期間	10月、11月の毎週日曜日 9:00～11:00								
実施内容	<p>① 参加する親子は、事前にネットで参加予約を行う。</p> <p>② 当日、市町村役場に、ごみ袋やトング、歩数計など必要な道具を取りに行く。この時、初参加の親子は、役場からポイントカードを受け取る。</p> <p>③ 親子で1枚のごみ袋を持ち、ごみ拾いを行う（ごみ袋がいっぱいになったら2枚目へ）。</p> <p>④ 時間になったら集合場所に集まり、拾ったごみの量と歩行数に応じたポイントの付与を受ける。</p> <table border="1" data-bbox="443 1346 1369 1597"> <thead> <tr> <th>(例)</th> <th>付与ポイント (例)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごみ袋 1/2 枚分のごみ拾い</td> <td>2 ポイント</td> </tr> <tr> <td>1 kg 分のごみ拾い</td> <td>1 ポイント</td> </tr> <tr> <td>歩行数 2,000 歩ごと</td> <td>1 ポイント</td> </tr> </tbody> </table> <p>⑤ 親子での思い出作りのために、最後に記念撮影を行う。</p> <p>※ 貯まったポイントは、ポイント数に応じてプレゼントに交換 プレゼント例：商品券、洗剤、文房具など（市町村から）</p>	(例)	付与ポイント (例)	ごみ袋 1/2 枚分のごみ拾い	2 ポイント	1 kg 分のごみ拾い	1 ポイント	歩行数 2,000 歩ごと	1 ポイント
(例)	付与ポイント (例)								
ごみ袋 1/2 枚分のごみ拾い	2 ポイント								
1 kg 分のごみ拾い	1 ポイント								
歩行数 2,000 歩ごと	1 ポイント								
提案者	学生 佐藤 沙 織								





★ 家族で歩いてポイント GET ! ★



アイディア

区 分	内 容																		
提案の概要	子どもから高齢者まで、幅広い世代の健康づくりを、家族単位で支援する企画。																		
対 象	家族																		
実施期間	通年																		
実施内容	<p>① 登録のある地域のショッピングモールや大型店での歩行が対象。 利用する店舗には、予め家族全員の登録を行い、ポイントカード等の交付を受ける。</p> <p>② ①の店舗に行ったならば、まず、所定の受付場所で、その日参加する家族全員分の開始前の歩行数を確認してもらおう。計測機器は、歩数計やスマートフォン等、各自が持参する。</p> <p>③ ②の確認後、店内でショッピング等楽しみ、その店舗を出る際、再び②の受付場所で、歩行数を確認してもらおう。②との差の当日参加家族の合計を計算してもらい、その分のポイント交付を受ける。</p> <p>ポイントの計算例 1,000 歩 = 1 ポイントに設定した場合 (小数点以下は切り捨て)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>家族</th> <th>計測器</th> <th>歩数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>祖母</td> <td>歩数計</td> <td>4,500</td> </tr> <tr> <td>父</td> <td>スマートフォン</td> <td>3,000</td> </tr> <tr> <td>母</td> <td>スマートフォン</td> <td>9,000</td> </tr> <tr> <td>兄</td> <td>スマートフォン</td> <td>8,000</td> </tr> <tr> <td>妹</td> <td>歩数計</td> <td>8,000</td> </tr> </tbody> </table> <p>合計：32,500 ポイント → 32 ポイント交付</p> <p>※ ポイントは、店舗単位の管理とし、店舗単位で景品と交換できる ※ 多くの人々が足を運ぶ土日や祝祭日にあわせ、スタンプラリーなどの企画を併せると効果的!!</p>	家族	計測器	歩数	祖母	歩数計	4,500	父	スマートフォン	3,000	母	スマートフォン	9,000	兄	スマートフォン	8,000	妹	歩数計	8,000
家族	計測器	歩数																	
祖母	歩数計	4,500																	
父	スマートフォン	3,000																	
母	スマートフォン	9,000																	
兄	スマートフォン	8,000																	
妹	歩数計	8,000																	
提案者	学生 酒 井 美 結																		



★ ノルディックウォーク教室 ★



アイディア

区 分	内 容						
提案の概要	世界 40 ヶ国を越える国で取り組まれているノルディックウォークを体験する教室を開催し、運動習慣や健康づくりのきっかけとする。						
目 的	ノルディックウォークは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激し、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約 20%も増加されている。 また、歩行訓練やリハビリとして活用することで「歩きの質」を高めることができることから、高齢者の筋力低下予防や、働き盛り世代の生活習慣病予防への効果が期待できる。						
実施期間	ノルディックウォーク自体は通年 OK。教室は年 3 回程度想定。 ※ 4 月、6 月、9 月等気候の穏やかな時期を選定						
実施内容	<p>事前準備 ウォーキングマップ作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の特色を活かした数パターンのマップを作成 ・ 各所にスタンプラリー等の工夫を施し、一定数のスタンプ GET で主催者（市町村等）からプレゼント等の特典を付与。 <p>ノルディックウォーク教室の開催</p> <table border="1"> <tr> <td>1 回目（4 月）</td> </tr> <tr> <td> 体育館等の屋内施設 ●歩行時の姿勢等の指導 ●実際に屋内を歩いて体験 ●屋外で歩行する際の注意事項説明 </td> </tr> <tr> <td>2 回目（6 月）</td> </tr> <tr> <td> 実際のウォーキングマップ（初級コース）に沿って歩く ●屋外で歩行する際の注意 ●スタンプラリーに挑戦しながら 2～3 km 歩く </td> </tr> <tr> <td>3 回目（9 月）</td> </tr> <tr> <td> 実際のウォーキングマップ（中級コース）に沿って歩く ●スタンプラリーに挑戦しながら 5～8 km 歩く </td> </tr> </table>	1 回目（4 月）	体育館等の屋内施設 ●歩行時の姿勢等の指導 ●実際に屋内を歩いて体験 ●屋外で歩行する際の注意事項説明	2 回目（6 月）	実際のウォーキングマップ（初級コース）に沿って歩く ●屋外で歩行する際の注意 ●スタンプラリーに挑戦しながら 2～3 km 歩く	3 回目（9 月）	実際のウォーキングマップ（中級コース）に沿って歩く ●スタンプラリーに挑戦しながら 5～8 km 歩く
1 回目（4 月）							
体育館等の屋内施設 ●歩行時の姿勢等の指導 ●実際に屋内を歩いて体験 ●屋外で歩行する際の注意事項説明							
2 回目（6 月）							
実際のウォーキングマップ（初級コース）に沿って歩く ●屋外で歩行する際の注意 ●スタンプラリーに挑戦しながら 2～3 km 歩く							
3 回目（9 月）							
実際のウォーキングマップ（中級コース）に沿って歩く ●スタンプラリーに挑戦しながら 5～8 km 歩く							
参考 URL	http://www.nordic-walk.or.jp/index-info/nordic-walk-info.aspx						
提案者	学生 瀧澤綾華						

★ みんなで歩こう！〇〇（市町村名）探検隊！ ★



 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	市町村の特色を活かした1～2kmほどの散歩コースのマップを作成し、月に一度、そのコースを歩くイベントを企画。
目 的	歩行数の増加、運動（散歩）のきっかけ作り、自分の住む地域をもっと好きになる
対象者	市町村内の住民
実施期間	通年
実施内容	<p>① 2,000歩が、距離で言えば約2km、時間だと約20分程度ということを活かし、市町村内の地域の特色（山、川、海、史跡名勝等）を活かした1～2km程度の散歩コースを難易度別などで複数作成する。</p> <p>② 日曜日等の人が集まりやすい曜日を捉え、午前10時のスタートで月1回ほどのペースでウォーキングイベントを開催（雨天中止）する。</p> <p>③ 実施の際、開始前のウォーミングアップと終了後のストレッチを必ず行い、参加賞として飲み物などを配布する。</p> <p>※ 配布する飲み物には、まめ知識のような小さいメモを貼り、健康に関する啓発もさりげなく図る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>例) スポーツドリンクは激しい運動をした時のみ！普段の水分補給では、糖分の摂り過ぎになります。お茶や水でこまめに水分補給をしましょう！</p> </div> <p>④ イベントの様子は、地域の広報誌などで紹介。参加者が撮った季節の写真などの掲載により参加者の楽しみを増やすとともにコース紹介やトピックス等、参加してみたいと思ってもらえるような誌面を工夫する。</p> <p>※ 小さいお子さんがウォーキングの途中で飽きないような工夫（植物図鑑等を貸し出し、「これはこのお花だね。」などと探しながら歩く等）や、ウォーキング前後の準備運動等に健康運動指導士等や体育指導員等の協力を得るなども効果的</p>
提案者	学生 中 平 里 奈

地域編

★ 早ね早おき

早朝さんぽ！ ★



 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	地域の小学生を対象にした長期休暇中の地域ぐるみで歩行数アップのための企画。本事業以外での運動促進の仕組あり。
目的	歩数の増加、運動の促進
対象者	小学生
実施期間	夏休み期間
実施内容	<p>夏休み前の事前準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 見守りボランティアの募集（地域住民） ・ 子供会単位でのウォーキングコースの設定（地域の特色や季節感を活かした 20～30 分程度のコースを複数設定） ・ ポイントカードの作成と歩数計の準備 → 実施前に子供たちに配布 <p>① 子供会単位で、平日の朝 6 時 45 分から 20～30 分程度のウォーキングを行う。見守りボランティアや保護者等も一緒に参加し、共に楽しみながら安全面も確保する。</p> <p>※ 歩数計は、休み期間中貸し出し、普段の生活と歩行数の関連を意識づける</p> <p>② ポイントカードには、1 回参加するごとに 1 ポイント付与される。5 ポイント貯まれば、市民プールや市民体育館の 1 回利用券 GET!</p>
期待される効果	<ul style="list-style-type: none"> ★ 長期休業中の小学生の地域ぐるみでの運動機会の確保 ★ 地域住民も見守りボランティア等の役割で一緒に参加することにより、世代間交流や顔の見える関係につながる ★ 特色を活かしたコース設定は、参加者が暮らす地域の理解や新たな発見につながり、日頃の住民のウォーキングコースとしての活用の幅も広がる ★ ポイント制による意欲の継続を図るとともに、本事業以外での小学生の運動も促す。
提案者	学生 二 子 茜

★ 歩いていきいきショッピング ★

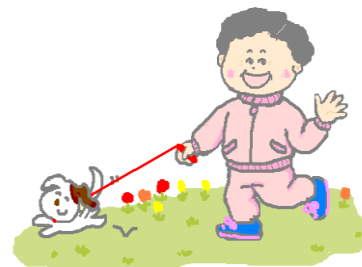
 アイディア

区 分	内 容						
提案の概要	1日8,000歩以上の歩行数達成者に、商品券等をプレゼントすることにより歩行数アップを促す企画。						
目的	楽しみながら運動を始めるきっかけづくりの提案						
対象	スーパーマーケット来店者						
実施期間	5月～10月						
実施内容	<p>① 月に1回程度の頻度でスーパーマーケットが開催。</p> <p>② 参加申込日の前に、スーパーの入口等にのぼり旗やポスターを掲示し、来店者に本イベントを周知する。</p> <p>③ 参加申込日当日は、血流測定などのコーナーを設ける等の工夫により、本イベントへの参加を促す。</p> <p>④ 参加者には、記録表と店内のお勧めコース（歩行数の目安入り）を記載したリーフレットを配布する。</p> <p>お勧めコース例</p> <table border="1" data-bbox="389 1229 1447 1536"> <tbody> <tr> <td>ぐるっとお買い物コース</td> </tr> <tr> <td>店内をくまなく一周できるコース</td> </tr> <tr> <td>適塩健康コース</td> </tr> <tr> <td>減塩食品や旬の野菜を見ながら店内をまわるコース</td> </tr> <tr> <td>お買い得品制覇コース</td> </tr> <tr> <td>お店お勧めの商品を網羅してまわるコース</td> </tr> </tbody> </table> <p>⑤ 参加者は、歩数計やスマートフォン等で歩数を測定できるアプリケーション（記録媒体）を使い、毎日の歩数を記録表に記録する。</p> <p>⑥ 2週間後、記録表と記録媒体をスーパーマーケットに持参。 毎日8,000歩いた参加者がA賞、10日以上でB賞、それ以下を参加賞とし、商品券等をプレゼント。</p> <p>※ 日頃の歩数を勘案した目標の設定もあり、</p>	ぐるっとお買い物コース	店内をくまなく一周できるコース	適塩健康コース	減塩食品や旬の野菜を見ながら店内をまわるコース	お買い得品制覇コース	お店お勧めの商品を網羅してまわるコース
ぐるっとお買い物コース							
店内をくまなく一周できるコース							
適塩健康コース							
減塩食品や旬の野菜を見ながら店内をまわるコース							
お買い得品制覇コース							
お店お勧めの商品を網羅してまわるコース							
提案者	学生 細 田 優 希						



地域編

★ ご近所対抗歩行数対決！ ★



 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	行政区（地区の班）単位で歩行数を競い合う企画。地域単位での取組により、顔の見える関係の再構築やその中での盛り上がりへ期待。
目的	地域住民の健康づくりへの意識と取り組みの向上
対象者	行政区や班単位の各世帯（概ね 30 世帯程度）
実施期間	1 か月間（雪等もなく、外で気軽に動くことができる季節を選定）
実施内容	<p>① 行政区や班内の各世帯に家族の歩行数が記録できる用紙を配布し、家族全員で 1 か月間、毎日の歩行数を記録する。</p> <p>② 歩数計は各自で、歩数計やスマートフォンに歩行数測定アプリケーションをインストールして準備する。</p> <p>③ 1 週間単位で、参加世帯単位の家族の平均歩行数を算出し、中間発表を行う。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>中間発表は町内の公民館等で実施!! 順位に応じて以下のポイントを付与する。 1 位：5P 2 位：4P 3 位：3P 4 位：2P 5 位：1P これ以外は 0P</p> <p>※ 各世帯の順位がわかることで、次の 1 週間の歩行数アップの意欲 UP</p> </div> <p>④ 最終日、当該週のポイントも含め、これまでの世帯ごとのポイントを合計し、1 番ポイントが高かった世帯に商品を贈呈。</p> <p>賞品例：温泉入浴無料回数券</p> <p>1 位：3 日分 2 位：2 日分 3 位：1 日分 他参加賞</p> <p>※ 温泉には、回数券による温泉利用で、温泉の食堂や売店の利用につながるメリットを説明し協力を仰ぐ。温泉回数券に限らず、住民が喜ぶ商品を検討。</p>
周知方法	回覧板等で事業周知や順位発表等行い、機運を盛り上げる
提案者	学生 田 村 日奈子

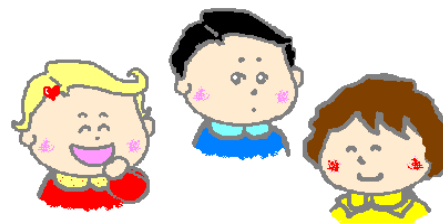
地域編



★ ボランティア + 健康 2,000 歩 ★

 実践事例

区 分	内 容
提案の概要	<p>私が住む地域には、1年生から高学年までの40人近くの小学生がいます。</p> <p>そして、毎日、地域に唯一の信号を渡る通学路を歩いて通学します。</p> <p>その子供たちの安全を守るため、子供見守隊に属して活動していますが、毎日、子供たちの元気な笑顔に会えることはもちろんのこと、知らず知らずのうちに + 2,000 歩、活動量がアップしていることに気がつきました。</p> <p>ボランティアをしながら健康になれる!!</p> <p>これも健康づくりの一つの方法。ぜひ、地域の皆様にもお勧めしたいです。</p>
提案者のひとり言	<p>始めたきっかけは、孫が小学生になった6年前からです。</p> <p>令和2年4月からは、2番目の孫も入学します。</p> <p>近所の子供たちの成長にも、「おはようございます!!」の元気なあいさつにも、日々、目元や口元が緩みます。</p> <p>長期休み明けの子ども達の成長にはビックリさせられますが、それも楽しみの一つです。</p> <p>近頃は、ラジオ体操第1の普及に燃えています。</p> <p>皆さんと、この楽しみを分かち合いたいと思う今日この頃です。</p>
提案者	奥州市民





★ 探し歩いて健康に！ しょくいクイズ ★



アイディア

区 分	内 容						
提案の概要	<p>毎月 19 日の食育の日にあわせ、学校内をフィールドに、食育に関するクイズを探しながら回答していく企画。</p> <p>歩行数アップとともに食に関する知識も深めるという一石二鳥の効果が期待できる。</p>						
対象者	小・中学生						
実施期間	毎月 19 日（食育の日）						
事業内容	<p>① 学校の給食委員会や生活委員会等（以下、委員会という。）が企画。 毎月 19 日の食育の日にあわせ、食に関する問題 10 問と解答記入用紙を作成する。</p> <p>② 食育の日の各クラスの給食当番に、担任の先生を通じて解答記入用紙 1 枚と歩数計 1 個を当日の朝に渡す。</p> <p>③ 探して歩いて歩行数がアップできるような場所 10 か所を予め委員会で定め、先生の協力を得て、当該月の 10 問を 19 日の昼時間までに張り出す。</p> <p>④ 給食後の昼休み時間に、各クラスの給食当番全員（歩数計はメモリを 0 にリセットして代表者が装着）で問題を探し、それぞれに解答しながら進む。全ての解答が終わったならば、ゴールの場所で待つ委員に解答用紙を提出し採点してもらう。</p> <p>⑤ 点数は、以下のとおりの採点。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #0070C0; color: white;"> <th>解答への採点</th> </tr> <tr> <td>正答につき、1 問 10 点で採点。100 点満点。</td> </tr> <tr style="background-color: #0070C0; color: white;"> <th>解答用紙提出の早さへの採点</th> </tr> <tr> <td>提出の早い順から 1 位 30 点、2 位 20 点、3 位 10 点獲得</td> </tr> <tr style="background-color: #0070C0; color: white;"> <th>歩行数への採点</th> </tr> <tr> <td>100 歩につき 1 点を加算。端数は切り捨て。</td> </tr> </table> <p>⑥ 点数が高かった上位 3 位を表彰。さらに、上位 10 位まで学校の掲示板で発表し、同時に解答も掲示する。</p> <p>※ 特に小学生への、問題は、低学年・中学年・高学年対象で内容を工夫すると良い。</p>	解答への採点	正答につき、1 問 10 点で採点。100 点満点。	解答用紙提出の早さへの採点	提出の早い順から 1 位 30 点、2 位 20 点、3 位 10 点獲得	歩行数への採点	100 歩につき 1 点を加算。端数は切り捨て。
解答への採点							
正答につき、1 問 10 点で採点。100 点満点。							
解答用紙提出の早さへの採点							
提出の早い順から 1 位 30 点、2 位 20 点、3 位 10 点獲得							
歩行数への採点							
100 歩につき 1 点を加算。端数は切り捨て。							
提案者	学生 梅 木 梨 穂						

学校編

★ 人も歩けば景品当たる?～歩いて試す君の運～ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	運動習慣の減る大学生の歩数増加を目的とした企画。くじびきというギャンブル要素により、盛り上がり期待される。
目的	歩行数の増加
対象者	大学生
事業内容	<p>① 歩行数の測定と景品があたる大学内専用アプリケーションを作成する。</p> <p>② 大学内の掲示板等から当該アプリケーションをダウンロードする。</p> <p>③ 10,000歩達成の度にくじびきに挑戦。当たった景品と交換できる。</p> <p>※ 景品は、学食の食券、レポート用紙等、学生生活の役に立つものを用意。</p>
提案者	学生 金 澤 海 斗



職場編



★ ウォーク・ビズ! ★



アイディア

区 分	内 容
提案の概要	<p>通勤や通学の時間を使った運動や歩行推進のための環境整備により、運動量の増加を目指す企画。</p>
実施内容 	<p>● 運動や歩行に適した服装や靴での通勤を推奨する協賛企業の拡大</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>協賛いただく企業・団体に、従業員の運動や歩行に適したジャージやレギンス、運動靴での通勤を許可してもらう。</p> <p>※ クールビズは、実用性に後押しされた服装の軽装化により、省エネを推進しています。このように、服装の後押しにより、見た目から運動への意識を高め、いつでも動くことができることで運動や歩行アップの環境を整えます。</p> <p>※ 特別な施設や器具の準備が不要で、企業自体の負担が少ない。制服の貸与も不要になるかもしれません・・・。</p> <p>※ 明日からでも実践できる手軽さも大きなメリット！</p> </div> <p>● 通勤や通学の時間を片道 10 分程度徒歩に変更</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>運動の時間として、通勤や通学の時間を使用。移動のついでに運動のため、ゼロから時間を捻出するよりも軽い負担で行うことができる。</p> <p>例を参考に往復 10 分程度の歩行を捻出</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 駐車場を遠めの場所にする ・ バス停を 1 つ分早く降りる ・ 帰りの買い物の際、用がなくても店内 1 周 等々 </div> <p style="text-align: center;">  運動や歩行アップに適した服装の後押しにより 運動量を増やして +2,000 歩の達成を目指す !! </p>
企画のポイント	<p>運動は必要と思っけていても、普段の生活にさらに運動量を増やすのはハードルが高いもの。ましてや、しなければと思っけて取り組む運動ほど腰の重いものはありません。そこで、運動の時間として通学や通勤の時間を使うのがこの提案です。企業や団体で、運動しやすい服装の許可さえいただければ、そこから「ウォーク・ビズ」となります。</p>
提案者	株式会社 ぴーぷる

職場編

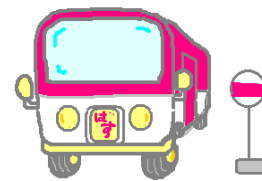


★ 獲得！運動ボーナス ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	<p>体脂肪を何%減らすかという目標を社員一人ひとりに立ててもらい、達成したら、その後のボーナスに達成ボーナスを付与する企画。 従業員の健康管理と勤労意欲の向上、企業の健康経営推進に期待。</p>
実施内容	<p>① 特定の日、社員の体脂肪率を測定する。 ② その体脂肪率を基に、「次のボーナスまでに脂肪率を%落とす」という目標と、同時に、その達成のための毎日の運動目標（例：1時間歩く、エレベーターを使わない、縄跳び100回など）を各自が立てる。 ※ あまりに目標が甘い場合には、職員の衛生管理担当者が指導する場合あり ③ 次の測定日まで、社員各自が自身の運動目標の実施状況等の記録をつける。 ④ ボーナス査定時に合わせ、再度、体脂肪率を測定し、達成できた社員に運動ボーナスを付与する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>運動ボーナス例</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 金銭に限らず、食堂利用券、タオル、水筒など、今後の運動継続につながるような景品でも可。 ◆ 目標達成の確認には体脂肪率を測定するが、このことが嫌な人もいることが想定される。毎日の運動目標の実施状況等を代替えの評価とすることも可。 ◆ 目標達成できなかった方でも、毎日の運動目標の記録の評価によるプチボーナス等があると嬉しい。 </div> <p>※ 最初に測定した体脂肪率が、普段運動している等によりかなり低い社員については、別な目標を定めてもらう等の配慮が必要</p>
提案者	学生 佐藤俊介

★ 通勤でプラス 2000 歩チャレンジ！ ★



 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	通勤でバスを利用する人が、いつも利用するバス停よりひとつ先のバス停で乗り、目的地よりもひとつ前のバス停で降りることによって、歩行数を増やす企業対抗企画。
目 的	参加者の歩行数増加はもとより、参加企業における健康意識の向上も図ることができる。
実施期間	通勤日のみ通算で3週間
主 催	保健所や市町村等
参加企業の募集	<ul style="list-style-type: none"> ・ 実施保健所や市町村の管内企業あて企画概要と参加募集の旨を周知 ・ 参加希望の企業のみ（必ず5名以上参加）申込書を提出してもらう ・ 後日、担当が希望企業を訪問し、代表者に詳細な説明を行うとともに記録用紙等も配布
実施内容	<p>① 参加企業の参加従業員は、歩数計やスマートフォンに歩行数測定アプリケーション等をインストールするとともに、記録用紙を受け取り、歩行数測定の準備を行う。</p> <p>スタートから最初の1週間</p> <p>② 通常の通勤ルートで通勤し、①の測定機器により毎日の歩行数を測定し、記録用紙に記載する。</p> <p>※ 測定機器が変わると、同じ動作でも歩行数に差が出る可能性があることから、期間中は、同じ機器を使うこと</p> <p>次の2週間</p> <p>③ いつも利用するバス停よりひとつ先のバス停で乗り、目的地よりもひとつ前のバス停で降り、毎日の歩行数を記録用紙に記載する。</p> <p>終了後</p> <p>④ 参加企業では、参加者の記録用紙を回収し主催者に送付する。</p> <p>⑤ 主催者では、②と③の平均記録を比較し、最も歩行数に増加が見られた企業を表彰する。</p> <p>※ バス会社に御協力いただき、各バス停の前後のバス停との距離とおおよその歩行数を掲載する等の環境整備も効果的</p>
提案者	学生 塚 本 美 早

その他



★ もとむらろうせいかい 元村老盛会健康づくり宣言推進事業 ★

 実践事例

区 分	内 容
提案の概要	会員一人ひとりが、各自のペースで毎日の歩行数を記録し続け、会が定めた目標を何日で達成できるかに取り組む企画。
目 的	本会の健康づくり宣言標語「健康で長生き仲良くがんばろう」のもと、歩くことにより体力を保持し、健康の増進に寄与することを目的とする。
対 象	元村老盛会 会員数 34 名 （平成 30 年 4 月 1 日 現在）
実施期間	平成 30 年 5 月 1 日から実施中
実施内容	<p>目標の設定と事前準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 滝沢ふるさと交流館から東京の日本橋まで歩いて何日かかるか挑戦 距離 543 km×2,000 歩/1 km=1,086,000 歩 ● 歩数計は、老人クラブで購入し、各会員に貸与 <p>① 会員は、別紙 1 の記録表に毎日の歩行数を記載する。 ② 翌月の月始めに、各自記録表を持ち寄り、別紙 2 の集計表により集計する。 ③ 結果は、別紙 3 の成績表にまとめ、会員に周知する。</p> <p>※ 会員全体の集計結果は公表するが個人の歩行数は公表しない</p>
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歩行数を競うものではないため、無理はしない。ただし、自分の健康増進のため行動するのは良しとする。 ・ 各会員の力で実施するので、前向きに取り組むことができる。
各種資料	別紙
提案者	<small>もとむらろうせいかい</small> 滝沢市老人クラブ元村老盛会

平成30年度

元村老盛会 健康づくり宣言推進事業

○元村老盛会、健康づくり宣言標語「健康で長生き仲良かんばろう」

○歩くことにより体力を保持し、又、健康の増進に寄与するためこの事業を実施する。

○老盛会会員の力で滝沢ふるさと交流館から東京の日本橋まで歩いて何日かかるか挑戦する。

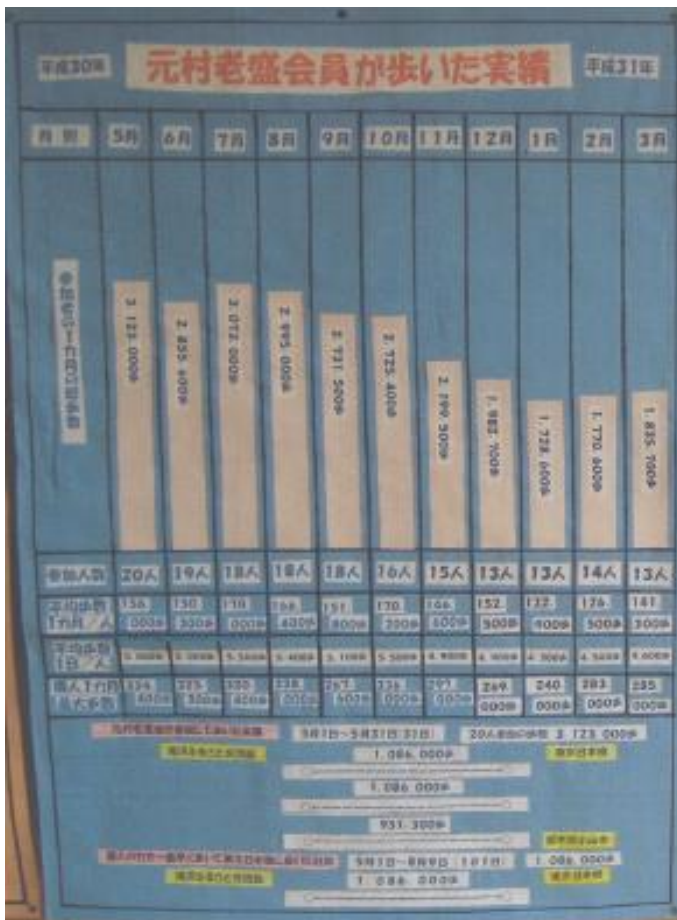
○滝沢ふるさと交流館～東京日本橋迄の距離543km×2,000歩 /1km) = 1,086,000歩

○各会員の歩数を集計して記録とする。会員の全体の集計した歩数は公表するが個人の歩数は公表しない。

○各会員が平成30年5月1日から、毎日歩いた歩数を記録し、翌月の始め報告し集計する。

○各会員の普段の歩数を記録し、会員同士の歩数の記録を競うものではないので無理な行動はしないでください。ただし、自己の健康増進のために行動するのは良とします。

○各会員の力で実施するので、各会員が前向きに取り組むと考える。



元村老盛会個人歩数記録表 会員氏名

別紙1

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
計												

別紙2

元村老盛会 会員歩数計 集計表													
氏名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計

別紙3

元村老盛会 会員が歩いた歩数の実績表			平成30年度			
調査期間	5月1日～31日	6月1日～30日	7月1日～31日	8月1日～31日	9月1日～30日	10月1日～31日
調査日数	31日	30日	31日	31日	30日	31日
参加者数	20人	19日	18人	18人	18人	16人
参加者全員の歩数	3, 123, 300歩	2, 855, 600歩	3, 073, 000歩	2, 995, 000歩	2, 731, 500歩	2, 725, 400歩
1人1ヵ月平均歩数	156, 000歩	150, 300歩	170, 000歩	166, 400歩	151, 800歩	170, 300歩
1人1日平均歩数	5, 000歩	5, 000歩	5, 500歩	5, 400歩	5, 100歩	5, 500歩
東京日本橋まで歩数	1, 086, 000歩	1, 086, 000歩	1, 086, 000歩	1, 086, 000歩	1, 086, 000歩	1, 86, 000歩
同上の全員の到達実績	2. 9(2. 9)	2. 6(5. 5)	2. 8(8. 3)	2. 8(11. 1)	2. 5(13. 6)	2. 5(16. 1)
同上の個人の到達実績	0人	0人	0人	1人	2人	7人
1ヵ月最大個人歩数	344, 400歩	325, 300歩	320, 400歩	338, 000歩	267, 600歩	336, 000歩
1ヵ月最少個人歩数	37, 200歩	40, 500歩	45, 000歩	45, 000歩	45, 000歩	72, 900歩
調査期間	11月1日～30日	12月1日～31日	1月1日～31日	2月1日～28日	3月1日～31日	5月～3月合計
調査日数	30日	31日	31日	28日	31日	
参加者数	15人	13人	13人	14人	13人	
参加者全員の歩数	2, 199, 500歩	1, 982, 700歩	1, 728, 600歩	1, 770, 600歩	1, 835, 700歩	27, 020, 900歩
1人1ヵ月平均歩数	146, 600歩	152, 500歩	132, 900歩	126, 500歩	141, 300歩	
1人1日平均歩数	4, 900歩	4, 900歩	4, 300歩	4, 500歩	4, 600歩	
東京日本橋まで歩数	1, 086, 000歩	1, 086, 000歩	1, 086, 000歩	1, 086, 000歩	1, 086, 000歩	
同上の全員到達数	2. 0(18. 1)	1. 8(19. 9)	1. 6(21. 5)	1. 6(23. 1)	1. 7(24. 8)	24. 8
同上一人の到達数	9人	10人	11人	11人	11人	
1ヵ月最大個人の歩数	297, 000歩	269, 000歩	240, 000歩	283, 000歩	285, 000歩	3,305, 700歩
1ヵ月最少個人の歩数	64, 700歩	62, 000歩	65, 400歩	68, 400歩	76, 100歩	796, 000歩

その他

☆ FUN+WALK ☆



区 分	内 容
提案の概要	<p>ウォーキングなどスポーツを通じた健康増進を図るため、スポーツ庁がスポーツ参画人口の拡大に向けて取り組んでいる「FUN+WALK PROJECT」を活用した岩手県の企画。</p> <p>県内トップ・プロスポーツチームの試合観戦割引クーポンGETを目指し、歩行数の増加促進とともに、各チームの試合観戦の機会拡大を図る。</p>
目的	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 歩行数の増加 ☆ 試合観戦の機会拡大による各種スポーツのサポーター人口の拡大
実施期間	令和元年5月から
実施内容	<ol style="list-style-type: none"> ① スポーツ庁が開発したスマートフォン用アプリケーション「FUN+WALK」（無料）をダウンロードする。 ② ①を携帯し、できるだけ歩行数アップを意識して生活。 ③ 1,000歩につき1ポイントが溜まり、8ポイントが溜まると、県内のトップ・プロスポーツチームの試合観戦割引クーポンを獲得できる。 ※ 枚数に制限があるので早目の達成がお勧め! ④ 獲得したクーポンを使って、トップ・プロスポーツチームの試合をお得に観戦。 <div style="background-color: #4a4a8a; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>観戦できるトップ・プロスポーツチーム</p> <p>いわてグルージャ盛岡 岩手ビッグブルズ 釜石シーウェイブスRFC</p> </div>
参考 URL	https://funpluswalk.go.jp/
DL ページ	https://funpluswalk.jp/special/app/
提案者	岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課 佐々木 志織

その他



★ 運動後には至福の一杯 ★



アイディア

区 分	内 容
提案の概要	<p>飲料メーカー等への提案企画</p> <p>登録した住民の消費エネルギー検出機能を付加した自動販売機を設置し、消費エネルギーに応じた飲料を無料でGETできる企画。がんばり度に応じて、獲得できる飲料もグレードアップする仕組。</p>
実施内容	<p>① 当該機能を有する飲料メーカーのサイトからスマートフォンにアプリケーションをダウンロードし、年齢、性別、身長、体重等の必要事項を登録する。</p> <p>② まず、1週間、①のアプリケーションを入れたスマートフォンを持ち歩く。このことで、1日当たりの平均消費エネルギー量がアプリケーションに登録される。同時に、運動等でアップすべき目標等が提案されるので、実現可能なものを選択する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>目標提案例 以下の中から自分で選択</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 今より毎日+1,000kcal を1週間継続 ◆ 今より毎日+500kcal を2週間継続 ◆ 今より毎日+300kcal を3週間継続 等 </div> <p>③ 当該機能を有する自動販売機で、飲料を購入し、②のスマートフォンをかざし、その折の情報を登録する。</p> <p>④ 1週間単位でに当該機能を有する自動販売機で、飲料を購入し、②のスマートフォンをかざしてデータの読み取りを行う。この時、目標がクリアできた人には、後でアプリケーションのサイトを通じて無料飲料購入のお知らせがあり、これを当該機能を有する自動販売機にかざせば、その飲料を無料で獲得できる。目標がクリアできなかった人には、新たな目標設定のお知らせあり。</p> <p>※ 達成状況に応じた目標と飲み物のグレードアップ、アプリ内での上位者ランキング公表等による参加意欲向上の仕組等を備える</p>
提案者	<p>大学生 佐藤 俊介</p>

ココロラさんの
COKE ONを
ヒントに
考えました。

岩手県保健福祉部健康国保課