



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)

2020

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39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

- ★ 目指せコロンブス！地域探検隊 1
- ★ みんなで協力どんどん進もう！ 2

地域編

- ★ やはば健康チャレンジ事業 3
- ★ たくさん歩いてゆるキャラゲット！ 6
- ★ カラダも町もスッキリさせよう！！ 7
- ★ 公園をキレイにしよう！ 8
- ★ 楽しく歩いて目指そう健康ウォークラリー 9
- ★ プラス2000歩でポイントゲット！ 10
- ★ 歩いてお得にお買い物♪ 11
- ★ 歩いて貯めてスタンプラリー 12
- ★ 高齢者における生活の質の向上運動 13
- ★ 集え！PRウォーキング！ 14
- ★ みちくさMAP 15
- ★ 歩いて、健康になろう！ 16
- ★ みんなで歩こう 17
- ★ 歩いてアイテムゲット。ゲーム×健康増進！ 18
- ★ 地域のみんなでプラス2000歩チャレン 19
- ★ 歩行数アップスタンプラリー 20
- ★ 市内ゴミ拾いウォーキング 21
- ★ 岩手前進プロジェクト2020 22
- ★ 見守り笑顔ウォーク 23
- ★ 歩いて貯めて景品GET！ 24

学校編

- ★ 歩いて発見！！わたしたちのお気に入り・・・・・・・・・・25
- ★ ☆みんなでレッツ・ランニング・タイム☆・・・・・・・・・・26
- ★ 学部学科対抗！歩数対決～！・・・・・・・・・・27
- ★ グループで力を合わせて！歩行数対決・・・・・・・・・・28
- ★ アプリをダウンロードして、歩行数UP！・・・・・・・・・・29
- ★ 探検しながら運動しよう！・・・・・・・・・・30
- ★ 皆で競おう！8000歩・・・・・・・・・・31
- ★ 歩こう週間・・・・・・・・・・32
- ★ 目指せウォーキングチャンピオン！！・・・・・・・・・・33

職場編

- ★ 歩いて健康＋社会貢献を！・・・・・・・・・・34
- ★ 企業単位での目標をたてる・・・・・・・・・・35
- ★ 盛岡を歩こう・・・・・・・・・・36
- ★ お昼休み歩こう月間・・・・・・・・・・37
- ★ ちりつもお散歩チャレンジ・・・・・・・・・・38
- ★ 「歩くこと」を日常の一部に！！・・・・・・・・・・39
- ★ 集中力アップ＋ウォーキング・・・・・・・・・・40

その他

- ★ ステップ8000！～希望郷いわて 元気・体力アップ60運動～・41

★ 目指せコロナブス！ 地域探検隊 ★

 アイディア

区 分	内 容										
提案の概要	親子で楽しみながら地域の良さを発見し、歩行数を増やしていくことを目的とした企画。										
対 象	親子										
実施期間	令和3年4月から毎週日曜日、祝日										
実施内容	<p>① 当日に受付場所（何カ所かに設置）に行き、スタンプラリーの用紙と歩行計を受け取る。</p> <p>② スタンプ（キャラクターのスタンプを使用。場所ごとに異なるスタンプを設置する。）の設置場所が書いてある地図を見ながら行きたいところを決め、スタンプをもらいに行く。</p> <p>③ ポイントがたまったら近くの受付場所で、用紙と歩行計を見せる。</p> <p>④ 歩数に応じた景品を受け取る。</p> <table border="1" data-bbox="459 1339 1385 1684"> <thead> <tr> <th>歩数</th> <th>景品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8000 歩以上</td> <td>全部の景品の中から好きなもの</td> </tr> <tr> <td>7000 歩以上 8000 歩未満</td> <td>好きなおもちゃ</td> </tr> <tr> <td>6000 歩以上 7000 歩未満</td> <td>お菓子の詰め合わせ</td> </tr> <tr> <td>6000 歩未満</td> <td>好きなお菓子</td> </tr> </tbody> </table> <p>※ スタンプ設置場所：神社やお寺、世界遺産登録されている場所、観光名所、ショッピングモール、飲食店等</p> <p>※ 親は参加賞として、スタンプ設置場所として協力してもらったお店の割引券</p>	歩数	景品	8000 歩以上	全部の景品の中から好きなもの	7000 歩以上 8000 歩未満	好きなおもちゃ	6000 歩以上 7000 歩未満	お菓子の詰め合わせ	6000 歩未満	好きなお菓子
歩数	景品										
8000 歩以上	全部の景品の中から好きなもの										
7000 歩以上 8000 歩未満	好きなおもちゃ										
6000 歩以上 7000 歩未満	お菓子の詰め合わせ										
6000 歩未満	好きなお菓子										
提案者	学生 池 田 夏 萌										

家庭編

★ みんなで協力どんどん進もう！ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	1ヶ月の間に目標歩行数を達成した日数に合わせて商品などを贈呈することで歩く習慣を身に付ける。家族みんなで協力できるように工夫し、測定、記入をしてもらうことで歩くことを意識してもらう。
実施期間	10月～
実施内容	<p>① 各家庭に1ヶ月分の歩数を記録できる用紙を配布する。用紙には歩行数を記入する欄と、すごろく形式の欄を設ける。すごろくには10マス進むごとに貰える商品を記入しておく。</p> <p>② 毎日歩行数を測定し、記録する。歩行数の目標を達成したら、すごろくにマークを付けていく。</p> <p>※ 目標は20～64歳は男性8,800歩、女性8,200歩とする。 その他の年代についても適宜設定する。</p> <p>※ 各家庭で歩行数は人数分記入するが、すごろくのマークを付けられるのは、それぞれの歩数の合計が、それぞれの目標歩行数の合計を超えた時である。</p> <p>(例) 夫妻2人の家族の場合、マークを付ける為の歩行数は17,000歩。 男性→10,000歩、女性8,000歩で女性が目標を達成できていなくても、家庭での目標は達成できているのでマークを付けることができる。</p> <p>③ 1か月後に用紙を提出してもらい、すごろくの進み具合に合わせて商品を贈呈する。参加賞もありとする。商品は地元の特産品や地元で使える商品券など。</p>
提案者	学生 早坂愛唯

★ やはば健康チャレンジ事業 ★



実践事例

区 分	内 容
提案の概要	町民の健康づくりに運動を取り入れられるよう、活動量計や体組成計、血圧計と連動する I C T (情報通信技術) を活用し、自主的に健康サイクルを回すきっかけづくりや、継続を支援することで、医療費の適正化や町民の健康寿命の延伸を図る。
対象	町内在住の 20 歳以上の希望者
実施期間	平成 29 年 4 月～ 毎年 4 月～翌年 2 月 (年度終了後も継続実施) ※申込は随時受付
実施内容	<p>① 参加者はタニタの歩数計 (活動量計) を携行する。参加料は 2,200 円とする。</p> <p>② 月 1 回以上、専用の体組成計で計測をする。</p> <p>③ インターネット上の「タニタからだカルテ」を利用し、マイページ登録やデータ送信をすることで自己管理する。</p> <p>④ 8 月～2 月の 7 ヶ月の取組後、歩数・測定回数・送信回数に応じて参加者を表彰。ポイント数に応じてナト・カリ調味料などを抽選で贈呈。 (ポイント付与期間：8 月～2 月)</p> <p>※測定場所：やはば一く、矢巾町保健福祉交流センターさわやかハウス ※データ送信のみ：矢巾町国民保養センター、矢巾町役場町民ホール、タニタカフェ (津志田)、ロッピー (ローソン)</p> <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セミナーの開催…キックオフセミナー、中間セミナー、振り返りセミナーを開催し、タニタヘルスリンク職員による運動や食事についての講義を実施。また、参加時と 7 か月の取組終了後にそれぞれアンケートを行い、意識や運動習慣の変化等について確認。 ・バーチャルウォーキングイベントや運動教室の開催 <p>成果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者数の増加 (H30 260 名→R2.7 現在 607 名) ～平成 30 年度事業報告より ・65 歳以上の平均歩数が男女とも町の目標歩数 (男性 6,000 歩以上、女性 5,000 歩以上) を上回った。 ・歩数が多い人の方が体脂肪率が低い傾向にあることが示唆された。血圧に関しても、歩数が多い人の方が最高血圧及び最低血圧とともに低い傾

	向がみられた。 ・参加時に食事、運動、休養、禁煙についてそれぞれ目標を設定したが、事業をとおして 7 割以上の参加者が目標を達成することができたと回答した。
各種資料	別紙
提案者	矢巾町役場健康長寿課健康づくり係 千葉 春佳

健康サイクルを回す やはば健康チャレンジ

町では、誰もが楽しみながら健康づくりに取り組める環境を作るために、平成29年度から「健康チャレンジ事業」をスタート。現在は、20歳以上の方226人が参加しています。

健チャレとは…？

◆活動量計を携帯して、からだの状態を確認

健康チャレンジ（健チャレ）は、参加者が健康づくりのために歩数や消費カロリーを計測できる「活動量計」を携帯して、蓄積されたデータを見て自分のからだの状態を確認することができます。

からだの状態は「やはばーく」に設置した機器で確認できます。下の写真のように機器にのると、体組成を測定して歩数などのデータと連動したグラフをみるすることができます。

◆ポイントが付与され、特産品など当たります

町が指定するイベントへの参加、歩数などに応じてポイント付与し、獲得ポイントに応じて、町の特産品などが抽選で当たります。



やはばーくに設置した機器で測定するとからだの状態を確認できます

◆健チャレを振り返るセミナーを開催

3月6日には、平成30年度の健チャレの活動を振り返るセミナーを開催。85人の方が1年間の自分の



グループワークは、目標の達成状況をみんなと振り返ります

からだの状態を確認するなどしました。

新規参加者を募集します！

新規の参加者を4月のお知らせ号で募集します。皆さんで健康チャレンジの輪を広げて、楽しく健康になりましょう！

皆さんの参加をお待ちしています。

◎担当 役場健康長寿課健康づくり係（☎611-2822）

健チャレの合言葉は…



参加者の声

「雪があまりない冬だったので歩けました。目標があると取り組みやすいことがわかった。」

「以前は数百メートル先のお店に行くのにも車を使っていましたが、歩くことを心がけてエコにもなっています。」



★ たくさん歩いてゆるキャラゲット！ ★



アイディア

区 分	内 容
提案の概要	歩数計算機能とキャラクター収集、育成ゲームを組み合わせたアプリケーション。ゲーム感覚で楽しむことができるため歩数の増加が期待できる。
対象者	岩手県民
実施期間	通年
実施内容	<p>① 歩行数の測定、ゆるキャラをコレクション、育成できるアプリケーションを作成する。</p> <p>② 広報や専用サイトからアプリケーションをダウンロードしてもらう。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>《アプリの内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩行数が 2000 歩になるたびにガチャを回すことができる。 ガチャの内容としては、キャラクターや追加衣装、ゆるキャラにあげることのできるおやつなど豊富に用意し、簡単にはゆるキャラをコンプリート出来ないようにする。 ゲットしたキャラはガチャで出てきたおやつなどをプレゼントでき、育成することができる。 新しいゆるキャラが登場したらアップデートし、追加していく。 アプリを始める際に性別、年齢を記入してもらい、歩数を運営が見れるようにすることで、どのような人がどのくらい歩いているかを確認できるようにする。 </div>
提案者	学生 佐藤佳都

★ カラダも町もスッキリさせよう！！ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	私の地元では震災以前はチャレンジデーで早朝に世代関係なく多くの住民で町内を散歩していました。今回の企画ではそのイベントに町内清掃を加えて定期的に行うことで歩行数が増え健康増進につながるだけでなく、町内もキレイにできる有意義なイベントになると思いました。
実施期間	4月～10月（月1回程度）
実施内容	<p>事前準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ○参加者の募集 <ul style="list-style-type: none"> ・人数を把握し、歩数計を用意する ・自治会や老人クラブの代表者と協力し、幅広い年代を集め、世代間交流を促す。 ○約20～30分のコースを複数検討。集合場所も決定 ※季節や安全面を考慮したコースにする。 ○実行ボランティアの募集、決定 ○歩数計、ごみ袋、参加景品を用意する <p>① 土曜日の朝6：30に集合場所に来てもらう。 （子どもや働き世代の人が来てくれる日時にする）。</p> <p>② 安全上の注意等を説明した上で歩数計とごみ袋を配布し、イベントを開始する。</p> <p>③ イベント終了時に歩数を確認してもらい、日々の歩行数を増やすきっかけづくりとなる声かけをし、参加景品を渡して解散する。</p>
提案者	学生 菅野 夏未

★ 公園をキレイにしよう! ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	地区ごとに月1回交代で公園の掃除を行う。人が集まりやすい休日に行い、公園内のゴミ拾いや掃除などを行う。地域の人たちとの交流をはかりながら楽しく行える企画。
対象	地域住民
実施期間	毎月第3日曜日 10:00~11:00
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ① 参加者は地域住民。(月1回交代で地区ごとに担当) ② 各自、ゴミ袋や清掃道具を持参する。 ③ トイレや遊具等の清掃とゴミ拾いの班に分かれる。 ④ グループごとに清掃を行う。 ⑤ 清掃が終了したら最もよく働いていた人を決め、景品として、商品券を配布する。 ⑥ その後、地区の公民館でごくろうさん会と題し、お茶を飲みながら住民同士の交流を図る。
提案者	学生 大久保千春

★ 楽しく歩いて目指そう健康ウォークラリー！ ★

 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 1~2 kmほどのウォークラリーマップを作成し、月に一度、そのコースを歩くイベントを企画。								
対象者	市町村民								
実施期間	令和3年4月~通年（気候や気温に考慮）								
実施内容	<p>① ウォークラリー開始前に参加者に歩数計を装着してもらう。</p> <p>② ウォークラリー終了後に、チーム内の合計歩行数に応じたポイントを付与する。（例：500歩で1ポイント等）</p> <p>③ ウォークラリーで出題されるクイズには健康面を含むものも加える。 （例：ウォーキング何分でも何kcal消費するでしょう？ 水分補給に適している飲み物は次のうちどれでしょう？等）</p> <p>④ クイズの正解数に応じてポイントも付与する （例：1問10ポイント）</p> <p>⑤ 目標ゴール時間、クイズ正解数の総合計ポイント数の高い上位チームに賞品あり。（全チームにスポーツドリンク等参加賞あり）</p> <p>〈目標ゴール時間〉</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>（例）</th> <th>付与ポイント（例）</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ぴったり</td> <td>20ポイント</td> </tr> <tr> <td>±5分</td> <td>10ポイント</td> </tr> <tr> <td>±10分</td> <td>5ポイント</td> </tr> </tbody> </table> <p>○参加賞はスポーツドリンク →「スポーツドリンクには糖が多いため運動後のみ。普段は水かお茶で水分補給を！」等の健康面アドバイスメモを付ける。</p> <p>※ウォークラリーの解答方法 →記入方式や地域の施設からのスタンプ方式など</p>	（例）	付与ポイント（例）	ぴったり	20ポイント	±5分	10ポイント	±10分	5ポイント
（例）	付与ポイント（例）								
ぴったり	20ポイント								
±5分	10ポイント								
±10分	5ポイント								
提案者	学生 中村 紗 陽 花								

★ プラス 2000 歩でポイントゲット！ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	地域の各家庭における歩行数アップを支援しQOLの向上を目指す。
目 的	QOLの向上、健康の維持・増進
対象者	地域の各家庭で生活している方々
実施期間	令和3年4月～3ヶ月間
実施内容	<p>使用するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 歩数計 ・ 歩数（ポイント）記録ノート <p>① 万歩計（行政で無料で貸し出し）を持ち歩き、自分の歩数をポイントとしてノートに記入する。</p> <p>② まずは①の歩行から+20分（+2000歩）の増加を目指す。増えた歩数もポイントとしてノートに記入。ポイントに応じて景品がもらえる。</p> <p>③ 事業実施後のノートの記録、アンケートにより取組状況と歩数の変化を確認する。</p>
提案者	学生 佐藤 悠

★ 歩いてお得にお買い物♪ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	成人の1日の歩数アップを進めるため、買い物客を対象にしたキャンペーンを実行する。
実施期間	1ヶ月間（雪などがなく、歩くことに影響のない季節）
実施内容	<p>① スーパーマーケット、ショッピングモール、コンビニエンスストアなどに協力していただき、企画のポスターの掲示、記録用紙の設置をお願いする。（配布期間は1日から最終日の1週間前まで）</p> <p>② 参加者には、歩数計やスマートフォンの歩数を記録できるアプリケーションを使用して1日の歩数を計測後、記録用紙に記入していただく。</p> <p>③ 歩数の目標は、健康いわて21プラン（第2次）で目標歩数が男性8,632歩、女性8,245歩と設定されていたことから、1日8,000歩と設定する。1週間の歩数を記録し、1週間のうち5日間8,000歩以上歩くことができれば条件達成とする。（開始日は参加者ごとに自由とする）</p> <p>④ 条件達成後、企画に協力している近くのスーパーマーケット、ショッピングモール、コンビニエンスストアなどに記録用紙を提出していただき、協力していただいた様々なお店で使用することができるクーポンを配布する。（7日間1日8,000歩以上を達成した参加者は20%オフ、6日間達成した参加者は15%オフ、5日間達成した参加者は10%オフなど達成状況によって割引額等が異なるクーポンとする）</p> <p>⑤ 1ヶ月のうち複数回参加可能とする。</p>
参考資料	健康いわて21プラン（第2次）【～第3章】
参考URL	https://www.pref.iwate.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/003/007/iwate_health21plan2nd_1-3-2.pdf
提案者	学生 菊池 茉友

★ 歩いて貯めてスタンプラリー ★



区 分	内 容
提案の概要	高齢者や子どもなどの運動・健康づくりを進めるため、歩行数をアップできる企画を行う。
実施期間	春・夏・秋・冬に1回ずつ行う（日曜日）
実施内容	<p>① 個人経営の店にスタンプ台を設置する。</p> <p>② スタンプを10個集めると参加店舗で使える商品券をプレゼントする。</p> <p>③ 個人経営店店主には、たまに外に出てもらうことで、歩いてきたかを確認してもらう。</p> <p>④ 開催時間は、10:00～18:00とし、16:00～18:00には商工会議所、市役所など皆が分かるような場所で歩数計とカードの確認を行う。</p> <p>⑤ 同場所でスタート時に万歩計がない人には配る。 (同時にカードも渡す。店舗にも置いておく。)</p> <p>○ この企画を行うことで、イベント前後、イベント中の食事などで個人店舗の利用率が上がることを見込める他、知名度UPも期待できる。(駐車場のない店でも可能)</p> <p>○ 難しいルールがないため、誰でも参加しやすい。</p>
提案者	学生 須田美涼



★ 高齢者における生活の質の向上運動 ★



アイディア

区分	内容														
提案の概要	新型コロナウイルスの影響で、行動が制限されたことによる、高齢者の運動不足や引きこもりを改善し、目標を達成した対象者に、プレゼントを用意することで、楽しみながら歩行数をアップさせることに繋げる企画。														
目的	地域の方と同じ目標をもち、過ごすことで、歩行数を増やそうと前向きな気持ちになるとともに、社会参加へも繋がるため。														
対象者	市内の65歳以上の方														
実施期間	4月、10月（それぞれの月の第2週目と第4週目）														
実施内容	<p>周知方法</p> <ul style="list-style-type: none"> 回覧板などにより、概要を書いた紙と参加の有無を記載できる紙を回す。概要には、歩くことで得られる効果を書くことにより、行動変容を促す。 <p>① 参加者を確認し、歩数計と歩数を記録する用紙を配布する。 ② 1日に6,000歩達成した方は、30ポイントずつ加算される。</p> <p>(例)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>5日 (月)</th> <th>6日 (火)</th> <th>7日 (水)</th> <th>8日 (木)</th> <th>9日 (金)</th> <th>10日 (土)</th> <th>11日 (日)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>×</td> <td>○</td> <td>×</td> <td>×</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table> <p>6,000歩達成できたら○、できなかったら×と記入する。 この場合、1週間で120ポイント獲得！</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 2週間分の合計ポイントは飲食店や温泉で使える割引引換券と交換することができる ・ プレゼントも、外へ出て何かをするという目的のある内容にすることにより、歩行数アップや引きこもり防止にも繋がると考えた。 	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	○	×	○	×	×	○	○
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)									
○	×	○	×	×	○	○									
提案者	学生 石川麗美														

★ 集え！PRウォーキング！ ★



区 分	内 容
提案の概要	市民活動団体が住民への活動啓発を行いながら、ルートを行進することによって、市民活動の活性化と住民の歩行数の増加の両方をねらう企画。
実施期間	春と秋の年2回（雨天中止）
実施内容	<p>① 市内で活躍するボランティア団体、市民活動団体、非営利活動団体などの他、チャリティー活動に取り組む大学生などの団体や個人を募集する。</p> <p>② 予め、広報や回覧版、掲示板などでイベントのお知らせを行い、地域住民の参加を促す。</p> <p>③ 2～3キロメートルのルートを作成し、地域住民の通行の妨げや道路沿いのお店の営業妨害等にならないような配慮を行う。</p> <p>④ 各団体は横断幕やのぼりなどの活動啓発のための道具や募金箱等を持ち、地域住民に市民活動への参加を促しながら2～3キロメートルのルートを行進する。</p> <p>⑤ 参加団体とイベントの概要についてイベント終了後に写真付きで広報に掲載し、住民へ更なる啓発を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仮装をして行進することを許可する。好きな恰好で参加し、誰もが気軽に楽しみながら参加できるイベントにする。 <ul style="list-style-type: none"> ※ ただし、歩行を妨げるもの、熱中症の危険があるものは禁止。 ※ 長い距離を歩くので、できるだけ動きやすい恰好で。 ・ 地域住民は団体と一緒に歩いて応援したり、仮装したり自由な参加ができる。（一緒に歩くことで参加住民の歩行数もUP）
参考資料	秋田 チャリティー・ウォークイベント「仮装パレード」
参考 URL	https://akita.keizai.biz/headline/359/
提案者	学生 千 田 ひ な た

★ みちくさMAP ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	目的地までの到着にかかる時間が異なるMAPの作成。 普段なら通らない道を通ることでまちの良さを再発見してもらう。
実施内容	<p>みちくさMAPの作成</p> <ul style="list-style-type: none"> 2,000歩が時間にすると約20分程度ということから、いつもなら10分で歩ける距離を30分でのんびりみちくさできるようなマップを作成する。マップは目的地まで到着にかかる時間が異なるいくつかのマップを作成。 (例) 10、20、30分など時間ごとのそれぞれのルート マップには、ルートごとの歩数や消費カロリー、ルートにあるお店の紹介を組み込む。 <p>周知方法</p> <ul style="list-style-type: none"> 駅や大型ショッピングセンターなどにポスター掲示やチラシを配布し利用を促す。チラシには、QRコードを貼付、サイトへのアクセスを促す。 MAPは駅に紙媒体で配置していただいたり、スマートフォンから見ることができるようにする。 <p>周辺店舗との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> マップ内で紹介したお店では、紙媒体もしくはスマートフォン上のマップを提示することで割引特典。 マップに割引券やクーポン券などを追加する。
提案者	学生 高橋華音

★ 歩いて健康になろう ★



アイデア

区 分	内 容
提案の概要	歩数を競う形式で実施し、上位者には景品を贈呈することで歩くことへの意欲につなげて地域住民の歩数を増やすことを助長させる企画。また、この企画を通して今後も歩くことへの意識向上を期待する。
目 的	普段の生活と比べ、2,000歩多く歩く人が増える
目 標	歩くことの必要性を知る
対象者	20歳以上の地域住民（100～200人を想定）
実施期間	10日間
実施内容	<p>周知方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 回覧板、町の広報誌、スーパーでの宣伝を行う。 <p>① 歩数アプリをダウンロードする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 事前に募集場所にダウンロード方法を記載する ・ ダウンロード方法が分からない場合は日時を設けて直接説明をする ・ 途中経過として5日目に参加者全員の歩数を発表する ・ 1日の歩数の目安は厚生労働省による日本の平均歩数と岩手県の平均歩数約6,000歩を参考に8,000歩/日とする。 ・ 年齢は任意で登録してもらう <p>② 10日間の歩数を計測する。</p> <p>③ 上位3名に景品を贈呈する。</p> <p>1位：旅行券 2位：商品券 3位：東北の特産品</p> <p>④ アンケート・感想の記入をお願いする（評価）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 実施後、参加者に参加前と後で身体・気持ちに些細なことでも何らかの変化はあったか、発見・気づいたことについてのアンケートを行う。 （例）体重が減った、食事が楽しくなった（食欲が湧く）、頭がスッキリした、気分転換になった 等 ・ 実施してみでの感想 <p>⑤ 実施後、今後も歩くことを意識してもらえるように身体活動量と生活習慣病の関係についてのリーフレットを配る。</p>
参考資料	厚生労働省「健康日本21」
提案者	学生 小 岩 優 菜

★ みんなで歩こう ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	高齢者を対象に、歩数アップを目指し、ロコモティブシンドローム予防、健康寿命延伸につなげる。
目 的	高齢者の歩数アップから健康寿命延伸につなげる
対象者	60歳以上の男女 20名程度
実施期間	令和2年10月下旬～11月 2週間に1回 計3回
実施内容	<p>周知方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 回覧板や新聞折込 <p>第1回…アンケート調査→ 普段の歩行時間、健康に対する不安等 ウォーキング → 市民センターから往復1.5kmくらい</p> <p>第2回…アンケート調査→ 第1回と同様 ウォーキング → 第1回と同様</p> <p>第3回…アンケート調査→ 今までの内容に加えて、全体を通しての感想、 日常の歩数の変化 ウォーキング → 市民センターから往復2kmくらい</p> <p>※第1回に歩数計を配置し、可能な範囲で日常の歩数を計測してもらう。 第3回に歩数計を回収し、アンケート結果から歩数の変化をみる。</p>
提案者	学生 佐 竹 優

★ 歩いてアイテムゲット。ゲーム×健康増進！ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	近年、「ポケモンGO」というゲームを通じてプレイヤーの歩行数が増加している。これを受けて、多くの人がプレイしているゲームの会社と協力し、歩くことによって特定のアイテム等を獲得できるシステムを取り入れることで、歩行数の増加が期待できるのではないかと考えた。
実施期間	開始時期の指定はなし。準備ができ次第通年で実施する
実施内容	<p>① 岩手県の一関市・平泉町を対象に、ロールプレイングゲーム（RPG）、アクションゲーム、シミュレーションゲーム、パズルゲーム、音楽ゲームなど、それぞれのジャンルに応じて、歩くことで特定のアイテム等を獲得できるシステムを作成する。</p> <p>(アイディアの例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 獲得できるアイテム等については、この企画でしか獲得できない地域限定のものにする。そうすることで、より多くの人々の歩行数の増加が期待できる。 <p>【RPGの場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 位置情報を利用して、指定されたポイントまで歩いて行くとアイテムを獲得できる。指定するポイントについては、居住地域によって不利益が生じないように、一定の区域ごとにこまめに指定するなどして工夫する。歩数のカウント機能を搭載するなど、徒歩以外の移動手段を用いることがないようにする工夫が必要。 ・ ある一定の区域に達すると（または、ある一定の時間歩くと）アイテムを獲得できる、または、ガチャをまわすことができる。等 <p>※ 歩きスマホの危険性についても留意するように配慮する。</p>
提案者	学生 高 橋 瑞 歩

★ 地域のみんなでプラス 2000 歩チャレンジ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	働き盛り世代や主婦層の健康意識向上、自主的な運動を支援するため、地域のコンビニなどと協力し、歩数アップを狙った取組を支援する。
実施期間	令和3年4月～
実施内容	<p>【コンビニ食を消費するために歩こう企画】</p> <p>目的：利用することが多いコンビニのおにぎりやパンを食べたら、その分歩いて消費するきっかけを作る。</p> <p>対象：地域の皆さん（コンビニをよく利用する人）</p> <p>実施内容</p> <p>① 商品の見える部分に、「この商品の消費歩数は～歩です」、「消費するには～分歩きましょう」などの情報をのせる。どの位の運動量が必要なのかを知ってもらう。</p> <p>【歌に合わせて歩数アップチャレンジ】</p> <p>目的：家にいる人も散歩をするという人も、音楽に合わせて歩くことで、楽しく歩数アップすることにつなげる。</p> <p>対象：子どもから高齢者まで（地域住民）</p> <p>実施内容</p> <p>① 「365日のマーチ」をアレンジし、12分間バージョンにして、曲に合わせて歩いたり、足踏みをしたり、足を動かすようにする。これを1日2回行う。</p> <p>・365日のマーチのテンポに合わせて足踏みをしたところ、約2分半の曲で約220歩だったので、12分にすると約1,050歩になる。これを1日2回行うことで、プラス2,000歩が達成できる。誰もが気軽に、運動していないなと思った瞬間にできることが大事である。</p>
提案者	学生 阿部 歩乃佳

★ 歩行数アップスタンプラリー ★



アイディア

区 分	内 容
提案の概要	全ての世代で、健康づくりを積極的に進めるため、県全体における歩数アップのチャレンジを支援する。
目 的	地域住民の健康づくりの機会提供
対象者	岩手県在住の方
実施期間	令和3年4月～毎月第2日曜日
実施内容	<p>募集方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ホームページや掲示板、回覧板などで募集する。 <p>① 地域の各施設等にスタンプを配置する。 ② スタート地点でスタンプカードを配布し、歩数計を貸し出す。 ③ 各ポイントまで歩いて移動してもらい、スタンプを押し、ゴールまで歩く。 ④ 全部のスタンプが押されていることを確認し、歩数計に表示された歩数によって賞品を渡す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 賞品を渡す最低歩数が2,000歩で、歩数によって賞品は変わる。時間の制限はないため、自分のペースで歩くことができる。 ・ 公園などの場所をポイントに設定することで、各ポイントまでの道のり以外でも歩く場所を用意し、歩数を増やせるようにする。
参考資料	みやぎウォーキングアプリ
参考 URL	https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/walk15.html
提案者	学生 鈴木 佑 美

★ 市内ゴミ拾いウォーキング ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	市内（地区ごと）にゴミ拾いを実施し、環境整備をするとともに、地域住民の歩行数も増加させる。
目 的	地域住民の歩行数の増加、市内（地区）の環境整備
対象者	市内（地区）の地域住民（年齢・性別問わず）
実施期間	冬期期間を除く毎月第2土曜日（月1回）9：00～9：30（30分）
実施内容	<p>応募方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ホームページにて応募画面から応募する。 その他、市内回覧板や広報を使用し、応募用紙を配布する。 <p>① 地区ごとに歩数計を貸与し、ゴミ拾いをしながら歩行数を増やす。</p> <p>② 歩行数と拾ったゴミの量を競い、それぞれ1番多かった地区の方々に景品を贈呈する。</p>
参考資料	ゲーム感覚でゴミ拾い！楽しみながら出来るボランティアって？
参考 URL	mikata.shingaku.mynavi.jp
提案者	学生 須藤志織

★ 岩手前進プロジェクト 2020 ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	歩数を増やすために、スマートフォンの歩数計の機能を利用してウォーキングアプリを作る。
目 的	岩手県民の歩行数を 2,000 歩増やすためにウォーキングアプリを作成し、歩行数増加につなげる。
実施期間	令和 3 年 4 月～毎日
実施内容	<p>募集方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報やホームページ、病院などで周知する。 <p>① アプリをダウンロードしてもらい、目標歩数を決め、達成状況が把握できるようにする。</p> <p>② 毎月達成状況に応じて、ウォーキングポイントが貯まるようにする。</p> <p>③ 貯まったポイントで地域商品と交換できるようにする。</p>
参考資料	健康いわて 21 プラン（第 2 次）
参考 URL	https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/walk15.html
提案者	学生 鈴木 望 生

★ 見守り笑顔ウォーク ★



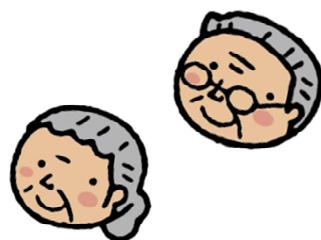
アイディア

区 分	内 容
提案の概要	<p>高齢化社会が進んでいる中、地域の関わりが希薄になっている。プラス2,000歩で地域の見守りと自身の健康増進に努められるウォーク。</p>
実施内容	<p>準備するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ポイントカード ・ かわいいスタンプ（判子） <p>事前にする事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 突然高齢者のお宅に行っても不審がられては大変なので、地区会長さんや民生委員さん等と話をし、チラシを配布したり、最初是一緒に歩いて行き、顔を見せて了解をいただく。 <p>① +2,000歩で地域内を散歩して、散歩道付近の家（高齢者独居・高齢者世帯）に立ち寄りカードにスタンプを押してもらう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 一日一善の精神で、健康づくりができる。 ・ 高齢者もスタンプを押すという役割が与えられることにより、生きがいになる。 ・ 地域の見守りになる ・ 高齢者の異変に気づくことができる ・ 地域内の交流が深まる <p>※ 嫌がる高齢者には無理強いしない。 そのような方は、新聞受けに新聞がたまっていないか等を確認するだけでも、見守りになるので臨機応変に対応しながら歩く。</p>
提案者	千 葉 一 代

★ 歩いて貯めて景品 GET ! ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	岩手県健康アプリを作成し、月ごとの合計歩行数と健康いわて 21 プランの目標である男性 8,800 歩、女性 8,200 歩を達成した日を競い合うことで日常における歩行数を伸ばす企画。
対象者	スマートフォンを持っている方
実施期間	通年
実施内容	<p>① 岩手県で健康アプリを作成し、ダウンロードを促す。</p> <p>② 1か月の総歩行数部門と1日の目標歩数達成部門（男性 8,800 歩、女性 8,200 歩）に分けてアプリ利用者にポイントとランキングをつける。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ポイント付与の詳細</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 総歩行数部門・・・1,000 歩で 1 ポイント 例) 1ヶ月 30 日とし、月に 274,000 歩⇒270 ポイント ◆ 1日の目標歩数達成部門・・・達成した日に 1 ポイント </div> <p>③ それぞれ部門上位 10 人（合計 20 人）にプレゼントを贈呈する。 例) 商品券、生活日用品、温泉利用券など</p> <p>[その他]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アプリには身長、体重、健康状態なども記載できるようにする。 ・モデルコースを示し、楽しんで参加できるものにする。 ・アプリで 1 日 1 つ健康情報を紹介する。
提案者	学生 菊 地 寧 音



★ 歩いて発見！！わたしたちのお気に入り ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者の運動の場は少ないと思ったので、このような企画があれば良いと思った。 ・ 街の良い所を再発見できる。
目 的	高齢者のフレイル、サルコペニア予防
実施期間	春頃～
事業内容	<ol style="list-style-type: none"> ① 20～30分を目安に、各自事前に決めたルート歩く。 (小学生と高齢者のペア、歩数計配布) ② 道中で気に入った風景やものを写真に撮る。 ③ ルート、気に入った写真の発表。 ④ 2,000歩～それ以上歩けたペア、良い写真を撮った人に街で使える商品券、文房具などのプレゼントがある。
提案者	吉 田 朋 可



学校編

★ ☆みんなでレッツ・ランニング・タイム☆ ★



アイディア

区 分	内 容
提案の概要	毎日の休み時間の内5分をマラソンの時間とし、学校全体（生徒と先生）で歩行数アップを目指す企画。
実施期間	6月～9月まで
事業内容	<p>① 学校の体育委員会と放送委員会が企画を行う。体育委員会は、走った回数を記録する用紙（校庭を走った周分、色を塗るタイプの物）を作成し、放送委員会はマラソンの時間に流す曲を生徒からアンケートを取り決める。</p> <p>② お昼休憩の残り10分前から先生と生徒全員で5分間校庭を走る。事故防止のため学年ごとにコースを決めておく（低学年の生徒は校庭の内側を走り、高学年は外側を走る）。</p> <p>③ 曲が鳴り終わるまで走り、鳴り終わったら終了。（約5分間）</p> <p>④ 教室に戻ったら、自分がどれだけ走ったか記録用紙に記入する。</p> <p>⑤ 1ヶ月終了したら用紙を担当教師が集め、全員分を廊下に掲示する。</p> <p>⑥ 期間が終了したら先生・各学年で一番走った人に景品を贈呈する。（小学生…鉛筆、中学生…シャープペン、先生…ボールペン）</p>
提案者	学生 菊地都美

★ 学部学科対抗！歩数対決～！ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	車やバス、バイクでの通学による歩行不足、部活動など運動する機会が減ってしまった事による運動不足を解決するため、学部学科対抗で歩行数を競い合い、大学全体で歩行数向上を目指す。
実施期間	10月、11月の上旬1週間
事業内容	<p>① 歩行数の測定と毎日の合計がポイント化され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 学生は当該アプリケーションを利用して1週間（月曜日から金曜日まで）生活をする。毎日合計が記録される仕組みで、その際、1,000歩で1ポイントとし、それ以下は切り捨てる。 ※999歩は0ポイント</p> <p>④ 1週間後、大学の学科のすべての結果を集計して1週間の1人当たりの平均歩数（学科人数の差をなくすため）でランキングを行う。ランキング結果は上位5位までを大学の生協（売店）、各学科の掲示板に掲示。</p> <p>⑤ 1位の学科には一人ひとりに大学生協で使用できるポイント（例：500ポイント）を贈呈。</p>
参考資料	「人も歩けば景品当たる？～歩いて試す君の運～」金澤海斗
提案者	学生 後藤千春

★ グループで力を合わせて！歩行数対決 ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	1週間毎日歩行数を測定し、グループ1人当たりの歩行数で順位をつけて上位には景品を渡す。グループで連帯することにより、責任感が生まれ歩行数の増加が見込める。
目 的	グループで対抗することによって、大学生の歩行数を増加させる。大学は部活やサークルなどグループを作る機会が多いため、比較的グループが作りやすいと考えられる。
対象	県内の大学生
実施期間	夏以降の1週間
事業内容	<p>① 県内の大学にポスターやSNS等で通知してもらい、参加グループを募る。専用のページを作り、QRコードなどで簡単に登録できるようにする。</p> <p>② 参加者はそれぞれ歩数計やスマートフォン等の歩行数が計測できるものを用いて起床後から就寝前までの歩行数を計測し、就寝前にその日の歩行数を記録する。1週間毎日行う。</p> <p>③ 終了後は、各グループ毎の1人当たりの歩行数の平均（1週間の合計）を出し、専用サイトに順位を載せる。上位のチームにはクオカードやプリペイドカード等の景品を渡す。上位のチーム以外には参加賞としてそれぞれの大学で使用できる割引券などを渡す。</p> <p>※ 1グループの人数は2～10人</p>
提案者	学生 高 橋 未 来

★ アプリをダウンロードして、歩行数UP！ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	大学生にとって身近なスマホアプリを使用することで、手軽に取り組める企画。自分の順位や歩行数の多いユーザーのランキングが表示されることから他ユーザーから刺激を受け、競争心が芽生え、歩行数の増加が期待できる。
目 的	毎日の歩行数の記録から、運動の意識を高め、歩行数の増加に繋げる。
対 象	大学生
実施期間	10月～
事業内容	<p>① 専用の歩行数計測アプリを作成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ プロフィール写真、ニックネームが登録できる。 ・ 月ごとに歩行数の目標を設定できる。 ・ 自身のデータは1日、1週間、1ヶ月単位で過去の歩行数が確認できる。 ・ 歩行数アップのポイントを配信する。 (エレベーターではなく階段を使用する、1駅前で降りて歩くなど) ・ 10,000歩ごと達成ごとに1ポイント獲得できる。 ・ 1ヶ月ごとに自分の順位と累計歩行数が多いユーザーのランキングが表示される。毎月ランキング上位者には、それぞれポイントが贈呈される。 1位：500ポイント 2位：400ポイント 3位：300ポイント 4位：200ポイント 5位：100ポイント <p>② たまったポイントは1ポイント=1円として、大学の生協や自動販売機で使用できる。</p>
提案者	学生 千 田 成 葉

★ 探検しながら運動しよう！ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	校舎のあちこちに足跡のシールを貼り、それをたどっていくと2,000歩にいつのまにかなっているという、小学生向けの企画です。
実施期間	令和2年10月～
事業内容	<p>① まず校舎の中を十分にめぐることができるコースを考え、2,000歩でゴールのコース、または何日かかけて2,000歩達成するコースを決めます。</p> <p>② そして、次にそのコースに沿って足跡のマークのシールを1歩あたりの距離を測りながら貼っていきます。</p> <p>③ 50歩、100歩、150歩…と区切りとなるようなところには、数字のシールも近くに貼っておきます。</p> <p>④ そうすることによって、校舎をめぐることができるし、雨の日などで外で遊べなくなったとしても、そこを使って運動することもできるし、コースを変えることも可能なので飽きることなく楽しめると思います。</p>
提案者	学生 堅 谷 凧 沙

★ 皆で競おう！8000歩 ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	8,000歩目標達成シートを作り、目標歩数に達成した日数が多い子を表彰する企画。小学生に、歩くことの大切さを教え、皆で実践することにより、これからの人生の中で「歩く」ことを習慣化させるねらい。
実施期間	通年
事業内容	<p>① 「8,000歩達成シート」を各教室の壁に貼り、小学生の子たちには歩数計を毎日持ってもらう。8,000歩達成した日にはシールを貼り、月ごとに達成した日にちが多いTOP3の子をクラスで表彰する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 小学生の時に、「縄跳び達成シート」を作り、みんなで競い合った経験を、ウォーキングでも生かせるのではないかと考えた。 どのくらいシールが貼れたか一目で分かり、皆で頑張ることで競争できる。 授業の中で正しい歩き方講座を子どもたちに教えることで、歩きだけでなく、姿勢の改善も期待できる。 通学で面倒くさくなって車で通学する子も、皆で歩いて登校すれば楽しく学校へ行けるのではないだろうか。
提案者	学生 北 田 掌 子



★ 歩こう週間 ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	就学期から歩くことを習慣化し、意欲的に健康づくりに取り組むきっかけを作る。
目 的	<ul style="list-style-type: none"> ・ 組織として歩くことを習慣化することで、期間外にも自主的に歩く生徒を増やす。 ・ 健康づくりの大切さを理解してもらい、健康づくりの具体的な方法を提示することで実行しやすい環境をつくる。
対 象	岩手県の小学校・中学校に通う全ての生徒
実施期間	毎月始めの1週間
事業内容	<p>周知方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 企画の一環として、歩くことのメリットを授業やポスターの掲示により普及する。また、プリントの配布により家族にも協力を促す。 <p>① 学校毎に学校から1.6 kmの距離がわかるマップを作成する。</p> <p>② 実施期間はマップを利用し、1.6 km以上離れた地点から徒歩で登校する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段は車で送迎してもらっている生徒は、期間中は途中で下ろしてもらおう。下車してから遠回りなルートで登校する。 ・ 公共交通機関を利用している生徒は、1つ前の停留所で降りる。 ・ 家が1.6 km以内の場合は、登下校の合計で1.6 km以上歩くよう工夫するなど、各々の生徒に合わせて対応する。 <p>※ 1.6 kmは2,000歩を距離に換算したときの目安である。</p>
提案者	学生 佐藤陽南

★ 目指せウォーキングチャンピオン！！ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	<p>普段の生活の中で子どもたちの運動量を増やすことを目的に歩数計を用いて+2,000歩を達成するために行う。また家族も参加することで家庭レベルで運動量、歩数を増やす。</p>
実施期間	<p>令和2年9月～</p>
事業内容	<p>① 新学期の開始に合わせて、学活などの時間を利用し事業について担任から児童へ説明を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 事業のやり方 ・ 器具の使用法 ・ 記録の仕方 ・ 家族も含めて取り組んでみようと伝える (祖父母と同居の児童は高齢者の運動にもつながる) <p>② 各家庭に事業について記載したお便りを配布する。</p> <p>③ 児童に歩数計、記録カードを配布する。</p> <p>④ 9月～10月の土日で実践する(家族にも参加してもらうため)。</p> <p>⑤ 10月に各クラスの担任が集計を行い、最も2,000歩以上歩いた児童をピックアップし、各クラスで表彰式を行う。</p>
提案者	<p>学生 岩 渕 南</p>

★ 歩いて健康＋社会貢献を！ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	複数の社会貢献の項目から好きなコースを選んでもらい、隙間時間に取り組んでもらう。外で歩くほかに、その場で足踏みでも可。歩くとポイントがたまり、＋2000歩達成すると社会貢献ができる。
実施期間	企画の開始時期は比較的過ごしやすい時期の1ヵ月間 (9月、10月ころ)
実施内容	<p>① 次の3つのコースから選んでもらう</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 「途上国への子どもたちへ給食支援」コース ◆ 「木を植えよう」コース ◆ 「医療従事者にマスクを届けよう」コース <ul style="list-style-type: none"> ・ 歩くことで社会貢献になるため、自分だけでなく周りのためにもなる。さらに、自己肯定感や自己効力感、自尊心の育成などにもつながる。 ・ 場所を選ばず、スキマ時間に気軽にでき、参加者の負担が少ない。 ・ 希望者には、楽しんで続けられるように特典を付ける。 ・ 参加者が無料、(参加費を貰わないかわりに商品券などに充てる資金を社会貢献の資金にする) ・ いきなり＋2000歩は厳しい人もいるため、達成できなくてもポイントは継続して溜まるようにし、少しずつ歩数を増やしてもらおう。 ・ 専用のアプリを作り、記録をグラフ化して一目でわかるようにする。 <p>② コースごとにチームを組んだり、企業ごとにチームを組んで競争する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 他の参加者の記録も見れるようにし、参加しているのが自分だけではないとわかる状態にする。 <p>⇒ 1人だと孤独で挫けそうになったり忘れてしまう人でも、誰かと一緒にやればやる気が出るのではないか・・・？</p>
提案者	学生 永井栄圭

★ 企業単位での目標をたてる ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	企業として一つの目標に取り組むことで、ある程度の強制力が働くと思います。
実施内容	<p>① 現状の把握 従業員一人一人が1日に何歩歩いているのか自覚するため、データを集め共有する。</p> <p>② 目標値を設定する 従業員一人一人ではなく、「一週間に企業として何歩」というような目標値を設定する。全体での目標値を設定することで、一人一人に責任感が生じる。</p> <p>③ 一週間の測定 新たにアプリを導入するのではなく、既存のアプリ等を用いて、その数値を共有する。誰が何歩歩いたのかを明確にさせる。</p> <p>④ 従業員への報酬 目標値を達成した場合、従業員全員へボーナス。</p>
提案者	学生 狐 崎 優 香

★ 盛岡を歩こう ★



アイディア

区 分	内 容
提案の概要	楽しく歩数を増やせるようなチャレンジにしたい。このチャレンジが終わっても歩いてみたいと思えるようにする。
実施期間	10～11月の2週間
実施内容	<p>① 参加者に歩数計を配り毎日の歩行数を計測、記録してもらう。</p> <p>② 1週間経過後、中間発表、1万歩を1週間継続した人には盛岡市内の食事券1枚を配布。</p> <p>③ 2週間後、1万歩を毎日続けた人がいた場合は市内飲食店の食事券3枚を配布。いない場合は達成日数が最も多かった人に食事券3枚配布。</p> <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩数計、記録用紙は行政が無料配布。 ・参加費無料 ・食事券を提供してくれる店は行政が探す。 (提供店は後術の散歩マップに記載) ・「散歩マップ」を作成 <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高松の池1周コースは○kmでおおよそ○歩 ・盛岡城跡をまわるコースは○kmでおおよそ○歩 ・市内の公園や通りを示したマップ(写真つき) ・市内のオススメ飲食店を示したマップ <p>これらを記載したマップを参加者に配布する。</p>
提案者	学生 高橋志穂

職場編

★ お昼休み歩こう月間 ★



アイディア

区 分	内 容
提案の概要	お昼休みを 10 分伸ばし、その 10 分間で歩こうというプロジェクト。
目 的	従業員の健康づくりの機会提供、継続の促進
対 象	中小規模企業
実施期間	企業の希望する 1 ヶ月間
実施内容	<ul style="list-style-type: none">① お昼休みを 10 分伸ばし、職場周辺を 10 分間歩いてもらう。② 実施前後のアンケートにより、個人の意識の変化、体調の変化、今後も続けていきたいか等を確認する。
提案者	学生 高 城 奈 保



★ ちりつもお散歩チャレンジ ★



アイディア

区 分	内 容
提案の概要	従業員全員の健康意識向上を図り、歩く楽しさを実感してもらうための企画。
実施期間	9～11月（暑すぎず、寒くなりすぎない時期）
実施内容	<p>① 期間中は従業員全員が歩数計をつけ、1日に歩いた歩数を記録する。</p> <p>② 2,000歩歩くと考えたとき、時間だとおおよそ20分程度である。このことを踏まえ、昼休みに20分程度、従業員全員で職場周辺の散歩を行う。</p> <p>③ 社内で期間中の総歩数が一番多かった人には、健康促進のためのグッズなど景品を贈呈する。</p> <p>④ 期間中、散歩以外でも階段の積極的利用などを呼びかける。</p>
提案者	学生 加藤 渚

職場編

★ 「歩くこと」を日常の一部に！！ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	(歩行数－平均歩行数)を計算し、平均歩行数以上歩いた分だけポイントとなる。日常から歩くことを意識してもらう企画。
実施期間	10日間
実施内容	<p>① 歩行計やスマートフォンアプリで毎日の歩数を計測し、記録する。</p> <p>② (1日の歩行数－平均歩行数)を計算し、平均歩数を上回った分がポイントとなり加算される。</p> <p>③ 1日2,000歩×10日間=20,000歩となり、10日間で20,000歩以上のポイントをゲットしている人に景品を用意したり、表彰を行うなどする。</p> <ul style="list-style-type: none">・ 日常から歩くことを意識してもらうため、通勤を徒歩にしたり、階段を利用するなど、特別に運動時間を設けなくてもできる企画にすることで歩くことを日常生活の一部として定着させる。・ やる気をより引き出すため、景品や表彰を行い目に見える形で成果を残す。・ 企画を定期的に行うことで意識づけを図る。
提案者	学生 江 田 彩 夏

★ 集中力アップ+ウォーキング ★



アイディア

区 分	内 容
提案の概要	集中力が低下する午後の時間に 15 分程度のウォーキングをすることで、集中力を回復させ、リラックス効果も期待できる。
実施期間	暑い時期と寒い時期を避けて行う
実施内容	<ul style="list-style-type: none">・ 特定の日、時間帯に 15 分程度、職場の周辺をウォーキングする。・ その際に、ゴミ拾いや通学路の見守り等を合わせて行うことも可能。・ ウォーキングコースを変えることで、新たな地域の魅力発見や地域住民との交流にもつながる。・ 1 日のプラス 2,000 歩もほぼ達成できると考えられる。
提案者	学生 大成 萌 生

その他

★ ステップ 8000 !

～希望郷いわて 元気・体カアップ 60 運動～ ★



区分	内容
提案の概要	「希望郷いわて 元気・体カアップ 60 運動」の一環として、幼児児童生徒が 1 日に 8,000 歩以上の活動を目指して歩数調査を行い、「見える化」による運動遊びへの意欲を喚起するとともに運動習慣を身に付けるための契機とする。
目的	実態把握をしながら 8,000 歩以上の活動に向けた主体的な運動習慣の形成につなげる。
実施期間	令和元年 4 月
実施内容	<p>事前準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 学校及び家庭における運動遊びやスポーツの計画立案を支援する 60 運動[ステップ 8000 !]チャレンジカードを小学校に送付する。 ※ 小学校用と併せて中・高等学校用のカードデータを県教育委員会ホームページに掲載する。 県教育委員会で所有する歩数計を[ステップ 8000 !]に取り組む学校等に貸し出す。 <p>① 登校後から下校前までの学校生活における歩数を調査したり、家庭の協力を得ながら起床後から入浴時間を除く就寝前までの歩数を調査する。</p> <p>※ グループや親子で取り組むことにより意欲化を図る。</p> <p>② 「ステップ 8000 !」に取り組んだ学校等の調査結果を取りまとめた参考値や他県の実績等を公表するなどして、運動習慣の形成に向けた啓発を図る。</p>
各種資料	別紙
参考資料	60 運動 [ステップ 8000 !] チャレンジカード
参考 URL	https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/sports/taiiku/1007323/1007325.html
提案者	県教育委員会保健体育課主任指導主査 細田 多聞



希望郷いわて 元気・体カアップ

60(ロクマル) 運動 [ステップ8000!] チャレンジカード

名
年 組 番 前

■ 運動 (遊びや生活活動) ・スポーツの時間または歩数がどれくらいか、目標を決めて毎日きろくしてみよう。

1回目のチャレンジ

※時間 (分) または歩数 (歩) のどちらを記録しますか。○でかこみましょう。

月	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	合計	よくできた○ できた○ ちがっし△
曜日	月	火	水	木	金	土	日					
分/歩												

2回目のチャレンジ

月	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	合計	よくできた○ できた○ ちがっし△
曜日	月	火	水	木	金	土	日					
分/歩												

3回目のチャレンジ

月	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	合計	よくできた○ できた○ ちがっし△
曜日	月	火	水	木	金	土	日					
分/歩												

希望郷いわて 元気・体カアップ 60(ロクマル)運動[ステップ8000!] チャレンジカード

60(ロクマル)運動では、生徒のみなさんが、1日60分以上運動やスポーツに親しみ、体力向上を図りながら、運動習慣を身に付けられるようにすることを目指しています。



年	組	番	氏名
---	---	---	----

1 現在の1週間の運動やスポーツの時間または活動量(歩数)はどれくらいですか？

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日

一週間の総運動時間

時間 分

一週間の活動量(歩数)

歩



2 自分の生活習慣や体力について、分析しましょう。

3 いつ、どこで、だれと、どんな運動やスポーツができるか、下の表に書きましょう。

	いつ	どこで	だれと	何を
(例)	日曜日	自分の家で	お姉さんと	ストレッチ



4 運動やスポーツに親しむ場面を考えながら、一週間の計画を立てましょう。

項目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
運動時間 (保健体育の授業以外)	取り組む運動と時間を 書こう。						午前	午前
	朝 始業前	分(歩)	分(歩)	分(歩)	分(歩)	分(歩)		
	屋 休 み	分(歩)	分(歩)	分(歩)	分(歩)	分(歩)	時間 分(歩)	時間 分(歩)
	放 課 後	時間 分(歩)	時間 分(歩)	時間 分(歩)	時間 分(歩)	時間 分(歩)	午後	午後
	一日の運動やスポーツの時間 または活動量(歩数)の合計を 計算しよう。	時間 分(歩)	時間 分(歩)	時間 分(歩)	時間 分(歩)	時間 分(歩)	時間 分(歩)	時間 分(歩)

5 振り返りし、これからの目標を立てましょう。

一週間の総運動時間活動量
または活動量

時間 分
歩



それぞれの取組を、学級や部活動の仲間と交流してみましょう。

岩手県保健福祉部健康国保課