

平成 28 年 7 月 26 日
奈良市保健所健康増進課
ダイヤルイン 0742-34-5129

ウォーキングによる健康づくり事業「1 日 8,000 歩で健康づくり」の参加者募集について

だれでも手軽に始められる運動として、ウォーキングが注目を集め、健康的で足腰に負担をかけない歩数として 1 日 8,000 歩を目指すことが薦められています。活動量計をつけて歩くことで、歩数だけでなく、運動強度も考えて健康的なウォーキングに取り組むことを目的に、この事業に参加する市民を募集します。

1. 募集目的 おもに壮中年期の市民が活動量計を利用することで、歩数をはじめとする活動量が増加し、生活習慣病を予防できる。
2. 事業概要 参加登録した市民が活動量計を持ち、日常生活の中でウォーキングに取り組む。コンビニ及び市内に設置された専用リーダーで活動量等を読み込み、活動量計に記録されている歩数に応じて健康増進ポイントを付与する。貯まったポイントは奈良市ポイント事業に基づき、物品等に交換できる。活動量計の記録は、専用サイトで参加者自身が確認できる。所持ポイントの確認は奈良市ポイントホームページで確認できる。
3. 対象 20 歳以上の市民 1,000 人
(申込み先着 1,000 人に活動量計を配布する)
4. 内容 活動量計を毎日身につけ、指定の場所で 1 ヶ月に 1 回、歩数データを読み取る。1 ヶ月間の歩行日数と歩数に応じてポイントを付与する。
5. 費用 活動量計 2,500 円 (別途送料・振込手数料必要)
後日、奈良市ポイント 1,500 P 還元
6. 発送 入金確認後、1 週間以内に到着予定
7. ポイント 参加初月 日数にかかわらず 150P
(月単位) 1 日 6,000 歩以上が 20 日以上は 100P
1 日 8,000 歩以上が 20 日以上は 150P
年度末まで最大 1,200P 取得可能
8. 実施期間 平成 28 年 8 月 1 日から平成 29 年 3 月末日まで

9. 申込方法 ①健康増進課・ホームページにある申請用紙に記入し奈良市ポイント運営事務局へ郵送
②奈良市ポイントホームページより申込み

10. 問合せ

奈良市ポイント運営事務局
〒630-8012 奈良市二条大路南一丁目 2-7 松岡ビル 302
TEL 0742-34-8111 FAX 0742-34-8112

11. 事業による効果

- ・活動量計を持つことで歩こうという意欲を高める。
- ・日々の活動量を知ることで、適切な食事摂取量を知ることができる。
- ・タニタのホームページで継続的に自分の活動量等の変化を確認でき、意欲を高めウォーキングを継続できる。
- ・歩数に応じてポイントが付与され、ポイントが貯まると、奈良の名産品との交換や、加盟店にて1ポイント1円で使えるなど利用できる。
- ・ポイントでの買い物機会が増えることによる商店街の活性化
- ・ポイントでの買い物が楽しめるなど、外出意欲を高め、引きこもり予防につながる。

12. 費用

平成 27 年度決算額 2,771 千円（一般競争入札にて株式会社タニタヘルスリンクが落札）

平成 28 年度予算額 13,561 千円

13. 今後の展開

- ・『このコースを歩けば 8,000 歩達成』を 20 日ならウォークにて企画
- ・ウォーキング前後のストレッチや筋トレ、階段エクササイズを奈良市動画チャンネルでアップ
- ・エリア別歩数マップの作成（通勤者等駅利用者の歩数アップのコツ）