



### 運動啓発事業

▲ウォーキング教室やコンディショニング教室など、歩くことに対して楽しさを混じえて行いました。



### 運動機能アップ事業

▲歩くことを中心に筋トレ、栄養指導により、メタボ等の改善を目指す教室。5か月間の教室継続による実証データを公表する。

健幸都市おおがわら・「歩きたくなるまち」創造事業は、国の地方創生加速化交付金を活用し、町民の皆さんの健康寿命の延伸に役立てるものとして、平成28年度から役場内外のプロジェクトチームの事業企画により着手したものです。

歩くことを主に健康増進を進める目的に、歩数を登録しウォーキングの継続を促すシステムの導入、ウォーキングコースを設定し、マップの制作、案内看板設置、健康遊具設置を行い、歩くことへの環境づくりに力を入れました。また、運動を啓発する教室により健康増進への意識づくりを広めました。

健康が第一であり、幸せな生活につながるとして「健幸」の文字を使用しています。健康増進への一助として、本格的に始まった各事業について、ぜひ参加、利用、または関心を持っていただければと思います。



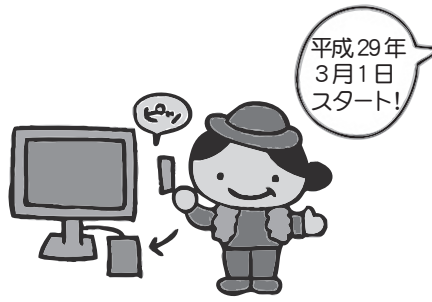
西桜1号公園

末広公園

中島公園

中島公園

▲ウォーキングコース沿いの公園に、4基の健康遊具を設置しました。ストレッチに活用願います。



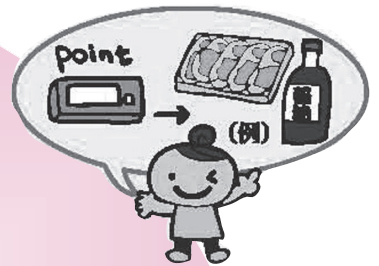
▲アクセスポイントにあるパソコンのリーダーに歩数計を乗せると2週間分の歩数が入り込まれます。

第1期システム登録者300人には専用歩数計を送付しました。これからの申込みは4月中旬頃システムに参加となります。お待ちください。



### 歩いて健幸システム

▲通信機能付きの専用歩数計を持って歩き、アクセスポイント(歩数登録所)で歩数を記録。月間、年間の歩数目標を目指すとともに健康増進に役立ちます。



▲登録した歩数にポイントを付与し、年間ポイントにより地場産品等が抽選で当たります。(平成30年2月頃)

## 「歩いて歩いて」健康増進!



▲おすすめのウォーキングコースをまとめたマップを制作しました。

平成29年3月1日 全戸配布



▲ウォーキングコース上に、誘導看板や路面サインを設置。



▲5つのウォーキングコースを設定し、コースの案内看板を各コースに設置。