

【平成 26 年 3 月 市長定例記者会見資料】

関市合併 10 周年記念「せき＊ミリオンウオーキング」大会

○事業の概要

「ミリオンウオーキング」とは、100万歩をめざして歩く健康づくり事業です。ウオーキングは誰もが気軽に、お金をかけずに、自分の生活リズムの中で取り組むことができ、体脂肪の燃焼や心肺機能の強化など、健康になる要素がたくさんあります。100万歩というと大変なようですが、毎日8,400歩なら4カ月で、6,700歩なら5か月で達成可能です。これは、国の健康日本21（第2次）の歩数の目標に相応する数値です。

ウオーキングを実践する人や運動習慣が定着している人の増加をめざすことにより、市民の健康づくりと生活習慣病予防を図り、健康なまちづくりを推進します。

○対象者

対象者は、関市に在住・在勤・在学の人で、年齢は問いません。

○参加方法と時期

平成 26 年度は 2 回実施します。

1. 申し込みには、「せき＊ミリオンウオーキング手帳」が必要です。手帳は 4 色ありますので、下記の配布場所でお好きな色を選んでお受け取りください。（第 1 期：4 月 1 日～、第 2 期：9 月 1 日～配布）
2. 手帳にとじ込みの「登録はがき」をポストに投函することで、エントリーとなります。（ファックス、メールでも受付します。）
3. 100 万歩をめざして、歩数計で毎日の歩数をカウントし、記録します。
（取り組み期間 第 1 期：4 月～8 月、第 2 期：9 月～平成 27 年 1 月）
希望者には、関市で行われるウオーキングイベントのご案内を送付します。
4. 期間が終了したら、とじ込みの「報告はがき」をポストに投函します。
（ファックス、メールでも受付します。）
（報告締切 第 1 期：9 月 8 日（月）、第 2 期：平成 27 年 2 月 9 日（月））

5. 100万歩を達成した方には、認定証を贈ります。歩数の上位の方には表彰をします。

また、100万歩に達しなくても、報告はがきを送ってくださった方の中から抽選でプレゼントを進呈します。

○せき*ミリオンウォーキング手帳の配布場所

各保健センター、市庁舎総合案内、高齢福祉課、国保年金課、わかくさ・プラザ（学習情報館、総合体育館）、西部支所、各地域事務所、ふれあいセンター

※参考

健康日本21（第2次）における歩数の目標

項目	目標
日常生活における歩数の増加	20歳～64歳
	男性 9,000歩
	女性 8,500歩
	65歳以上
	男性 7,000歩
	女性 6,000歩
	（平成34年度）