

オクトーバー・ラン&ウォーク2023

問合先：健康課 ☎42-8723

2022年の成績

人口2万人以上
5万人未満の部



平均歩数部門
3位



累計歩数部門
優勝

皆さまのチャレンジを
お待ちしております！
一緒に、上位入賞を
目指しましょう！



全国の歩く仲間と繋がる

アプリでは、全国、都道府県、市区町村ごとの総合、年代別カテゴリーでのランキングを見ることができます。歩く仲間の存在や普段のウォーキングで対抗戦の成績に貢献できることが、歩くモチベーションに繋がります。アプリを使用するので、自由な時間・場所で参加できます。

どんなイベント？

専用アプリで全国市区町村対抗戦を行います。参加者の10月の歩数データや住民の参加率で加西市のランキングが決まります。スポーツ実施率向上と健康づくりを推進する取り組みです。



詳細とアプリの
インストールは
◀◀こちらから

健康の大切さは分かっているけど「何から始めたらいいかわからない」。「コミュニティー参加はハードルが高い」。そんな方でも気軽に参加できる、10月開催のイベントをご紹介します。

遊び感覚でイベントに参加してみよう

10月15日(日)開催！
健康まつり2023

運動ポイント
対象事業！！

今年の 注目プログラム

定期健診に加えて、健康まつりで
体と頭のチェックをしましょう。

会場 加西市健康福祉会館・玉丘史跡公園
問合先：福祉企画課 ☎42-8724

※雨天の場合

玉丘史跡公園と芝生広場でのイベントおよび
電動キックボード乗車体験・救急車見学は中止

他にも楽しいプログラムが
たくさん

- ・木製ボーリング「モルック」
- ・ストラックアウトなどこどものあそび
- ・跳び職人とミニトランポリン体験
※1曲ごと出入り自由
- ・赤ちゃんはいはいレース◎受付11:15～
- ・親子でわらべうた遊び(0～3歳児)
- ・なぞ解き・宝探し・おにごっこ
- ・救急車の中を見学！
救急救命士の服を着て撮影！
- ・サポートカー乗車体験
- ・電動キックボード乗車体験※要普通免許
- ・お薬相談 ・お口の体操
- ・歯の健診 ・いきいき体操
- ・エコバッグづくり
- ・スクエアステップ
- ・グラウンドゴルフ
- ・きずなカフェ



イベント詳細

体の"中身"と"機能" 両方をチェックできる！

\\体の中身をチェック//
骨密度と体組成、血圧
保健師による健康相談
\\体の機能をチェック//
足指筋力、柔軟性など

みんなの健康を支える お仕事たいけんができる！

\\たいけんできるお仕事//
・看護師 ・薬剤師
・歯科医師 ・歯科衛生士

昔懐かしい体験も 最新の体験もできる！

\\ 懐かしい//
・寺子屋でよみかきそろばん
・民生委員による竹馬づくり&竹馬あそび
\\ 最新の体験//
・VR(仮想空間)に入ってみよう
・大画面でニンテンドースイッチ！など

●事前予約が必要なプログラム●

みそ玉づくり

時間 ①10:30-②11:50-
人数 各回先着12名
備考 材料費：300円
予約 QRコードから



プログラミングコーナー

11:30～13:00
先着10名
対象：小学生～高校生
QRコードから



10月2日予約開始

スマホ相談コーナー

9:30～11:00
先着15名(予約優先)
電話にて
福祉企画課
☎42-8724



普段の運動量を知ろう

目標値との差

<目標値> 歩

20-64歳 8000歩/日

65歳以上 6000歩/日

みんな どんな運動してる？

- ・ウォーキング
 - ・体操(ストレッチ体操やラジオ体操)
- そのほか、ゴルフ、ジョギング など
◎運動習慣のある方が行っている運動では
気軽にできるウォーキングが一番人気！

目標を決めて運動

健康づくりの普及活動以外に自主的に運動も行っている水田さん「体操教室に週2回通っています。有酸素や筋トレ、脳トレなど休憩する暇もないくらいハードです(笑)毎日ウォーキングもしていて、56000歩、歩くようにしています」。

辻野さん「私も8000歩を目標にしています」。

霜門さん「健幸アプリは、順位もでるし、ポイントももらえるので、目標になっています。アプリの名所にチェックインポイントが毎月楽しみです」。

楽しさを見いだす

健幸アプリを導入している、加西市と多可町の指定場所にチェックインするとポイントがもらえます。

霜門さん「未だに自分の知らない場所も多くて、出かけるのが面白いんです」。

水田さん「運動以外だと、考えながらできる、コミュニケーション麻雀も好きなの」。80歳を超え、体力を考えると運動をされているそうです。同世代の方でも、外出が難しいと感じる方が増えてくるそうですが、水田さんたちのように、アクティブに活動されている方々は、様々なことに興

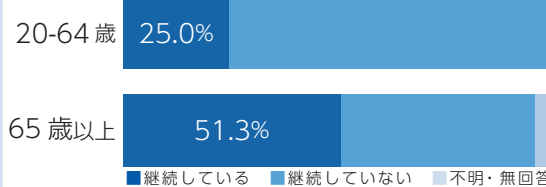


(左から) 霜門さん・辻野さん・水田さん
撮影の合間もしりとりで頭を使う

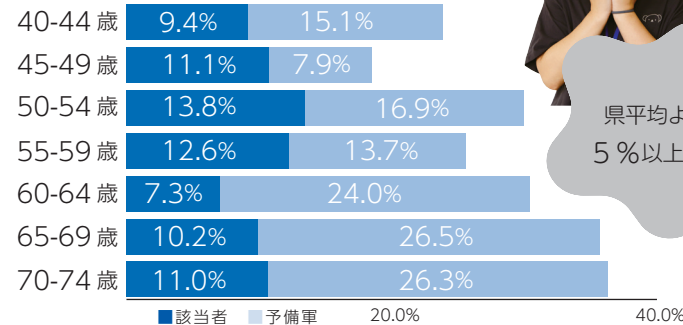
味を持ち、日常の小さなことにも楽しさを見出します。
辻野さん「どんなことも楽しくできるのが一番！アクティビティでも上手くて嬉しくなるものね」。
何でも楽しむことが、体を動かす原動力となっています。

健康状態 気になる数字②

1日30分以上の運動を週2回以上
継続している人の割合



年代別メタボリックシンドローム
該当者・予備軍



健康課職員

県平均より
5%以上高い

運動習慣を日常にプラス

働く世代は、仕事や子育て等に忙しく、運動の継続率が低くなっています。まずは自分の運動量が足りているかチェックしてみましょう。

日々の暮らしに運動習慣をプラスすることが、病気のリスクを下げたり、ストレス軽減にも繋がります。健康づくりの普及活動に取り組みボランティアグループ「ゆうゆう会」の水田さん、辻野さん、霜門さんの3名に、普段、運動する時に心がけていることをお聞きしました。

加西市運動ポイント事業

「加西・多可健幸アプリ」を使って、歩くことや対象のイベントに参加するとポイントが獲得でき「ねっぴ〜Pay」ポイントに交換できます。
問合先：健康課 ☎42-8723



事業詳細

<アプリはこちら>



iOS



Android

最大
4000ポイント
と交換できる

5000人以上
が
参加中!!