平成 29 年度
「歩きたくなるまち」事業紹介

健幸都市
おおがわら 連載⑫

見所、歩き所を教えてください

町のホームページから「歩きたくなるまちおおがわら」のインターネットサイトに入れます。このサイトをもっと活用し、歩いているからこそわかる町内の見所、歩き所、季節感がある場所、癒しポイントなどを皆さんから集めて、様々な情報が入った楽しいネット掲示板にしたいと思います。町内の見所、歩き所などがわかる写真やコメントをメールで送ってください。手紙や電話でも構いませんので、ぜひ、町の魅力ある情報をお知らせください。

宛先①メール：
kikaku1@town.ogawara.miyagi.jp
②郵送：〒 989-1295
大河原町字新南 19
大河原町企画財政課政策企画係
③電話：0224-53-2112

直接「歩きたくなるまちおおがわら」専用サイトを見る場合のアドレス：
http://www.ogawara-walking.jp

「歩きたくなるまち」創造事業 プロジェクトチーム会議

上手に休みながら、体をほぐせる器具をつけるのはどうだろう

「歩いて健幸システム」を会社の福利厚生に活用してもらおう

歩くことを中心にした健康増進「歩きたくなるまち」の事業を普及するために、役場関係職員、スポーツNPO職員、町内ICT事業者、町内コンディショニングインストラクター、仙台大学によるプロジェクトチームで推進の手法を協議していきます。

ウォーキング教室に参加しましょう

昨年に引き続き、町内の見所、ウォーキングコースを歩く教室を開催します。正しい歩き方や体に負担をかけないゆったり歩きを意識しながら、みんなで楽しく歩いてみましょう。一緒に「ノルディックウォーク教室」も開催。前期５～７月に月１回、後期９～ 11 月に月１回を予定しています。内容が決まりましたら「広報おしらせばん」等で参加者を募りますので、お待ちください。

からだ年齢判定（ウォーキング効果確認）

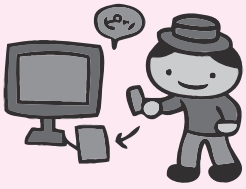
ウォーキングを始めたばかりのかたに、ぜひ申し込んでいただきたい事業です。現時点の体力測定で「からだ年齢判定」を行い、半年程度ウォーキングを継続し、もう一度体力測定を行い、ウォーキング効果によりどのように体が変わったかを確認します。（広報等で公表）
６月ごろに現時点の体力測定をし、11 月ごろに再度体力測定を行う予定です。こちらも参加者募集の内容が決まりましたら「広報おしらせばん」等でお知らせします。

第１期参加者 300 人、歩数登録スタート！

第２期 300 人参加者募集中！（平成 29 年４月～）

歩いて健幸システム

歩いた歩数を記録することでウォーキングの継続を促す「歩いて健幸システム」を平成 29 年３月から開始し、第１期参加者300人の皆さんが専用歩数計を持ってアクセスポイント（システムを設置した公共施設６か所）で歩数を記録しています。自分の日ごとの歩数グラフを見たり、月間歩数トップ 50 を見たり、ウォーキングマップを見たり、アクセスポイントで思い思いの活用をしています。

●「歩いて健幸システム」のメニュー

平成 29 年４月から「歩いて健幸システム」第２期参加者 300 人を募集しますので、平成 29 年２月１日に全戸配布しました申込書、または公共施設に備えてある申込書に必要事項を記入し郵送してください。申込受付後、２週間前後で専用歩数計や利用説明書等を送付します。参加申込ができる方は、町内に住所を有する 40 歳以上で参加負担金 1,000 円を納入いただけるかたになります。