

令和7年度

ウォーキングチャレンジ 事業参加者募集！

桑折町は、運動習慣のない人の割合が国や県と比較して高いことが課題であることから、今年度も花王株式会社協力のもと、「歩行の質（速度・バランス）」の改善を目指す「ウォーキングチャレンジ事業」を実施します。参加を希望する人は健康福祉課（☎582-1133）までご連絡ください。

◆ウォーキングチャレンジ事業とは

「運動する人」を増やし、生活習慣病を予防するため、花王株式会社協働のもと令和2年度から始まりました。「歩行の質(速度・バランス)」を測定し、理想的な歩き方を学び、歩行年齢の若返りを目指します。

◆対象者

おおよね75歳までの人 約200人(肥満傾向の人、メタボ該当者・予備群優先)
※応募者多数の場合は、調整させていただきます。

◆期間 5月中旬～11月中旬まで

◆事業の流れ

- | | |
|--------|--------------------------------|
| ①5月中旬 | 歩行の質・体組成測定、花王(株)スタッフによる歩行アドバイス |
| ②5～11月 | 歩数計を身に付けて生活をする。月に1回役場で歩行結果確認 |
| ③11月中旬 | 再度、歩行の質・体組成測定を行い、改善が見られたか確認 |

◆ 申込方法

4月25日(金)までに、健康福祉課健康増進係へ申し込み ☎582-1133

◆事業成果

昨年度は118人が参加し、多くの人が歩行の質を改善しました。

項 目	開始時	終了時	評価
歩行バランス年齢	50.8 歳	49.6 歳	1.2 歳若返り
歩行スピード年齢	34.9 歳	30.6 歳	4.3 歳若返り
膝痛リスク	12.8%	8.5%	4.3%リスクダウン
腰痛リスク	17.0%	14.9%	2.1%リスクダウン

※令和6年度参加者の平均結果（初参加者47人）

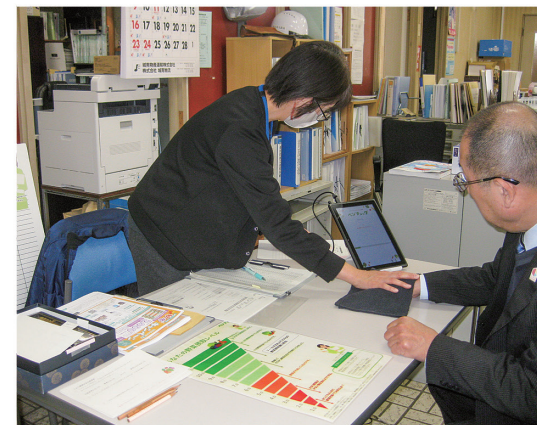
取り組みがレポートとしてまとめられています。ぜひご覧ください➡



◆担当者のコメント

町での取り組みは、全国の学会や健康イベントで高い評価をいただいています。住民の皆さんの健康寿命を伸ばす歩きの習慣と質が身に付きやすいプログラムとなっています。今年度も多くの方にご参加いただけると嬉しいです。

花王株式会社 長坂慎介氏



◆ベジチェック測定

生活習慣病を予防するためには、若いうちから健康を意識することが大切です。本事業では、まず自分の体の状態を「はかり」、健康への興味関心を高めるために、町内5カ所の事業所・団体（商工会女性部、伊達果実農業協同組合、民生委員協議会、社会福祉協議会、睦合小学校）を対象に、134人がベジチェックを行いました。

こおり健康未来応援事業

くベジチエックでヘルスチエックく

生活習慣病を予防するためには、十分に野菜を摂取することが大切です。町では昨年度、町民の野菜摂取量の増加を目的に、ベジチェック（野菜摂取量測定）を活用した「こおり健康未来応援事業」を実施しました。その様子をお伝えします。



初回測定から3ヵ月後に、再度評価測定を行い、その数値の差が一番大きかった人には「改善賞」として、塩分計などをプレゼントしました。全体平均比較では、0・4点のアップがみられました。

令和7年度「こおり健康未来応援事業」
参加企業・団体等募集

今年度も、事業所や団体、学校などで、ベジチェックを活用した「こおり健康未来応援事業」を実施します。ぜひご参加ください！

- ・対象 町内事業所、団体など10カ所
- ・方法 町職員がベジチェック測定に出向き、測定や食生活アドバイスを行います。
- 初回測定と評価測定の数値の差が一番大きい人には、インセンティブを贈呈します。
- (初回測定と評価測定の時期は、相談して決定します)
- ・申込方法 **5月15日(木)**まで、健康福祉課 健康増進係(☎582-1133)まで電話で申し込みください。

※ベジチェックは、役場健康福祉課窓口前でも測定することができます。

※腎機能が低下している人は、塩分および生野菜や果物に多く含まれるカリウムをとり過ぎないことが大切です。健康診断結果で確認し、eGFR値が60以下の人はご注意ください。

◆参加者の声（アンケートより）

- ・簡単に測定でき、野菜の摂取レベルが分かって良かった。もう少し野菜をとるように気を付けたい。
- ・職場で、食事について話をすることが増えた。
- ・十分に野菜を摂っているものと思っていたが、まだまだ足りないかと自覚する良い機会となった。

●小学生

- ・もつと健康になるように、野菜を食べたいと思います。(2年)
- ・あまりかぜをひかない、病気になるないように野菜をたくさん食べたいです。(4年)
- ・目標は、緑黄色野菜を食べて、健康な大人になることです。(5年)
- ・毎日必ず野菜を食べようと思います。(6年)