

～活動量計を使った健康づくりを
始めてみませんか～

みどり市 元気プロジェクト

(ウォーキング事業)



問い合わせ先

- 笠懸保健センター ☎(76)2510
- 大間々保健センター ☎(72)2211
- 東支所 ☎(76)0984

生活の中に運動を定着させるため、活動量計を用いた健康づくりとして、みどり市元気プロジェクト（ウォーキング事業）を実施しています。活動量計を付けて歩くと貯まるポイントは、地域で使える商品券に交換できます。忙しくて運動する時間がとれない人、運動が嫌いな人でも参加できます。活動量計を付けるだけで健康への意識が高まり、ほんの少しの心掛けで健康に近づくことが実感できます。歩くことで元気に！周りの人も元気に！みんなで歩いて地域を元気にしていきましょう！

新規参加者募集

対象 30歳以上の市民で、医師からの運動制限の指示がない人

定員 200人（先着順）

参加費 年間1000円（説明会時に集金します）

申込方法 申込書を各保健センターへ提出

※ファクス、郵送または電子メールも可能です。

※申込書は各保健センターにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 8月13日（金）（消印有効）

説明・測定会 活動量計を配布（9月1日（水）…多世代交流館、9月10日（金）…桐生大学グリーンアリーナ）、体組成および血圧を測定（所要時間…1時間30分程度）

振り返り測定 5カ月間の取り組みの評価を行います。日程は説明会でお知らせします。

その他 すでに参加している人の新たな申し込みは不要です。

申込・問い合わせ先 健康管理課（笠懸保健センター）☎379-2313 みどり市笠懸町鹿250、☎(76)2510、FAX(76)5228、電子メール kenkou@city.midori.gunma.jp

参加者の声

- ・外に積極的に出るようになり、人との対話も増えた。
- ・自分の体と向き合い、積極的に体を動かすことを心掛けるようになった。
- ・活動量計の数字が励みになる。
- ・健康診断のデータが良くなってきているので、頑張っていきたい。



事業の流れ

①あるく

説明会后、活動量計を付けて歩き、歩数や消費カロリーを計測します。



②はかる・おくる

測定スポットにて体組成・血圧を測定し、データを送信します。※指定のコンビニでも送信可能

測定スポット

▶桐生大学グリーンアリーナ、笠懸・大間々保健センター、東支所、多世代交流館



③わかる

測定した数値はウェブ上でグラフ化され、自身のスマホやパソコンから確認でき、運動効果が分かります。



④かわる

結果が目に見えるので、自分の健康課題に気付きます。継続して記録することで、体の変化を感じられます。



⑤たまる

歩数に応じてポイントが貯まり、地域で使える商品券に交換できます。



活動量計とは…身に付けて生活することで、歩数だけではなく、歩行時間、活動エネルギー量、総消費エネルギー量が測れます。

