

## 令和2年度健康づくりチャレンジ事業実施要領

### 1 目的

本事業は、町民自らが参加し、健康管理への意識向上や健康づくりへの継続的な実践を習慣付けることで、町民の健康増進と生活習慣病の予防を目的とするものである。

### 2 対象者 三戸町に住所を有する20歳以上の方

### 3 参加募集定員 50人を予定

※募集定員に達しない場合は再募集することができるものとする。

### 4 事業内容

(1) 令和2年8月24日(月)から11月23日(月)までの間、万歩計をつけてウォーキングを行い、歩数を測る(万歩計の貸出を希望する参加者には貸出を行う)。

(2) 事業開始にあたって、効果的にウォーキングを行うために、説明会を開催する。

実施日：令和2年8月24日(月)

場 所：三戸町民体育館

内 容：ウォーキングに関する講話、実技、足指力測定及びウォーキング手帳の配布

(3) クアオルト体験の実施により、普段とは異なる場所でウォーキングを行うことで、新たな環境でのウォーキングを楽しみ、さらに健康づくりの意欲を高める。

実施日：令和2年9月16日(水)

場 所：青森市浅虫周辺

内 容：ウォーキング、ヨガ体験等(体験参加料1,500円の自己負担あり)

※体験参加料はあおもりクア(健康)ガイド協会で定めている体験料金

(4) 城山ウォーキングの実施により、城山公園を身近なウォーキングコースとして広く認知してもらい、健康づくりと城山公園の魅力を再発見してもらう。

実施日：令和2年10月24日(土)

場 所：三戸町城山公園

内 容：ウォーキングマップに基づいたウォーキング

(5) 上記(1)、(3)、(4)の参加者に対して、サンカードのポイント進呈を行う(1人あたり最大400P)。

ア 200P※事業参加表明者

イ 50P※クアオルト体験参加者

ウ 50P※城山ウォーキング参加者

エ 100P※事業参加終了者

計4回400P

## 5 実施方法

- 1) 令和2年6月30日（火）から事業に関するチラシ（申込用紙付き）を全戸配布する（別紙参照）。
- 2) 令和2年8月14日（金）まで、健康推進課窓口及び電話又はFAXにより申込みを受け付ける。
- 3) 説明会を開催し、期間中に各自でウォーキングを実施する（期間中に上記クアオルト体験及び城山ウォーキングを実施予定）。
- 4) 実施期間終了後、結果の集計、分析、報告及び表彰を行う。

## 5 従事依頼者

あおもりクア（健康）ガイド協会会長  
青い森ネイチャーガイド協会会長  
浅虫温泉観光協会事務局長  
及川 功 氏

従事依頼日：令和2年8月24日、10月24日の計2回を予定