

「みんなで歩こうproject」実施結果

県民への適度な運動習慣の定着を図るため、生活習慣病や高齢者の認知症予防に効果があり、身体機能の維持にもつながるウォーキングを中心とした健康づくりを推進するため、「みんなで歩こうproject」を実施しましたので、その結果をお知らせします。

1. 事業内容

個人で参加し1日当たりの平均歩数で競う「個人部門」、3人1チームで参加しチームの平均歩数で競う「チーム部門」、県内で開催されるウォーキングイベントに参加する「イベント参加部門」の3つの部門を設け、ウォーキングへの参加を促進。

2. 実施結果

(1) 参加者数および順位

<個人部門> 個人部門は1,272人が参加しました。

順位	参加者名	1日当たりの平均歩数
1位	植村武治	39,809
2位	前田佳蔵	33,891
3位	釣本孝志	33,545
4位	笠松宏光	33,214
5位	大野弘義	31,055
6位	飯島義次	22,453
7位	下中美智子	20,156
8位	芦原弘高	19,960
9位	上嶋義彦	19,722
10位	宮川治和	18,890

<チーム部門> チーム部門は1チーム3人構成で参加し、全4コース合計で481チーム、1,443人が参加しました。

①コース（実施期間：平成25年5月11日～8月10日）

順位	チーム名	チームの1日当たり平均歩数
1位	ウォークケンゾウ	70,555
2位	七輪焼肉同好会	63,737
3位	MTB123	60,632
4位	ドリラー	46,455
5位	中野サンプラザ	38,554
6位	協会松原後援会	38,389
7位	カラダにいいこと研究所 Returner	35,763
8位	チームMIKI	32,413
9位	エスケーター	31,368
10位	チームヤマザキ	31,170

②コース（実施期間：平成25年9月1日～平成26年2月28日）

順位	チーム名	チームの1日当たり 平均歩数
1位	ウォーク爛漫	65,039
2位	七輪焼肉同好会	62,972
3位	カンプラ・み④	59,602
4位	幸丈会	54,996
5位	日東シンコー 環安 高専会	44,748
6位	カンプラ・み②	42,792
7位	協会松原後援会	40,057
8位	カンプラ・み⑤	33,119
9位	チームMIKI	31,234
10位	Hファミリー	30,338

③コース（実施期間：平成25年9月1日～11月30日）

順位	チーム名	チームの1日当たり 平均歩数
1位	幸丈会	74,204
2位	ウォーク爛漫	70,979
3位	MTB123	65,666
4位	七輪焼肉同好会	65,124
5位	カンプラ・み④	63,053
6位	カンプラ・み②	50,861
7位	ドリラー	45,618
8位	日東シンコー 環安 高専会	44,586
9位	OPTOS	42,986
10位	やる気 元気 ウメダゲン	41,357

④コース（実施期間：平成25年12月1日～平成26年2月28日）

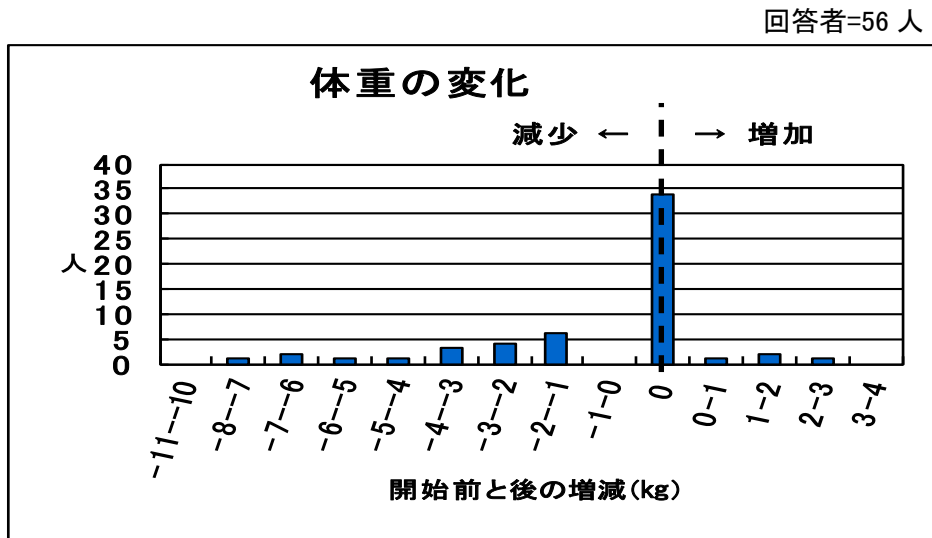
順位	チーム名	チームの1日当たり 平均歩数
1位	MTB123	64,518
2位	ウォーク爛漫	59,763
3位	カンプラ・み④	56,783
4位	ブルックリン	42,005
5位	歩歩笑み	40,928
6位	幸丈会	36,191
7位	カンプラ・み②	35,112
8位	大和グループ	31,671
9位	チームMIKI	30,174
10位	カンプラ・み⑤	29,926

<イベント参加部門> イベントの参加者は、17,503人でした。 **Project 合計20,218人**

(2) アンケートの結果によるウォーキングの効果および取組み状況等

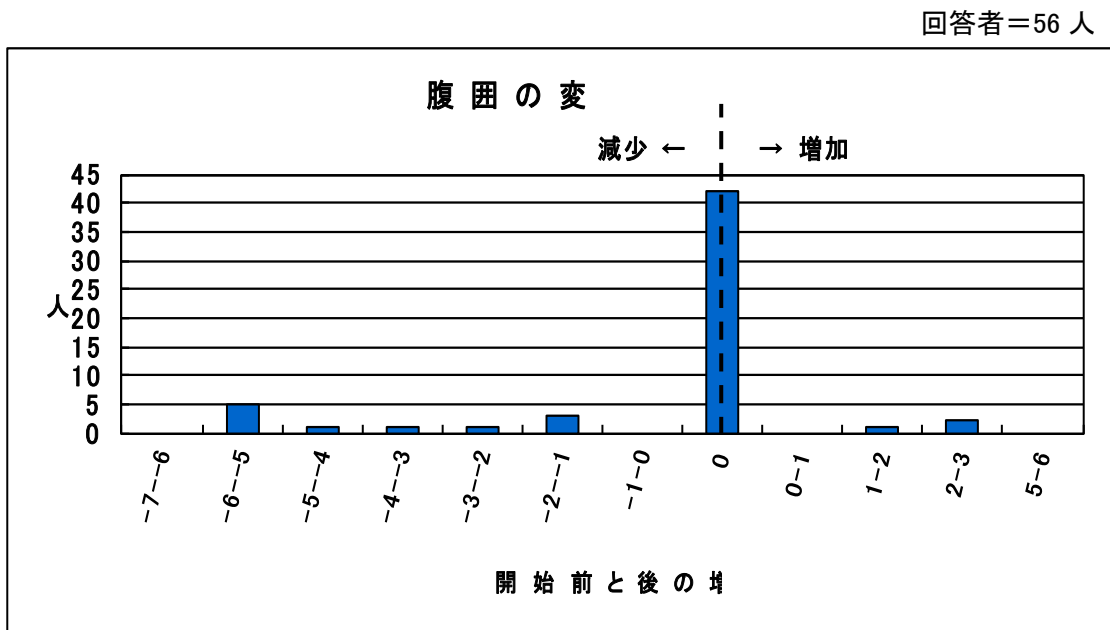
○体重の減少

体重が減少した方は回答者の32.1%となりました。また、平均は2.9kg減でした。



○腹囲の減少

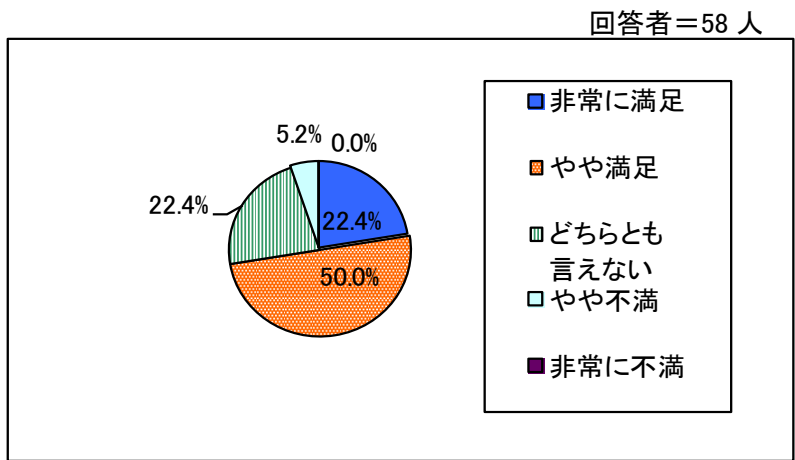
腹囲が減少した方は回答者の19.6%となりました。また、平均は3.5cm減でした。



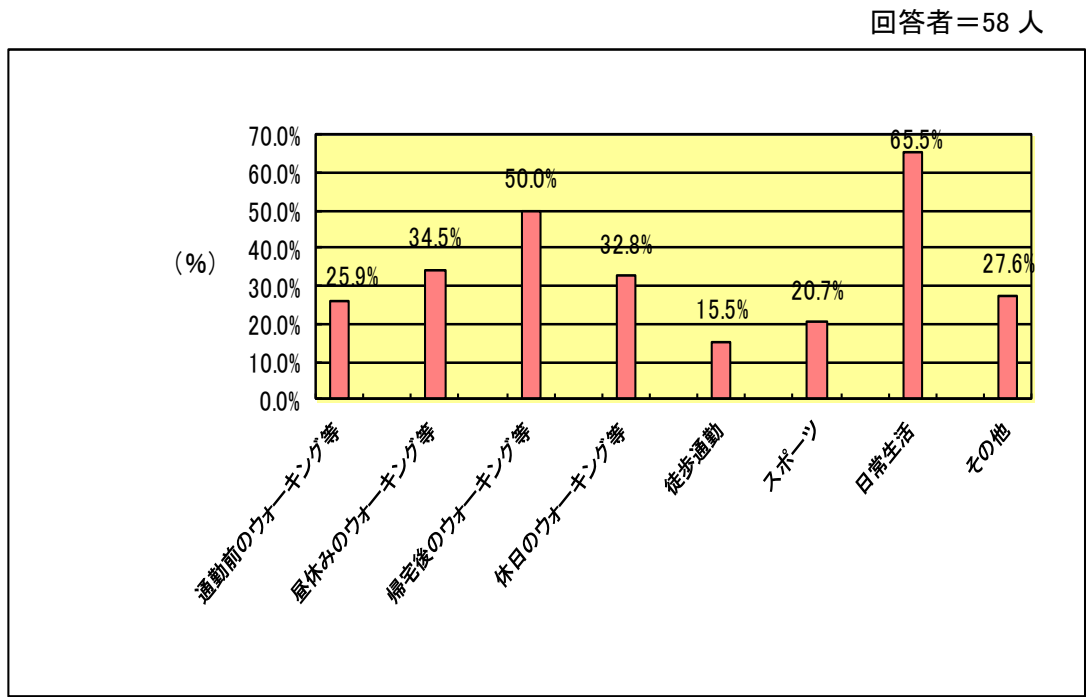
○参加満足度および取組み状況

「非常に満足」が22.4%、「やや満足」が50.0%、2つ合わせて72.4%となりました。

(質問) 今回の「みんなで歩こうproject」に参加していかがでしたか。



(質問) 期間中、どのような運動に取り組みましたか。(複数回答可)。



階段の利用や近距離の移動には車の利用を控えて徒歩で移動するなど、日常生活において歩くことを心がけた方が最も多くみられました。次いで、帰宅後、昼休みや休日にウォーキングを取り入れた方が多くみられました。特に休日は時間の確保がしやすいこともあり、1時間以上のウォーキングを楽しんでいる方が多くみられました。

○参加者の感想（抜粋）

今回の事業に関する感想を聞いたところ、次のような声をいただきました。

- ・毎日万歩計で歩数を確認する習慣ができた。
- ・一人ではなかなか続けられないが、皆が頑張っていると思うと、自分もやらねばと最後まで続けることができた。ランキングが励みになった。
- ・歩数の入力が大変だったが、職場の人とチームを組んで取り組めたのは楽しかった。
- ・歩くこと、健康に対しての動機付けとなった。
- ・この事業の広報を更に進めて、参加者を増やし、県民の健康への取組みの推進を図ってほしい。
- ・日々の生活の中で歩くことを意識して過ごすことができた。
- ・自分の運動不足を自覚し、歩く歩数を気にするようになった。
- ・チーム内で競い合い、習慣づけができた。
- ・歩数を意識して無理をし過ぎることがある。休みたいけど休めないと言っている人が周囲に多かった。
- ・歩数の入力が面倒だった。もっと簡単に入力できるといい。
- ・歩数や体重などの健康状態を把握するきっかけとなったので、よかった。
- ・目標ができて冬場でも歩くことができた。
- ・今年の健診で特に異常はなく、毎日の食欲が旺盛で、風邪もひかなかったことなど健康を体感している。
- ・定年退職後1日平均2時間以上歩いており、毎年の健診で異常はない。
- ・職場の同僚と声かけし合うなど、意識向上ができた。
- ・個人部門の実施期間をもう少し短縮した方がよい。
- ・本当に体調が良くなり、風邪もひかなくなった。
- ・県内の方がウォーキングしている光景を多く見るようになった。仲間が増えたようで嬉しい。
- ・腰痛などが少し改善し、歩くことが楽しくなった。
- ・運動を日常生活に取り入れることで、日々の体調がとても良くなり、からだが楽になった。