

## 歩こうむらかみProject(プロジェクト)

～あなたもウォーキング大使になろう～



運動習慣のある人の割合  
(特定健康診査質問票より)

単位:%

|   | 平成<br>20年度 | 平成<br>24年度 |
|---|------------|------------|
| 男 | 37.6       | 40.6       |
| 女 | 30.7       | 33.9       |

市では、「運動習慣のある人」を増やすため、「歩こうむらかみプロジェクト」を実施しています。「運動習慣のある人」とは、1回30分以上の運動を週2回以上継続している人のことを言います。市では昨年、特定健康診査において運動に関する質問を行いました。その結果、平成20年度と比較して運動習慣のある人の割合が増えていることが分かりました。

**歩こうむらかみプロジェクトとは…**  
ウォーキングで運動習慣を身につけ、健康な生活を送る人を増やすことです。

**「ウォーキング大使」の取り組みとは**

市では、生活にウォーキングを取り入れ、運動習慣が定着した人を「ウォーキング大使」に認定する取り組みを昨年度より実施しています。

これは、ウォーキングの楽しさや効果、継続方法などを市民の皆さんからお伝えしてもらおうと始めたもので、昨年度ウォーキング大使に認定された人は約20人でした。

**みんなでウォーキング大使になろう**

ウォーキングは、特別な道具や場所がなくても、誰でも手軽に始めることができる運動です。ウォーキングを習慣付けて、ウォーキング大使になってみませんか。ぜひ皆さんで申請してください。

**【申請手続き】**

- ①市や各スポーツクラブで実施する「ウォーキングイベント」に3回以上参加します。
- ②1回30分程度のウォーキングを、週2回以上、かつ半年以上実施します。

※自己申告で結構です

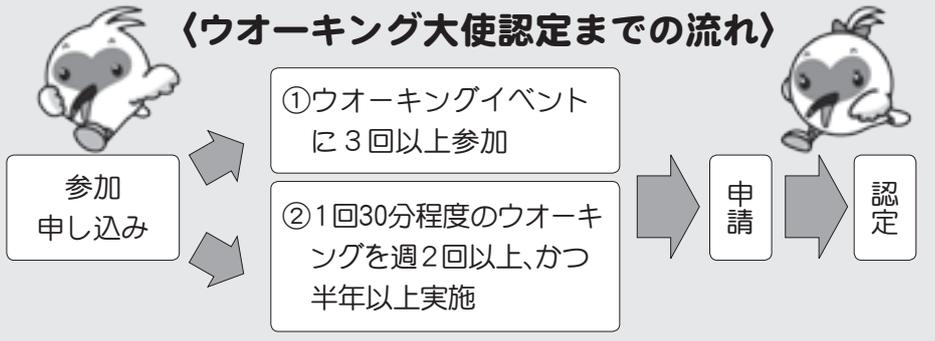
この2つの条件をクリアする

とウォーキング大使になるための申請ができます。認定されると認定証などがもらえます。

**【申請受け付け】**

6月3日(月)から9月末まで各地区の体育館ほか、市保健医療課・各支所地域福祉課で受け付けます。

### ＜ウォーキング大使認定までの流れ＞



「健康ウォーキングロード」を歩いてみませんか

新潟県では、安全性や快適性の基準を満たすウォーキングロードを「健康ウォーキングロード(コース)」として指定しています。

市内では、

- ①笹川流れなぎさの小径ウォーキングロード
- ②瀬波温泉元気わくわくウォーキングコース
- ③お幕場森林公園ウォーキングロード

の3つがあります。

景色や気分を変えて歩くのも楽しいですので、皆さんも歩いてみてはいかがでしょうか。

