

3人で歩いて健康UP事業 申込書

吉備中央町 保健課 地域保健班 行

<締め切り> 2026年11月30日(月) FAX送信票は不要

FAX送信先: 0866-54-1306

①チーム部門

代表者	ふりがな	性別	男・女	年齢	歳	
	氏名					
	住所 〒	電話	()	—		
	保険種別	国保 ・ 社保 ・ 後期高齢 ・ その他 ()				
	ウォーキング習慣	あり (回/週) なし				
参加者	ふりがな	性別	男・女	年齢	歳	
	氏名					
	住所 〒	電話	()	—		
	保険種別	国保 ・ 社保 ・ 後期高齢 ・ その他 ()				
	ウォーキング習慣	あり (回/週) なし				
参加者	ふりがな	性別	男・女	年齢	歳	
	氏名					
	住所 〒	電話	()	—		
	保険種別	国保 ・ 社保 ・ 後期高齢 ・ その他 ()				
	ウォーキング習慣	あり (回/週) なし				
該当する項目に○をつけてください。 3人の関係: 家族 ・ 友人 ・ 近所の仲間 ・ 職場の仲間 ・ その他 ()						

②個人部門

参加者	ふりがな	性別	男・女	年齢	歳	
	氏名					
	住所 〒	電話	()	—		
	保険種別	国保 ・ 社保 ・ 後期高齢 ・ その他 ()				
	ウォーキング習慣	あり (回/週) なし				

* 申込者の個人情報は、適切に管理し、事業目的以外には使用しません。

吉備中央町 保健課

令和8年度

町のみんなで元気になろう!

3人で歩いて

参加者募集
先着200名

参加費
無料!



実施期間 6月～1月末

募集期間 6月～11月末

健康UP事業

毎年参加者が増え続けている「3人で歩いて健康UP事業」が今年度もスタートします。歩くことはとても身近で効果的な運動です。日頃の運動不足の解消や運動習慣の定着のために、ぜひ挑戦してみてください。

募集要件

吉備中央町在住・在勤の方

- ①チーム部門(3人1組)
- ②個人部門(達成賞はありません)

* 200名に達した時点で申込みを締め切らせていただきます。

達成条件(チーム部門)

チャレンジ開始から連続2カ月で

3人全員が50万歩以上

* 但し、65歳以上の方は40万歩以上とする。



保健課・各支所にて、歩数計を無料で貸出しています。(最長3カ月)

申込み方法

申込み用紙(左面書類)を記入し、切り取って保健課・各支所へ提出【※FAX可】



- 記録用紙を受け取る。(記録用紙は、保健課・各支所にあります。)
- おひとり様1回限りの挑戦とします。(チーム部門と個人部門の両方に参加はできません。)

記録の仕方

記録用紙に歩数を記録する。

裏面の実施前、実施後のアンケートに記入する。

* スタート開始はそれぞれで決める。

★全参加者(チーム部門・個人部門)の総合上位5名を発表し、プレゼントを授与します!

2カ月間のチャレンジが終わったら景品GET

- 記録用紙を提出していただいた方全員に参加賞を贈呈します。
- 達成チームには達成賞をプレゼント!!
- 10位ごとに飛び賞があります!!
- 3人全員がチャレンジを終了した時点で3人分の記録用紙をまとめて保健課・各支所に提出してください。 ※提出期限: 令和9年2月4日(木)

申込み
お問合わせ先

吉備中央町役場 保健課 地域保健班
住所: 〒716-1192 吉備中央町豊野1-2
電話: (0866)54-1326 FAX: (0866)54-1306

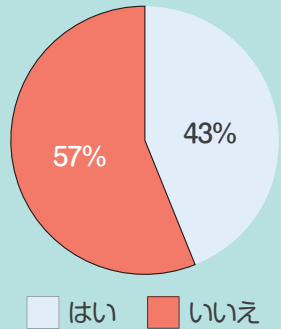
へそっぴー
ポイント
対象事業



参加して歩いてみました



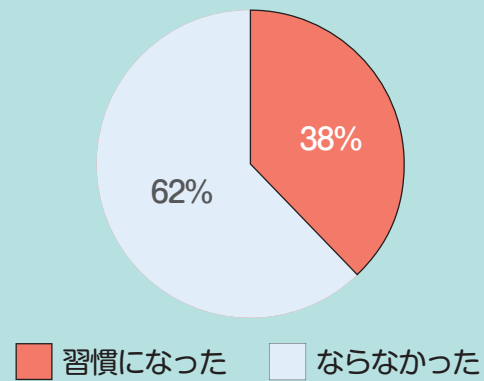
日常生活において
運動習慣がある
(H28～R7)



いいえと答えた人

日常的に運動習慣がない人が57%いましたが、参加することで、運動習慣のない人のうち38%の人が「歩くことが習慣になった」と答えました。

運動習慣がない人の参加後の運動習慣

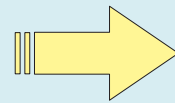


正しい歩き方

ポイント 1 背筋を伸ばす



日常で伸ばす機会の少ない背すじを簡単に正す方法が“のび”。両手を組み、手のひらを上に向けて“のび”をして、背すじをしっかり伸ばしましょう。

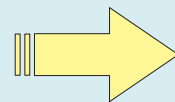


伸びた背すじをキープしたまま両手を下ろすと、姿勢が整います。背骨がS字曲線を描く“よい姿勢”で、歩き始めましょう。猫背や反り腰の方は特に注意しながら歩いてみましょう。

ポイント 2 歩幅をできるだけ広く



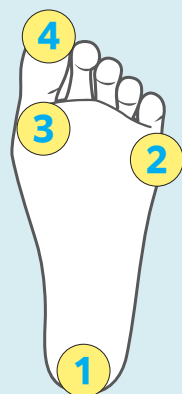
「歩幅をできるだけ広く」するだけで、意識をしなくても、自然にかかとから着地します。



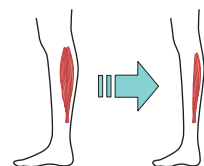
かかとからの着地によって、意識しなくても自然に「腕が大きく前後」し、「視線が前」に向きます。

ポイント 3 体重移動

- ① かかとの中心で着地し、重心を②「足裏の外側」③「親指のつけ根」の順にスムーズに移動させ、
- ④「つま先」で蹴り出すように歩きましょう。



サルコペニア (筋肉減少症)に要注意！



サルコペニアとは、加齢や疾患、運動不足により、筋肉量が減少することです。転倒・骨折の危険、認知症のリスクがUPし、要介護状態となる原因にもなります。毎日の生活の中で、散歩などの身体を動かす活動と筋力トレーニングを少しずつ実施し、筋肉の成長を促しましょう。

トレーニングルームへ通うようになり、姿勢を意識するようになりました。



運動すること、体を動かす時間を作ろうと意識できた。

これからもウォーキングの習慣を続けて、健康診断の数値を改善していきたいと思います。

歩くきっかけになってよかった。

ウォーキングをする中で話ができる人が増えました。

参加者の感想

常に歩数を意識するようになりました。

中性脂肪も下がり、これからも続けていこうと思います。

約1カ月歩くことが多くなり、免許証を返納してからのシミュレーションができたように思いました。

こころとからだに +10（プラス・テン）！

今より10分多くからだを動かすだけで、死亡、生活習慣、がんのリスクを3～4%減らせることが分かっています。また、からだを動かすことで、リラックス効果を得られます。+10は快眠にもつながるので、心身をよく休ませることが出来ます。

+10で、ぜひこころとからだのメンテナンスをし、健康寿命を延ばしましょう。

健康のための目標

年齢別に、健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標が定められています。

	身体活動（生活活動・運動）	運 動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を 毎日40分	—
18歳～64歳	歩行以上の強度の身体活動を 毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を 毎日60分
18歳未満	<参考> 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育、スポーツを含めて、毎日最低60分以上からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド60min. 一子どもの身体活動ガイドライン」 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かすことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」	

（例えば10分多く歩く）
（30分以上・週2日以上）

ポイント1 “ちょっとでも”動く 少しの身体活動でも、何もしないより効果があります。

ポイント2 “ちょっとずつ”動く はじめは時間が少なくてもいいんです。

安全のために

誤ったやり方からだを動かすと、思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☑ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ☑ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☑ 病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

