

# 令和5年度 プラス10分てくてく運動



●ウォーキング講習会を開催します。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止となる場合もあります。

| 実施日       | 時間            | 場所           | 講師                     |
|-----------|---------------|--------------|------------------------|
| 9月27日(水)  | 12:30 ~ 14:00 | 芸予文化情報センター   | パーソナルトレーニングジムLiFT      |
|           | 14:30 ~ 16:00 |              |                        |
| 10月7日(土)  | 13:30 ~ 15:00 | 長者ヶ原スポーツセンター | 大賀悠平さん<br>(パーソナルトレーナー) |
|           | 12:30 ~ 14:00 |              |                        |
| 10月13日(金) | 12:30 ~ 14:00 | 長者ヶ原スポーツセンター |                        |
|           | 14:30 ~ 16:00 |              |                        |

幸齢ウォーキング推進事業「プラス10分てくてく運動」は、わずか10分、今より多く意識して歩くことを実践してウォーキングの習慣を身につける運動です。「運動不足!」と思っているあなた! お気軽にご参加ください。

◆1日平均8,000歩以上の方は、無理のない範囲でご参加ください。(※現状維持で1日10ポイントとします。)

- 対象者：尾道市民または尾道市内に通勤する人で、運動不足のため、何かしたいと思っている人。  
5人1組のグループ参加もできます。(対象年齢：18歳以上)

雨の日は部屋で…  
**筋トレでもOK!**

暑い日は木陰で…  
**ラジオ体操でもOK!**

## 「プラス10分てくてく運動」参加者の声

- 体力がついた
- 歩行記録簿に記入することで継続する意欲が向上した
- 血液検査の値が改善した
- 長時間歩けるようになった
- 外出する気持ちになった

## 注意事項

- ① 医療機関等において受診中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。
- ② 参加者の個人情報、本事業以外に使用することは一切ありません。  
ただし、事業成果等については公表することがあります。
- ③ 熱中症予防のために服装や水分補給に十分お気をつけください。

# 令和5年度 プラス10分 参加者募集



わずか10分! わたしにもできる!!

申込みが必要です 申込み締切：7月31日

ポイントを貯めると…  
健康づくり商品券  
1,000円～3,000円  
合計650名に  
当たります!  
抽選でステキな賞品がもらえます!

●チャレンジ期間  
令和5年5月1日から11月30日

# 「プラス10分てくてく運動」の流れ

## ① 申込み

「てくてく手帳」(歩行記録簿) 申込みされた人に、毎日のウォーキングを記録する「歩行記録簿」を差し上げます。歩行記録簿は、巻末に「提出用紙」が付いています。

- 『プラス10分てくてく運動』申込み書に記入して申込み先へ持参するか郵送してください。
- 電話申込み：市役所健康推進課元気づくり係 (0848-24-1962)
- ファックス：市役所健康推進課 (0848-24-1966)
- QRコード：右記QRコードから申込できます。(スマートフォン用)

※(1)～(4) いずれかの方法で申込みできます。

**申込み締切：令和5年7月31日**



## ② 歩く・記録する

### ☆てくてくポイント☆

今より10分多く歩いたら、『歩行記録簿』に記録する。

※プラス10分を実行したら、○印をつける。  
雨天等で歩けない日は、代わりにラジオ体操が筋トレ実施でもOK。(いずれか1つのみ)

※メモ欄は歩数や天気、歩いていて気づいたことなど、自由に記入しましょう。

| 日(曜)   | 歩行記録簿 | メモ欄 | 日歩歩数 |
|--------|-------|-----|------|
| 11日(水) |       |     |      |
| 12日(木) |       |     |      |
| 13日(金) |       |     |      |
| 14日(土) |       |     |      |
| 15日(日) |       |     |      |
| 16日(月) |       |     |      |
| 17日(火) |       |     |      |
| 18日(水) |       |     |      |
| 19日(木) |       |     |      |
| 20日(金) |       |     |      |
| 21日(土) |       |     |      |
| 22日(日) |       |     |      |

※行事予定欄には、「プラス10分てくてく運動」に関する行事と尾道市の健康診査締め切り日を記入しています。空欄はご自分の予定など自由に記入しましょう。

※月ごとに達成できた日数、獲得ポイント数(1日10ポイント)を記入する。

**チャレンジ期間**  
令和5年5月1日～令和5年11月30日

## ③ 提出する

チャレンジ期間終了後、**1,000ポイント以上**獲得できていれば、『歩行記録簿』巻末にある『プラス10分てくてく運動』提出用紙に必要事項を記入して、申込み先へ持参または郵送するか、『歩行記録簿』に記載の方法で提出してください。

**【提出締切】**  
12月14日(木)

## ☆健全生活ポイント(加算ポイント)☆

健診受診などの加算項目があれば、提出用紙にポイントを入力する。



### ポイントの獲得方法

| プラス10分てくてくポイント ※ポイントは申込み日から                   |         |
|---|---------|
| プラス10分を実践した1日あたり(チャレンジ期間中、2,000ポイント以上獲得できます。) | 10ポイント  |
| ※外を歩けなかった場合は、歩行記録簿に記載の筋トレ実施でもかまいません。          |         |
| 健全生活ポイント                                      |         |
| 特定健診・後期高齢者健診各健康保険組合における健診                     | 150ポイント |
| がん検診(いずれかの項目を受診)                              | 150ポイント |
| 健診の結果が改善した<br>体重・血圧・脂質・血糖・肝機能など               | 50ポイント  |
| 生活習慣が改善した<br>減塩・野菜摂取・たばこ・飲酒                   | 50ポイント  |
| プラス10ウォーキング講習会への参加                            | 50ポイント  |
| 事後アンケートに回答                                    | 50ポイント  |
| ウォーキングイベントへ参加(歩け歩け大会など1回のみ)                   | 50ポイント  |

### 【健康づくり商品券】

尾道季節の地魚の店・市内スポーツ用品店・障害者就労支援施設等の中でチャレンジ応援店に加盟されたお店で使えます。(当選者に応援店一覧をお渡しします。)

【健康づくり商品券の有効期間】

令和5年12月22日～令和6年2月末日

## ④ 抽選で豪華賞品が当たる!

12月22日(金)、公開抽選会を開催し当選者を決定します。

|    |               |  |
|----|---------------|--|
| 個人 | ① 2,000ポイント以上 | 健康づくり商品券(3,000円)：20名様                      |
|    | ② 1,500ポイント以上 | 健康づくり商品券(2,000円)：80名様                      |
|    | ③ 1,000ポイント以上 | 健康づくり商品券(1,000円)：450名様                     |
| 団体 | ④ 5,000ポイント以上 | 健康づくり商品券(6,000円)：20組<br>※団体は5人1組での参加となります。 |

※①と②と④の抽選にもれた場合、③の抽選対象となります。

◆申込み方法 下欄の申込み書に必要事項を記入して、下記申込み先へ持参ください。

◆申込み締切 **令和5年7月31日(月)**  
土曜日・日曜日・祝日を除く 8:30～17:15

◆申込み先  
総合福祉センター(尾道市健康推進課、尾道市公衆衛生推進協議会)  
市役所(1階保健年金課)、因島総合支所(1階健康推進課)、御調保健福祉センター  
瀬戸田福祉保健センター、向島支所(福祉保険係)、浦崎支所、百島支所  
各公民館(※東生口・向島・浦崎公民館を除く)

◆問い合わせ 尾道市健康推進課元気づくり係 ☎0848-24-1962  
一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会 ☎0848-24-1177

【病氣予防の目安】 青柳幸利氏：群馬県の中之条研究を元に作成

1日平均2,000歩  
覆たぎりの予防

1日平均5,000歩  
要介護・認知症・心疾患・脳卒中の予防

1日平均8,000歩  
動脈硬化・骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム  
高血圧症・糖尿病の予防

## 『プラス10分てくてく運動』申込み書

\*団体の場合は、5人まとめて提出してください。

- 参加部門 個人・団体(団体名： ) 代表者名： )
- ふりがな 氏名
- 年齢 歳(大正・昭和・平成 年 月 日生)
- 住所 電話番号
- アンケートにお答えください。 ★質問事項を読んで、あてはまる番号に○をつけてください。

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| 主観的健康観    | 1 | あなたの現在の健康状態はいかがですか?<br>① よい ② まあよい ③ ぶつう ④ あまりよくない ⑤ よくない  |
| 痛み        | 2 | 肩・腰・膝などの痛みはありますか?<br>① ない ② ある(どこですか? 肩・腰・膝・その他 )  |
| 気持ち       | 3 | 現在、運動不足だと思いますか?<br>① 思わない ② あまり思わない ③ 少し思う ④ 思う  |
|           | 4 | ストレスを感じたとき、気分転換をすることができますか?<br>① できる ② 少しできる ③ できない ④ まったくできない   |
| 歩く習慣      | 5 | 現在、歩く習慣がありますか?<br>① はい 「はい」の人⇒(週1日程度・週2～3日・週4～5日・ほぼ毎日)<br>② いいえ  |
| 筋トレ       | 6 | 現在、筋肉トレーニングを実施する習慣がありますか?<br>① はい 「はい」の人 ⇒ (週1日程度・週2～3日・週4～5日・ほぼ毎日)<br>② いいえ どの筋トレですか( )   |
| 参加動機      | 7 | 「プラス10分てくてく運動」に参加してみようと思った動機は何ですか?(複数回答可)<br>① 運動を始めるきっかけに ② 体力筋力の維持・向上 ③ 正しい歩き方を知りたい ④ ダイエットのため<br>⑤ 治療の一環として ⑥ 勧められて(誰に…) ⑦ その他( )   |
| ウォーキング講習会 | 8 | プラス10ウォーキング講習会に参加を希望しますか? ※プラス10ウォーキング講習会に参加希望の方には、後日ハガキで案内させていただきます。<br>① はい(参加希望日： ) ② いいえ ※講習会の日程は裏面に掲載しています。   |
| その他       | 9 | (1) 昨年のプラス10分てくてく運動に参加しましたか?(はい・いいえ)<br>(2) プラス10分てくてく運動への参加を他の人に勧めましたか?(はい⇒誰に_____・いいえ)<br>(3) 1日の平均歩数はどのくらいか、わかれば記入してください。( _____ 歩)<br>(4) 1日で意識して歩く時間はどのくらいですか?( _____ 分)<br>(5) スマートフォンのアプリを利用していますか?(はい・いいえ) |