

ちよこっとウォーク～スニーカービズ～ モデル事業「歩くボス」について

1 背景・目的

本市が平成30年8月に実施した生活習慣等アンケート調査によると、運動をしている者の割合は70代の65%に対して30～50代は45%であり、働き盛りの世代は運動をする時間を確保することが難しいと考えられ、身体活動・運動の不足は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病にかかるリスクが高くなるため、日常生活において身体を動かす習慣をつくる取り組みが必要です。

そこで、多くの時間を過ごす職場において、スニーカー等の歩きやすい靴を履き、仕事の合間や休憩時間などを利用して手軽に歩く機会を確保し、普段よりプラス1000歩、時間にしてプラス10分を目標とする「歩き」を健康増進に生かす取り組みを行います。初年度は、市長・副市長・教育長並びに部長級職員等（「歩くボス」という）が先頭に立って取り組み、モデル事業の実施状況や結果を評価し、全職員へ広げていきます。また、効果等を市民に発信し、スニーカービズの取り組みを増やしていきます。

2 事業内容

市長・副市長・教育長並びに部長級職員（計23名）および自主参加の課長級職員が、業務に支障のない範囲でスニーカー等歩きやすい靴を履くことにより、歩くことを意識化し、健康づくりに生かしていきます。また、ウォーキングアプリや歩数計等を利用して歩数の測定、及び血圧・体重測定を行い、結果を市HP等で市民に発信します。

3 モデル事業実施期間

- ・開始前、1月15日（火）～1月18日（金）の間に普段の歩数及び体重、血圧を測定します。
- ・取り組み期間は、1月21日（月）～3月8日（金）の勤務日で、スニーカー等をできるだけ履き、歩数を測定します。
- ・終了後は、3月11日（月）～3月15日（金）の間に再度体重、血圧の測定をします。

4 今後の取り組み

平成31年度は、全職員を対象としてスニーカービズを実施し、市役所内に歩く機会を増やす取り組みを行います。