



「中之条研究」から導き出された 歩き方のご提案 をお試しあれ!!

東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長の青柳幸利さんが提唱する、歩きと健康の関係を科学的に証明した「中之条研究」を基に、1日8,000歩のうち速歩き20分を含むウォーキングを呼びかけています。

1日8,000歩 そのうち20分の速歩き 生活習慣病の発生率が10分の1に

あらゆる病気の予防につながる事実

「中之条研究」は群馬県中之条町に住む65歳以上の全住民5,000人を対象に、20年にわたり身体活動と病気の予防の関係について調査した研究です。活動量計を1日18時間以上、1年の4分の3以上の期間に装着してもらい、健康診断や血液検査から分析。その研究結果では「1日8,000歩・速歩き20分」が、うつ病や認知症、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、がんなどあらゆる病気の予防、健康維持や免疫機能の改善にも効果的であることが分かりました。

アプリ×新提案

健康づくり(主に歩くこ



20m
ウォーキングサインで歩幅と速度を測ってみよう!!

歩幅の目安は、
身長(cm) × 0.45
= 約 cm



普段の歩幅より狭いかな? 広いかな?

身長	歩幅
140 cm	約 63.0 cm
150 cm	約 67.5 cm
160 cm	約 72.0 cm
170 cm	約 76.5 cm

歩幅や速度は、体のバランス機能や筋力など全身の運動機能の指標になります。理想の歩幅と速度を身に付けるきっかけとして、保健センター前にウォーキングサインを設置しました。
より効果的なウォーキングのために、ウォーキングサインを使って、歩幅や速度をチェックしてみましょう。

保健センター前に完成 ウォーキングサイン

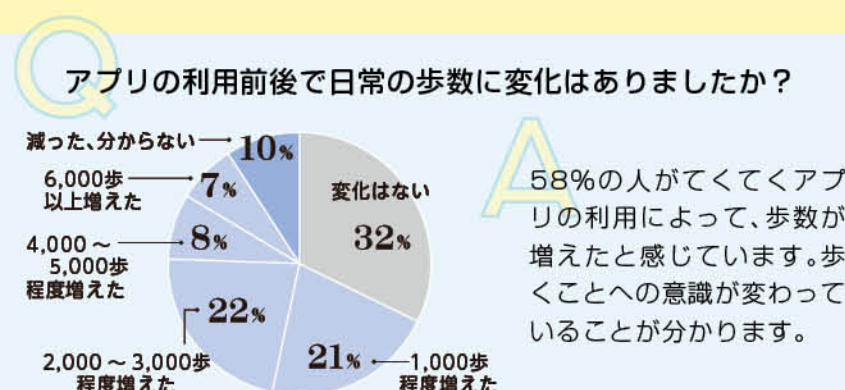
と)を見える化し、健康増進を応援する。おうらてくてくアプリでも「1日8,000歩・速歩き20分」を呼びかけます。

速度の目安は、速歩き 20mウォーキングサインを歩くときにかかる時間の目安。

年齢	18~64 歳	65~69 歳	70~74 歳	75~79 歳	80 歳~
速歩き	10 秒	10 秒	11 秒	12 秒	13 秒
ウォーキング	13 秒	14 秒	15 秒	16 秒	17 秒

てくてくアプリ 『第1回アンケート』から

調査対象: おうらてくてくアプリ
利用者2,050人
(令和6年1月31日時点)
調査方法: インターネット
質問数: 10問
回答期間: 令和6年3月1日~15日
回答者数: 957人



東京都健康長寿医療センター研究所
運動科学研究室長
青柳 幸利 さん



1962年群馬県生まれ。トロント大学大学院医学系研究科修了、医学博士取得。カナダ国立環境医学研究所、奈良女子大学、大阪大学を経て現職。「病気にならず100歳まで歩こう」(扶桑社ムック)、「あらゆる病気は歩くだけで治る!!」(SB新書)ほか著書多数。



毎日コツコツ貯筋教室

期日 10月11日(金)、18日(金)
時間 午前9時30分～11時
会場 町民体育館
対象 医師から運動制限をされていない人
内容 体のバランス維持や歩行に必要な下半身の筋肉を鍛え、転倒予防を図る
持ち物 ヨガマット、体育館シューズ、飲み物
定員・参加費 40人(先着順)・無料
申込開始 9月17日(金)午前8時30分



笑顔で長生き！ ロコモ予防教室

期日 10月15日(火)、22日(火)
時間 午前9時30分～11時
会場 保健センター
対象 医師から運動制限をされていない人
内容 ロコモティブシンドロームに関する講話と実技
持ち物 ヨガマット、飲み物
定員・参加費 20人(先着順)・無料
申込開始 10月1日(火)午前8時30分



おうら打糖！セミナー

期日 10月21日(火)
時間 午後3時30分～5時
会場 保健センター
対象 町内在住の人
内容 糖尿病性腎臓病、慢性腎臓病、治療や生活習慣についての講演会
講師 新橋病院 内科医師 川俣泰男先生
定員・参加費 40人(先着順)・無料
申込締切 10月18日(金)午後5時



生活習慣病健診

期日 10月30日(火)
時間 午前8時30分～11時
会場 保健センター
対象 勤務先などで健診を受ける機会がない19～39歳(令和6年度末時点)の人
内容 計測、血圧、検尿、診察、血液検査(肝機能・貧血・血糖・脂質)
料金 500円
申込締切 10月25日(金)午後5時



申込方法 電話で申し込む
申込・問合先 保健センター ☎88-5533

上記共通



おうらスポーツ フェスティバル

でもいろんな 場面 でポイントGETのチャンス

1 当日限定ウォーキングコース いにしへの2kmロードレース



令和になり、町民総参加をうたうスポーツイベントは「スポーツフェスティバル」にカタチを変えました。それがまだ「町民体育祭」だった時代、ランチタイムに鳴らされた号砲を合図に数多くのランナーが駆け出した2kmロードレース。上位入賞者



には所属行政区に得点が与えられ、たくさんのヒーローやヒロインがたたえられました。

「町民体育祭」を知る人なら、

きっと共感できる、また通りたい、あのコース。忘れて欲しくない、忘れられたくない思いで、てくてくアプリのウォーキングコースに設定します。かつて走り抜けたあのコースが歩くコースとして当日限定で復活！



さくらに
さくらに

おうらてくてくアプリ

配信開始1周年 1周年記念バッジ プレゼント



※画像はイメージ。

いにしへの2kmロードレースを踏破して、てくてくアプリのテント(町民体育館北側)に来てくれた人にプレゼントします。

交換日時 10月6日(火)午前10時～午後3時
※ウォーキングコース達成証明書を確認します。

2 体験あれこれ欲張って スタンプラリーコラボ



※画像はイメージ。

スポーツフェスティバルでは、いろいろなスポーツ競技を「お試し」で体験できる「スポーツ体験エリア」が設置されます。さらに、これらを体験することにスタンプがもらえるスタンプラリーも行われます(詳細は本紙3ページ)。

おうらてくてくアプリは、このスタンプラリーに参加して、たくさんのスポーツを体験する人たちに応援します！

スタンプ	1～2つ	3～4つ	5～6つ	7～8つ
ポイント	10 pt	50 pt	100 pt	150 pt

スタンプを押したスタンプラリーカードとスマホを持って、てくてくアプリのテント(町民体育館北側)に来てください。スタンプの数に応じたポイントを付与します(1人1回)。

日時 10月6日(火)午前10時～午後3時

3 これから始める人も大歓迎 登録操作サポート



「登録(インストール)したいけど操作が分からない」「ちょうどスポーツフェスティバルの日に始めたいと思っていた」。

そんな人たちのために、登録操作のお手伝いをします。

スマホを持って、てくてくアプリのテント(町民体育館北側)に来てください。

日時 10月6日(火)午前10時～午後3時



てくてくアプリ 第2回アンケート

期間中の回答で
てくてくポイント 50 プレゼント

利用者の意識や利用状況を調べる「第2回アンケート」を実施します。ニーズを把握し、アプリ開発や今後提供でき得るサービスの企画立案に生かします。



>>>>> 回答方法

てくてくアプリのホーム画面に表示されるバナーをタップして回答する

回答期間

10月1日(火)～20日(火)

問合先

役場健康づくり課
【保健センター】

開所時間

午前8時30分～午後5時15分
月～金曜日(祝日除く)

TEL.88-5533



配信開始から1周年 スポーツフェスでもレッツてくてく！！

てくてくアプリの
詳細はこちらから→

