

No.2 ウォーキング事業の開催

事業の目的

ウォーキングを通じて、市民の健康づくりと体力づくりを進めるとともに、苫小牧の自然あふれるウォーキングコースを歩くことで、まちの魅力の再発見や郷土愛を深める。

1 ウォーキングフェスティバル

事業経過（過去3年）

	場所・コース (スタート・ゴール地点)	参加者数	平均年齢	最年長	最年少
R3	緑ヶ丘陸上競技場 5 km/ 10 km	187人	67.9歳	87歳	5歳
R4	ウトナイ鳥獣保護センター 5 km/ 10 km	174人	54.6歳	84歳	4歳
R5	緑ヶ丘陸上競技場 5 km/ 10 km	173人	63.5歳	84歳	4歳

- ・ 場所（スタート・ゴール地点）は、居住エリアから離れている。
- ・ 幅広い年齢層で参加いただいているが、高齢の方の割合が多い。
- ・ 参加者数が一定で、参加者が固定化されつつある。



No.2 ウォーキング事業の開催

▶ 現状の課題

- ▶ 比較的若い年齢層（子ども、子育て世代、働き盛り世代）の参加者が少ない
- ▶ 参加者の拡大
- ▶ 参加者が事業後も運動を継続する取り組み



- ・ファミリー層などの参加の拡大を図る
- ・運動の習慣化、健康づくりにつながるイベントとする

No.2 ウォーキング事業の開催

令和6年度の事業（予定）

●概要

開催日：10月上旬

場 所：そよ風と遊ぶ道（拓勇西町）

⇒住宅の多いエリアで開催し、参加者拡大

●コース

①上・中級者コース 7.2km

⇒従来の一般参加者対象

②初級者コース 2～3km【新設】

⇒新規のファミリー層対象

●内容

市民の健康づくりを担う、健康支援課との事業展開

コース途中にブースを設置

- ・保健師が常駐し、健康測定を実施
- ・歩行距離や消費カロリー数を告知
- ・消費カロリーに応じた景品贈呈
- ・健康への影響を説明

⇒楽しみながら、ウォーキングや軽スポーツの有効性を知り、
運動を継続していただく



※（公財）北海道健康づくり財団より
令和5年9月「すこやかロード」に認定



No.2 ウォーキング事業の開催

2 ウォーキングスタンプラリー

- 内容 各自で設定したコースを歩き、スポーツ施設でスタンプを押してもらい、15個貯めると「とまチョップポイント」を贈呈する。



▶ 令和6年度の事業（予定）

- 開催日 令和6年6月3日～9月30日

⇒スポーツ施設で配布していたスタンプ台紙をコミセンなどの公共施設でも配布し、本事業やウォーキングフェスティバルの参加者拡大を図る。

3 とまチョップポイントアプリのPR

- 内容 令和4年度から、スマートフォンの「とまチョップポイントアプリ」に「ヘルスケア機能」が追加され、1日の歩数に応じてポイントを付与する。

⇒事業参加後のウォーキングの継続に有効なため、参加者に対して、アプリの登録を勧める。

