

# 正しい歩き方を学んで、 楽しく健康になろう！

## ウォーキングイベント開催のお知らせ

このイベントは、歩き方改善とウォーキングの関係性を検証するた  
めのマイクロストーン株式会社・ソ  
フトバンク株式会社・御代田町の3  
者による調査事業になります。

皆さん！日頃は正しい姿勢で歩いていますか？  
一日の歩数はどのくらいでしょうか？

町では、「歩行ケア」と「うごくま」アプリを活用した  
ウォーキングイベントを開催します！

全3回を参加し、歩き方の改善と歩数アップを目指しましょう！



### 「歩行ケア」とは

#### センサーで歩き方を見える化



センサーで約10mの歩行を計測・分析し、歩き方の特徴から導き出された改善体操に取り組みます。定期的な計測を通じて体操の効果を確認し、いつまでも自分らしく歩ける毎日を目指します。  
※計測には、マイクロストーン株式会社が開発した「THE WALKING」を使用します。

### 「うごくま」アプリとは

#### ウォーキングを楽しく習慣化



ウォーキングを習慣化し、フレイル対策をサポートするスマートフォン向けアプリです。  
歩数や消費カロリーを測定できるほか、キャラクターの「うごくま」が褒めたり励ましたりしてくれるため、楽しみながらウォーキングを続けることができます。

# 参加方法

みなさんのお越しを  
お待ちしております！



## 開催日程

- ・第1回：4月18日（土）
  - ・第2回：7月11日（土）
  - ・第3回：11月8日（日）
- 午前の部：午前の部：10:00～12:00（受付 9:30～）  
午後の部：午後の部：14:00～16:00（受付 13:30～）  
※午前・午後のいずれかを選択

## 会場

エコールみよた あつもりホール

## 内容

- ・「THE WALKING」による歩行姿勢測定
- ・「うごくま」アプリのインストール
- ・正しい歩き方でのウォーキング体験
- ・歩き方改善体操

## 対象者

以下すべてを満たす方

- ・町内にお住まいの40歳以上の方
- ・スマートフォンをお持ちの方
- ・全3回のイベントに参加できる方
- ・歩行姿勢の測定データや歩数データなど、「歩き方改善とウォーキングの関係性の検証」に必要なデータの利活用に同意いただける方

（本イベントにおけるデータ収集は、御代田町に加え、マイクロストーン株式会社およびソフトバンク株式会社の協力のもとで実施し、収集したデータは個人を特定できない形で歩き方の改善とウォーキングの関係性の検証に活用します）

※医師から運動を制限されている方、日常的に歩行補助具

（杖・歩行器・シルバーカー等）を使用している方はご参加いただけません

## 定員

40代・50代・60代・70代・80代

※各年代20名（計100名）

※先着順・事前申込制

## 持ち物

- ・スマートフォン
- ・動きやすい服装

## 参加費

**無料**

※全3回参加された方には記念品を進呈します

## 申込期間

3月9日（月）～3月27日（金）

## 申込方法

電話または下記QRコードよりお申し込みください

## お問い合わせ

保健福祉課 地域包括支援係  
役場1階8番窓口 TEL（31）2510

