

「第一生命×舞鶴市 「50日間 “歩王（ウォーキング）”チャレンジ」の参加者を募集」

市民の運動習慣づくりのきっかけや運動習慣継続のために、スマートフォンアプリを使って「50日間 “歩王（ウォーキング）”チャレンジ」と称し、3人1組でのウォーキング事業を12月5日～来年1月23日までの50日間で開催するため、参加者を募集します。

本市では、H28年度からウォーキング事業に取り組んできました。

6回目となる今回も昨年度と同様、「まいづる健やかプロジェクト」に参画し、市民の健康づくり事業に賛同・協力していただいている第一生命保険(株)と共催し、専用のスマートフォンアプリを使って歩数計測します。イベント終了後も各自が同アプリを利用して運動習慣が定着することを期待します。

今回は、チーム内に最低1人、運動習慣がない方をお誘いいただき、本市の課題である、健康無関心層への運動習慣の定着を目指します。

※「まいづる健やかプロジェクト」とは、舞鶴市と民間企業、団体等の皆様が舞鶴市民の健康課題を共有し、同じ方向性で市民の健康づくりに取り組む官民連携プロジェクト。プロジェクトの活動状況などは、下記のホームページで情報発信しています。



## 1 背景

### (1) 舞鶴市民の健康状態は良いとは言えない

働きざかり世代は多忙で、健康への関心も低くなりがちです。

これまでに舞鶴市が行ってきた取組などを踏まえ、働きざかり世代や、健康に関心が低い人も含めた多くの市民が健康になれる視点での取組が必要と考えています。

### (2) 市がウォーキング事業を展開してきたが、課題もあり

市がウォーキング事業に取り組んでから6年目をむかえますが、平成28年度以降はウェアラブル端末を活用して歩くことを推進する事業を展開してきました。今までの取組から見てきた舞鶴市の課題は、①運動の継続と②健康無関心層の不参加です。ウェアラブル端末を活用し、スマートフォンのウォーキングアプリを利用したウォーキングに取り組んで3年目となりますが、昨年は「まいづる健やかプロジェクト」に参画している第一生命保険(株)のスマホアプリを活用して実施するという新しい試みで実施しました。共催により、事業を拡大することができ、事業終了後も、引き続きアプリを使用することができるため、ウォーキングの継続が期待できる結果となりました。

【お問い合わせ先】

健康づくり課：TEL 0773-65-0065、FAX 0773-62-0551、  
Eメール [kenzo@city.maizuru.lg.jp](mailto:kenzo@city.maizuru.lg.jp)

(3) 今年度も「まいづる健やかプロジェクト」のメンバーである第一生命様と共催で実施

そこで、今年度も昨年度好評だった第一生命保険会社のアプリを活用したウォーキングコンペを共催で実施いたします。3人1組で1チームをつくるのは昨年と同じです。昨年は職場の仲間に限りましたが、参加者からの要望もあり、今年度は、友人や職場の仲間でチームを作ってください。また、チームには、運動習慣がない方（健康無関心と思われる方）を1名以上お誘いいただき、舞鶴市の2つ目の課題の健康無関心層の参加をめざしています。また、働きざかり世代をターゲットにするため、募集要項には20歳～50歳代としています。

## 2 事業概要

(1) **実施期間** 令和3年12月5日（日）～令和4年1月23日（日）までの50日間

(2) **コンペ方式**

友人や職場の仲間 3人1組でチームを作り、実施期間中の合計ポイント（1歩=1pt）を競う。

※ただし、1人1日当たりの歩数ポイントの上限は、9,000歩とします。

(3) **歩数計測方法**

第一生命保険株式会社が開発された「健康第一アプリ」を使用します。

健康第一アプリについて詳しくは、別添資料または右のページを確認してください。

健康第一アプリ  
専用サイト



(4) **優秀チームなどには賞品を贈呈**

優秀チームなどには、豪華賞品を贈呈します。

※順位の途中経過、最終結果等について、まいづる健やかプロジェクトホームページで情報発信します。

## 3 参加チーム募集

(1) **募集期間** 令和3年11月8日（月）～11月22日（月）

(2) **募集定員** 100チーム（300人）

(3) **応募要件**

舞鶴市内在住または在勤の20歳～50歳代の市民であり、「健康第一アプリ」をダウンロードできるスマートフォンを持っていること。

---

【お問い合わせ先】

健康づくり課：TEL 0773-65-0065、FAX 0773-62-0551、  
Eメール [kenzo@city.maizuru.lg.jp](mailto:kenzo@city.maizuru.lg.jp)

#### (4) 申込み方法

- ア インターネットから申し込む (市ホームページから申込)
- イ 申し込み用紙を提出する (市ホームページからダウンロード)

### 3 主催者からのメッセージ

#### (1) 第一生命保険株式会社から

第一生命グループ全体で様々な社会貢献・地域貢献活動を行っています。

第一生命 舞鶴営業オフィスでは、SDGsに関する情報提供や活動推進を進めております。

SDGs 17の目標のうち、3、すべての人に健康と福祉を、に関してを大きなテーマとして活動しています。

そういった中で特に、舞鶴市民の皆さまの健康づくりに関する取り組みを官民一体で行いたいと考えています。

昨年度、想定をはるかに超えるご参加で大好評いただきました歩王(ウォーキング)は、一人ではなかなか続かない毎日歩く習慣を、職場の仲間や友人と一緒に楽しみながら身に付ける事が出来ます。

「健康」は家庭、仕事、日常生活を送る上での重要な土台です。

この機会に多くの職場の仲間や親しい友人とご参加頂き、健康づくりにみんなで楽しく取り組みましょう！

#### (2) 舞鶴市から

市民の皆様が健康寿命を延ばし、元気で長生きしていただくためには、日常的に運動することが重要です。歩くことは、ケガも少なく、誰でも取り組みやすい運動です。友人や職場の仲間とこのコンペを楽しんでいただき、ぜひこの機会に、みんなで運動習慣を身に付けていただければと思います。そして運動習慣の輪が広がっていくことを願っています。

---

#### 【お問い合わせ先】

健康づくり課 : TEL 0773-65-0065、FAX 0773-62-0551、  
Eメール [kenzo@city.maizuru.lg.jp](mailto:kenzo@city.maizuru.lg.jp)