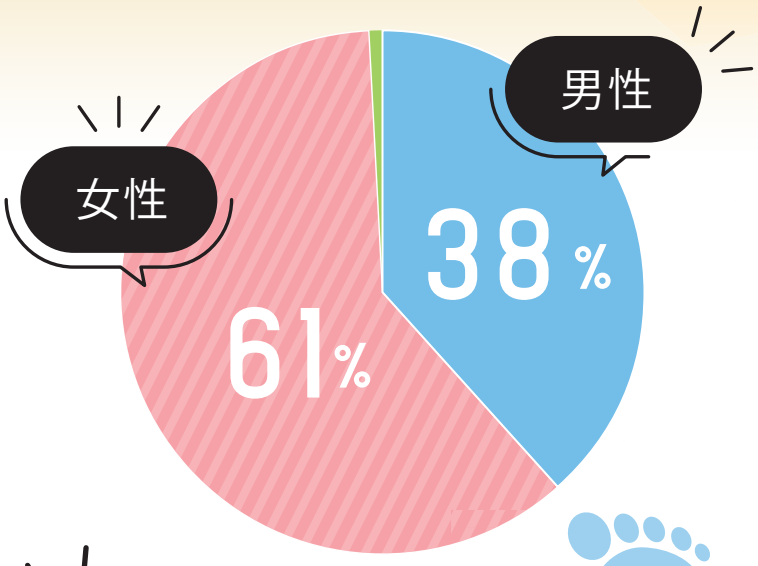
第2弾

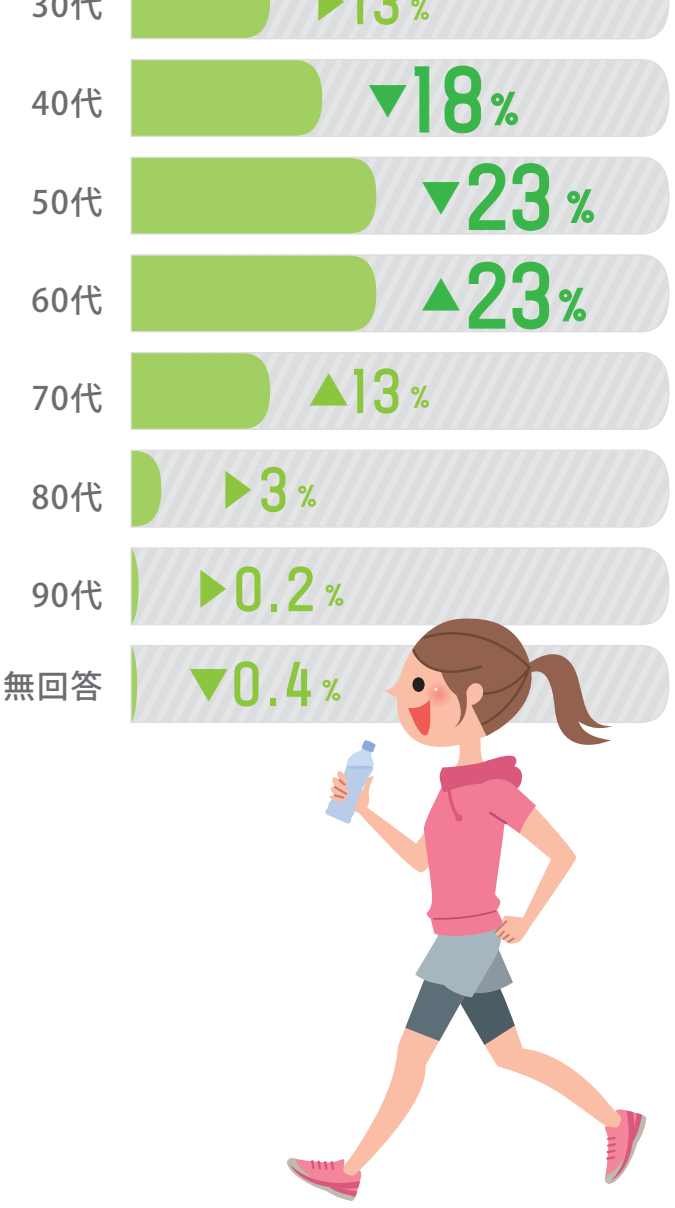
- 2025 -

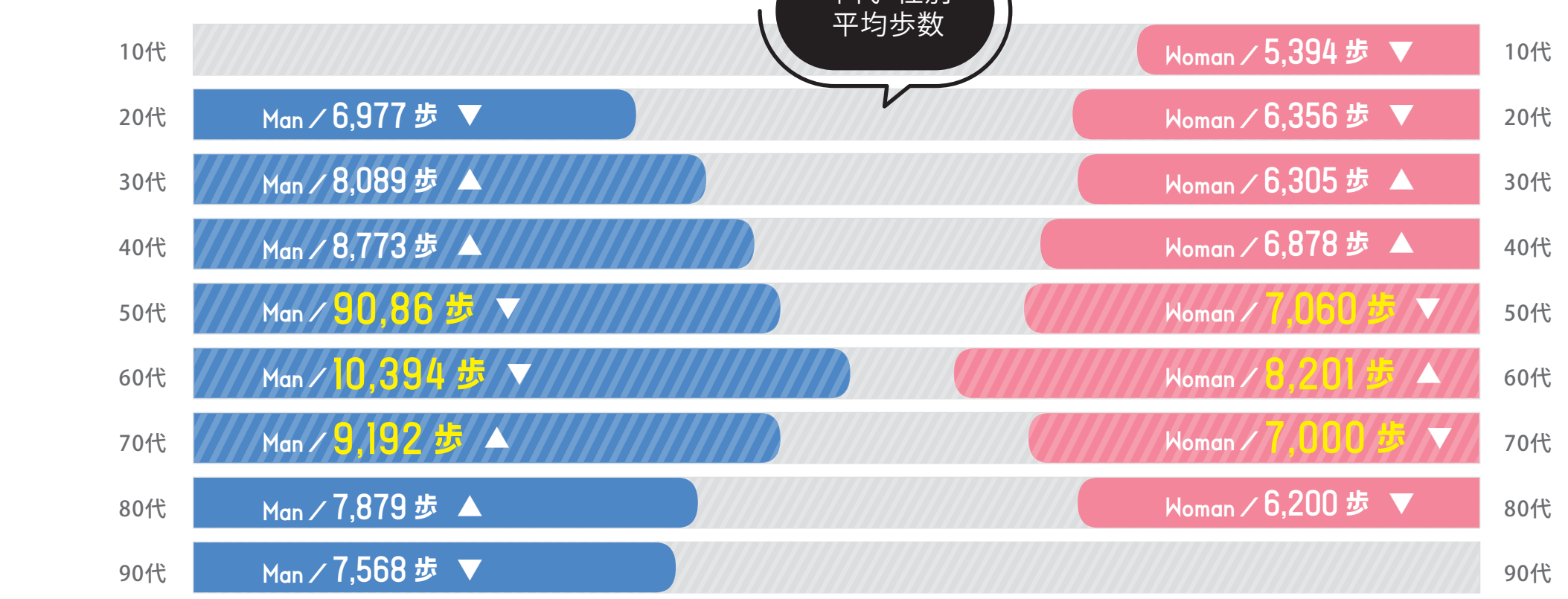
とっとり健康ポイント事業

あるくと健康！うごくと元気！キャンペーン

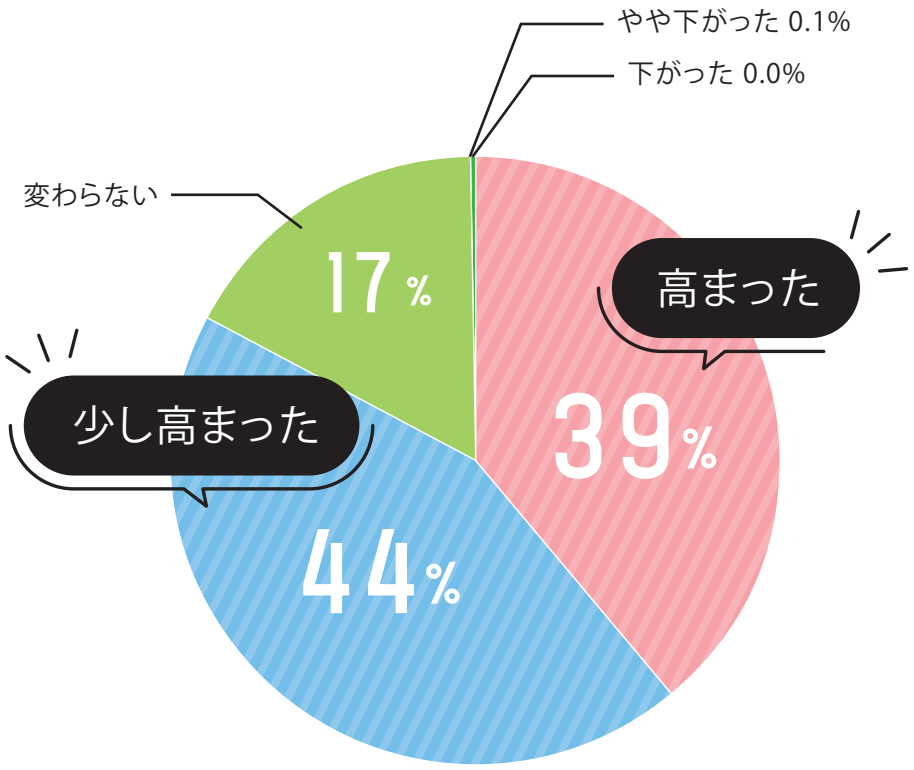
参加者 1246人



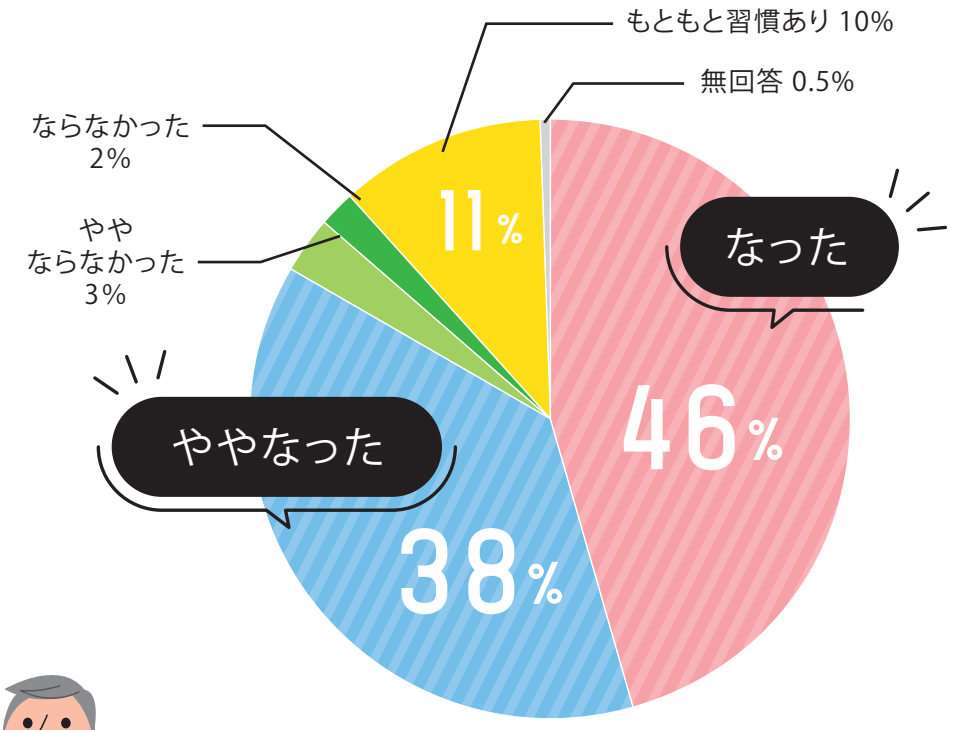




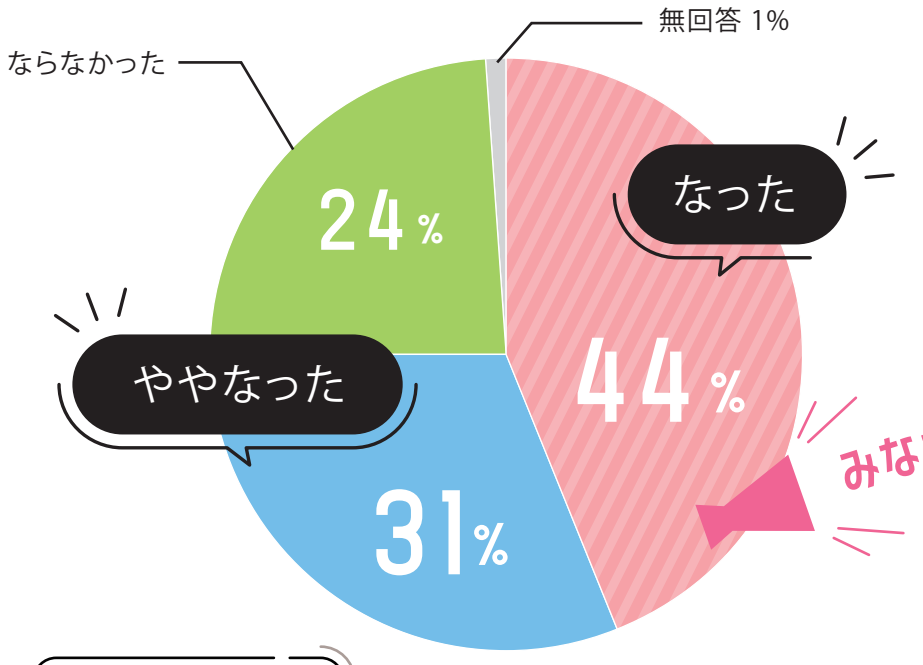
Question 1 関心は高まりましたか？



Question 2 運動習慣のきっかけになりましたか？



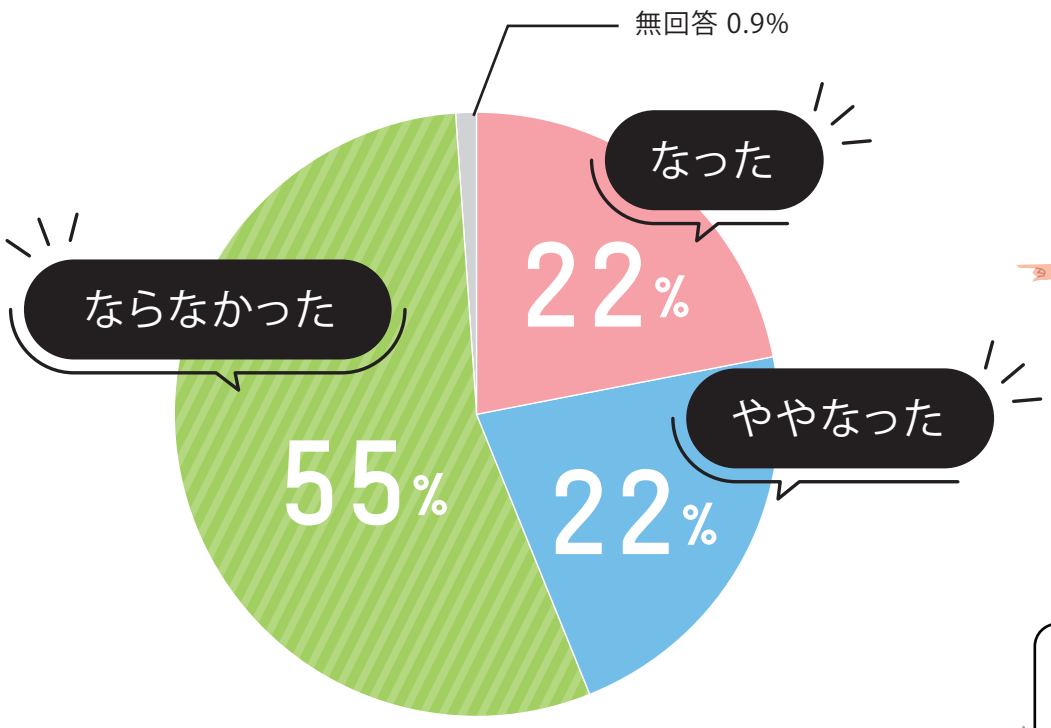
Question 3 健康を意識した生活を送るようになりましたか？



みなさんの声

- ＃意識して階段を使うようにした
- ＃適切な飲酒、食事をするようになりました
- ＃歩く事を意識して、最低3000歩歩かなくちゃと動かない自分に発奮をかけた
- ＃体を動かすサークル活動に参加するようになった
- ＃毎日記入することで励みになった
- ＃体調が絶好調
- ＃たくさん歩こうと、家族と励まし合いながら頑張れた
- ＃食事に野菜を・・・意識が常にあったような気がする
- ＃散歩をする習慣ができた
- ＃自転車通勤をはじめました
- ＃規則正しい食生活・飲酒を意識する事が出来た
- ＃今後も続けて習慣づけれたら・・・元気でいたいので
- ＃ウォーキングをするにあたってちょっと怠け心が出た時も「ポイント貯めなきゃ」と思い直し歩くことが出来た
- ＃お店に行った時など少し離れた駐車場に停めて歩くよう心がけた
- ＃食生活で野菜など栄養を考えて献立作りをしました
- ＃夫婦で歩くようになった
- ＃休日に子ども達と自宅近くをウォーキングする習慣がつきました。子ども達も自然と触れ合う時間ができ、元気いっぱい、イキイキとしていました。
- ＃近いとこは出来るだけ車を使わず歩こう!っと、言う気になる
- ＃最初大変だったけど、このキャンペーンに参加することで普段意識しないことまで考えるようになりました
- ＃最近子どもと一緒に運動したりすることもできて、楽しみました!
- ＃いくつになても健康でありたい一心から、さらに足を歩くごとに強くしたい

Question 4 健康状態は良くなりましたか？



＃仕事に疲れてなかなか運動ができなかった

＃足の筋肉量が上がった

みなさんの声

＃気持ちがスッキリしてまた明日も頑張ろうと思えます

＃自分のペースで楽しく参加でき多方面からのポイントも加点できるシステムとなっており、生活全般の評価ができ、健康であることに感謝できるようになりました

＃精神的にはストレスが減った印象おなか周りは変化なく残念

＃たくさん歩いても疲れにくくなった

＃近所の歩く仲間作りも出来てきて、歩くコースからも楽しみや触れ合いをもらっています

＃夫と一緒に歩くので会話がふえた

＃現在78歳ですが同じ年齢の他の方より元気印だと思います

＃便秘解消

＃毎朝ウォーキングをすることで一日を気持ちよく始めることができました

＃毎日のウォーキングでストレス解消

＃気分がスッキリしてご飯もいつもより美味しく食べられた

＃ウオーキング仲間ができた

＃肩こりがなくなった

＃寝起きが良くなった

＃ウォーキング、食習慣に加え30分以上にならないが「運動、ボランティア活動」に進んで参加するようになった

＃健診結果が良くなり、余計に参加意識が高まった

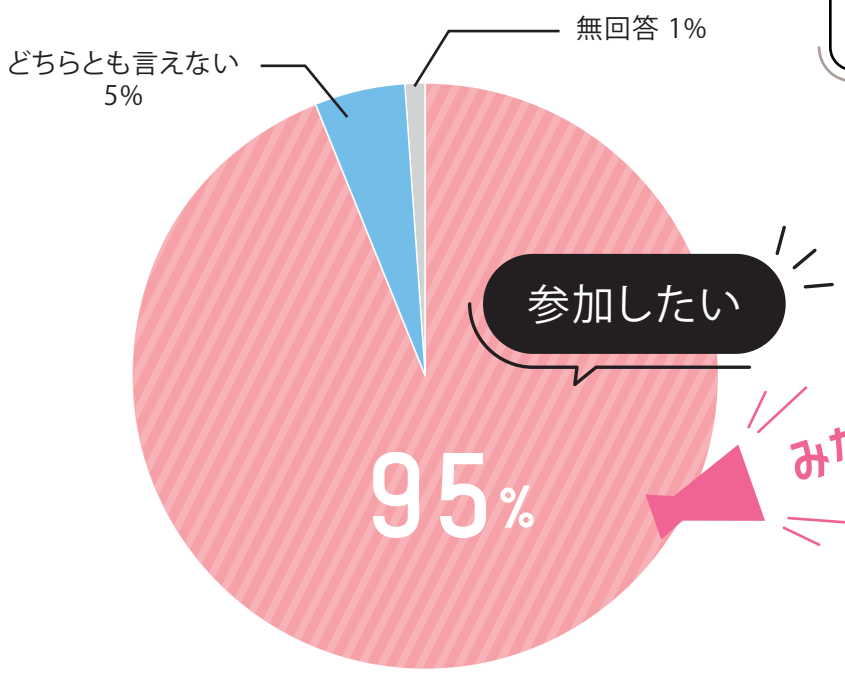
＃母親と一緒にする事で一緒にいる時間が増えた会話も増えた

＃血液検査の結果が良くなった

＃自然を見たり小さな生き物を見ると楽しみを見つけたようで、気持ちが穏やかになる。

＃いろいろなことに前向きに考えるようになり、行動範囲も広くなった。

Question 5 来年も参加したいですか？



みなさんの声

＃10年近く続けているように思います。毎年「９月には申込む」と思い、楽しみにしています

＃年齢を重ねると外での活動も減るので、ちょっと気にして「歩く」ことを心掛けるきっかけになると思うから

＃来年は今年以上に頑張りたい

＃来年も健康でいたいから

＃毎年キャンペーンを楽しみにしているし獲得ポイントを確認することで達成感を味わうことができる

＃成果が目に見えるのでモチベーションが上がる

＃ご褒美があると思えば頑張れる

＃毎年楽しみにしています♪
知り合いにも紹介し参加者を増やして当たった景品を比べ、みんなで楽しんでいます。

＃楽しみながら健康づくりができるし景品がもらえるチャンスもあるからまた参加したい

＃歩くことが習慣になったので継続したい

＃自分の健康の目安としてまた参加したい

＃楽しかったから来年も参加したい

＃ウォーキングの他にストレッチや食事の改善のモチベーションになるから

＃健康を見直すきっかけになるから

＃特別な事をするでもなく、歩くだけでエントリー出来るので楽しみがあって良いと思います

＃元々、怠け者なので一人だと、歩けないが、目標や友人とのウォーキング話しをして頑張れる

＃健康の意識づけになる。
歳を重ねるごとに運動しなくなったり食事も何でもよくなったりしそうなので考えた生活ができそう

＃友達や家族と励ましながらできるから

＃毎回参加してるので習慣化している

＃腰が悪く脚も痺れているが頑張らねばと思う

＃みんなも頑張ってるから自分も頑張ろうという気になれるから

＃意識的にウォーキングの習慣が身につき、子ども達と楽しみながら取り組めるからです

＃体力の衰えを感じるようになってきたので継続して体力保持に努めたいです

＃景品を手に取ってみたい思いとみんなで競い合ってるかのように感じられ頑張れます

＃歳を重ねると健康が1番だと思うから

＃家族みんなで楽しめるので

＃継続することの達成感と景品が当たるかなワクワクをまた楽しみたい！