

令和4年度 プラス 1,000 歩富山市民運動 —プラス 1,000 歩チャレンジ! 結果報告—

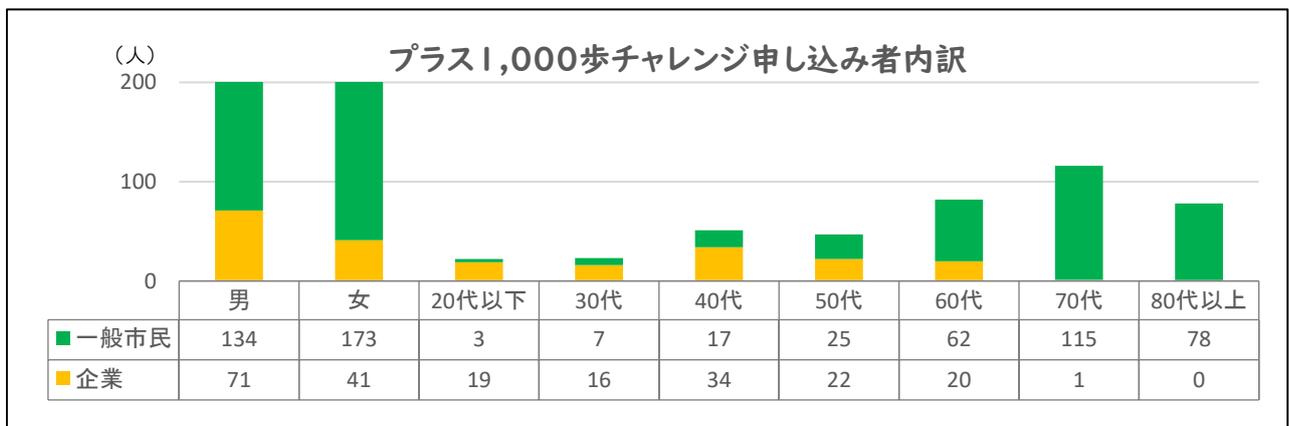


(人)

1. 申し込み状況

プラス 1,000 歩チャレンジ参加者数
419人

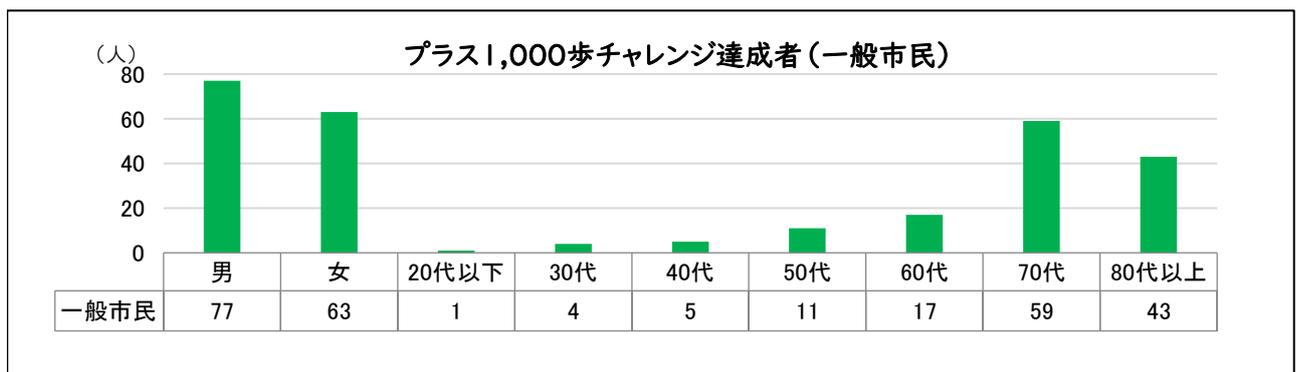
全体	419
男性	205
女性	214
(再掲) 一般市民	307
(再掲) 会社ぐるみ	112



(人)

2. 達成状況 (一般市民)

全体	140
男性	77
女性	63



3. 基本歩数の平均

*基本歩数とは、プラス 1,000 歩チャレンジ前の 1 週間の平均歩数

令和3年度	チャレンジ達成者	6,633
	アンケート提出者	6,198
令和4年度	チャレンジ達成者	6,677
	アンケート提出者	6,091

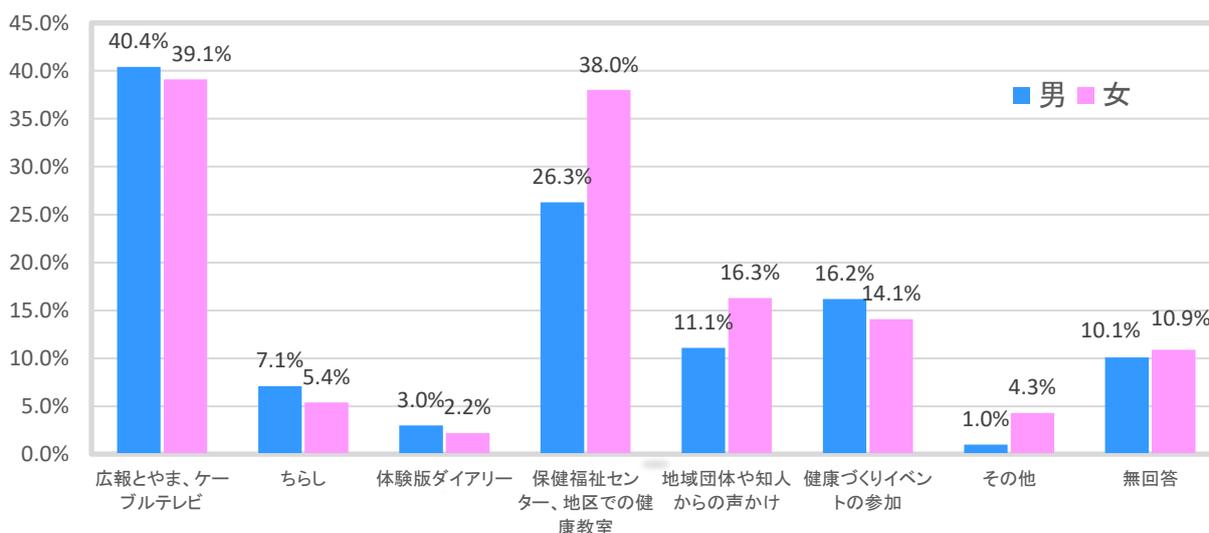


4. プラス 1,000 歩チャレンジ終了者のアンケートまとめ

(一般市民 191 人の回答より)

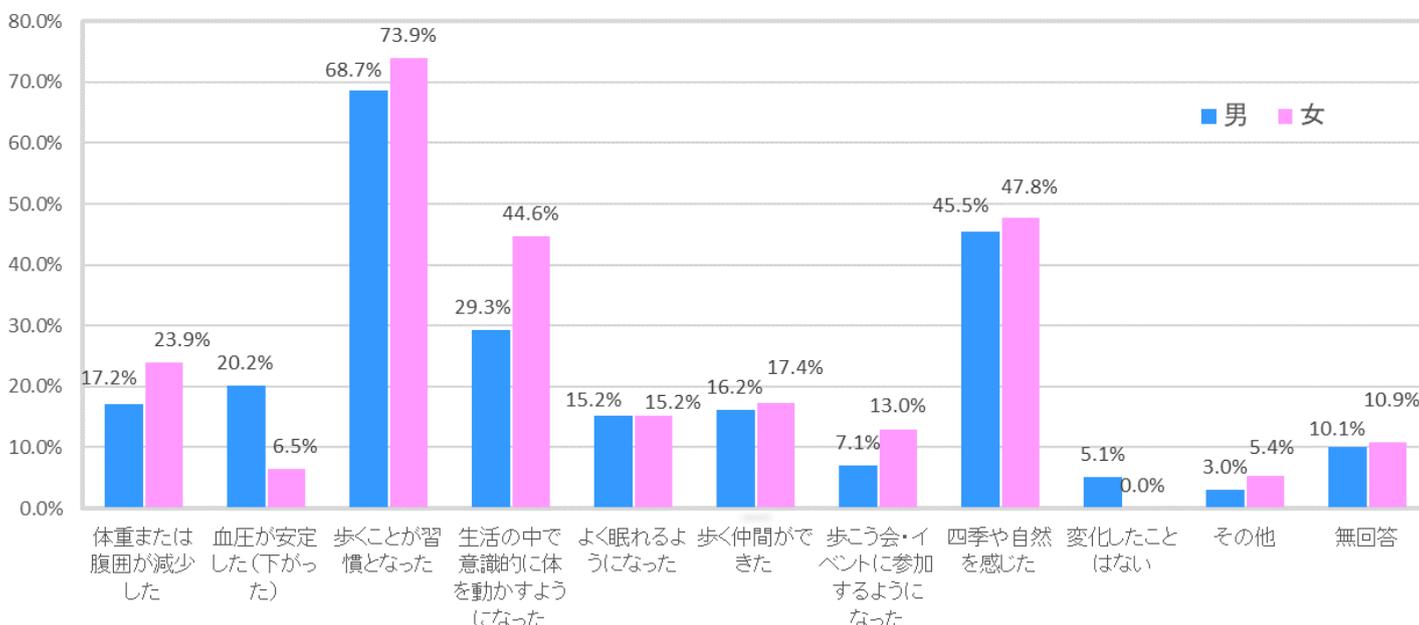
Q1.どのような方法でプラス 1,000 歩チャレンジを知りましたか？(重複回答あり)

「広報とやま、ケーブルテレビ」「保健福祉センター、地区での健康教室」がきっかけで参加された方が多くおられました。



Q2.チャレンジして変化したことはありますか？(重複回答あり)

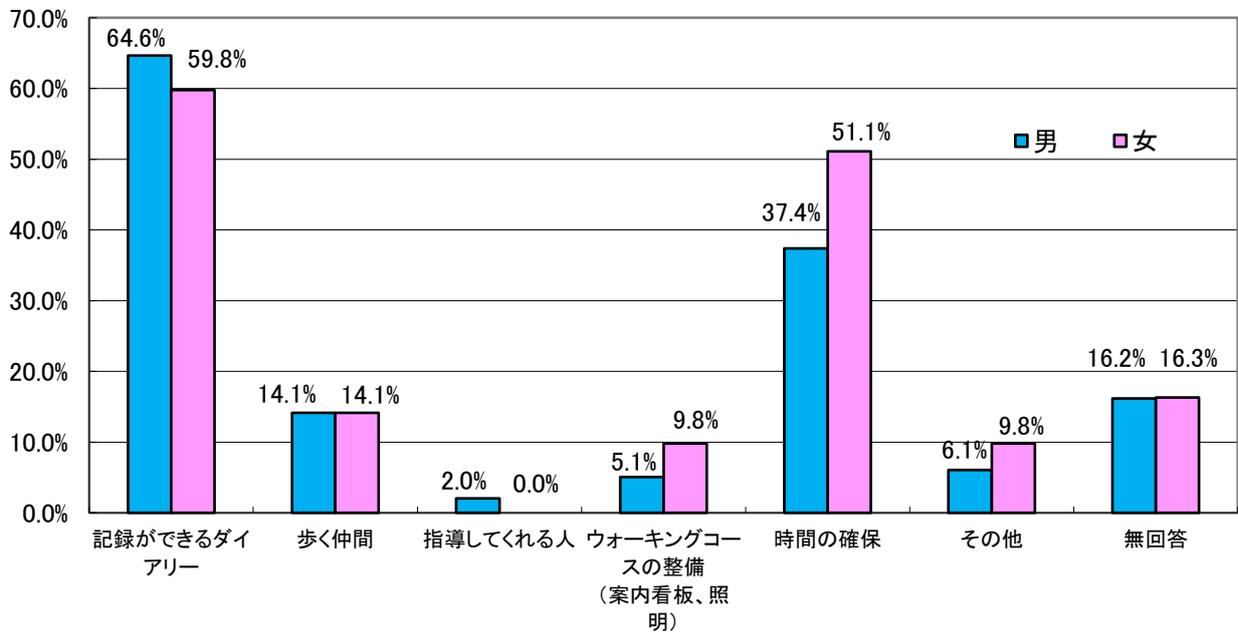
「歩くことが習慣になった」と回答した方が最も多く、次いで「四季や自然を感じた」「生活の中で意識的に体を動かすようになった」と回答した方が多くおられました。



Q3.今よりプラス 1,000 歩多く歩くために必要なこと、工夫したことは何ですか？

(重複回答あり)

「記録できるダイアリー」と回答した方が、男女とも最も多く、次いで多いのは「時間の確保」でした。



プラス 1,000 歩にチャレンジした方の感想をご紹介します 🐻



毎日続けることが出来たので健康な日を送れました。

歩く事を習慣化し、町内の事はすべて歩いてやっています。

秋は季節の変化が早く庭の木や花も山々を見ても、楽しく散歩をしています。

毎日、歩数を記録することにより歩く習慣が出来ました。健康になれたことが良かったです。

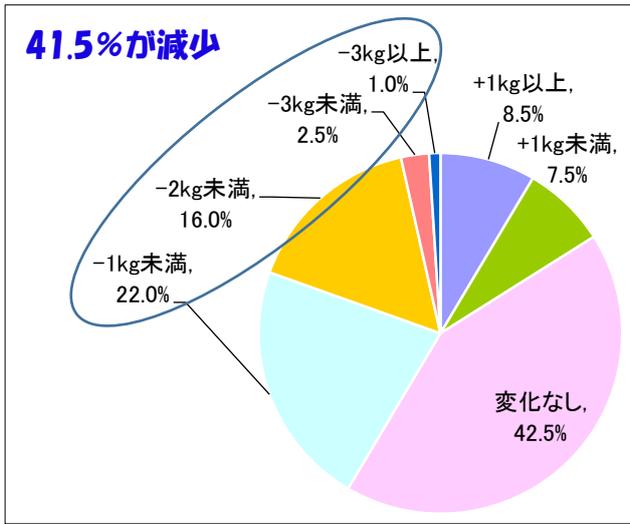
目標歩数決めていたので「暑いなあ～」と思っても夕方になって足りない分、ウォーキングしました。チャレンジすることで体を動かすことが出来て良かったです



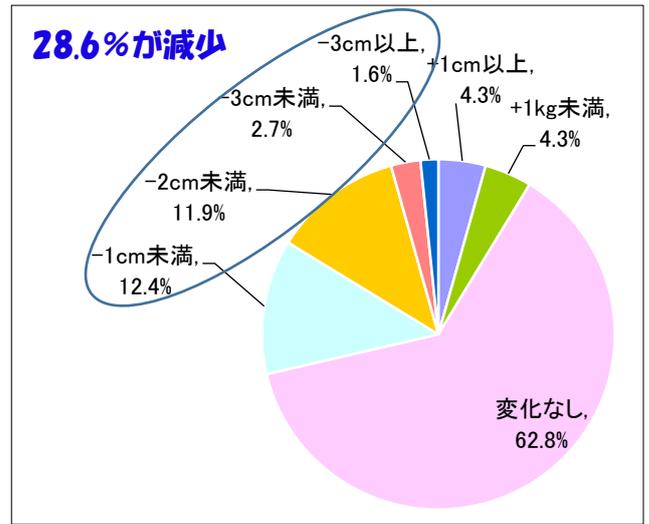
84 才になるまで痛みということをあまり知りませんでした。痛みをやって初めて散歩が出来る喜びを知りました。歩かないと筋肉が落ちるので、又散歩をしていきたいと思ひます。

チャレンジ開始前と終了時の体重・腹囲・体脂肪率の変化 🐾

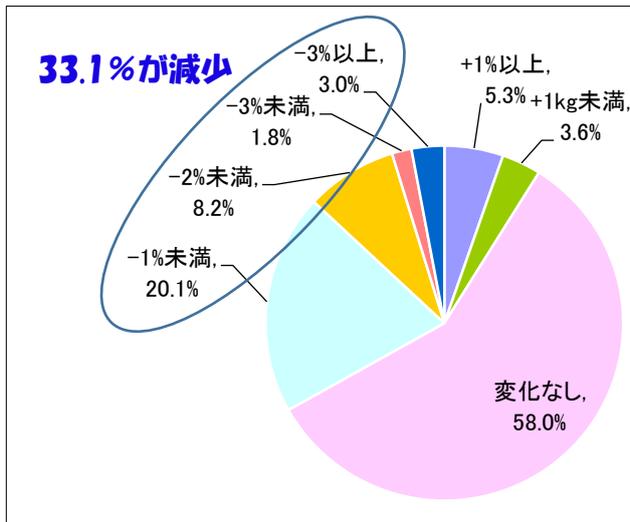
【体重の変化】 全体=200人



【腹囲の変化】 全体=185人



【体脂肪の変化】 全体=169人



体重では 41.5%、腹囲では 28.6%、体脂肪率では 33.1%の方に「減少」が見られました。

