

みんなでつくろう！！健康とくしま県民運動 ウォーキングステーション(自由参加・自由歩行型)

徳島県は長年糖尿病死亡率ワースト全国1位を続けています、また体力・肥満率・野菜摂取量等をはじめ国が発表する健康関係の各種統計調査では、次第に改善はされていますがいまだにワースト順位を占めています。

これらの原因の多くは車社会からくる運動不足が起因と言われています。

そこで県民の運動不足を解消する為「みんなでつくろう！！健康とくしま県民運動ウォーキングステーション」を設け、徳島県・市町村・県民が一体となり運動不足を解消し生活習慣を要因とする疾病の予防と改善をめざし、運動習慣化のきっかけづくりとして、また、第二次健康日本21運動の一環として(社)日本ウォーキング協会が提唱する「スマートライフウォーク」活動として、ウォーキングの日常習慣化をめざし、全県民が健康で豊かな生活を送れる事を目的とし恒久的に自由参加型のウォーキングステーション設置します。すでにウォーキングを行っている人は勿論、行っていない人も日常の運動として大いにご利用頂き、県民一人ひとりが健康とくしまを目指しませんか皆さんのご参加をお待ち致しております。

- 1.主唱 徳島県・徳島市
(社)日本ウォーキング協会「スマートライフウォーク」
- 2.主催 みんなでつくろう！健康とくしま県民会議
- 3.主管 NPO法人徳島県ウォーキング協会
- 4.後援 (一社)徳島新聞・朝日新聞徳島総局・毎日新聞徳島支局・読売新聞徳島支局
NHK徳島放送局・四国放送(株)・エフエム徳島・エフエムびざん・テレビトクシマ

5.実施要領

- 1)開催日 毎月 第2・第4金曜日とし、通年開催とします。
第1回開催日 平成26年4月11日(金)
開催日の16時現在気象警報が出ている時、台風及び突発的な気象予報等により開催日に危険が伴うような予報がある場合は中止します。
中止か否か判断がつきにくい場合は、NPO法人徳島県ウォーキング協会(088-656-3636又は行事案内088-655-3310)までお問い合わせ下さい。当日の16時までには決定します。
- 2)開催場所 徳島中央公園 鷲の門
- 3)開催時間 18時00分より20時00分迄 時間厳守
20時を以て押印は終了します。ご協力をお願いします。
- 4)コース 徳島中央公園を周回するコース 1周2km(別紙地図参照)
参加者自身で歩行距離を決めます、但し1日4周(8km)までとします。
- 5)方法 イ.参加者は集合場所(鷲の門)で毎回参加登録をし自由に周回コースを歩きます。
ロ.参加者カードに出発点と中間点でスタンプを押印します。
押印は当日のみとし、19時30分以降で20時までに周回が終了しないと予想される場合は新たな周回に入らない事とします。押印は20時で終了します。
ハ.25周毎に精励賞を贈呈します。
- 6)参加資格 どなたでも参加できますが、体調の思わしくない方は医師の診断を受けて下さい。
また、小学生以下の方は、保護者同伴のうえご参加下さい。
- 7)参加料 100円(保険料等)但し小学生以下の方は無料。
- 8)保険等 主催者として傷害保険に加入しますが、保険の範囲のみ補償し、他に起因する疾病・障害については補償致しません。
- 9)連絡先等 NPO法人徳島県ウォーキング協会 電話088-656-3636
e-mail: tokushima@tokuwalking.main.jp
URL : tokuwalking.main.jp



今日も元気に
歩かなきゃ
健康とくしま運動

健康日本21
スマートライフウォーク47
+1000歩