

第2 元気に“動こう・歩こう”プロジェクトの展開

1 「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」の概要

「健康寿命延伸の県民運動」をさらに発展させ、「ぐんま元気（GENKI）の5か条」の普及を図るための戦略強化として、まずは、第1条「G：げんき（元気）に動いて、ぐっすり睡眠」の実践をすすめるため、平成30年度（2018年度）より「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」（以下、「プロジェクト」）を展開しています。

【趣旨・推進体制】

プロジェクトは、「元気県ぐんま21推進会議」を中核に、県、市町村、保険者、企業、関係団体等が一体となって連携し、県民参加型の健康づくりを推進します。そのため、「元気県ぐんま21推進会議」の下部組織として、庁内関係課と県民健康科学大学を構成員とした「プロジェクト検討部会」を設置し、検討を行うとともに、体制の構築を図ります。

【コンセプト】

日常生活の中で気軽に身体を動かす「元気に“動こう・歩こう”」が、県民を健康行動に導くための動機付けとなり、健康のために第一歩を踏み出すよう、プロジェクトは、以下の4つの柱をコンセプトとして、実行性のある対策に取り組みます。

- ①身体を動かす機会や環境がたくさんあることに **気づく!**
- ②今よりも少しでも長く・多く、元気に身体を動かすことを **はじめる!**
- ③目標はグタイテキニ（具体的に）決めて **達成する!**
- ④家族や仲間と一緒に楽しく実践することに **つながる!**



2 元気に“動こう・歩こう”に向けた取組

県民の元気に“動こう・歩こう”に向け、「支援・拡大・定着」の3つのプロジェクトに取り組みます。

●プロジェクト1 元気に“動こう・歩こう”の支援

県民の身体活動量を高めるための「実践マニュアル」を作成するとともに、このマニュアルを活用できる「実践リーダー」を育成します。また、実践マニュアルを踏まえた県民向けの実践リーフレットを作成し、実践リーダーが地域や企業等で普及を図ります。

●プロジェクト2 元気に“動こう・歩こう”の拡大

プロジェクト目指す方向性を県民に周知し、県民自らが健康づくりに取り組む気運を高めるための機会として、県民健康科学大学と連携した「実践フォーラム」を開催します。また、「実践リーダー」が、地域（市町村）や職域（企業）等で、日常生活の中で身体活動量を底上げするツールやアイデアを提供し、県民の実践を拡大させていきます。

さらに、報道機関等が行う健康づくりのキャンペーンと連動させた広報活動に取り組むとともに、様々な機会を活用して、プロジェクトの普及啓発を図ります。

●プロジェクト3 元気に“動こう・歩こう”の定着化

県民の元気に“動こう・歩こう”を定着させるためのツールとして「ぐんま元気アプリ」を公開し、活用を促進します。また、県民の健康行動の動機付けから行動（生活習慣）の継続、定着を目指し、身体活動の目標「グタイテキニ」の普及を図ります。

3つのプロジェクト

