

すこやかみさとICウオーク

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業の概要

市内にあるICウオーク専用コースを利用し、(平成 24 年 8 月現在、市内 5 コース)コース上にある3つの端末に専用のICカードをかざすことで歩行時間や歩行距離が記録され、ホームページ上で自己管理を行う。

※ICウオーク…ICカードで歩行管理を行うシステム

事業内容

- すこやかみさとICウオーク(H20～)
 - 専用ICカードの発行
 - 歩行距離に応じて表彰
 - ウオーキングイベントの開催

事業効果

- 生活習慣病等の予防効果
- 閉じこもり防止
- コミュニティの活性化

その他