

令和 8 年 1 月末現在

令和 7 年度 取組報告

- 1 ワーキング会議・庁内推進会議
- 2 周知媒体作成・周知状況
- 3 健康増進普及月間
- 4 健康ステップアップセミナー
- 5 まえばしウォーキングチャレンジ
- 6 働く人のニューイヤーウォーキング

ワーキング会議

第1回
5月29日(木)

- ◆ 「健康まえばし21」概要、今年度テーマ、各課と計画の関わり等を確認
- ◆ 指標に関わる各課の取組共有、周知媒体のアイデア募集（グループワーク）
- ◆ 指標・関連事業の実績提供依頼、今後のスケジュール共有

第2回
7月18日(金)

- ◆ 周知媒体案の確認
- ◆ 指標・関連事業の実績と、今年度の取組方針の確認
- ◆ 指標の目標達成に向けた取組の検討、周知媒体の配布先のアイデア募集（グループワーク）

庁内推進会議・幹事会

第1回
9月1日(月)

- ◆ 「健康まえばし21」概要、今年度テーマ、各課と計画の関わり等を確認
- ◆ 指標、関連事業の実績を確認
- ◆ こども支援課、教育委員会総務課、国民健康保険課、長寿包括ケア課より、今年度の重点的な取組を発表
- ◆ 今年度の取組を確認
- ◆ 周知媒体の確認・承認

周知媒体（ちらし） 作成経過

R7.5.29 第1回庁内ワーキング会議で意見募集

R7.7.18 第2回庁内ワーキング会議で作成案確認

R7.9.1 庁内推進会議・幹事会で作成案確認

R7.10.16 第1回健康づくり推進協議会

及び地域・職域連携推進協議会で作成案確認

R7.12 業者へ印刷を依頼

R 8.1 完成・順次配布



周知媒体（ちらし）

周知状況

周知先（配布済み）	配布数
庁内関係課へ送付（20部×11課）	220
こども支援課	3000
スポーツ課	150
長寿包括ケア課	1000
公民館・支所・コミュニティセンター	250
健康増進課 窓口	50

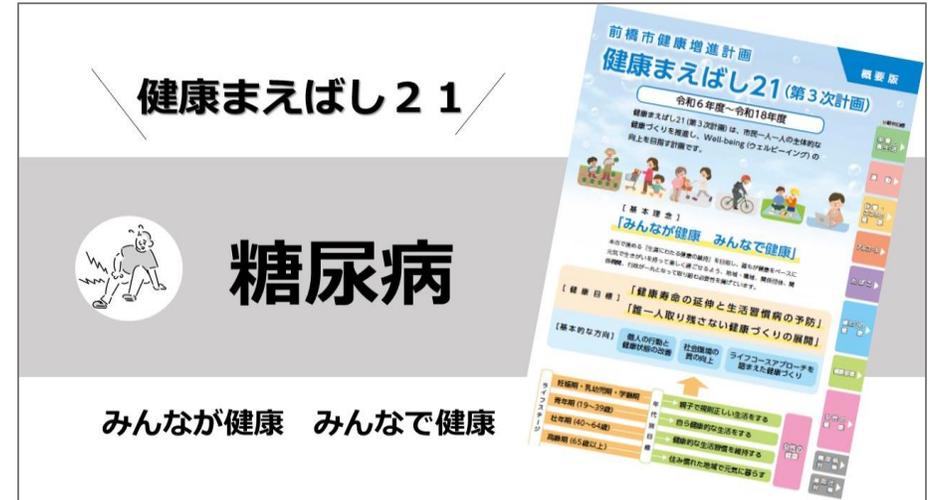
周知先（今後、配布予定）
自治会
民生委員・児童委員
保健推進員
食生活改善推進員
食育推進協議会
歯科連絡会議
市民健康講座
健康ステップアップセミナー
ウェルネス企業・健康協定企業
地区文化祭等
小・中学校養護教諭
小・中学生（すぐーる配信）

周知媒体（動画）の作成

栄養・食生活



糖尿病



配信先

- ・ 市役所総合案内横のデジタルサイネージでの放映
- ・ 健康増進課のインスタグラムへの投稿
- ・ Youtube投稿
- ・ すぐーる配信

健康増進普及月間

概要

厚生労働省が毎年9月を健康増進普及月間として定め、健康づくりに向けた実践を促進する普及啓発を全国的に実施

取組

- ・ 市民課デジタルサイネージへの掲載
- ・ 図書館デジタルサイネージへの掲載
- ・ 図書館本館への特設コーナー設置



健康ステップアップセミナー（出前教室）

概要

- ・ 地域の方や企業・学校等を対象とした、出張型の健康教室
- ・ 令和6年度から「まえばしウエルネス企業限定」テーマを作成

実績

	令和6年度		令和7年度	
企業	13企業	340名	14企業	331名
学校	14校	1382名	20校	1398名

健康ステップアップセミナー テーマ

学校用テーマ

選べるテーマ	主な内容 (時間により変更あり)
たばこ・お酒・薬物 ～未来のために考えよう～	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの健康への影響 ・受動喫煙とは ・お酒や薬物の健康への影響 ・アルコールパッチテスト（希望性） ・断り方のヒント
成長に影響するよ！ メディアとの上手な付き合い方	<p>小学校高学年以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体や睡眠への影響 ・メディアとの付き合い方のポイント
おいしく食べて元気アップ	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の大切さ ・食事のバランス ・食事のマナー
かむ☆かむ歯ッピー教室	<ul style="list-style-type: none"> ・かむことの大切なお話 ・今日から実践できる歯磨きのポイント

ウェルネス企業用テーマ

まえばしウェルネス企業様 限定 テーマ	内 容
40代から 必須 働く人のリアルな食事改善法	<p>不規則になりがちな食生活。残業するときは？お酒の場では？基本となる適量・バランスよい食事を中心にお悩みもお聞きします。</p> <p>◆希望企業様に1か月間、血圧計を貸出します</p>
本当に効く 肩こり・腰痛 ストレッチ	<p>肩こり・腰痛を少しずつスッキリ。実際にストレッチをおこないます。</p> <p>◆握力や長座体前屈等の体力測定もできます</p>
できる大人の オーラルケア	<p>口元の印象は大きいからこそ、できる大人はお口のケアも忘れない。お口のケア方法をお伝えします。</p>
働く人の メンタル ヘルスケア みんなで守るココロの健康	<p>ココロの健康を保つ方法やストレスの対処法、身近な人が悩んでいる時の対応についてお話しします。</p>
禁煙 チャレンジ塾	<p>禁煙の始め方や禁煙方法など、自分に合った禁煙方法を探しましょう。</p> <p>◆簡単な質問紙でニコチンの依存度をチェックできます</p>

まえばしウォーキングチャレンジ

概要

群馬県公式アプリ「G-Walk+」を使用。

市内在住者を対象。1日平均6,000歩の目標歩数を達成した人の中から、抽選で景品が当たる。

実施期間

10月1日～31日

実績

参加人数 **1,303人**

目標達成人数 **863人**

参加無料

普段、車移動の人も
普段、室内にいがちな人も
ちよこっと散歩してみよう！
心地よい秋に、レッツ、チャレンジ！

**まえばし
ウォーキング
チャレンジ**

目標歩数
1日平均6000歩
を歩くと抽選で
プレゼントが
当たる！！

実施期間
2025 10.1～10.31

申込期間
2025 9.1～9.30

申込は裏面を
Check check ▶

詳細は、QRコード

※歩行する際は野生動物や交通に十分注意してご参加ください。
問い合わせ 前橋市健康増進課 TEL027-220-5708 (9:00～17:00)

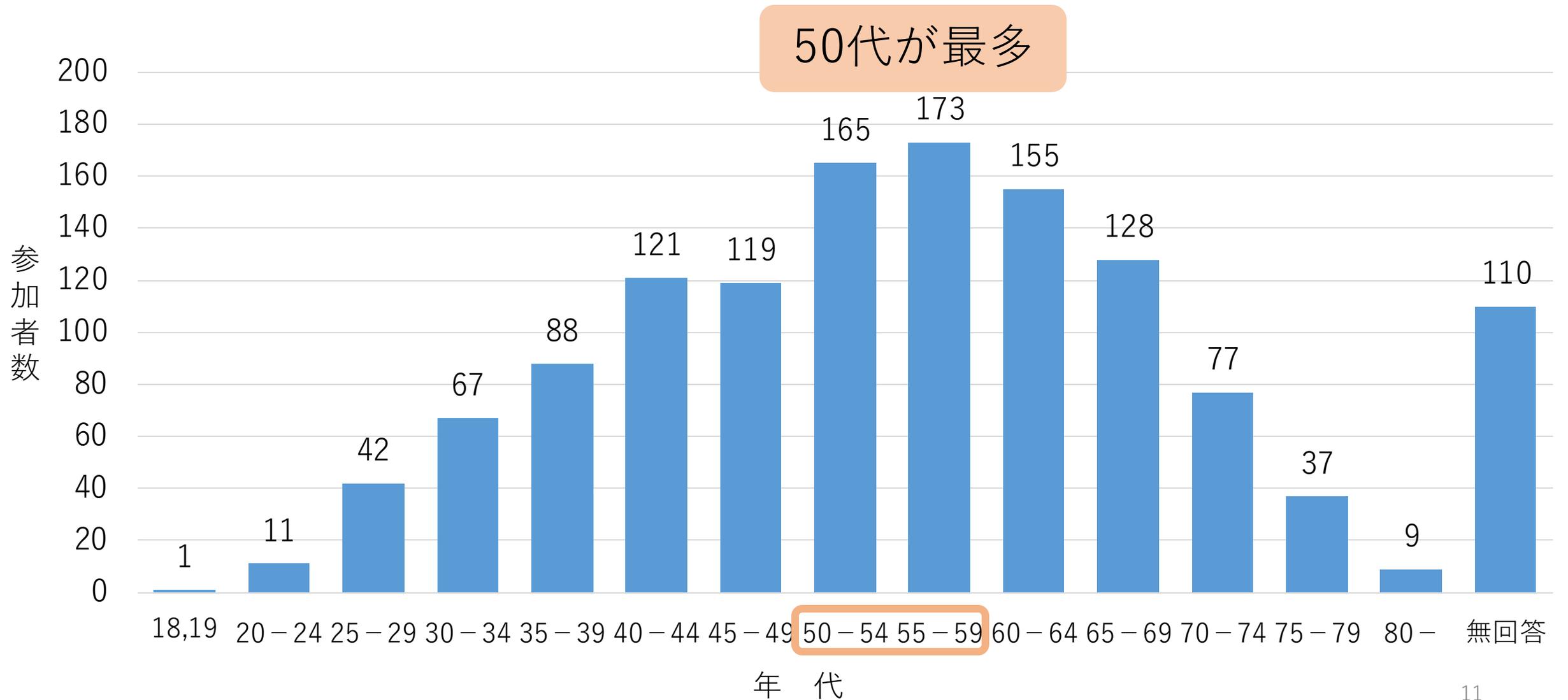
申込方法

- 1 アプリ「G-WALK+」をインストール
Android版 ヘルスコネクとの連携方法 iPhone版
Androidはヘルスコネク、iOSはヘルスコアが必要となります。一部機種は対応しておりません。
- 2 アプリ内でkid番号を確認してください。
(間違えて入力すると、抽選に参加できません！)
①右上MENUをタップ ②アカウント設定をタップ ③下から2番目のkidを確認
k000000000
kで始まる10桁の番号を確認！！
メモを取っておいてください。
- 3 電子申請で参加登録♪
2で確認したkid番号を入力する項目があります！！
抽選でプレゼントが当たります！
特賞1：スマートウォッチ 1名
特賞2：体組成計 2名
特賞3：ラジオ体操ブーブー 3名
参加賞 100名
※特賞は前橋市保健センターまで受け取りに来ていただきます。

申込みは完了です！

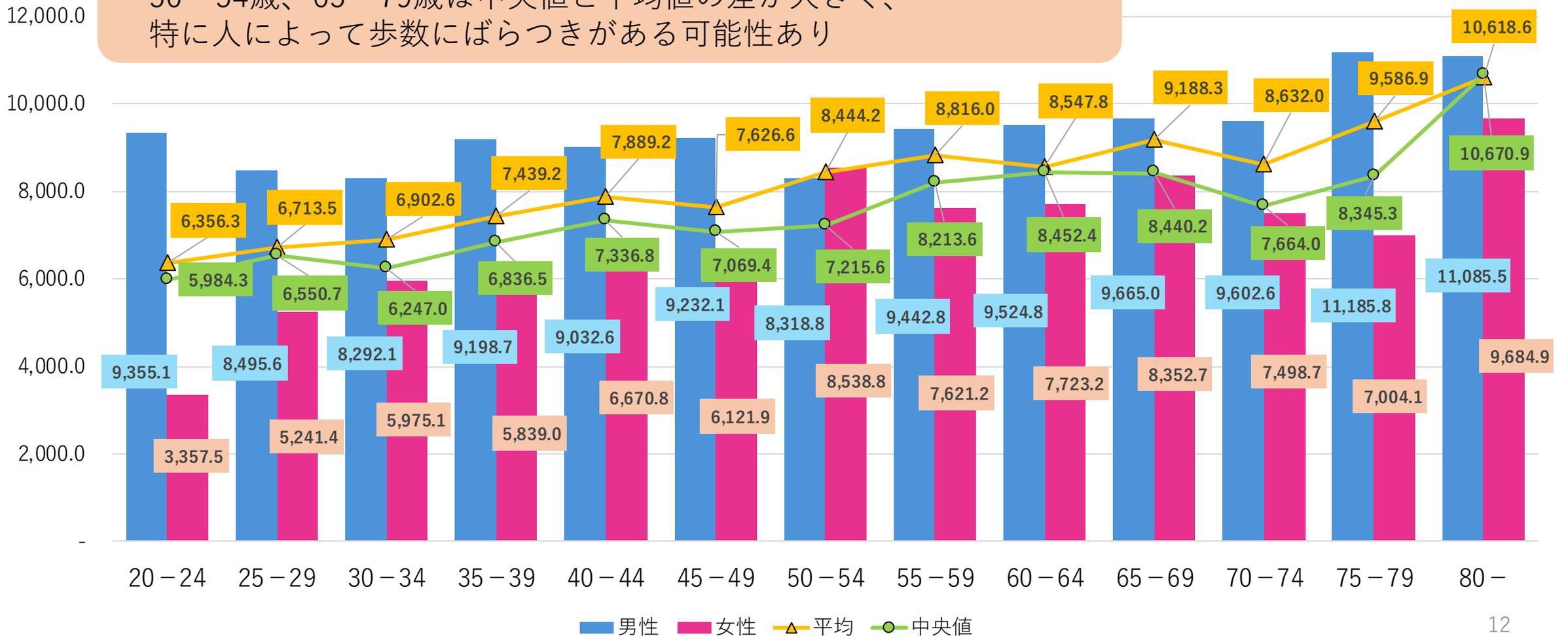
※集計のため、令和7年11月1日から5日の間に必ずアプリを起動してください。アプリを起動しないと歩数が反映されません。
※kid番号を正しく入力しないと抽選に参加できませんので、確認をお願いします。

年代別参加者数



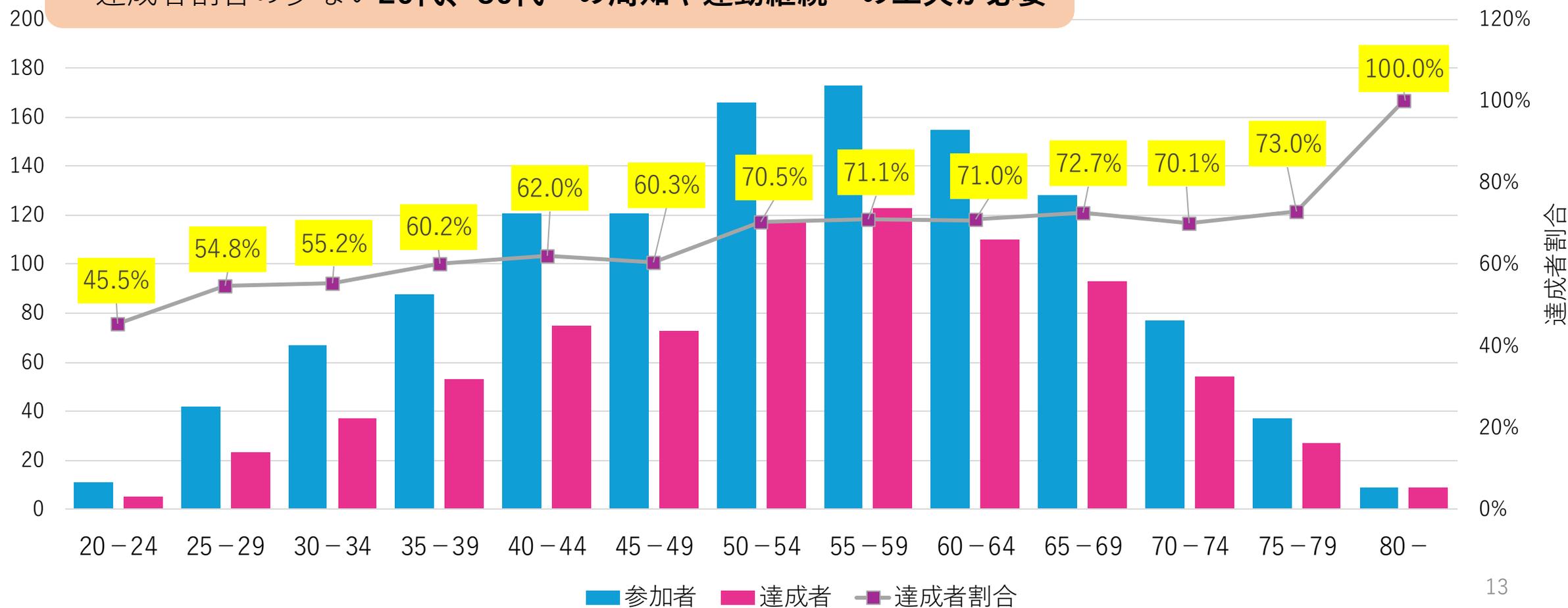
年代別平均歩数 (10代、無回答除く)

- 平均歩数は若い年代が少なく、年を重ねていくと多くなる傾向
- 50-54歳、65-79歳は中央値と平均値の差が大きく、特に人によって歩数にばらつきがある可能性あり



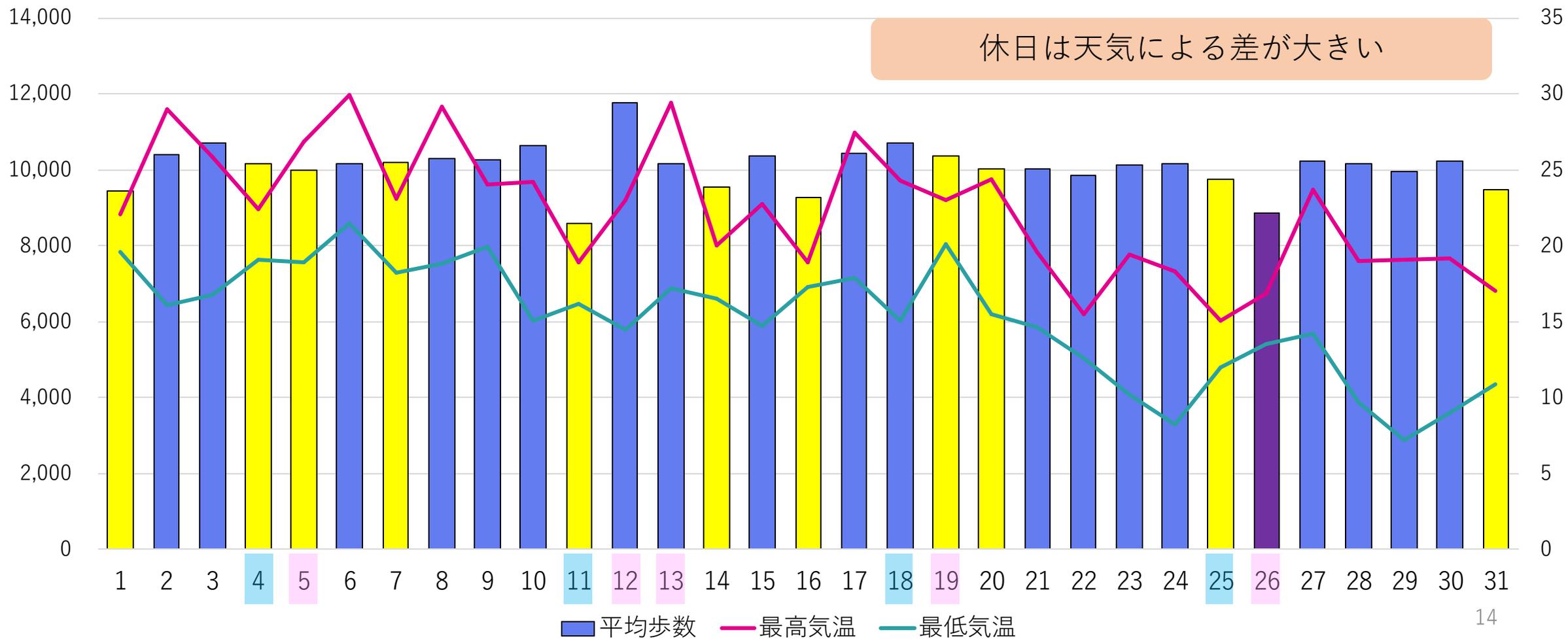
年代別達成者割合 (10代、無回答除く)

- ・達成者割合は若い年代が少なく、年を重ねていくと多くなる傾向
- ・達成者割合の少ない**20代、30代への周知や運動継続への工夫が必要**



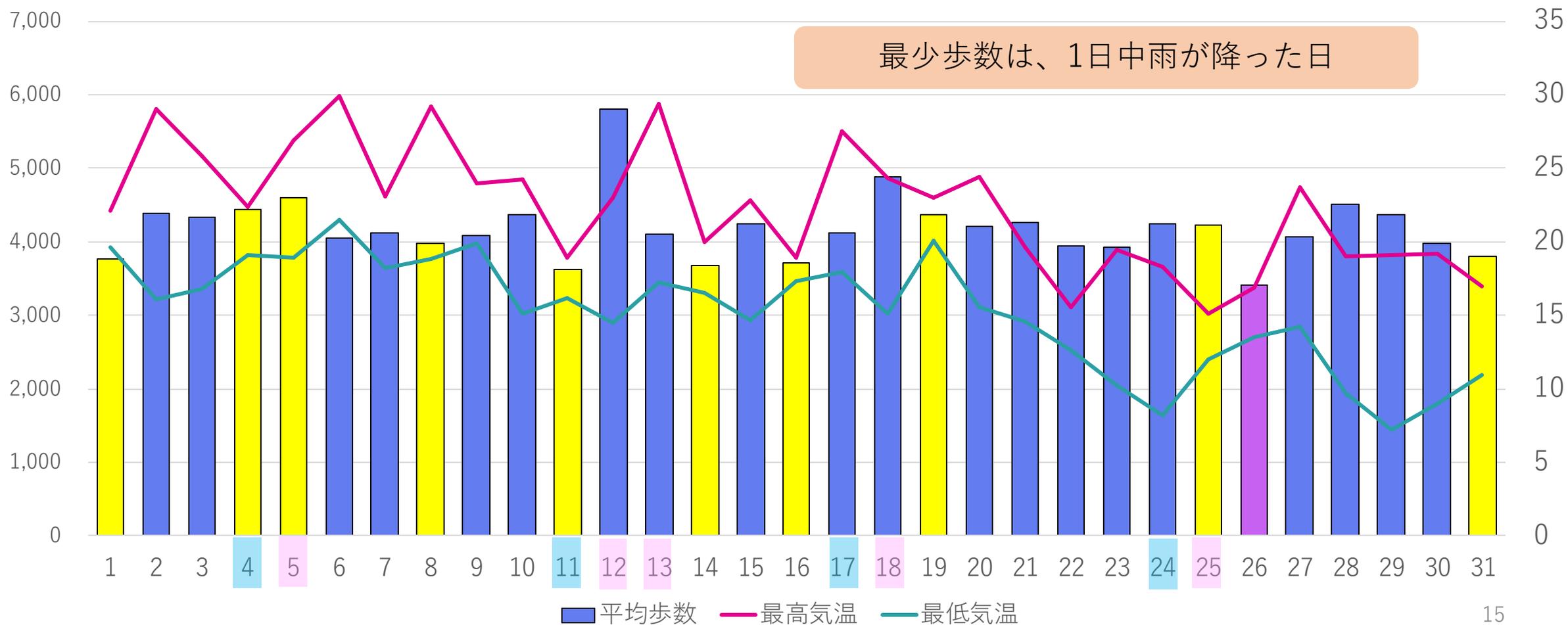
目標達成者の平均歩数と天気

黄色い棒グラフは1日のうちのどこかで雨が降った日 紫の棒グラフは1日中雨が降った日



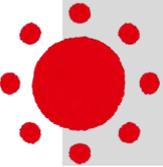
目標未達成者の平均歩数と天気

黄色い棒グラフは1日のうちのどこかで雨が降った日 紫の棒グラフは1日中雨が降った日
開始後終了時連続7日間ログインのなかった人は除く。



天気と平日休日別の平均歩数

- ・ 目標達成者・未達成者いずれも、**晴れの日・休日の平均歩数が最多**
- ・ 雨は平日・休日とも、晴れの日に比べて歩数が減少するが、特に休日で大きく減少。

		目標達成者		目標未達成者	
天気		平日平均歩数	休日平均歩数	平日平均歩数	休日平均歩数
	晴れ	10,143歩	10,888歩	4,125歩	4,929歩
	雨	9,662歩	9,622歩	3,881歩	4,110歩
晴れの日と 雨の日の差		481歩	1,266歩	244歩	819歩

天気と平日休日別にみた歩数の考察

休日の晴れの日

休日の晴れの日には外出することで、自然と歩数が増えている可能性

⇒ 季節に応じたイベントや外出のきっかけになる取組を通じて、
日常生活の中で自然に歩く・運動する機会を増やす働きかけを行う

雨の日（平日・休日共通）

雨の日は平日休日ともに歩数が減少する傾向がみられる

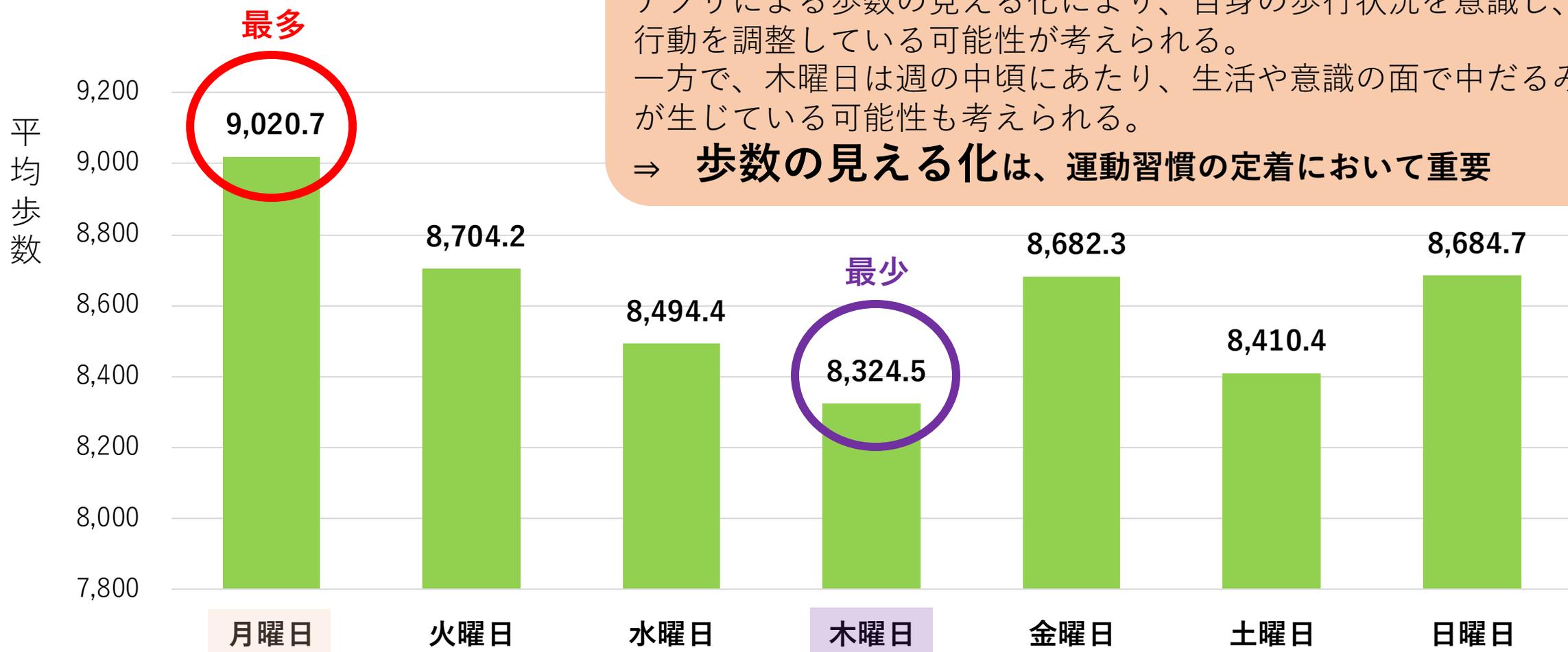
⇒ 天候に左右されにくい運動習慣を身につけるため、
雨の日でも**自宅や屋内で取り組める運動を周知**することが有効

達成者と未達成者の平日と休日の比較

- ・ 目標達成者は、平日の平均歩数が多く、平日・休日の歩数の差は僅か
⇒ 日常生活の中に歩行がすでに習慣として定着している可能性が考えられる
- ・ 未達成者では、休日に歩数が多い
⇒ 普段の生活に運動を取り入れる工夫が必要

目標歩数 6000歩	平日平均歩数	休日平均歩数	平日と休日の差
達成	10,091.9歩	10,044.6歩	47.3歩
未達成	4,098.0歩	5,071.3歩	973歩

目標達成者の曜日別平均歩数



・ 最多歩数は月曜日、最少歩数は木曜日であった。
アプリによる歩数の見える化により、自身の歩行状況を意識し、行動を調整している可能性が考えられる。
一方で、木曜日は週の中頃にあたり、生活や意識の面で中だるみが生じている可能性も考えられる。

⇒ **歩数の見える化は、運動習慣の定着において重要**

イベントによる歩数の変化

申込期間（9月）からチャレンジ期間（10月）の変化

※参加者1,303人のうち、申込期間とチャレンジ期間両方のデータが確認できた1,240人で算定

歩数増	歩数増加者の 1日平均増加歩数	歩数減	変化無し
444人	3,000.2歩	157人	639人

この歩数を元に、医療費抑制効果を試算してみると…

まえばしウォーキングチャレンジ

参加者の感想（実施後アンケートより抜粋）

- ・ 目的を持って取り組む良いきっかけになりました。
- ・ チャレンジ、参加することの楽しさを味わいながら歩けました。
- ・ 適度な運動を始める良いきっかけとなりました
- ・ 意識が高まりました!!
- ・ 積極的に歩数を増やす為歩くことを心がけるようになりました
- ・ 自分がどれほど歩いていなかったか知ることができた
- ・ とても良い企画だと思います。目標ができやる気になります。

働く人のニューイヤーウォーキング

概要

群馬県公式アプリ「G-Walk+」を使用。
市内で働く人を対象。3~7人で1グループ作成し、申請。
歩数に応じて、抽選で景品当たる。

実施期間

1月1日~31日

R7 協力企業

5社

参加実績

	グループ数	参加者数
R7	167	858名
R6	140	738名

+27グループ
+120名

参加無料

前橋市 働く人のニューイヤーウォーキング

職場の仲間と1か月間ウォーキング♪目標歩数に応じて、抽選で景品をGETだけ！

参加グループ募集

対象 前橋市内の事業所3~7人で1グループ。複数グループ参加OK
申込 令和7年11月1日から12月15日
チャレンジ期間 令和8年1月1日から1月31日

申込は裏面を Check check♪

気楽に歩こう

1人1日約5000歩
グループ1か月平均15万歩

ハッピー賞 80グループ
+特別賞（企業協力）

抽選で当たる

ガンガン歩こう

1人1日約8000歩
グループ1か月平均24万歩

エンジョイ賞 15グループ
5000円相当

ご協力企業

カネコ種苗株式会社 | ヤクルト | JINS | 堂利平

お問い合わせ 前橋市健康増進課 TEL.027-220-5708

申込方法

- アプリ「G-WALK+」をインストール
 - Android版: ヘルプメニューの「ヘルプ」からインストール方法を参照してください。
 - iPhone版: App Storeから「G-WALK+」をダウンロードしてください。
- グループ作成
 - ①ランキングをタップ
 - ②グループの新規登録
 - ③グループ名を入力し登録 (メンバーと話し合ってから決めてください)
 - ④グループコード発行 (仲間とコードを伝える)
- グループに参加
 - ①グループに参加する
 - ②コードを入力し登録
- グループで電子申請で参加登録
 - ④電子申請
 - ④まで終わったら申込完了！元旦からウォーキングをスタート！

※アプリを起動しないと歩数が反映されません。令和8年2月1日から5日までに必ず参加者全員がアプリを起動してください。
※集計のため、令和8年2月14日まではグループを再確認してください。
※1つのアカウントで複数参加できるグループは1つです。既に別のグループに入っている方は、一度退会が必要です。
※所属グループの変更は実施をもってさせていただきますが、歩数の内容によりお返し方法についてご相談させていただきます。

みんなが健康 みんなで健康



健康まえばし21