

## 第9 元気に“動こう・歩こう”を実践するための支援

### 1 「ぐんま元気アプリ」を使ってみよう

県民の公共交通の利用の一環として、県内の公共交通情報等を簡単に検索できる公共交通観光・健康情報アプリである「ぐんま乗換コンシェルジュ」を公開しています。

このアプリのコンテンツの一つとして、県民が身近な地域で楽しく歩くことができるよう「ぐんま元気アプリ」（以下、「アプリ」）が搭載されています。

アプリには、地域（市町村）の健康スポットを点と線でつなぐ、「ふるさとぐんま健康のみち」（保健予防課）や「関東ふれあいの道」（自然環境課）を掲載し、「見せる・魅せる・仕掛ける」のプログラムを提供します。

アプリが活用されることにより、歩いている人を見ると歩きたくなる、自らも歩いてみよう、という気運が高まる効果を期待しています。

このアプリは、県内各地のウォーキングやトレッキングコースの検索ができるほか、観光情報や公共交通機関の利用情報ともリンクしており、実際に歩くと移動距離や消費エネルギーなどが表示でき、県民の健康づくりの実践をサポートするものです。



<ぐんま乗換コンシェルジュトップ画面>

## 【ぐんま元気アプリの使い方】

### (1) アプリをダウンロードする

始めに、公共交通・観光・健康情報アプリ「ぐんま乗換コンシェルジュ」のダウンロードを以下の3つの方法で行います。

#### ① 群馬県ホームページから、「ぐんま元気アプリ」を検索する

群馬県ホームページの検索画面から「ぐんま元気アプリ」を検索して、該当ページでQRコードを読み込みます。

#### ② QRコードを読み込む

iPhone 用



Android 用



#### ③ 「ぐんま乗換コンシェルジュ」でアプリを検索する



### (2) ぐんま元気アプリを表示する

「ぐんま乗換コンシェルジュ」のトップ画面の右下の「ぐんま元気アプリ」のアイコンまたは「楽しむ」をタップさせて、「ぐんま元気アプリ」のトップ画面を表示します。

主な機能は、次の4つです。

I ふるさとぐんま健康のみち、II ビンゴシート、III 関東ふれあいの道、IV 歩数計



<ぐんま乗換コンシェルジュトップ画面>

<ぐんま元気アプリトップ画面>

### (3) ぐんま元気アプリの機能を使う

#### 機能 I ウォーキングコース（ふるさとぐんま健康のみち）

＜ふるさとぐんま健康のみち トップ画面＞

##### ◆トップ画面

- ・県内市町村から提供された35のウォーキングコースを掲載しています
- ・コースは、北毛・東毛・西毛・中毛にそれぞれ地域別に分類しています

- 中毛地域：前橋市、伊勢崎地域
- 北毛地区：渋川・吾妻・利根沼田地域
- 西毛地区：高崎市、安中・藤岡・富岡地域
- 東毛地区：太田・桐生・館林地域

- ・表示したいコース名をタップすると、該当のコースの詳細が表示されます



##### ◆コースの画面

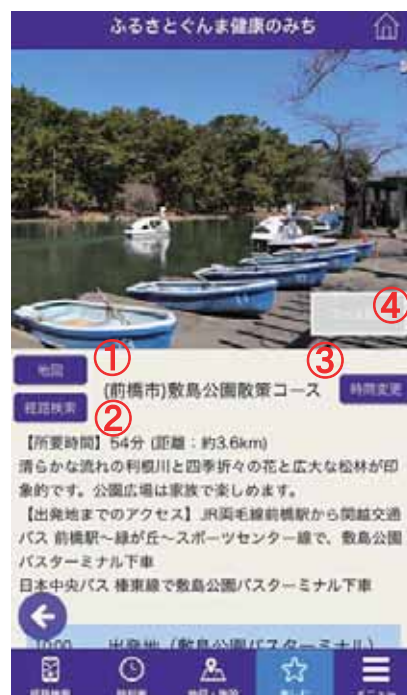
- ・各コースの画面には、所要時間と距離、出発地までのアクセス、コースの経路（出発を10:00に想定）、問合せ先、関連情報を掲載しています

※出発時刻を変更して確認したい場合は、「時間変更」ボタン③を押すと到着時刻を表示します

- ・コースの地図を表示する①
- ・一部のコースには、「健康づくり協力店」（飲食店部門）を表示しています
- ・経路検索②  
現在地からコースのスタート地点及びゴール地点から目的地までの公共交通の経路検索ができます
- ・コースの開始  
コース出発地点付近にいたことがGPSで確認できると「コース開始」ボタン④を押すことができるボタン④を押してスタートします  
図を表示してゴール地点まで案内します。
- ・コースの終了⑤  
ゴール地点付近に到着すると、ゴールしたことを確認するボタンが表示されるので、ボタンを押してコースを終了します

- \*コースを終了すると、ご当地ぐんまちゃんがビンゴシートに表示されます  
また、踏破した回数を記録することができます

＜各コースの画面＞



<① コース地図>



<② 経路検索>



<③ 時間変更>



<\* 踏破したコースの記録>



## 機能Ⅱ ビンゴシート

### <ビンゴシートの画面>

#### ◆ビンゴシートの画面

- ・各市町村のウォーキングコースを最初に踏破すると、ビンゴシートにご当地ぐんまちゃんがランダムに表示されます
- ・ビンゴ1列(3マス)を揃えると、  
1枚目(がんばりましょう)のビンゴシートが達成  
2枚目(よくできました)のビンゴシート表示されます
- ・3枚目(たいへんよくできました)のビンゴシートを達成すると、「レアぐんまちゃん画像」が表示されてダウンロードができます。
- ・ビンゴシートは、設定した期間を終了するとリセットされます



## 機能Ⅲ トレッキングコース (関東ふれあいの道)

#### ◆トレッキングコース

- ・県内の34のトレッキングコースを掲載しています
- ・現在地からコースのスタート地点及びゴール地点から目的地までの公共交通の経路検索ができます
- ・地図によりゴール地点まで案内します。一部のコースはオフライン時に利用できる地図をダウンロードできます

## 機能Ⅳ 歩数計

### <歩数計の画面>

#### ◆歩数計の画面

- ・歩数計測機能は、歩数、消費エネルギー、距離を表示し記録します
- ・記録は最大1年間保存され、今日を基準に過去1週間・1ヶ月間・1年間の合計と平均を表示します
- ・初期使用時に生年、性別、居住地、体重(任意)を選択し登録します  
体重は適宜、変更することが可能です①

※体重を入力しない場合は、体重 60kg で消費エネルギーを算出します  
消費エネルギーは厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準 2013」の計算方法を採用しています



## 2 元気に“動こう・歩こう”実践リーダー育成・実践活動

### 【趣旨・目的】

県が展開している「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」を実効性あるものとするためには、県民のより身近な地域（市町村）や職域（企業）等で健康づくり活動に取り組んでいる関係者との連携・協働が不可欠です。

そこで、プロジェクトの趣旨を理解し、身体活動の基礎知識と実践的な知識や技術を習得することで、地域や職域等の健康づくり活動において「元気に“動こう・歩こう”」をコーディネートできる実践リーダー（以下、「実践リーダー」）を育成しています。

### 【実践リーダーの要件】

以下の3つの要件を満たし、①元気県ぐんま21推進会議構成団体の長、②市町村長、③保健福祉事務所長、④元気に“動こう・歩こう”プロジェクト検討部会関係機関の長のいずれかが適当と認め、推薦した者に対し、保健予防課長が実践リーダーとして適当と認めた、所定の育成研修会を終了した者とします。

職種・所属などについては問いません。

- ① 群馬県が進める健康増進施策の趣旨を理解し、健康づくりの幅広い分野の知識を総合的に身につけ、地域や職域等で元気に“動こう・歩こう”実践リーダーとして活動できる者、又は健康づくり活動の中で実践リーダーを活用した事業を展開する者
- ② 地域における健康づくり（分野不問）に、概ね3年以上関わっている者
- ③ 実践リーダー育成研修の趣旨にかんがみ、講座の全日程を受講し、講座修了後は地域や職域等で元気に“動こう・歩こう”実践リーダーとしての役割を担うことに同意する者

### 【実践リーダー育成プログラム】

内容	学習方法	コマ数	時間 (分)
1 健康増進施策の推進に必要な概念の理解 ・元気県ぐんま21（第2次） ・ぐんま元気（GENKI）の5か条 ・元気に“動こう・歩こう”プロジェクトについて)	講義	1	60
2 身体活動を巡る現状・課題とその理解 (身体活動基準2013)	講義	1	60
3 身体活動の基礎知識、 各分野・世代別にわたる総合的な知識と技術の理解 ・フレイル予防・認知症予防・社会参加等	講義	3	180
4 適切な身体活動の実技と活用への理解	実技	1	60
5 地域における課題の整理と実践活動に係る計画書の作成	講義・演習	2	120
6 その他 ・開講式・オリエンテーション ・閉校式・研修の評価・振り返り等		1	60
合計		9	540



## 平成 30 年度 元気に“動こう・歩こう”実践リーダー育成研修会

### 養成の目的

**元気に“動こう・歩こう”を地域に根付かせ、県民が楽しく・安全に仲間をつくって、「続けて」いくために・・・**

プロジェクトの趣旨を理解し、身体活動の基礎知識と実践的な知識や技術を習得することで、**地域や職域等の健康づくり活動において「元気に“動こう・歩こう”」をコーディネートできる実践リーダー**を育成することを目的に開催する。

### 講座の主な内容（平成30年度）

- 会場：  高崎健康福祉大学（業務委託）  
Takasaki University of Health and Welfare
- 日程： 11月11日（日）・12月8日（土）2回
- 主な内容



#### 【講義】

- ・県民の現状と元気県ぐんま21（第2次）の推進
- ・認知機能低下を予防するための身体活動とその効果
- ・身体活動の重要性とその効果（健康づくりのための身体活動基準2013の理解）
- ・働く世代への支援と職場における取組事例
- ・筋力＋歩行力で生活体力をキープするために（フレイル・サルコペニアの予防）

#### 【グループワーク】

- ・地域における“動こう・歩こう”普及に向けた支援
- ・元気に“動こう・歩こう”の実現と実践リーダーの役割・

#### 【実技】

- ・世代別の身体活動のポイント

### 受講対象者

- 以下の3つの要件を満たし、①元気県ぐんま21推進会議構成団体の長、②市町村長、③保健福祉事務所長、④元気に“動こう・歩こう”プロジェクト検討部会関係機関の長のいずれかが適当と認め推薦した者に対し、保健予防課長が適当と認めた者。職種・所属などについては問わない。
- ① 群馬県が進める健康増進施策の趣旨を理解し、健康づくりの幅広い分野の知識を総合的に身につけ、地域や職域等で元気に“動こう・歩こう”実践リーダーとして**活動できる者又は健康づくり活動の中でリーダーを活用した事業を展開する者**
- ② 地域における健康づくり（分野不問）に、概ね3年以上関わっている者
- ③ 本講座の趣旨にかんがみ、**講座の全日程を受講し、講座修了後は地域や職域等で元気に“動こう・歩こう”実践リーダーとしての役割を担うことに同意する者**

### 実践リーダーの養成目標

20名／年（3年間で60人のリーダー養成）



地域や職域等で健康づくり等の実践活動の中核的な存在であることが望ましいです！