

元気に“動こう・歩こう”プロジェクト 実践活動モデル事業 事例集

群馬県健康長寿社会づくり推進課



元気県ぐんま マスコットキャラクター
GENKI (げんき)

目次

実施要領 P 2

地域における実践活動

安中① P 3

利根沼田 P 8

太田 P 1 3

桐生 P 1 7

館林 P 2 1

職域における実践活動

渋川 P 2 5

伊勢崎 P 2 9

安中② P 3 3

藤岡① P 3 7

藤岡② P 4 1

富岡 P 4 6

吾妻 P 5 0

実施要領

1 趣旨

本県では、県民の健康寿命の延伸を目指し、健康づくりの実践事項「ぐんま元気（GENKI）の5か条」の実践に向け、「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」（以下、「プロジェクト」という。）を展開している。

地域（市町村）や職域（企業）等において、プロジェクトの趣旨を踏まえた「元気に“動こう・歩こう”」の実践が広がるよう、県内全域において、プロジェクトの一環で育成した「元気に“動こう・歩こう”実践リーダー」（以下、「実践リーダー」という。）を活用したモデル事業を実施する。

2 実施主体

各保健福祉事務所

3 実施期間

令和7年度中

4 実施体制

保健福祉事務所は、管内で活動できる実践リーダーと連携し、市町村や職域関係者等と協議の上、実施計画を策定する。

健康長寿社会づくり推進課は、実践活動モデル事業が円滑に実施できるよう、実践リーダーの調整等を行う。また、事業内容をもとに事例集を作成し、市町村等へ展開を行う。

5 事業内容

地域や職域で、県民が今より少しでも多く身体を動かすことができるよう、以下のとおり、対象に応じた実践活動モデル事業を実施する。なお、事業実施後の横展開も考慮する。

事業においては、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考とし、県公式アプリ「G-WALK+」の活用を必須とする。なお、対象に応じて、「健康づくりノート」等の資料も適宜活用する。

また、地域や職域の既存事業の機会を活用することも可とする。

（1）地域における実践活動

市町村や団体等と連携し、地域住民に向けた実践活動をモデル的に実施する。

（2）職域における実践活動

企業における健康づくり活動等の機会と連携し、働き世代に向けた実践活動をモデル的に実施する。なお、必要に応じて地区地域・職域連携推進協議会等と協力して実施する。

元気に“動こう・歩こう”いきいき健康セミナー

安中保健福祉事務所



- **事業区分** 地域における実践活動
- **対象区分** 地域住民
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」
健康づくりノート

● 事業目的

- ・加齢に伴う筋力低下や運動不足は、転倒や生活機能の低下につながる可能性があるが、安中市民の運動習慣のある人の割合は約半数である。
- ・本セミナーでは「動くこと」や「歩くこと」の大切さをわかりやすく学びながら、日常生活に取り入れやすい簡単な体操やストレッチなど、楽しみながら継続できる方法を紹介した。仲間と一緒に楽しく体を動かし、運動習慣を身につけることで地域全体の運動習慣者の増加や健康づくりの向上を目的として開催した。

● 事業内容

○ 日時

令和7年9月1日（月） 15：45～17：00

○ 場所

恵みの湯 2階トレーニング室

○ 対象・人数

恵みの湯の利用者（安中市民） **12名**

● 連携先・協力体制

- ・安中地区地域・職域連携推進協議会
- ・恵みの湯

■ 実践リーダー

健康運動指導士 須賀 憲子 先生

○実施内容

<ミニ講話>

「元気に動くための食生活のヒント」

講師：安中保健福祉事務所 管理栄養士 細谷 祐美子

<講話・実技>

「暮らしの中で元気に“動こう・歩こう”」

講師：健康運動指導士 須賀 憲子 先生
(元気に“動こう・歩こう”実践リーダー)



●事業の結果

- ・市内日帰り温泉施設「恵みの湯」の協力により、市民が集まりやすい会場を設定し、運動の他に食事のミニ講話をプログラムに加えた内容とし、参加者全員が理解できたと回答した。
- ・「恵みの湯」では、自主グループによる運動講座が定期的に行われており、今回の参加者のほとんどがそれらに参加している利用者であった。周知（ポスターの掲示）や申込みは恵みの湯の協力により準備を進めた。

●事業の評価・成果

〈プロセス評価〉

- ・会場は普段から人の集まる場所を設定し、参加しやすいよう努めたが設定した定員には満たなかった。
- ・昨年度、「健康づくり協力店」の登録により、関係性が構築されていたため、協力依頼が円滑に進められた。
- ・また、時間設定や施設内の広報や受付などの協力を得られた。

〈影響評価〉

- ・参加者の全員に研修内容を理解してもらえた。
（アンケート結果：理解できた・大体理解できた）
- ・実技を伴う講習の満足度が高かった。

〈結果評価〉

- ・参加者の9割は運動習慣があり、実技を通して改めて学ぶ機会となった。

〈成果〉

- ・日常生活において安全に身体活動を増加するきっかけになった。

○工夫した点

- ・開催時期が夏場であったため、会場担当者からの助言により、利用者の増える夕方にセミナーの時間を設定し、運動後に温泉施設等を利用できるようにした。
- ・フレイル予防となるよう、運動に加え、食事の講話も取り入れた。

○評価項目

- ・参加人数、開催回数
- ・参加者の理解度・満足度


●今後の事業展開

参加者の多くは長年にわたり運動サークル等に参加しており、地域の高齢者サロンを運営している市民もいた。本事業をきっかけに地域の健康づくりの広がりが期待できる。

周知用チラシ

参加者募集!

『元気に
“動こう・歩こう”
いきいき健康セミナー』



先着20名

日時
2025年9月1日(月)
15:45～17:00
(受付15:30～)

会場
恵みの湯
2階 トレーニング室

費用
無料
(別途、施設利用料が必要です)

内容
<ミニ講話>
「元気に動くための
食生活のヒント」
安中保健福祉事務所
管理栄養士


<講話・実技>
「暮らしの中で元気に
“動こう・歩こう”」
講師:健康運動指導士
須賀 憲子 先生

申込み
1階受付窓口で
申込用紙に記入して、
提出してください
参加証をお渡しします

主催・問い合わせ
安中保健福祉事務所 保健係
電話027-381-0345

参加証・申込書

『元気に“動こう・歩こう”いきいき健康セミナー』
参加証



受付番号 番

日時 2025年9月1日(月)15:45～17:00
(受付15:30～)

会場 恵みの湯 2階 トレーニング室
(施設利用料をお支払いの上、会場にお越しください。)

持ち物
・動きやすい服装
・汗を拭くタオル
・飲み物など

留意事項 申込み後、キャンセルをされる場合には、
安中保健福祉事務所保健係あてに
ご連絡をお願いします。
(電話027-381-0345)
(切り取り線)

元気に動こう・歩こういきいきセミナー申込書 **受付番号 番**

氏名: _____
住所: _____ 市 _____
電話: _____ - _____ - _____
(天候等による中止等の場合にのみ連絡します)

令和7年度 元気に“動こう・歩こう”プロジェクト研修会

利根沼田保健福祉事務所



- **事業区分** 地域における実践活動
- **対象区分** 働き世代
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」

● 事業目的

「高血圧」の予防や改善、地域住民の運動習慣の定着化を目的に、健康関連の地区組織と連携した健康教室を行った。地域の健康づくり等の担い手である食生活改善推進員及び保健推進員等へ、日常生活で実践しやすい身体活動の紹介・体験を行うことにより、働き世代や子育て世代の身体活動量の増加につなげることを目的として開催した。

● 事業内容

○ 日時

令和7年12月16日（火）10：30～12：00

○ 場所

昭和村公民館 多目的ホール

○ 対象・人数

昭和村保健推進員、昭和村民および村内在勤者
利根沼田地区地域・職域連携推進協議会関係団体
食生活改善推進員連絡協議会沼田支部会員

43名

● 連携先・協力体制

昭和村、昭和村保健推進員
利根沼田地区地域・職域連携推進協議会関係団体
食生活改善推進員連絡協議会沼田支部会員

■ 実践リーダー

健康運動指導士 神保理恵 先生

○実施内容

「家庭や職場で手軽にできる運動、筋トレ」

- * 講話・実技1時間
- * 座位にてできるストレッチや筋トレ
- * 立位でのストレッチ



● 事業の結果

- ・地域の健康課題「高血圧」に対応した、実践リーダーのスキルを活かせる講習会が開催できた。
- ・周知や申込みは昭和村担当者の協力により準備を進めることができ、参加者も多かった。
- ・保健推進員、食生活改善推進員の参加者が多く、健康関連の地区組織の連携につながった。

● 事業の評価・成果

〈プロセス評価〉

昭和村と共催で行ったことで、当日の準備から実施、評価までの役割分担を明確にし健康関連の地区組織と連携した健康教室を実施することができた。

〈影響評価〉

参加者も多く、参加者の理解度及び満足も高かった。

〈結果評価〉

日常生活で実践しやすい身体活動の紹介・体験を行うことができた。

〈成果〉

- ・参加者が多く継続を希望する声も多くみられた。

○ 工夫した点

- ・内容はできるだけ簡単に運動できそうなイメージで「私でも運動できそう、楽しく運動できそう、続けられそう」なものとした。
- ・資料は「地域や職場で活用したり掲示等できるようなシンプル」A4 1枚に。
- ・日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」に沿った内容で筋トレ、血圧測定の大切さも取り入れた。

○ 評価項目

- ・参加人数、参加者の理解度・満足度、リーフレット配布数。
- ・参加者の意識・意欲

● 今後の事業展開

働き世代や子育て世代の身体活動量の増加につなげるための取組を強化するため、市町村や職域との連携をすすめ、時間帯・男性の方にも参加しやすい内容、無理のない継続可能な健康教室を検討していきたい。

当日資料

令和7年度元気に“動こう・歩こう”プロジェクト研修会 開催要領

- 1 趣旨
群馬県では、県民の健康寿命の延伸を目指し、健康づくりの実践事項「ぐんま元気（GENKI）のりか案」の実践に向け、「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」を展開しています。
地域（市町村）や団体等において、プロジェクトの一環で育成した「元気に“動こう・歩こう”実践リーダー」を活用したモデル事業を実施しています。
「高血圧」の子防や改善、地域住民の運動習慣の定着化を目的に健康教室を行います。

- 2 実施主体
利根沼田保健福祉事務所、昭和村

- 3 対象者
昭和村保健推進員、昭和村民および村内在勤者
利根沼田地区地域・保健連携推進協議会関係団体
食生活改善推進員連絡協議会沼田支部会員 約30名
(医師から運動を禁止されていない方)



元気屋のんま マスコットキャラクター GENKI (げんき)

- 4 場所
昭和村公民館 多目的ホール
住所：昭和村永井405-1（保健センターとなり）

- 5 概要
 - (1) 日時
令和7年12月16日（火）10:30～12:00（受付10時から）
 - (2) 内容
「家庭や職場で手軽にできる運動、筋トレ」講師：健康運動指導士 神保理恵先生
 - (3) 申込方法【令和7年11月28日（金）まで】
①二次元コードからの申し込み。
②電話での申し込み。
昭和村役場 健康福祉課健康係（0278-25-3255）をお願いします。
 - (4) お問い合わせ先
・運動できる鞋、服装で御参加ください。
・昭和村公民館の玄関からお入りください。（保健センターとなり）
・当日体調がすぐれない方は参加をお控えください。

二次元コード



【問い合わせ先】

- ◎利根沼田保健福祉事務所 保健課 保健係
住所：沼田市藤原町4412 TEL:0278-23-2155
- ◎昭和村役場 健康福祉課 健康係
住所：利根郡昭和村大字永井388 TEL:0278-25-3255

高血圧予防のための 運動習慣をみにつけよう

サイレントキラー（高血圧）は予防ができる！今日から始めてみよう！！



毎日血圧測定

自分の体のことを知ろう
朝と夕方など1日2回程度



動いてみよう

有酸素運動

軽く息が弾む程度のペース
大腿で腕を振りながら
10分からでもOK！



筋トレ

週2～3回程度
軽いものなら毎日でも
息は止めない！



ストレッチ



続ける

毎日コツコツ
1日1つからでもよし！
何かとセットにする
例えば...レンジで温め物中に背伸び
ゴミ出しをしたついでに散歩
立ち上がったスクワット



R7.12.16 利根沼田保健福祉事務所作成
「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト研修会資料」

たのしく運動！未来は健康♪ ～日常生活でできる運動で、気軽な健康づくり～

太田保健福祉事務所



- **事業区分** 地域における実践活動
- **対象区分** 地域住民
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」

●事業目的

- ・働く前の若い世代を対象に、楽しく気軽に実践できる運動の実演を通して、運動による健康づくりの大切さを伝える。
- ・G-WALK+アプリの普及。

●事業内容

○日時

令和7年10月21日（火）14：45～15：45

○場所

太田産業技術専門校 体育館

○対象・人数

訓練生及び職員 **約90名**

●連携先・協力体制

太田産業技術専門校

■実践リーダー

健康運動指導士 齊藤 智子 先生

○実施内容

- 行政説明
太田地域で運動習慣がある者が少ないことや、運動による生活習慣病予防効果についての説明及び、G-WALK+の紹介
(太田保健福祉事務所 保健第一係)
- 講師による説明
運動の有効性についての講演、運動の実演
(実践リーダー 齊藤 智子)



●事業の結果

- ・太田産業技術専門校に協力を依頼し、運動の有効性についての講義、運動の実演を行い、参加者92%から講習会について「分かりやすかった、まあ分かりやすかった」との回答があった。

●事業の評価・成果

<プロセス評価>

- ・事前打ち合わせで役割分担、会場のレイアウト等について確認できたため、当日運営は滞りなく進行することができた。

<影響評価>

- ・長時間座ることは生活習慣病に繋がることを理解した。
- ・肩や腰などを使って運動することで、体全体の可動域が広がることを体感していた。
- ・参加者の意識・意欲
「授業中にやってみたいと思った」「日頃、あまり運動していないので、動きがかたかったが、よく動くようになった。」「肩の周りのストレッチした後、肩が少し軽くなった」

<結果評価>

- ・今後製造現場や建築現場で、活躍が期待される働く前の若い世代を対象に、運動の大切さを伝えることができた。

<成果>

- ・対象施設から来年度も同様の講習会を開催したいと前向きな意見があった。

○工夫した点

- ・専門校の体育館が使用可能であったため、会場を広く使い、大人数でも効果的に事業を実施することができた。
- ・講師を含めて、事前打ち合わせを実施し、当日の服装や水分補給の必要性を確認した。

○評価項目

参加者の理解度、満足度

●今後の事業展開

- ・働く前の若い世代へ運動の有効性を継続的にアプローチすることで、働き世代の運動習慣の増加を期待する。
- ・太田市管理栄養士に業務推進会議内で共有し、横展開を図る。

デジタルスタンプラリーコラボ事業 G-WALK+元気に“動こう・歩こう”イベント

桐生保健福祉事務所



- **事業区分** 地域における実践活動
- **対象区分** 地域住民
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」
健康づくりノート

● 事業目的

- ・地域や職域で、身体活動量や歩数の増加、運動習慣の定着に向け、今より更に多く身体を動かそうと思う人を増やすとともに、健康づくりや地域への関心を高める。
- ・G-WALK+アプリの普及。

● 事業内容

○ 日時

令和7年12月14日（日）10:00～13:00

○ 場所

桐生市保健福祉会館～桐生市・みどり市G-WALK+スタンプラリーコース①

○ 対象・人数

ウォーキングが好きな方、運動でもっと健康になりたい方、まちづくりと健康づくりに興味のある方 他 **30名**

● 連携先・協力体制

桐生市、
桐生地区地域・職域連携推進協議会、
桐生行政県税事務所

■ 実践リーダー

健康運動指導士 園城 朋子 先生

○実施内容

- 実技指導
正しいウォーキングや注意点、健康づくりのための運動、ストレッチ 他
- ウォーキング
G-WALK+デジタルスタンプラリーのコースと一緒に歩こう！
(桐生絹遺産巡りコース 歩行距離約 6 km)
①桐生駅 ②西桐生駅 ③桐生織物記念館 ④桐生西宮神社 ⑤有鄰館
⑥まちなか交流館 ⑦桐生天満宮 ⑧ベーカリーカフェレンガ
⑨織物参参考館“紫” ⑩シルクル桐生 ⑪絹撚記念館 (ゴール) ゆい



●事業の結果

- ・桐生行政県税事務所が実施している「デジタルスタンプラリー」とのコラボ事業として開催した。
- ・20代から80代まで、幅広い年齢層の県民30名が参加した。

●事業の評価・成果

<プロセス評価>

当日のルート案内もスムーズで、概ね計画通りに実施できた。関係機関による主体的な広報を実施できた。

<影響評価>

インターバルが入ることで6Kmの長距離でも楽しく歩くことができた。運動の質と疲労に対する軽減、回復の重要性を体感できた。

<結果評価>

歩行や運動習慣への動機付けが高まるとともに、地域資源への関心も高まった。

<成果>

今より更に多く身体を動かそうと思う人の増加に寄与したと考えられる。新聞掲載され、健康づくりの啓発と地域振興、G-WALK+アプリの普及に繋がった。

○工夫した点

- ・関係機関が主体的に広報を行ってもらえるよう協力依頼した。結果として、桐生市は広報及びふれあいメールに掲載、地域・職域連携推進協議会は構成員を通じて会員に周知いただいた。
- ・プレウォークを行い、適度なインターバルを入れつつ、安全かつ楽しみながら最短で回れるルートとした。

○評価項目

- ・参加人数 30名
- ・開催回数 1回
- ・連携機関数 20団体
- ・新聞掲載 2回（各社 紙面及び電子版）
（桐生タイムス 1万1千部、上毛新聞社 26万部 発行）
- ・参加者の意識・意欲 30名全員が完歩

●今後の事業展開

市、関係団体、各事業場等に働きかけ、企業の健康経営に繋げる等、地域及び職域での実践を定着させる。

“動こう・歩こう” セミナー

館林保健福祉事務所



- **事業区分** 地域における実践活動
- **対象区分** 地域住民
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」

● 事業目的

運動の大切さを楽しく学び、続けやすい方法を体験する。こうした学びを通じて、地域住民に安全で効果的な運動を提案できる力を身につけ、健康づくりを広めていくことを目指す。

● 事業内容

○ 日時

令和8年1月28日（水） 13：30～15：30

○ 場所

群馬県立館林美術館 講堂

○ 対象・人数

5町合同ヘルスマイト養成講座受講者、担当者 **33名**

● 連携先・協力体制

板倉町、明和町、千代田町、大泉町、邑楽町

■ 実践リーダー

健康運動指導士 梶田 万里子 先生

○実施内容

- ① G-WALK+を活用した地域活動について
講師：館林保健福祉事務所 保健第一係 保健師 中島
- ② 「楽しく続けられる“動こう・歩こう”について」(講話・実技)
講師：健康運動指導士 梶田 万里子 先生
講話（45分）
実技（60分）椅子、ボール、音楽を活用した貯筋運動



● 事業の結果

- ・令和7年度5町合同ヘルスマイト養成講座の身体活動・運動のカリキュラムとして開催した。
- ・5町担当者も参加し、地域における実践活動につながる内容となっていた。

○ 工夫した点

- ・町の担当者と連携・分担し開催した。
- ・セミナー前に講師、町、保福担当者と打合せを行い、講話・実技が実施しやすい会場レイアウトを検討した。

● 事業の評価・成果

〈プロセス評価〉

- ・講師・町・保福担当者と事前打合せを行ったため、当日の運営が円滑に行えた。

〈影響評価〉

- ・運動や生活習慣病に関する質問に積極的に答える姿から、運動の重要性を理解していることがうかがえた。
- ・仲間と楽しみながら運動に取り組む様子から、無理なく続けられる運動習慣の必要性を実感しているようだった。

〈結果評価〉

- ・対象者の年代(40～70代女性)に合った、安全で無理のない運動を学べた。
- ・継続的な運動が生活習慣病予防や筋力維持、転倒防止に役立つことを理解できた。

〈成果〉

- ・参加者が運動の重要性と継続の必要性を理解し、安全な運動方法を習得できた。

○ 評価項目

- ・運営体制
- ・参加者の理解度、満足度

● 今後の事業展開

本事業により町との連携が強化され、地域・職域連携推進協議会を通じて、地域および職域へ運動の重要性や健康づくりの意識をより広く普及していくことが期待できる。

「すきま時間で元気に動こう・歩こう」研修会

渋川保健福祉事務所



- **事業区分** 職域における実践活動
- **対象区分** 働き世代
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」

●事業目的

働き盛りで多忙な世代が健康づくりの一環として身体活動量の増加に取り組めることを目的として、管内事業所の健康管理担当者を対象とした運動に関する研修会を開催した。

●事業内容

○日時

令和8年2月18日（水） 14:00～15:30

○場所

渋川保健福祉事務所 会議棟

○対象・人数

管内事業所 健康管理担当者 **11名**

●連携先・協力体制

渋川地区地域・職域連携推進協議会
管内事業所

■実践リーダー

医学博士・健康運動指導士
篠原 貴仁 先生

○実施内容

<講演・実技>

「職場における健康づくりを目指して」

講師：元気に“動こう・歩こう”実践リーダー 篠原 貴仁 先生

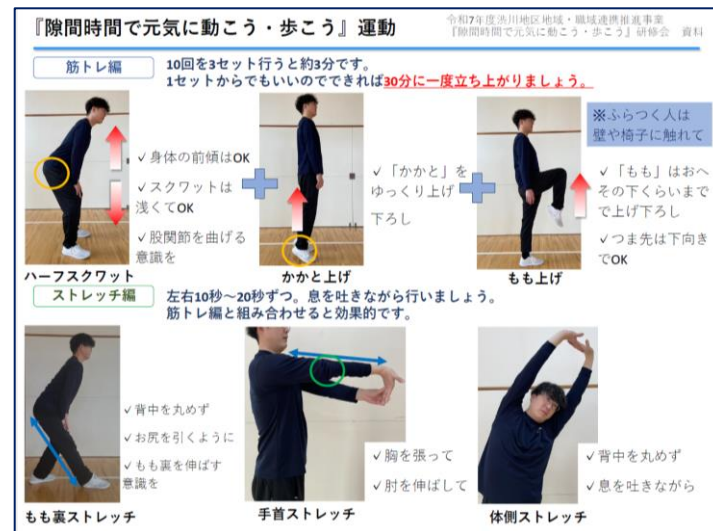
<情報交換・意見交換>

(1) 群馬県産業保健総合支援センターの事業について

説明：産保センター 泉 理恵 保健師

(2) 自己紹介・意見交換

※ 講師作成の資料をチラシとして配布し、職場での活用を依頼



講師資料
配布チラシ



● 事業の結果

- ・ 8 事業所からの参加が得られた。
- ・ 100%の受講者から研修が役立つ・実践的な活用ができるとの回答が得られた。

● 事業の評価・結果

<プロセス評価>

- ・ 既存の組織を活用した周知ができず、個別に連絡したため時間がかかった。
- ・ 講師と複数回打ち合わせ、健康管理者が活用できる研修とした。

<影響評価>

- ・ 勤務中の起立や体動はさぼりではないとの意識改革ができた。
- ・ 隙間時間でできる運動チラシの作成・配布、実技として演習し、指導技術の向上ができた。

<結果評価>

- ・ 企業の健康管理担当者が運動に対する意識の変容とチラシを役立てることで、従業員の勤務中も含めた身体活動量の増加が見込める。

○ 工夫した点

- ・ 今まで管内企業とのつながりがなかったため、事前に各企業へ電話して健康管理担当部や担当者に趣旨を説明後、通知を出した。
- ・ 講義だけではなく、企業間の連携を図るため、産保センターの事業紹介や意見交換を含めて企画した。

○ 評価項目

- ・ 参加企業数（目標：5～8）
- ・ 自所属で「講義内容が役立つか」「配布チラシが活用できるか」について、アンケートで評価
- ・ 交流会での発言内容

● 今後の事業展開

- ・ 講義やチラシを持ち帰り、安全衛生委員会での報告・従業員への働きかけや指導等での活用が期待できる。
- ・ 今回の研修により、参加以外の企業ともつながりができ、連携した活動について期待している。

元気に“動こう・歩こう”セミナー

伊勢崎保健福祉事務所



- **事業区分** 職域における実践活動
- **対象区分** 働き世代
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」

●事業目的

働き世代に向けた実践活動として、日常的に実践しやすいような身体活動の紹介・体験を通して、運動に取り組むきっかけづくりを行い、身体活動量や歩数の増加・運動習慣の定着を図る。

●事業内容

○日時

令和7年11月20日（木）13:00～14:00

○場所

サンデン株式会社 八斗島事業所 会議室

○対象・人数

サンデン株式会社 八斗島事業所
従業員（主にデスクワーク中心）

14名

●連携先・協力体制

サンデン株式会社 八斗島事業所

■実践リーダー

健康運動指導士 高山 美紀 先生

○実施内容

- ①講義「お仕事でも、効果的に♪ウォーキングのすすめ」
- ②実技「ウォーキング前の準備運動・効果的なウォーキング」
- ③「G-WALK+」の紹介(伊勢崎保健福祉事務所から)



講義



ウォーキング前の準備運動



効果的なウォーキング

● 事業の結果

連携先事業所での県公式アプリ「G-WALK+」を利用した社内ウォーキングイベントの開催に合わせ、イベント実施前に、ウォーキング前の準備運動や効果的なウォーキングの実技についてセミナーを実施。実施後のアンケート回答結果より、参加者の満足度は100%であった。

● 事業の評価・成果

〈プロセス評価〉

- ・地域・職域連携事業における保健師等ワーキンググループで事業説明を行い、連携先を募った。
- ・事業所担当者との打ち合わせにより、時間設定や参加者募集、事前質問のとりまとめ等の協力を得た。
- ・参加者募集数20名、参加者13名、募集達成率65%。主にデスクワークの従業員の参加となった。

〈影響評価〉

- ・実施後のアンケートでは全回答で「セミナー内容を受けて取り組みたいことがある」との結果が得られ、参加者の運動への意欲向上につながった。

〈結果評価〉

- ・従業員が運動に取り組むきっかけづくりとなった。

〈成果〉

- ・セミナーでは参加者が笑顔で楽しんで取り組む様子が見られ、「楽しかったので同僚も誘えばよかった」との声も寄せられた。

○ 工夫した点

- ・セミナー後にすぐにウォーキングに取り組んでいたように、気候の良い11月に開催をした。
- ・天候等関係なく参加しやすいよう、協力事業所内の会議室を会場とした。
- ・従業員が参加しやすいよう、業務時間内でのセミナー開催とした。

○ 評価項目

- ・参加人数
- ・参加者の意識・意欲（セミナー実施後アンケート）

● 今後の事業展開

本事業をきっかけに、連携先事業所においてセミナー及び「G-WALK+」を利用した社内ウォーキングイベントが毎年定期的で開催されることで、個々の運動に取り組む意識の定着化を狙いたい。

『元気に“動こう・歩こう”』健康セミナー ～職場で活動的に動くために～

安中保健福祉事務所



● **事業区分**

職域における実践活動

● **対象区分**

働き世代

● **使用ツール**

県公式アプリ「G-WALK+」
健康づくりノート

●事業目的

- ・働く世代は運動習慣者が少ない傾向があり、特に座位時間が長い職種では、歩数が少なく、身体活動レベルが低くなる可能性が高くなる。また、身体活動不足と長い座位時間は、2型糖尿病、運動器障害などの健康リスクを高めるとともに、腰痛や肩こり、頭痛につながりやすく労働生産性に影響する可能性がある。
- ・働く人が職場で活動的に過ごせるよう、運動を始めるきっかけづくりとなるモデル事業を実施し、職場内で元気に“動こう・歩こう”が広く定着することを目的として、実践リーダーと連携した健康セミナーを開催した。

●事業内容

○日時

令和7年9月24日（木） 16：45～17：45

○場所

東邦亜鉛株式会社安中製錬所 会議室

○対象・人数

東邦亜鉛株式会社安中製錬所従業員 18名

●連携先・協力体制

- ・東邦亜鉛株式会社安中製錬所

■実践リーダー

健康運動指導士 須賀 憲子 先生

○実施内容

<講話・実技>

「スキマ時間も有効に！運動不足解消と肩こり・腰痛対策」

講師：健康運動指導士 須賀 憲子 先生 （元気に“動こう・歩こう”実践リーダー）



●事業の結果

- ・事業所担当者から、全国労働衛生週間（10/1～10/7）の準備期間中（9月中）に実施する「職場における転倒・腰痛災害の予防対策」の一環として開催の要望があった。
- ・事業所特有の課題に対応し、実践リーダーのスキルを活かせる講習会が開催でき、参加者全員が理解できたと回答した。
- ・周知（ポスターの掲示）や申込みは、事業所担当者の協力により準備を進めた。

●事業の評価・成果

〈プロセス評価〉

- ・事業所担当者への事前のヒアリングを行い、事務職や現場作業員を含む多様な対象者に対応できるプログラムを提案できた。
- ・時間設定や従業員への広報やとりまとめなどの協力を得られた。

〈影響評価〉

- ・参加者の全員に研修内容を理解してもらえた。（アンケート結果：理解できた・大体理解できた）
- ・「体を動かすことの大切さを動かして理解できた」「どの動きがどこに効くのがわかった」など、理解を“体感”として得られたという声が多かった。

〈結果評価〉

- ・運動習慣のなかった従業員も多く参加しており、日常生活や職場で身体を動かすきっかけづくりとなった。

〈成果〉

- ・工場長をはじめ複数の管理職の参加があり、職場全体で健康づくりの機運を高めるきっかけとなった。

○工夫した点

- ・事前に事業所担当者に聞き取りを行い、椅子に座ったままでできる膝痛・腰痛を予防するためのプログラムとした。
- ・開催時間は就業時間後を設定し、周知は事業所担当者に依頼した。

○評価項目

- ・参加人数、開催回数
- ・参加者の理解度・満足度

●今後の事業展開

今回は各職場のリーダーとなる職員の参加があったため、今後は各職場で身体活動の展開を図ることで、より多くの従業員の健康維持・増進につながる事が期待される。

職場での健康づくり研修会 市内モデル

藤岡保健福祉事務所



- **事業区分** 職域における実践活動
- **対象区分** 働き世代
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」

● 事業目的

身体を動かす時間の確保が難しい働き世代に向け、生活習慣病・フレイル等予防の観点から、日々の生活で主体的に身体活動量を増加させる習慣をつけることを目的として実施した。

● 事業内容

○ 日時

令和7年12月5日（金）

10:00～11:00 / 11:00～12:00

○ 場所

藤岡税務署 会議室

○ 対象・人数

藤岡税務署職員（職員を半数に分け、同一内容2回実施）

14名

● 連携先・協力体制

連携先：藤岡税務署

協力先：多野藤岡地区地域・職域連携推進協議会

■ 実践リーダー

健康運動指導士 高山 美紀 先生

○実施内容

〈講話〉

「生活習慣病予防と食事・飲酒について」 (15分)

講師：藤岡保健福祉事務所 保健係 大竹奏衣

〈講話・実技指導〉

「日常の中で身体を動かそう」 (45分)

講師：健康運動指導士 高山 美紀 先生 (元気に“動こう・歩こう”実践リーダー)

〈情報提供〉 G-WALK+について／企業対抗戦について



● 事業の結果

- ・講話と実技を組み合わせた研修を、同一内容で2回実施し、参加者は14名だった。
(第1回8名、第2回6名が参加)
- ・出張で不在の職員を除く全職員が参加した。

● 事業の評価・成果

〈プロセス評価〉

- ・参加率：87.5%（職員16名中14名）
- ・内容の工夫：2点（計算タイム、実技指導）

〈影響評価〉

- ・参加者は自身の感覚を周りの同僚と共有するなど主体的に参加する様子が見られた。

〈結果評価〉

- ・活動量を増やす方法について関心が高まった。

〈成果〉

参加者は、自身の身体活動量を増やす方法を主体的に学ぶことができた。

○ 工夫した点

- ・業務を止めず、かつ全職員が研修会に参加できる方法を検討した。
- ・連携先のニーズ（生活習慣病予防）を踏まえ、生活習慣病の概要や食事に関する講話も含めた。

○ 評価項目

〈プロセス評価〉

- ・職員の研修会への参加率
- ・主体的に取り組むための内容の工夫

〈影響評価〉

- ・参加者の取組の様子
(主体的に取り組むことができているか)

〈結果評価〉

- ・参加者の意識及び意欲の変化

● 今後の事業展開

同一内容の研修会を2回実施し、対象者に半数ずつ参加いただく方法を他事業所でも採用することで、業務を止めずに多くの職員（従業員）が参加可能な事業とすることができると考える。

職場での健康づくり研修会 山間部モデル

藤岡保健福祉事務所



- **事業区分** 職域における実践活動
- **対象区分** 働き世代
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」

● 事業目的

身体を動かす時間の確保が難しい働き世代に向け、生活習慣病・フレイル等予防の観点から、日々の生活で主体的に身体活動量を増加させる習慣をつけることを目的として実施した。

● 事業内容

○ 日時

令和7年12月16日（火） 13:30～14:30

○ 場所

神流町商工会 2階会議室

○ 対象・人数

- ・神流町商工会・上野村商工会職員
- ・神流町商工会管内の事業所に勤める方 **13名**

● 連携先・協力体制

連携先：神流町商工会・上野村商工会
協力先：多野藤岡地区地域・職域連携推進協議会

■ 実践リーダー

健康運動指導士 高山 美紀 先生

○実施内容

〈導入〉

「元気に働くための健康づくりを考えよう」 (5分)

講師：藤岡保健福祉事務所 保健係 大竹奏衣

〈講話・実技指導〉

「座り仕事の合間に身体活動&ストレッチ」 (50分)

講師：健康運動指導士 高山 美紀 先生 (元気に“動こう・歩こう”実践リーダー)

〈まとめ〉 ※G-WALK+について／企業対抗戦について情報提供 (5分)



●事業の結果

- ・講話と実技を組み合わせた研修を実施した。
- ・参加者は13名。うち3名が神流町商工会管内の事業所から参加。
- ・商工会管内事業所への周知は、当所作成のチラシを活用し、各商工会にて行った。

●事業の評価・成果

〈プロセス評価〉

- ・全体の参加人数：10名
- ・管内事業所からの参加人数：3名

〈影響評価〉

- ・身体に変化を感じた参加者が多数みられた。

〈結果評価〉

- ・主体的に身体を動かす意識が高まった。
- ・神流町商工会ではG-WALK+企業登録を申請。

〈成果〉

座り仕事でも身体活動量を増やせることの気づきと身体の変化により、健康意識が高まった。

○工夫した点

- ・ターゲット層を「座り仕事の人」とした。対象を絞って実施することで、困り感の解消により、満足度の向上を図った。
- ・地域特性を鑑みて2商工会の共催とし、さらに管内事業所からも参加者を募集した。

○評価項目

〈プロセス評価〉

- ・全体の参加人数（目標：15～20名）
- ・管内事業所からの参加人数

〈影響評価〉

- ・参加者の取組の様子
（効果を感じ、日頃から実施しようとしているか）

〈結果評価〉

- ・参加者の意識及び意欲の変化
- ・G-WALK+の活用促進

●今後の事業展開

山間部や人口が少ない地域等において、従業員が数名程度の小規模事業所が多い場合は、本モデルを採用し、複数事業所が集まる形で実施することで、事業の実現可能性が高まると考える。

周知用チラシ

- ・作成：藤岡保健福祉事務所
- ・周知：神流町商工会・上野村商工会に依頼



神流町・上野村の事業所で働く皆さま

職場での健康づくり研修会

に参加しませんか？

座り仕事の人のための身体活動・ストレッチを学びます



【講師】

元気に“動こう・歩こう”
実践リーダー（健康運動指導士）

高山 美紀 先生

日時：令和7年12月16日（火）
13：30～14：30

場所：神流町商工会
（多野郡神流町万場78-2）

主催：藤岡保健福祉事務所
神流町商工会・上野村商工会の
協力を得て開催します。

備考：ふだん職場で着ている服装でお越しください。
お飲み物をご持参ください。



お問い合わせ 「職場での健康づくり研修会について」とお伝えください

藤岡保健福祉事務所
0274-22-1420（代表）

神流町商工会
0274-57-2414

上野村商工会
0274-59-2254

元気に“動こう・歩こう”セミナー

富岡保健福祉事務所



- **事業区分** 職域における実践活動
- **対象区分** 働き世代
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」

● 事業目的

働き世代の健康づくり（生活習慣病リスクの低下、筋力維持、けが防止など）を推進するとともに、県公式アプリ「G-WALK+」の活用を通じて、日常生活や職場における身体活動の増加を図ることを目的に本事業を開催した。

● 事業内容

○ 日時

令和7年10月8日（水） 15:30～17:00

○ 場所

富岡商工会議所

○ 対象・人数

富岡商工会議所職員、会員 **20名**

● 連携先・協力体制

富岡商工会議所

■ 実践リーダー

健康運動指導士 今井 美子 先生

○実施内容

【ミニ講話】

「メタボと食事のポイント」（20分）

講師：富岡保健福祉事務所 大川 尋生

【実技】（50分）

「仕事の合間に動こう」

アクティブガイド2023、イスを使った筋トレ・ストレッチ



● 事業の結果

- ・富岡商工会議所と連携して実施し、参加者の90%が日々の習慣として「実施できる」と回答するなど、職場での実践につながる内容であったことから、運動習慣のきっかけづくりとなった。

● 事業の評価・成果

〈経過評価〉

- ・商工会議所と連携し、会場確保および会員への周知を行い、参加者20名を得た。
- ・計画通り実施できた。

〈影響評価〉

- ・90%が日々の習慣として「実施できる」と回答しており、職場での実践に対する前向きな意識が示された。

〈結果評価〉

- ・実践意欲の向上が確認されたことから、仕事の合間に身体を動かすきっかけづくりとなった。

〈成果〉

- ・事業の実施により、職場における身体活動の実践に向けた意識の向上と、行動のきっかけづくりにつながった。

○ 工夫した点

- ・商工会と連携し、既存のネットワークを活用して周知を行ったこと。
- ・座位で実施できる運動、G-WALK+内の動画を用いたことで、「職場で再現可能」な内容としたこと。

○ 評価項目

- ・参加人数 ・開催回数
- ・参加者の実践意欲及び満足度

● 今後の事業展開

職域機関と連携し、事業所が主体的に取り組める仕組みづくりを推進する。

元気に“動こう・歩こう”セミナー

吾妻保健福祉事務所



- **事業区分** 職域における実践活動
- **対象区分** 働き世代
- **使用ツール** 県公式アプリ「G-WALK+」

● 事業目的

管内事業所と連携し、従業員が仕事の合間にも取り組める立位の運動・ストレッチを普及することで、日常の身体活動量を増やし、生活習慣病予防につながる運動習慣の定着を図る。その際、転倒予防の視点を取り入れ、安全に配慮した簡単な実技を中心に構成し、職場での継続実施を促進する。

さらに、令和6年度作成の「あがつまころびま10体操」及びG-WALK+の周知により運動習慣や歩数の増加を図る。

● 事業内容

○ 日時

令和7年6月27日（金） 15:00～16:00

○ 場所

孺恋村農村環境改善センター

○ 対象・人数

渡辺建設株式会社主催の労働安全衛生大会参加者
（渡辺建設株式会社、大栄産業株式会社、
渡辺建設株式会社安全協力会）

112名

● 連携先・協力体制

渡辺建設株式会社

■ 実践リーダー

健康運動指導士 神保 理恵 先生

○実施内容

<情報提供>

- ・元気に“動こう・歩こう”プロジェクト及びG-WALK+の紹介
 - ・転倒等リスク評価セルフチェックの紹介
 - ・あがつまころびま10体操のリーフレットの配布
- 吾妻保健福祉事務所 河野 美咲

<講話・実技>

「転倒予防の運動・ストレッチ」

講師：健康運動指導士 神保 理恵 先生
(元気に“動こう・歩こう”実践リーダー)



● 事業の結果

労働安全衛生大会において、8社112名を対象にセミナーを実施した。また、「あがつまころびま10体操」および「G-WALK+」のリーフレットを配布し、普及啓発を行った。さらに、運動に関心の低い層にも情報提供することができた。

● 事業の評価・成果

〈プロセス評価〉

渡辺建設の協力により、労働安全衛生大会プログラムの一環としてセミナーが実施された。

〈影響評価〉

参加者の運動習慣に対する意識が高まり、ストレッチ等の実技にも積極的に取り組む姿勢が見られた。セミナー後、管理職による朝礼等での「歩行の促進や日常の身体活動の重要性」に関する周知・啓発が開始された。

〈結果評価〉

業務中に無理なく取り組める立位ストレッチや歩行習慣の促進が進み、「あがつまころびま10体操」および「G-WALK+」の周知を通じて、参加者の身体活動量の向上や生活習慣への意識変容がみられた。

〈成果〉

運動・ストレッチの実践機会が広がり、運動習慣の向上や生活習慣病予防への意識が高まった。

○ 工夫した点

- ・セルフチェックを行い、自身の身体の状態や運動不足を確認してから実技に取り組むことで、より主体的に運動へ取り組めるよう工夫した。
- ・リーフレットに実施方法を掲載し、仕事の合間にも継続して実施できるよう配慮することで、日常的な身体活動の定着を促した。

○ 評価項目

- ・参加人数、開催回数、リーフレット配布数
- ・参加者の意識・意欲（参加者からの聞き取り）

● 今後の事業展開

建設業では安全管理の観点から身体活動への関心が高いことから、転倒予防を入口とした生活習慣病予防への取組が同業種へ広がることが期待される。

配布リーフレット

元気に歩こう！

あがつま デン **ころびま10体操**

あがつまころびま10体操は、いつまでも転ばずにしっかり歩けるよう、10種類の体操を10カウントで行うことから名前をつけました。ぜひ、仕事の合間に・お家でやってみてください！

QRコード
動画はこちらから

1 足首の体操

- 足首90度、膝が90度の状態で背筋を伸ばす
- つま先の上げ下げを10回行う
- かかとの上げ下げを10回行う

2 脚の後ろ側の体操

- 背筋を伸ばした状態で右脚の膝を伸ばしてかかとをつける。手は太ももに置く。
- 息を吐きながらお辞儀をし10カウント
- 左脚も同様に伸ばし、10カウント

3 股関節の体操

- 肩幅に大きく足を開く
- 背筋を伸ばした状態で肩先が真ん中になるように右肩を体をねじり10カウント
- 左肩も同様にねじり10カウント

4 お尻まわりの体操

- 背中を丸めながら背もたれに寄りかかると、右の膝を両手でつまみながら胸に引き寄せて10カウント
- 左も同様に行い10カウント

5 肩甲骨まわりの体操

胸の前で手の平を内側に組む、背中を丸めながら組んだ手を前に押し出して10カウント

組んだ手を頭の上にもっていき、手のひらを返し背筋をのばして10カウント

お尻のところで手を組み、肘を伸ばして背中を引っ張り寄せ胸を開いて10カウント

あがつま デン **ころびま10体操**

息は止めないで呼吸をしなが
ら体操しましょう

6 腕と脇の体操

- 胸の前で手を組み、腕を上げながら背筋を伸ばす
- 身体を右に傾けて10カウント
- 左も同様に傾けて10カウント

7 肩まわりの体操

- 指先を肩にあて肩甲骨を大きく回して肘で円を描くように回す
- 前後交互に腕を回し、合計10回行う

8 腕と脚の運動

動きが難しいので動画で確認しましょう！

- 軽く肘を曲げ、腕を振りながらかかと上げとつま先上げを同時に行う
- かかと上げとつま先あげを合計10回行う

9 股関節の運動

- 空いている手はどこかにつかまり、片方は腰にあて脚を前後に揺らす
- 脚の付け根のところから動かす
- 前後に合計10回行う

10 立ち上がる運動

- 背筋を伸ばした状態で軽くお辞儀をする
- 両足に力が入ったことが確認する
- お尻を座面から10cmほど持ち上げて5カウントし、もう一度同じことを繰り返す

○正しい歩き方

コツ1 みぞおちを長く保つ

コツ2 腕を大きく振る(1歩の歩幅が大きくなる)

コツ3 ベースは鼻歌が歌えるくらいを保つ

G-walk+
群馬県公式アプリ「G-WALK+」を利用してください！

Android版
iPhone版

吾妻保健福祉事務所 Tel:0279-75-3303
令和6年度元気に“動こう・歩こう”実践活動モデル事業