

# 歩行力アップ事業 参加者大募集



歩行に着目した健康事業「歩行力アップ事業」を6月～12月に実施します。

専用の歩数計「ホコタッチ」をつけて歩くことで、歩数だけでなくスピードや歩行年齢を1か月ごとに振り返ることができます。

この機会に歩行の量と質を高め、運動習慣をつけることで認知症やフレイル予防も一緒に行いましょう。

ぜひ、ご家族・ご友人と一緒にご参加ください！

- 【対象人数】 100人 ※医師から運動制限されていない町民が対象となります
- 【実施期間】 6月17日（水）～ 12月18日（金）まで
- 【申込み先】 浪江町役場 健康保険課 健康係 ☎0240-34-0249
- 【申込期限】 6月12日（金）



まずは、自分の歩き方のクセを知るために・・・

## 「歩行力測定会」を下記の日程で行います

- 【日時】 初回： 6月17日(水) 9：30～15：30
- 中間： 9月16日(水) 9：30～15：30
- 最終： 12月18日(金) 9：30～15：30

★混雑を避けるため、申込み時に時間を指定させていただきます

【会場】 浪江町役場 2階会議室

【内容】 歩行力測定、結果説明

ホコタッチは無料で貸し出すよ

所要20分



※初回歩行力測定会時にホコタッチをお渡しします。

測定会のみやホコタッチの貸し出しのみの参加も可能です。

月1回程度、ホコタッチスポットで結果シートを印刷し、歩いた結果の振り返りをしていただきます。

結果シートで一目瞭然！



# 自分の歩行状況が可視化されます



kao 歩行基礎力測定結果 NE25002 2025/12/22 10:42 SNo.004 さま

① あなたの歩行バランス年齢は **39**歳 あなたの歩行スピード年齢は **20**歳

② あなたの足圧

③ あなたの歩行総合判定

項目	あなたの測定値	20代女性標準値	単位	
速度	5.07	4.64	(km/h)	
テンポ	120	119	[step/min]	
歩幅	73.0	69.1	[cm]	
歩調	10.71	6.05	[cm]	
つま先角度	-2.30	-2.65	-1.92	[°]
まっすぐな度	3.31	0.00	[°]	
片寄り	0.89	0.00	[%]	
足圧パターン	184.6	137.4	117.4	[%]
	98.3	86.1	110.3	[%]

④ あなたと類似の歩行傾向

⑤ ワンポイントアドバイス

## 歩行力測定の結果票でわかること

- ① 歩行バランス年齢
- ② 歩行スピード年齢
- ③ 足圧
- ④ 歩行総合判定
- ⑤ 類似の歩行傾向
- ⑥ ワンポイントアドバイス



## ホコタッチの結果票でわかること

### ① 活動結果

- ・ 日常歩行速度
- ・ 歩数
- ・ 消費カロリー
- ・ 歩行状況に応じたアドバイス

### ② 総合評価

- ・ 歩行生活年齢
- ・ 毎日の歩行の質をABCDで4段階評価

### ③ 活動カレンダー

- ・ 1日ごとの評価の振り返りができる

ホコタッチ 歩行生活年齢測定結果票

お名前 NE25002さん 期間 2025.11.22～2025.12.21 (30日間) 達成 87/500 pt | 総歩数 1/7 pt

① 活動結果

項目	歩数の結果【目標】	目標達成度グラフ	目標達成日数	次期目標
日常歩行速度(速)	4.0 km/h [4.0 km/h]		19日	4.1 km/h
平均歩数(歩)	6473 歩 [7300 歩]		14日	6400 歩
平均消費カロリー	2015 kcal [3200 kcal]		27日	1700 kcal
平均休憩時間	13.0 時間 [10 時間]		27日	10 時間

② 総合評価

歩行生活年齢 **56**歳 歩行安定 順位 **70**位 活性化 順位 **76**位

活動の「質」の目標達成率

- 活動の「質」がともに達成 **39%**
- 活動の「質」は達成 **29%**
- 活動の「量」は達成 **11%**
- 活動の「質」がともに不足 **21%**

③ 活動カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
11/10	A	C	A	休	C	A
11/11	A	A	A	休	A	A
11/12	A	A	A	休	A	A
11/13	A	A	A	休	A	A
11/14	A	A	A	休	A	A
11/15	A	A	A	休	A	A
11/16	A	A	A	休	A	A
11/17	A	A	A	休	A	A
11/18	A	A	A	休	A	A
11/19	A	A	A	休	A	A
11/20	A	A	A	休	A	A
11/21	A	A	A	休	A	A
11/22	A	A	A	休	A	A
11/23	A	A	A	休	A	A
11/24	A	A	A	休	A	A
11/25	A	A	A	休	A	A
11/26	A	A	A	休	A	A
11/27	A	A	A	休	A	A
11/28	A	A	A	休	A	A
11/29	A	A	A	休	A	A
11/30	A	A	A	休	A	A
12/1	A	A	A	休	A	A
12/2	A	A	A	休	A	A
12/3	A	A	A	休	A	A
12/4	A	A	A	休	A	A
12/5	A	A	A	休	A	A
12/6	A	A	A	休	A	A
12/7	A	A	A	休	A	A
12/8	A	A	A	休	A	A
12/9	A	A	A	休	A	A
12/10	A	A	A	休	A	A
12/11	A	A	A	休	A	A
12/12	A	A	A	休	A	A
12/13	A	A	A	休	A	A
12/14	A	A	A	休	A	A
12/15	A	A	A	休	A	A
12/16	A	A	A	休	A	A
12/17	A	A	A	休	A	A
12/18	A	A	A	休	A	A
12/19	A	A	A	休	A	A
12/20	A	A	A	休	A	A
12/21	A	A	A	休	A	A
12/22	A	A	A	休	A	A

活動時間 13 活動タイプ カレンダーの見方

詳しくはサイトにアクセス → <http://www.hocotouch.jp>