

「あおもりウォークトライアル 2025」 実施報告

1 事業目的

運動習慣の定着やウォーキングを通じた体力づくり等に取り組むことで、市民が主体的に健康づくりを継続できる機会を創出することを目的とした。

2 事業内容

市民に、日々の歩数と筋トレ・柔軟体操等を 10 分＝1000 歩に換算して記録するとともに、健診・検診の受診や取組の前後の健康状態（体重、血圧、健診の検査値、喫煙状況、飲酒状況等）の変化を把握する機会とし、楽しみながら運動や健康づくりへ取り組む習慣の定着を図るため、ポイントに応じて賞品が当たる抽選に応募できる取組とした。

3 実施主体

青森市、青森市健康寿命延伸会議

4 実施期間

令和7年8月18日（月）～10月19日（日）

応募期間…令和7年10月14日（火）～11月7日（金）

元気プラザや市役所各庁舎、各市民センターに応募ボックスを設置したほか、郵送やメールでの応募も可能とした。

5 協賛企業

■賞品協賛団体 26団体（A～C賞31種類283賞品、Wチャンス2種類25賞品）

- ・青森県民生協
- ・青森農業協同組合
- ・青森ヤクルト販売（株）
- ・青森ワッツ
- ・赤平設備工業（株）
- ・（一社）浅虫温泉観光協会
- ・大塚食品（株）
- ・大野あけぼの薬局
- ・（株）ヒグチ
- ・（株）ユニバース
- ・（株）ラインメール青森 FC
- ・協同組合青森総合卸センター
- ・元気町あぶらかわ物産館とまとりあ
- ・好日山荘 青森&ラビナ店
- ・極楽湯 青森店
- ・ショッピングタウン サンロード青森
- ・酸ヶ湯温泉（株）
- ・住友生命 青森支社
- ・テック調剤薬局
- ・ハッピー・ドラッグ
- ・紅屋商事（株）
- ・ホテル青森
- ・「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫
- ・道の駅「なみおか」アップルヒル
- ・明治安田 青森支社
- ・ReLabo Medical Spa & Stay

（五十音順 敬称略 リーフレット掲載の名称）

■店舗、事業所内に応募用紙の設置、従業員への周知 6団体

- (株) エービッツ
- (株) 小山内バッテリー社 青森店
- (株) 東晴
- (株) 成田本店
- 健康の森花岡プラザ
- 花園薬局
- (五十音順 敬称略)

6 周知啓発方法

- 広報あおもり、市ホームページやX、LINE を通じた周知
- 応募用紙を兼ねたリーフレットを市有施設や関係団体へ設置を依頼
- 協賛企業の店舗、事業所内におけるリーフレットの設置
- 以下の企業、団体へ情報提供
 - 青森健康寿命延伸会議に属する団体
 - あおもり健康づくり実践企業
 - 職域あおもり健康づくりリーダーのいる企業

7 事業実績

- 参加者数 735名 (R6: 575名)
- 歩数 総歩数 291,783,739歩 (R6: 263,457,458歩)
 - 期間中の平均歩数 396,984歩/名 (R6: 458,186歩/名)
 - (総歩数÷参加者数)
 - 一日あたりの平均歩数 6,301歩/日 (R6: 7,272歩/日)
 - (総歩数÷参加者数÷実施期間)
 - ※いずれも小数点以下切捨て

■個人参加実績

(名)

年代	参加者	平均歩数 (歩/日)	取組の成果等				
			血圧が改善	体重又は体脂肪減	禁煙に成功	飲酒習慣の改善	健康管理アプリを始めた
10代	78	4,727	1	21	-	-	13
20代	163	4,761	4	30	6	18	32
30代	61	5,798	9	28	2	14	15
40代	94	7,651	6	28	5	15	25
50代	115	7,291	15	37	2	26	16
60代	113	7,428	20	32	5	22	12
70代	72	7,681	15	24	2	17	7
80代	15	5,881	2	2	1	2	1
不明	24	3,933	0	1	0	1	0
合計	735	6,301	72	203	23	115	121

- 公立大学で授業に取り組んでいただき、参加者数が大きく増加した。
- 一方で、前年度と比べ平均歩数が減少したが、期間中、平日（土日）のみといった一部の期間だけ記載する参加者もいたことが影響している。
- 取組の成果等の回答は任意だが、「体重または体脂肪率が減少した」「健康管理アプリを始めた」「飲酒習慣の改善」が多く、特に健康管理アプリは継続して利用しやすいことから、本取組の目的である運動習慣のきっかけづくりを果たすことができたと考えられる。
- 今後も参加者（特に働き盛り世代）の参加を増やすよう、取組や周知方法を検討していく。

■各年代における各種健（検）診の受診状況（回答は任意※ただし、記載に応じてポイントを付与）（名）

年代	参加者	特定健康 診査	大腸がん 検診	肺がん 検診	胃がん 検診	子宮頸がん 検診	乳がん 検診	定期健康 診査	その他の 健(検)診
10代	78	1	0	1	0	0	0	1	2
20代	163	1	1	1	0	6	1	11	0
30代	61	10	10	9	7	16	7	27	9
40代	94	27	35	21	20	31	29	44	15
50代	115	55	58	52	47	36	40	44	22
60代	113	56	59	52	54	21	29	30	17
70代	72	42	47	39	34	11	14	17	26
80代	15	6	8	7	5	0	0	7	3
不明	24	1	1	1	1	0	0	1	0
合計	735	199	219	183	168	121	120	182	94

■応募方法 内訳（名）

応募方法		参加者数
応募ボックス※16か所に設置		667
元気プラザ	407	
市役所各庁舎	160	
各市民センター	100	
メール		39
郵送		29
合計		735

■所属

※公表資料には
掲載しない

■参加した講座の状況（回答は任意※ただし、記載に応じてポイントを付与）（名）

	参加者
血管いきいき講座	14
健康教室	23
QOL健診	40

8 アンケート集計結果

I あおもりウォークトライアルを
何で知りましたか？

	回答者数
1 市所管施設	211
2 家族・友人・知人の紹介	134
3 職場	181
4 広報あおもり	44
5 青森市HP	17
無回答及びその他	148
計	735

II 参加するのは初めてですか？

	回答者数
1 はい（初参加）	341
2 いいえ【 回目】	
2回目	115
3回目	69
4回目	41
5回目以上	22
回数不明	20
無回答	127
計	735

III 生活の中で歩いたり運動したり
することが増えましたか？

	回答者数
1 増えた	402
2 減った	10
3 変わらない	192
無回答	131
計	735

IV 今後もウォーキングや運動を生活の中で
続けますか？

	回答者数
1 はい	568
2 いいえ	3
3 どちらとも言えない	36
無回答	128
計	735

V 今後も同様の取組に参加したいですか？

	回答者数
1 ぜひ参加したい	385
2 機会があれば参加したい	206
3 たぶん参加しない	9
4 参加しない	5
無回答	130
計	735

9 お楽しみ賞品

賞品協賛企業から提供を受けた賞品を以下の方法にて抽選を行い、当選者を決定した。

- 抽選方法 A 賞…抽選箱を用いて抽選
B 賞～W チャンス…Excel のランダム関数を用いて抽選
- 引換期間 通知を受けた日から令和8年1月30日（金）まで ※土日祝除く
- 引換方法 当選通知の下部を賞品引換券として、窓口にて賞品と交換。
なお、青森地区は元気プラザ、浪岡地区は、浪岡庁舎での引換とした。
また、複数名が当選した企業、団体には賞品を持参した。
- その他 賞味期限等があり、早期に交換する必要のある賞品当選者には、個別に電話連絡を実施した。

10 まとめ

今回の取組では、半数近くのかたが初参加であり、今後も参加したいと回答したかたが約8割に上ったことなどから、一定の成果があったものとする。

今後は、参加者の運動習慣が継続するよう支援するとともに、来年度も継続して参加してもらえる取組とし、あわせて新規参加者を増やすための効果的な周知を行っていく必要がある