

SWC協議会が目指す5年後のアウトカム

国民の
ヘルスリテラシーの向上

7割の健康づくり無関心層を
半減させる

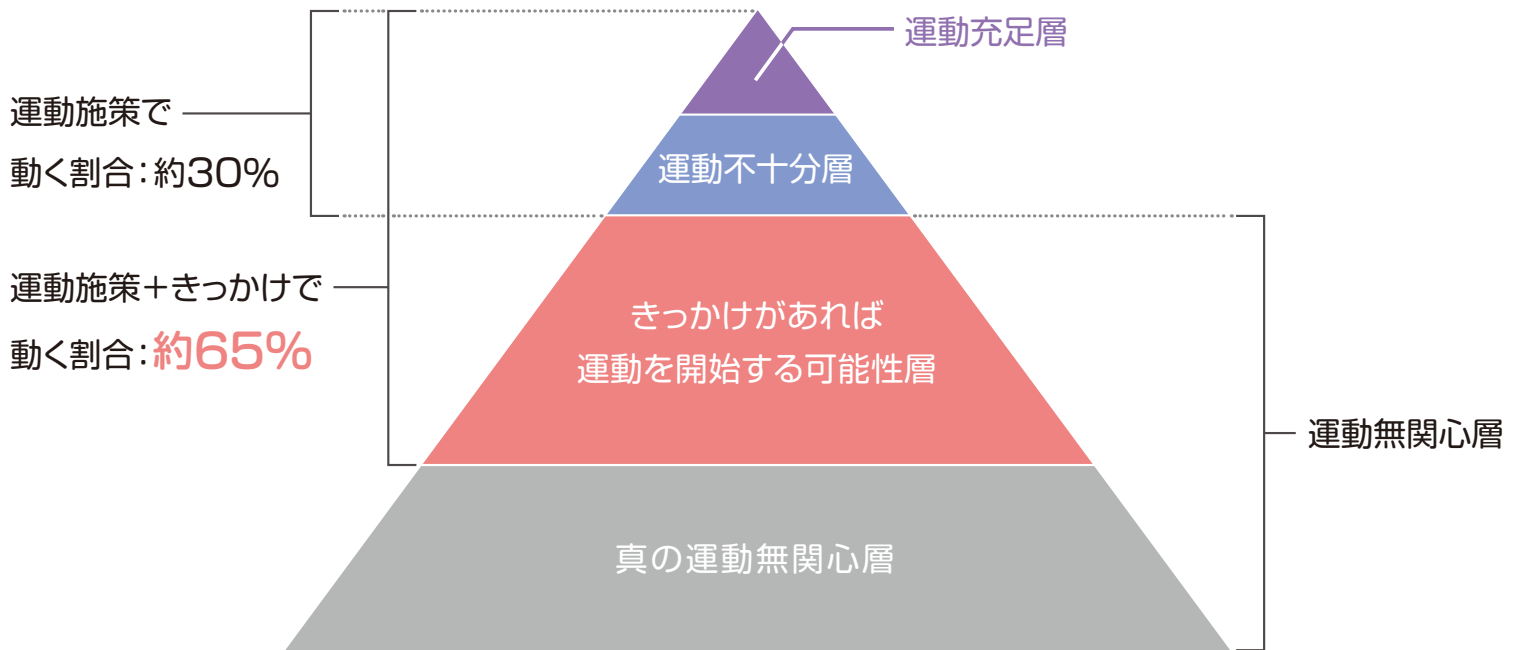
人材育成プログラムの
開発と制度化

健康長寿推進委員や
地域・職域担当者育成の
仕組みをつくる

国民の自助の
強化の促進

社会技術の開発と制度化を目指す

住民はヘルスリテラシーや運動習慣で大きく4タイプに分類できる



＜きっかけで動く層への3stepアプローチ＞

step 1 意識を変えてシンプルなアクションを起こす

- わかりやすく歩数を身近なことに置き換えてみる
- まずは+10分、+1000歩を目標にする
- 1000歩はどれくらいなのかを感覚的に把握する

徒歩1分=80m、歩幅を70cmとしたら、800m歩けば
+1000歩達成
2つ手前のバス停から歩く、1駅手前で下りて歩く、近所の
コンビニには歩いて行く等の習慣化が大事

step 2 ICTの利活用を進めて歩くことの効果をUPする

簡単に記録できる仕組みの構築と、活動の見える化、
ICTによるフォローで健康行動の継続を促す

step 3 コンパクトシティを推進して、歩きやすい街作りを行う

徒歩で日常行動が完結する街になれば、人は積極的に歩くようになる

