



松山をもっと 歩こうプラン

令和7年10月

松山市 健康づくり推進課

実は… 松山市民は思ったより、歩いていない

1日の歩数の平均 (20~79歳)

国の
目標

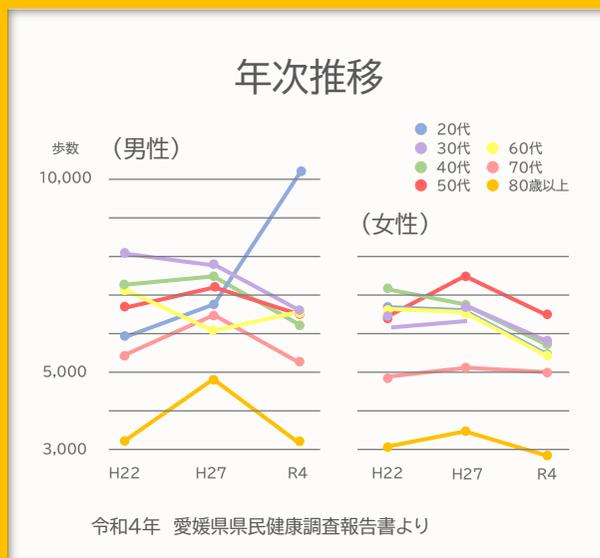
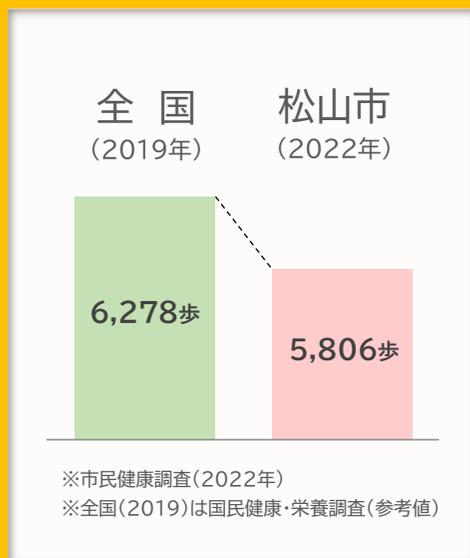
成人 8,000歩

高齢者 6,000歩

- 松山市民の「1日の歩数」は全国と比較して少ない。
- 過去から比較しても、ほとんどの年代で減少傾向にある。



歩数が少ないと、**フレイル**や**要介護状態**になる
リスクが高まる。



歩くことでこんな良いことが



<<健康寿命の延伸へ

また、車などを使わないので、環境にやさしく
外出機会の創出にもなり、健康が維持できることで元気に働けるため
経済面でも良い効果！ 歩くことは「からだ」「ところ」「まち」全部にいい！



目標

1日の歩数

1000歩 増※



1. 楽しさを知る

楽しいと思えることが大切

ウォークイベントなどを充実させ、ウォーキングに親しむきっかけをつくります。

2. 習慣にする

毎日続けることが大切

アプリやスタンプなどのツールで、継続してウォーキングをするお手伝いをします。

3. 場所をつくる

歩きやすい環境が大切

道路や公園などの維持管理やウォーキングマップの整備で、「歩く場」をつくります。

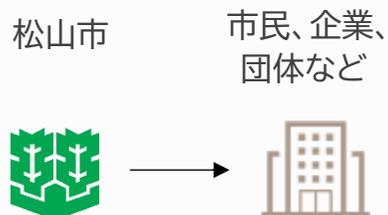
※松山市民1日あたり平均歩数の増目標であり、年齢や個人によって適正な身体活動目標は異なります。

スタート事業

実施期間 R7～9年度

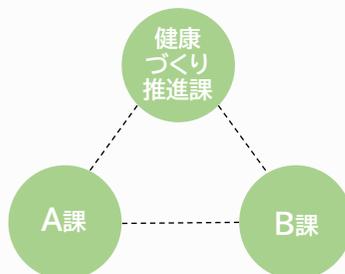


「もっと歩こう」の呼びかけ



ホームページや広報紙、各イベントなどで松山市の課題 **歩数が少ない** こと、**歩くことの大切さ** を周知する

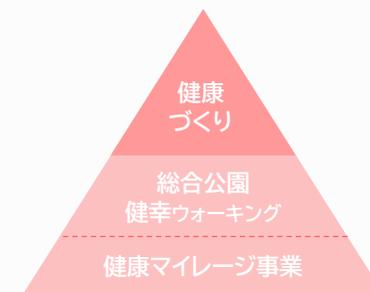
庁内の関係課と連携した取り組み



ウォークイベント + α 既存のウォークイベントの強化・拡大や歩くことの大切さの周知啓発を追加

イベント + 歩く 既存のイベントに「歩く」要素を追加したり、ウォークイベントとの連携

健康づくり事業の拡充



「総合公園健幸ウォーキング」の開始 → 順次市内へ拡大

健康アプリ「kencom」を活用した**健康マイレージ事業**