

# 令和7年度第1回 対馬で歩こーで！

## (対馬市内企業・団体対抗歩数競争) 大会実施要領

### 1 趣旨・目的

県内市町ごとの健康指標の見える化を目的に県国保・健康増進課が発表している「長崎県版健康寿命の評価指標」で、対馬市は、R5年度は壱岐市とともに最下位、R6年度は単独最下位であった。肥満、運動習慣、食、咀嚼など生活習慣に関連する指標が下位で、生活習慣改善意欲のない者も多いなどの課題があり、対馬市民の主な生活習慣の課題としては、「運動不足」が挙げられている。

そこで、ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」の活用推進も含め、運動のきっかけ作りとして本歩数競争を実施し、企業・団体の従業員・職員、会員等対馬市民の健康増進を図ることを目的とする。

### 2 開催期間 令和7年9月1日から令和7年9月30日までの1か月間

### 3 表彰の部門及び対象

(少数精鋭部門) 平均歩数が多いチーム(5人以上の全チーム対象) 第1位～第3位

(多士済々部門) 目標歩数達成平均日数が多いチーム(20人以上の全チーム対象)

第1位～第3位

\*各部門第1位のチームには景品を贈呈

\*20人以上のチームは、2部門とも対象となる

### 4 審査基準

以下の内容により順位を決定し、各部門第1位～第3位について表彰する。

#### (1) 平均歩数

参加している企業・団体の令和7年9月の参加者1人当たりの平均歩数を算出  
(「歩こーで！」データから抽出)

#### (2) 目標歩数達成平均日数

参加している企業・団体の令和7年9月の参加者1人当たりの目標達成平均日数を算出(「歩こーで！」データから抽出)

### 5 表彰式の時期及び場所

令和7年度対馬地域・職域連携推進協議会(令和7年12月頃)にて表彰。

具体的な時期及び場所については、後日決定する。

### 6 主催

対馬地域・職域連携推進協議会

## 7 参加依頼団体、協力機関

対馬労働基準監督署 対馬市商工会 対馬森林組合 対馬農業協同組合  
対馬市漁業協同組合長会 対馬建設業協同組合 対馬市医師会 公立病院  
対馬市歯科医師会 対馬市食生活改善推進協議会 全国健康保険協会長崎支部  
対馬市役所 対馬振興局 その他対馬市内の企業・団体

## 8 参加申込方法

\*参加者は、対馬市に居住していること

(1) 参加者は、「歩こーで！」アプリをダウンロードする。

(2) 5人または20人以上のチームを編成し、企業登録を行っている場合は、別紙Ⅰ  
大会申込書を事務局あてに提出する。(メール、FAX)

企業登録を行っていない場合は、別紙Ⅰ大会申込書を事務局あてに提出後、事務局から企業登録に必要な6桁のコード(数字)を発行するので、参加者は、アプリに入力して各企業・団体のグループに参加する。

### 【事務局申込先】

メール：s14510@pref.nagasaki.lg.jp

別紙Ⅰを添付して送信するか、別紙Ⅰ記載内容を本文に入力して送信する。

FAX：0920-52-7403

電話：0920-52-0166 (問い合わせ先)

【申込期限】令和7年8月29日(金)

(※期限を過ぎても申込は可能だが、表彰の対象外とする。)

## 9 参加賞

「歩こーで！」のポイント100ポイントを参加者全員へ進呈

## 10 公表

参加企業・団体の順位の途中経過や最終結果は、ホームページでの公表や、対馬地域・職域連携推進協議会委員等へ連絡する。

## 11 事務局

本事業の事務は、長崎県対馬振興局保健部(対馬保健所)が行う。

## 12 その他

この要領の施行に関し必要な事項は、別に定める。

附則この要領は、令和7年7月22日から施行する。