

日常の歩きの見直しで、いつまでも若々しく健康に！

二本松市歩行力改善チャレンジ事業

二本松市では、9月～1月の4か月間、“歩行改善プログラム”を実施します。

歩行改善プログラムとは・・・

「歩行測定会」で、自分の歩き方・くせを知り、毎日のウォーキングに取り組む
「ホコタッチ」で、毎日の歩行年齢等を確認しながら、無理なく改善する
プログラムです（花王㈱GENKIプロジェクト提供）

プログラムの流れ

歩行測定会

自分の歩行の若々しさ、
歩行のくせ・傾向を測定します **取り組む**



ホコタッチ

をつけて毎日ウォーキング
ホコタッチで、歩行年齢・歩数・すり
足数を確認しながら毎日歩きます

月に1回程度ホコタッチ
ステーション(保健センターや
支所)で振り返りが必要です

4か月後確認



ホコタッチ®は、
歩数、歩行年齢、
すり足数を表示する
花王独自の歩行計です



完全予約制 事前のお申し込みが必要です

参加費無料

対象者：おおむね20歳～75歳までの市民または市内の企業に勤めている方
90名（先着順、申し込みが多い場合には市民優先となります）

測定会：①令和7年9月20日（土） 9：30～16：00
②令和7年9月21日（日） 9：30～11：30
※①・②のうちどちらかに必ずご参加ください。

会場：
二本松保健センター
〒964-0915 二本松市金色403-1

申込方法：二次元コードから申請 または 下記連絡先にお電話ください。



申込期限 8月25日（月）

申込・問い合わせ 二本松市役所健康増進課
☎0243-55-5109