

仙台市まちなか歩数表示補助事業

募 集 要 項

この助成事業は歩数アップのための啓発表示に要する事業経費に対し、予算の範囲内において補助金を交付するものです。

例) 距離、歩数、消費エネルギーを記載した看板を散策コースや商店街へ設置

受付期間：令和6年5月24日（金）から
令和7年1月31日（金）まで

（土日祝日を除きます）

※随時受付・審査の上、5団体に交付します。

申込み多数のときは、期間内に受付を終了させていただく場合があります。

申込方法：申請前に、事業内容について健康政策課にご相談ください。
「仙台市まちなか歩数表示補助金交付申請書」に
必要事項をご記入のうえ、健康政策課へご持参ください。

お申し込み・お問い合わせ先

仙台市 健康福祉局 健康政策課 健康増進係

仙台市青葉区国分町3丁目7-1

TEL 214-3894

FAX 214-4446

1 応募の資格

次の要件を満たしている団体とします。(個人での応募はできません。)

- 1 本市内に事務所等を置く団体であること
- 2 政治、宗教や営利を目的としない団体であること
- 3 団体の運営に関する規約、会則等を有し、構成員の名簿を備えていること
- 4 予算及び決算を適正に行っていること
- 5 1年以上継続して活動していること
- 6 助成事業を遂行できる能力を有すること
- 7 総会等意思決定の会合を定期的に開催していること
- 8 法人の場合は、法人の市民税、事業所税の申告を行い、市税を滞納していないこと
- 9 暴力団と関係を有していないこと

2 交付の要件

団体自らが実施する事業が対象で、次のすべてを実施することを要件とします。

- 1 歩くことの意識づけを行う啓発表示を2か所以上設置すること
 - ① 啓発表示の内容には、起点からの距離、歩数、消費エネルギーの目安を含めること(歩数・消費エネルギーの目安の設定は別表を参考にする)
 - ② 設置場所は、広く一般市民の利用に供される場所であること
 - ③ 設置にあたっては、各種法令や規則を順守すること。また、補助金の申請者と設置場所を管理する者が異なる場合には、設置場所を管理する者の許可を受けること
 - ④ 令和7年3月31日までに設置を完了させること
- 2 啓発表示の設置に合わせて、まつりやイベント等により啓発表示の周知を行うこと

3 補助金額と対象経費

2に記載する事業を実施するために必要な経費の総額(この額が15万円を超える場合は15万円)を上限として、予算の範囲内で補助します。

対象となる経費

- 1 啓発表示の作成に係る経費(業務委託費、デザイン料、看板・印刷物作成費)
- 2 啓発表示の設置に係る経費(業務委託費、工事費)
- 3 本事業において設置した啓発表示の保守、周知に係る経費(交付決定日の属する年度に設置した啓発表示に限る)

ただし、次のものは対象となりません。

- 1 仙台市又はその他の団体が実施する他の助成制度の補助を受けている事業に対する経費
- 2 補助事業実施に要することが明らかでない経費

※ 補助できる回数は、同一の団体につき同年度に1回とし、合計3回までとします

4 事業の期間

令和6年5月から令和7年3月末までとなります。

5 審査等

審査を経たうえで、補助金を交付する団体及び金額を決定します。

審査に当たっては、補助金支出の目的に合致しているか、事業の実効性はあるか、収支計画が合理的かつ適切か、などに着目します。

その後、補助対象となった事業の実施団体には、補助金申請に係る所定の手続きを行っていただきます。

6 応募方法

申請書類の提出前に、事業内容について健康政策課にご相談ください。

所定の申請書【仙台市のホームページ（<https://www.city.sendai.jp/kenkose-saku-zoshin/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/kenkozukuri/machinaka.html>）からダウンロードできます。】に必要事項を漏れなく記入し、必要書類を添えて、仙台市健康政策課（仙台市役所本庁舎）まで直接お持ちください。

受付期間

令和6年5月24日（金）から令和7年1月31日（金）まで
（午前8時30分から午後5時まで 土日祝日を除く）

提出書類

- (1) 仙台市まちなか歩数表示補助金交付申請書（様式第1号）
 - (2) 事業計画書（様式第1-1号）
 - (3) 収支予算書（様式第1-2号）
 - (4) 会則等団体の概要がわかる資料
 - (5) 市税納付状況調査申請書（様式第1-3号）又は市税の滞納がないことの証明書
（任意団体の場合は、(5)は必要ありません。）
 - (6) 啓発表示の設置の許可に係る書類の写し
（補助金の申請者と設置場所を管理する者が同じ場合には(6)は必要ありません）
- ※歩道や、公園に設置を予定する場合は、事前に設置予定の区・支所の道路課、公園課（秋保総合支所は建設課）へのご相談をお願いいたします。

歩数・消費エネルギーの目安について

- (1) 啓発表示に記す歩数、消費エネルギーの目安は以下の表を参考にしてください。
また、それぞれに用いた身長、体重も併記してください。

			距離													
			0.1km (100m)		0.5 km		1 km		1.5 km		2 km		2.5 km		3 km	
身長 (cm)	歩幅 (cm)	体重 (kg)	歩数	消費エネルギー (kcal)	歩数	消費エネルギー (kcal)	歩数	消費エネルギー (kcal)	歩数	消費エネルギー (kcal)	歩数	消費エネルギー (kcal)	歩数	消費エネルギー (kcal)	歩数	消費エネルギー (kcal)
150	68	45	148	2.2	741	11.2	1,481	22.4	2,222	33.6	2,963	44.8	3,704	56.0	4,444	67.2
		50		2.5		12.4		24.9		37.3		49.8		62.2		74.6
		55		2.7		13.7		27.4		41.0		54.7		68.4		82.1
		60		3.0		14.9		29.9		44.8		59.7		74.6		89.6
		65		3.2		16.2		32.3		48.5		64.7		80.8		97.0
155	70	50	143	2.5	717	12.4	1,434	24.9	2,151	37.3	2,867	49.8	3,584	62.2	4,301	74.6
		55		2.7		13.7		27.4		41.0		54.7		68.4		82.1
		60		3.0		14.9		29.9		44.8		59.7		74.6		89.6
		65		3.2		16.2		32.3		48.5		64.7		80.8		97.0
		70		3.5		17.4		34.8		52.2		69.7		87.1		104.5
160	72	50	139	2.5	694	12.4	1,389	24.9	2,083	37.3	2,778	49.8	3,472	62.2	4,167	74.6
		55		2.7		13.7		27.4		41.0		54.7		68.4		82.1
		60		3.0		14.9		29.9		44.8		59.7		74.6		89.6
		65		3.2		16.2		32.3		48.5		64.7		80.8		97.0
		70		3.5		17.4		34.8		52.2		69.7		87.1		104.5
165	74	55	135	2.7	673	13.7	1,347	27.4	2,020	41.0	2,694	54.7	3,367	68.4	4,040	82.1
		60		3.0		14.9		29.9		44.8		59.7		74.6		89.6
		65		3.2		16.2		32.3		48.5		64.7		80.8		97.0
		70		3.5		17.4		34.8		52.2		69.7		87.1		104.5
		75		3.7		18.7		37.3		56.0		74.6		93.3		111.9
170	77	60	131	3.0	654	14.9	1,307	29.9	1,961	44.8	2,614	59.7	3,268	74.6	3,922	89.6
		65		3.2		16.2		32.3		48.5		64.7		80.8		97.0
		70		3.5		17.4		34.8		52.2		69.7		87.1		104.5
		75		3.7		18.7		37.3		56.0		74.6		93.3		111.9
		80		4.0		19.9		39.8		59.7		79.6		99.5		119.4
175	79	65	127	3.2	635	16.2	1,270	32.3	1,905	48.5	2,540	64.7	3,175	80.8	3,810	97.0
		70		3.5		17.4		34.8		52.2		69.7		87.1		104.5
		75		3.7		18.7		37.3		56.0		74.6		93.3		111.9
		80		4.0		19.9		39.8		59.7		79.6		99.5		119.4
		85		4.2		21.1		42.3		63.4		84.6		105.7		126.9
180	81	65	123	3.2	617	16.2	1,235	32.3	1,852	48.5	2,469	64.7	3,086	80.8	3,704	97.0
		70		3.5		17.4		34.8		52.2		69.7		87.1		104.5
		75		3.7		18.7		37.3		56.0		74.6		93.3		111.9
		80		4.0		19.9		39.8		59.7		79.6		99.5		119.4
		85		4.2		21.1		42.3		63.4		84.6		105.7		126.9

【啓発表示の表記例】

ここから ○○ まで 1.5km

1,961 歩 52.5 キロカロリー消費

※身長 170cm 体重 70kg の場合の目安です

(2) 上の表に記載ない身長、体重で、歩数・消費エネルギーを計算する場合には、以下の式を参考にしてください。

$$\text{歩数の目安(歩)} = \frac{\text{距離(m)}}{\text{身長(m)} \times 0.45}$$

$$\text{消費エネルギーの目安(kcal)} = \frac{\text{体重(kg)} \times \text{距離(m)} \times 2}{4,020}$$

(例) 5km のコースを身長 168cm、体重 72kg の方が歩く場合

$$\text{歩数の目安(歩)} = \frac{\text{距離 } 5,000(\text{m})}{\text{歩幅}\{\text{身長 } 1.68(\text{m}) \times 0.45\}} = \text{約 } 6,614 \text{ 歩}$$

$$\text{消費エネルギーの目安(kcal)} = \frac{\text{体重 } 72(\text{kg}) \times \text{距離 } 5,000(\text{m}) \times 2(\text{メッツ})}{\text{時速}\{67(\text{m}/\text{分}) \times 60(\text{分})\}} = \text{約 } 179.1 \text{ kcal}$$

- 歩幅の目安は、身長×0.45 で計算しています。
- 歩く速さは、普通歩行（犬の散歩程度の速さ、約 4km/時）で計算しています。
- 消費エネルギーの目安は、普通歩行の運動強度を 3 メッツ(※)とし、安静時(1 メッツ)の消費エネルギーを引いて計算しています。

※ メッツとは、身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位で、座って安静にしている状態が 1 メッツ、普通歩行が 3 メッツに相当し、普通歩行では安静時の 3 倍のエネルギーを消費します。(参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023)

昨年度の設置事例

令和5年度は、4団体が「まちなか歩数表示」を設置していただきました。申請を検討される際に参考ください。

設置団体：青葉山・八木山フットバスの会



設置団体より

地域の方々が普段から、個々人の健康増進活動としてまち歩きを楽しんでもらえるよう設置。

設置場所：地下鉄東西線八木山動物公園駅前
仙台市立八木山小学校脇

設置団体：原町地区連合町内会



設置団体より

「健康で明るく元気な街 原町」をコンセプトに、日々健康にとウォーキングやジョギングをされている方が増えていることもあり、設置。

設置場所：清水沼公園内～付近4か所

設置団体：八木山まちづくりプロジェクト



設置団体より

津波浸水地域以外で唯一の防災集団移転地区である「緑が丘四丁目公園」を地元の小学生に広めたいとの思いから設置、まち歩きイベント開催。

設置場所：仙台市立芦口小学校交差点～
緑が丘四丁目公園（ぶんぶんロード）

設置団体：貞山運河倶楽部



設置団体より

貞山運河小屋めぐりとしてマップを作成、ウォーキングに取り組んでいる。海辺での健康ウォークのコースとして、市民の方々に一層利用していただけるよう設置。

設置場所：宮城野区岡田