

Theme 1

ウォーキングモニター
参加のきっかけ

意志を強く持ち
毎日継続すると効果が出ます



さかがみ たけこ
坂上 竹子さん

市長：本日はお忙しい中ふれあいミーティングにご参加いただきありがとうございます。また、今年度の市政のチャレンジテーマ「歩こう！イキイキ健康大作戦」のウォーキングモニターとして、ご協力いただきありがとうございます。この大作戦の重要な柱としてのウォーキングモニターである皆さんから、いろいろな意見や思いを聞かせていただき、市民の皆さんのウォーキング参加へのきっかけづくりするとともに、今後の市政の参考とさせていただきます。

まず、ウォーキングモニター参加のきっかけについて教えてください。

佐々木：参加のきっかけは、太っていたためです。家族に何かやせることをしているかと言われ、広

報紙のモニターの募集を見て参加しました。坂上：運動が身体に良いということとは十分に承知して、このような機会を活用することで歩かないわけにはいかないということ、頑張れそうと思、参加しました。ジムに入会しても行く機会も少ないということもあって、モニターに参加することで万歩計も配布され、歩かなければという気持ちになると思いました。

松井：以前から健康について自身を見直したいという思いがありました。運動を中心としたこと

に取組もうと思、このような事業があつて参加しました。西出：会社の健康診断があるたびにメタボ予備軍であり、毎回やせなさいと言われていました。頭ではわかっていても行動することは別な問題でした。今回は体験するという事で参加しました。

黒川：甘いものが好きで、これでは良くないと思、エアロビクスを10年以上続けています。でも週1回ぐらいと回数が少ないため、モニターに参加しました。

黒川：甘いものが好きで、これでは良くないと思、エアロビクスを10年以上続けています。でも週1回ぐらいと回数が少ないため、モニターに参加しました。

目標を持つことや
歩く心がけが大切です



ささき しょうこ
佐々木 祥子さん

芳野：当初は1万歩を目標にしていました。1万歩は大変です。そこで毎日5千歩を目標にしましたが、精神力の弱さもあり、なかなか続いています。一番変わったことは甘いものや油の多いものを食べる量が減ったことです。人に言われるより、自分で健康について真剣に考え、やらなければという気持ちが大変だと思、

千歩くらい歩くようになりました。市長：私も今バス通勤をしていて、家から市役所まで合わせて約千200歩となっています。普段の生活では約3千歩、出張などでは約7千歩となっていて、意識して歩く時間を持たなければ、なかなか1万歩は難しいものです。

黒川：目標はやはり減量でした。モニターとなった前半はあまり時間が取れず歩けなかったのですが、後半は1万歩以上歩くことができました。以前は車通勤でしたが、自転車と徒歩にすると1日に1万歩以上、多い日は1万6

心がけています。松井：目標は1日1時間ウォーキングする、アルコールを控える、食事は少量多品目ということを取り組んでいます。佐々木さんが目に見えた効果があると話され、私も少し体重が落ちただけで、残念ながら目に見えた効果はありません。しかし筋肉が増えたり、基礎代謝が上がるなどの効果があると思、

西出：最初は具体的に体重などの数値が下がったので、効果が出たと思、一番大切なのは意識の変化だと思、自分の中で全然歩いていないということがわかって歩き始めたということや、食事の中でこれは少しセーブしようなど、今まで意識しなかったことにも意識を持つようになり、少しで

頑張りつもります。西出：最初は具体的に体重などの数値が下がったので、効果が出たと思、一番大切なのは意識の変化だと思、自分の中で全然歩いていないということがわかって歩き始めたということや、食事の中でこれは少しセーブしようなど、今まで意識しなかったことにも意識を持つようになり、少しで

健康を真剣に考え取り組む
気持ちが必要です



よしの よしひと
芳野 義人さん

意識変化が必要だと思、少しでも変えなければという意識変化が必要だと思、



1日1万歩は、運動不足を解消して健康を維持するための目標歩数です

少しでも変えなければという
意識変化が必要だと思



にしで しんいちろう
西出 真一郎さん

とは良いきっかけになったと思、歩くと年齢を問わず誰にでも取り組める手軽な運動で、大きな効果のあるものです。

Theme 2
個人の目標や
ウォーキングの効果

市長：食べ物は意識して気をつけるといことはありますが、合わせて運動をして健康管理を行うということ、あまりできないと思、自分自身の中で大きな問題などがなければ、運動に取り組むのは難しいものです。今回モニターに参加するにあたって、自身の目標設定をされていましたか。実際の効果や参加されている感想を聞かせてください。



マップコース「文化公園」のウォーキングの様子 ▶



も変えていかなければならないという意識変化がありました。目に見えない意識変化という効果も、大きなことだと感じています。坂上：なるべく毎日、少しでもウォーキングするなどの目標があつたのですが、やはり相当意志が強くないと続けられないと思、1日1万歩は無理なので、低い目標で取り組んでいます。体重は2kg減で大きな減量ではありませんが、数値的には少しずつ効果が表れてきています。毎日継続することが大切です。市長：皆さんの目標はやはり健康維持のための減量というのが多いと思、1日の目標を決めて歩いたり、食べる量を減らすことは自己管理であり、相当意志が強くなければ続かないと思、しかし、皆さんの中では歩かなければ、食べる量を減らさなければ、という意識変化が表れてきています。