



歩こう！イキイキ健康大作戦！！

～歩こう歩こう！歩いてみんなで健康になろう！～

詳細 健康管理課 ☎32-6410 <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/> から歩こう！イキイキ健康大作戦へ

歩こう！イキイキ健康大作戦によるウォーキングの効果を検証するため、6月から12月の6カ月間にわたり、ウォーキングモニター事業を実施してきました。今回はモニター参加者における効果の検証結果をお知らせします。

ウォーキング効果の検証結果

モニター開始時と終了時において、体格測定、血液検査、体力測定を実施し、その数値の変化からウォーキングの継続による効果の検証をしました。

検証人数

モニター44人(体力測定37人)

検証方法

- 体格測定 = 体重・腹囲の測定など
- 血液検査 = 血中の中性脂肪の測定など
- 体力測定 = 6分間歩行、上体起こし(腹筋)回数の測定など
- 1日平均歩数 = 万歩計の記録

モニター全体の変化を検証するため、各項目の数値は検証人数の平均値を比較しました。今回は特に効果の大きかった項目についてお知らせします。

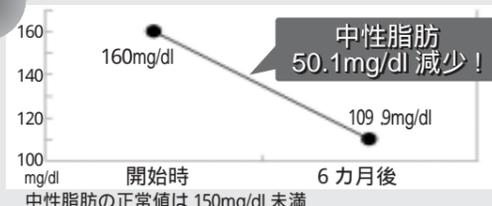
体格測定(平均値)の変化



体重の減少38人、腹囲の減少37人になりました。

肥満解消の効果が見られた!!

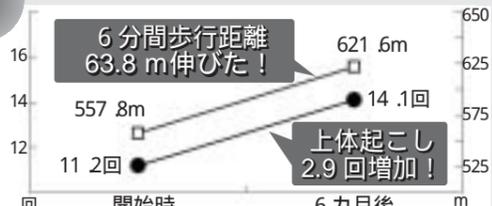
中性脂肪(平均値)の変化



中性脂肪の減少は30人であり、メタボリック症候群の該当者10人中、9人が改善し、4人が非該当になりました。

メタボリック症候群の改善効果が見られた!!

体力測定(平均値)の変化



腹筋などの筋力と持久力が強化され、歩くスピードが上がりました。

体力向上の効果が見られた!!

モニターの1日平均歩数

項目	結果
1日の平均歩数	8,714 歩
うちウォーキングの平均歩数	6,013 歩

健康の目安は1日1万歩といわれています

1日のウォーキングの時間は平均55分で、ウォーキングのペースは週3日以上が28人でした。その中で1日20分以上行った25人は、平均値より大きな効果が現れました。

ウォーキングの継続には効果があります！歩くことで健康づくりをしてみましょう！

ウォーキングモニターとは

大作戦の事業のひとつで、ウォーキングを日常生活に取り入れ、体格・体力・健康状態の変化を計測し、効果を検証するために実践していただいた市民の事です。

モニター事業の概要

参加者 34歳から64歳までの運動習慣がなく体重増加が気になっていた47人(男17人・女30人) 平均年齢54歳
期間 20年6月から12月までの6カ月間
方法 各自で目標を設定し、万歩計を装着してウォーキングを実施

参加者の声

● 万歩計の使用で、生活の中で意識して歩くようになった
 ● 身体が軽く感じられるようになった
 ● 体重が減るなど効果があり、「継続は力なり」を実感した
 モニター終了にあたり、ウォーキングを継続することで、成果を実感し、食生活への意識も高まった。今後も運動と食生活改善を続けたいという声がありました。



振り込め詐欺にあわないために

詳細 消費者センター ☎33-6510

最近、振り込め詐欺事件についてテレビや新聞で報道されています。実際に市内でも被害が増え続け、深刻な状況になっています。振り込め詐欺を防止するためには、手口を知り、被害防止の心がけが重要です。

振り込め詐欺の種類と手口

オレオレ詐欺

家族や警察官を装い、家族が借金などのトラブルに遭遇したと電話をかけ、示談金と称してお金を振り込ませませす。

- 手口1 警察や弁護士など複数人が登場**
「盗撮で息子を逮捕したので相手方への慰謝料が必要」と警察を装い電話し、さらに弁護士も登場して保釈金を要求します。
- 手口2 家族の携帯電話の番号を書き換えさせる**
家族を装い「携帯電話の番号を変えた」と電話し、番号を書き換えさせ、詐欺の電話も家族本人からだと思込ませます。

還付金詐欺

公的機関などの職員を装い、お金が戻ると電話をかけて現金自動預払機(ATM)を操作させ、お金を振り込ませませす。

- 手口1 公的機関から税金・年金の払い戻しの連絡**
市役所や社会保険庁の職員を装い「年金の試算に間違いがあり、払い戻しをしたい」と電話し、ATMへ誘導します。
- 手口2 調査のためと言ってお金を振り込ませる**
還付金手続きのためATMへ誘導し、「エラーが出て振り込めないで調査のためにお金を振り込んでほしい」と言います。

融資保証金詐欺

融資を持ちかけ、保証金などと称してお金を振り込ませませす。

手口1 融資する前にさまざまな名目でお金を要求

融資を持ちかけ、申し込むと「多重債務者のリストに載っているため、リスト抹消料を納めれば融資する」と言ったり、「最初に保証金を振り込んでほしい」と言いお金を要求します。

架空請求詐欺

借金の返済などその内容を手紙やはがき、メールなどで請求し、お金を振り込ませませす。

- 手口1 携帯サイトのURLをクリックで請求**
無料の携帯サイト入場のURLをクリックしただけで請求画面が表示され、メールや電話で登録料を請求します。
- 手口2 請求督促状が届く**
法務省認可債権回収業者の名前で請求督促状を送ります。支払いや連絡がなければ回収に行くと言っています。

被害防止のために

詐欺が身近なものであると認識し、警戒心をもつことが大切です

不審な電話がかかってきたらすぐに振り込まず、事実を確認し、警察や消費者センターへ相談しましょう。また、被害に遭ったときは警察への届け出が必要です。詐欺被害と確認できたら、振込先口座の凍結手続きなどにより、被害金額の全額または一部を取り戻すことができる場合があります。

- 苫小牧市消費者センター ☎33-6510
 - 苫小牧警察署 ☎35-0110
- 月～金曜日 9時～17時(第2・4金曜日は20時まで、第1・3土曜日は10時～15時)

定額給付金に関する詐欺にご注意を 今後実施が予定されている定額給付金の給付を装った振り込め詐欺や、個人情報の問い合わせにご注意ください