

歩くことを生活の一部にすることが大切です

Theme 3 ウォーキングによる 新たな発見

市長：今まで健康の観点でお話を聞きましたが、ウォーキングをしている中で、今まで気が付かなかったこと、楽しいことなど、歩くことで新たに感じたことはありませんか。

生出：歩いてみると、ここにはこんな建物があったなど、気が付くことがたくさんあります。よそのお宅のガーデニングを見て勉強になったり、なかなか会えない人にあいさつしたり、いろいろな新しい発見があって、歩いて良かったと思います。

佐々木：夏にはアヤマやナデシコが咲いていたり、秋には月夜の晩に雁が飛んでいるのを見たりなど、歩くことで良い発見をしたと思います。



Theme 5 ウォーキング 普及のために

市長：皆さんはモニターとして参加されましたが、体験者としてウォーキングを市民の皆さんに普及していくためのアイデアがあれば聞かせてください。

坂上：モニター講習会で専門家に指導していただきましたが、何回も継続して講習会を開催したらよいと思います。

ウォーキング普及のポイントは
きっかけ作りと継続です



まつい まさひろ
松井 雅宏さん

継続することの2点だと思います。取り組むと宣言した以上は、続けなければならぬという強迫観念もあり、続けられたと思います。みんなで成果を発表し合い、喜び合える場所があれば、参加や持



おいで かずこ
生出 和子さん

Theme 4 今後もウォーキングを 続けていくか

市長：毎日夜に万歩計の数字を見ているが、1日の運動量が即時に感じられるようになりました。万歩計はこれからもずっと使っていきます。先ほど意識変化の話がありましたが、自分自身歩くことに目覚めたような気がします。

今回のモニター事業は12月18日で終了しますが、今後もウォーキングを続けていきますか。

芳野：最低1日5千歩をクリアしてから、徐々に歩数を伸ばして、最終的には1万歩を目指して歩きたいと思っています。

松井：寒くなつてからは歩くことが辛くなります。暖かいときは朝早く起きて、歩いていましたが、最近では夜に移行しています。今後はうまく時間のやりくりをしていきたいと思っています。



もしやすいと思います。また、身近な人と一緒に取り組むと、負けないというライバル意識が芽生え、ウォーキングを広めるきっかけになると思います。

西出：ウォーキングは中高年以上の方にというイメージがありますが、メタボリック症候群の予備軍や肥満の若い方にも良い手段だと思います。年代別に具体的な効果が分かるようにすると、取り組みやすいと思います。

芳野：町内会活動などの中で、ウォーキング交流などを行つたらよいと思います。ただメタボリックだから歩きなさいというのではなく、毎日体重を計り、万歩計ではこのような数値が出るという情報を交換して行えば、ウォーキングが普及するのではないのでしょうか。また、健康管理のために運動を勧めるのであれば、市の施設の使用料の負担がなくなればと思います。

車に乗っていても気が付かない新しい発見があります



くろかわ さちこ
黒川 幸子さん

西出：私も松井さんと同じく、時間を作るのが難しいと思います。しかし、皆さんの話を聞いて、通勤や買い物などの少しの距離でも歩くように変えていきたいと思いました。雨や寒い日は、家の中で足踏みなどをしていきます。

市長：冬場のウォーキングのために、市の公共施設を開放するべきとの意見があります。体育館などがあります。冬場はなかなか外で歩くことは危ないし、ひとつの課題だと思います。

佐々木：小鳥の声を聞きながら、友人と錦大沼公園を歩いたりするのはうれしくなります。あと、大きなショッピングセンターに行くのと万歩計が進みます。冬に歩けないということはないので、私は冬でも歩こうと思っています。

生出：バス時間より少し早く出て、1つ2つ先のバス停まで歩くようにしています。同じようにして冬になつても歩こうと思っています。

市長：ウォーキングを続けて行くための要点は、日常生活の中に、歩くことをいかに取り入れるかということだと思います。

この大作戦は、市民の健康に対する意識向上を目指し、市民が気軽に参加して、感じてもらうために取り組んでいる事業です。また、市民が健康になることにより、医療費が抑制されるという観点からも、この事業を組み立てました。本日の皆さんの意見を聞くことをきっかけに、健康やウォーキングについて、市民の皆さんが考える機会になればと思います。本日はありがとうございました。

歩くことも大切ですが健康への意識変化が重要です



いwakura ひろふみ
岩倉 博文

歩こう！イキイキ健康大作戦

Let's Walk!!