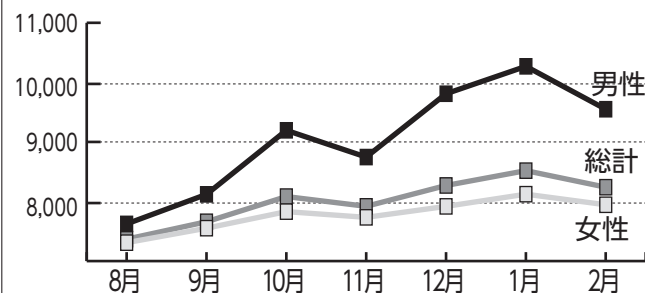


効果もしっかり出ていますよ！ ～平成27年度の結果をグラフで紹介！～

開始 平成27年8月
終了 平成28年2月

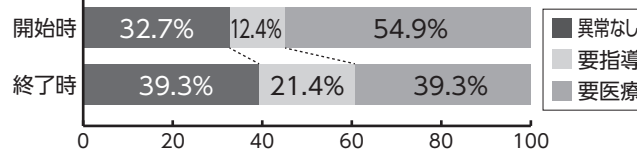
1日平均歩数



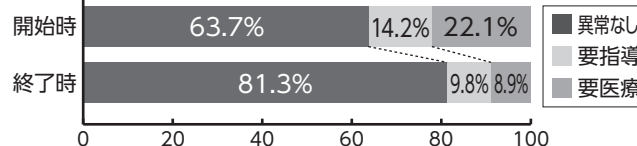
- ウォーキング継続率 93.1% (130人中121人)
- 1万歩達成者 121人中47人 (達成率38.8%)

血圧

【最高血圧の変化】

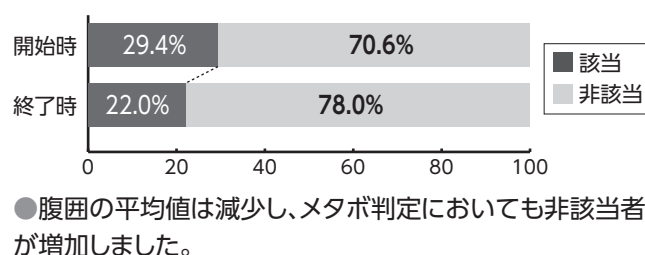


【最低血圧の変化】



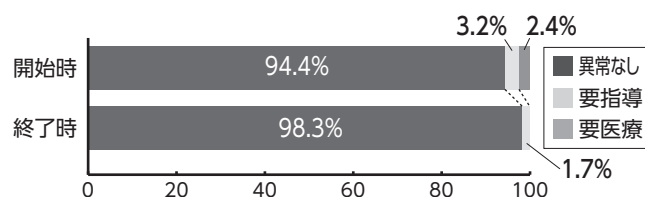
- 最高血圧、最低血圧ともに、数値が改善した(下がった)参加者が増えました。

腹囲メタボリックシンドローム判定



- 腹囲の平均値は減少し、メタボ判定においても非該当者が増えました。

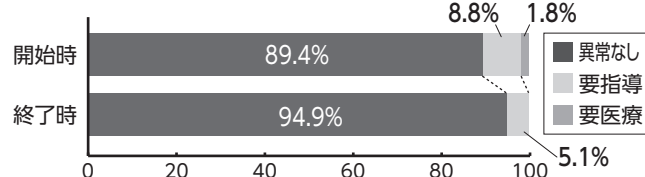
HDLコレステロール(善玉コレステロール)判定



- HDL コレステロールの数値が改善(増加)しました。

中性脂肪

【1日平均 8,000歩以上歩く人の中性脂肪の変化】



- 1日平均 8,000歩以上歩く人は、中性脂肪の値が減り、要指導、要医療者が減り、「異常なし」の判定になった参加者が増えました。

変更点2 コースが2つになりました！

①とことんコース 定員200人

- 歩数データ管理、体組成測定 + 体力測定、血液検査等
- 毎月の健康講座に参加
- 今年こそは自分の身体や生活習慣を改善したい人にオススメ！

②歩こうコース 定員800人

- 歩数データ管理、体組成測定
- 健康講座はオプションで選択可
- 働いている人もぜひ！

今年は
パワーUP!

平成28年度

「もっと歩こう もっと知ろう きたもと
めざせ!毎日1万歩運動」は、
リニューアルして始動します!

変更点1 参加者定員を130人
→**1,000人に大規模拡大!**

詳しい内容、応募方法については、広報きたもと8月号をご覧ください。

めざせ!毎日1万歩運動

問スポーツ健康課 ☎594-5568

こんな人たちにおすすめ!

生活習慣を
見直したい

歩きたいけど
なかなか続かない

気軽に健康づくりに
取り組みたい

体力をアップ
させたい

市では、市民全体の健康寿命の延伸と医療費を抑制すること、さらには積極的に運動を継続できる市民・コミュニティを増やすことを目指し、平成27年8月から「もっと歩こう もっと知ろう きたもとめざせ!毎日1万歩運動」を始め、130人が参加しました。

参加者は、通信機能が付いた活動量計(歩数計)を携帯し、定期的な体組成測定や健康講座を受けながら1日1万歩を歩くことを目標に、各自、継続してウォーキングを行いました。自分自身の身体の状態が分かり、健康課題に気づくことができ、さらに継続していくことで身体の変化を実感できました。また、参加者同士の交流を図れるなど、無理なく楽しく運動を続けることができました。

今回は、平成27年度の様子や取り組みの結果を紹介しながら、1万歩運動の魅力を紹介していきます。身体を動かすことが好きな人はもちろん、運動が得意でなくても自分のペースで取り入れられるプログラムばかりです。平成28年度は、秋から「1万歩運動」をスタートする予定です。ひとりでコツコツ取り組みたい人から、家族や友人などと一緒に取り組みきたいグループでの参加も可能です。この機会に、ぜひ参加してみませんか。

