

広報

きたもと

7月
2016 No.941

特集面

きっと、もっと、きたも트가好きになる 旬な話題をお届け!



楽しい

続く

市民の健康を考えた
効果・成果の見える新事業

2
年目

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

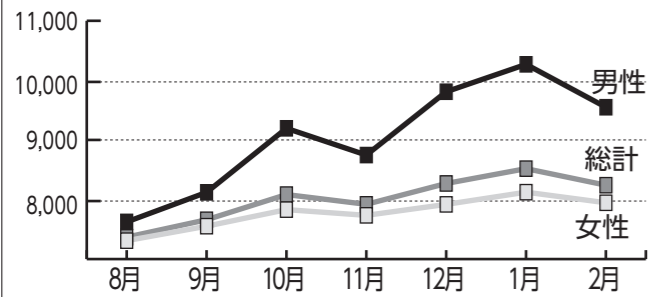
効果もしっかり出ていますよ!

～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

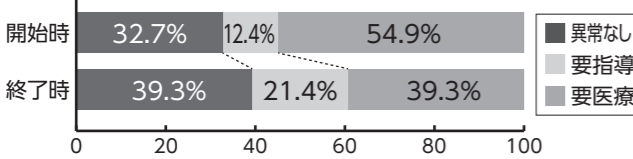


男性	7,650	8,146	9,221	8,772	9,835	10,295	9,575
女性	7,335	7,578	7,856	7,760	7,944	8,149	7,971
総計	7,394	7,686	8,109	7,945	8,295	8,544	8,266

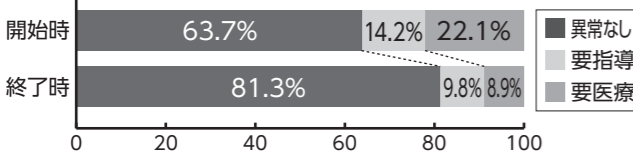
- ウォーキング継続率 93.1% (130人中121人)
- 1万歩達成者 121人中47人 (達成率38.8%)

血圧

【最高血圧の変化】

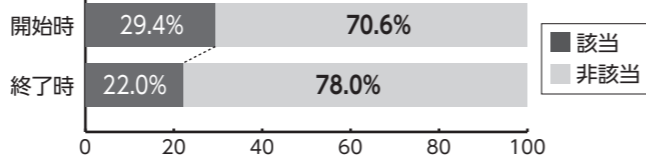


【最低血圧の変化】



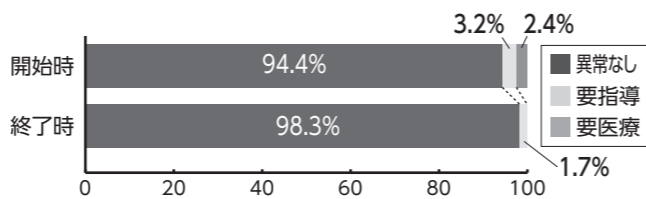
- 最高血圧、最低血圧ともに、数値が改善した(下がった)参加者が増えました。

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。

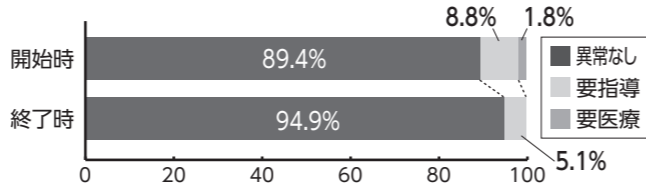
HDLコレステロール(善玉コレステロール)判定



- 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。

楽しい

続く

市民の健康を考えた
効果・成果の見える新事業

2
年目

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

関スポーツ健康課 ☎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、ぜひ参加してみてください。



ウォーキング、筋トレ、ストレッチ等を行うときは、熱中症に十分注意し、こまめに水分をとったり、無理をせず適度な休憩をしながら行いましょう。

終了セミナー



腹囲測定、血圧測定、体組成測定、血液検査、健康セミナーを行いました。開始時からの目標達成度の振り返り、成果の出た取り組みの共有をしました。1日1万歩を達成している人や近づいている人が増えてきました。

栄養講座



血圧測定と体組成測定を実施し、「食事とカラダの関係を知ろう」をテーマに、栄養講座を開催しました。また、講座内容の復習や、運動を日常的に取り入れる工夫などについて、意見交換を行いました。

オリエンテーション



腹囲測定、体組成測定、血液検査、健康セミナーを行い、日々の歩数や運動量等を記録する「活動量計」が配布されました。

特別講演会



タニタ講師による健康づくりデビューのための特別講演会を開催し、「めざせ！毎日1万歩運動」の紹介を行いました。

もっと歩こう もっと知ろう きたもと
めざせ！毎日1万歩運動の流れを紹介します！
 平成27年度の様子
 約半年間のプログラム。毎月の健康講座や測定会を重ねることに、ウォーキング習慣が自然に身についた人が増えていきました。メンバー同士の交流も深まり、毎回楽しみながら参加していました。



1月

12月

11月

10月

9月

8月

7月

3月

2月

報告会



およそ半年間のプログラムの成果を報告しました。特に身体データの改善や取り組みが優秀であった12人に市長から表彰状の授与を行い、継続して参加した121人には終了証を交付しました。

体力測定



体力測定



運動実技講習



■第3回(12月)
 「気持ちよく歩こう」がテーマ。ストレッチと併用して筋力トレーニングをしっかりと行いました。また、これまでの活動や1万歩達成者を掲示。メンバー同士、切磋琢磨しながら、身体を動かす意識が向上しました。
 ■第4回(1月)
 「疲れを残さない歩き方」がテーマ。自宅で行うストレッチや、筋力トレーニングの復習も行いました。毎日のウォーキング習慣が身につけてきている参加者が増えました。

運動実技講習



■第1回(9月)
 血圧測定、体組成測定の実施と、「自分のカラダを知ろう」をテーマに、ウォーキングの姿勢づくりや筋力トレーニングを実施しました。
 ■第2回(10月)
 毎回恒例になった血圧測定と体組成測定の後、「キレイに歩こう」をテーマに身体を動かしました。
 ケガなくキレイに歩くためには、準備運動を十分に行い、筋力トレーニングなどを積み重ねることや良い姿勢を意識して歩くことが大事になります。皆さん、姿勢の保持や使われている筋肉を意識して実践していました。

「きたもと健康ウォーキングマップ」をぜひ、ご利用ください。



市内を8エリアに分け、それぞれ1万歩を歩くのにちょうどいい、5~7kmのコースを紹介しています。駅連絡所・各地域学習センターなどに置いてあります。

健康づくり課 ☎594-5544

小須田 今朝人さん(70歳代)、久子さん(70歳代)夫妻

「ムリムリ1万歩なんて!」と思いながらも「めざせ」だから参加してみると妻と話がまとまった。体調に応じて無理なく歩けば良いので、いつの間にか身体が軽くなり、歩数が増えました。いつも歩数を気にする妻の真剣さに刺激を受け、ライバル意識を持ち、お互い張り合うように…。二人三脚のおかげで1日1万歩を達成することができました。

1日平均歩数

ご夫婦ともに大幅に増加!



渡邊 章江さん(50歳代)

音楽を聴きながら生活の中に歩くことを取り入れた結果、足の筋力がアップし、3か月を過ぎた頃には楽に動けるようになり、今では階段も苦になりません。食べたい分を運動に充て、食事選びも工夫したら、体重に変化が見えてきて、周囲からの評価も良く、嬉しくなり続ける意欲にも繋がりました。一番の効果は、自身の考え方が変わったことです!

- 体重-4kg達成
- 脚筋力の改善



工藤 隆さん(80歳)

この事業に参加して、自然に毎日歩く習慣ができました。血液検査の項目や体重が改善し、今でも1日1万歩を目標に歩いているおかげで、改善した体重を維持しています。また、足腰に自信が付き、趣味の登山を今まで以上に楽しめるようになりました。

HDL(善玉)コレステロール値

要医療 ▶ 異常なし



参加者の声

ウォーキングの達人に聴く

歩く ことの 素晴らしさ



50キロ競歩のマスターズ
世界記録保持者

和田 浩さん

キタガク(市民大学きたもと学苑)でウォーキング講座の講師を務める「歩き(ウォーキング)の達人」和田浩さん。80歳のときに50キロ競歩のマスターズ世界新記録に挑戦し、一度は失敗しましたが、あきらめることなく翌年81歳のときに再度挑戦し、6時間54分32秒で完歩。見事世界新記録を樹立しました。

健康そのもの、運動神経抜群に見受けられる和田さんですが、若いころは運動歴はなく、むしろ体は弱く、大病を患ったこともあるそうです。しかし、競歩にめぐり会い、競歩を始めてからは体調も改善し、マスターズ世界新記録を樹立するまでになりました。

「歩くこと(ウォーキング)は誰にでも簡単にできる健康法ですが、ただ漫然と歩いているだけでは、実はあまり効果はないのです。正しい歩き方を覚え、ウォーキングを「運動」として意識することが大切。効果的な運動で、みなさん健康になってほしいですね。それと、もっと大切な事は、楽しくウォーキングをすること。ウォーキングを通して「友達づくり」「仲間づくり」をする、「夫婦で行う」など、自分なりの楽しみを見つける。何よりも大切なことです。友達や仲間、夫婦で切磋琢磨しながら楽しんで行なっていると長く続きますからね。」



浩さん(左)と房子さん(右)

Profile

和田 浩さん プロフィール

昭和9年(1934年)東京都生まれ。40歳の頃にマラソンを始め、50歳のときに競歩に転向。平成27年、81歳のときに50キロ競歩で80代の世界記録を樹立。(朝日在住)

ウォーキングを行っている和田さん。「歳をとってから歩き方を変えるのはなかなか難しいから、小学生などの子どもたちに早くから正しい歩き方を教えられたらなあ。」とおっしゃっていました。