

# 広報 **きたもと**

きっと、もっと、きたも트가好きになる 旬な話題をお届け!

4月

2018 No.962

特集面



楽しい

続く

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

駅東口ホテル建設事業トップ対談

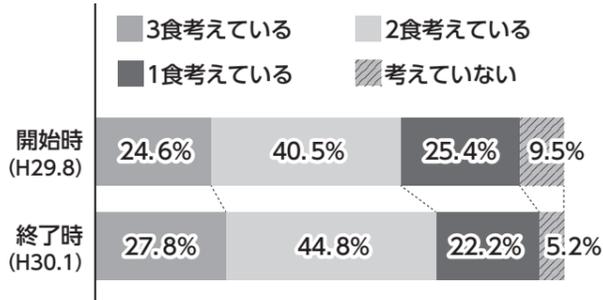
市内活力の向上 稼ぐまちづくりを目指して

特集

# 「歩く」ことで、 参加者の“意識”に変化が！



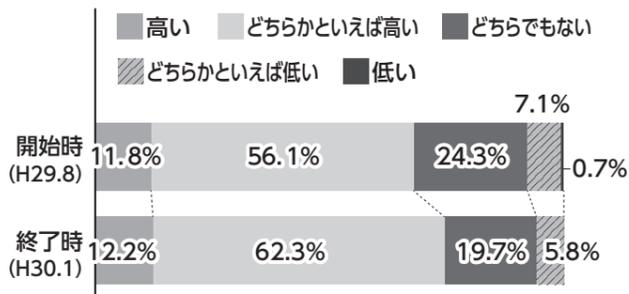
## 食事のバランスを考えて食べますか？



1日3食のうち、食事のバランスを意識する回数が増加しています。

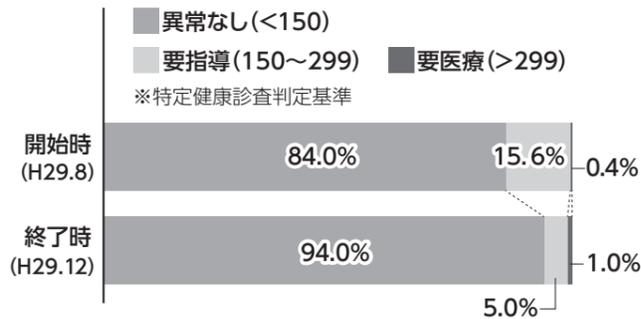
血液データの変化は、講座等が充実した「とことんコース」の参加者を対象に行った血液検査の結果を集計し、生活や意識の変化は、参加者全員を対象としたアンケート結果を集計しました。事業開始時と比べて、身体を動かすことや食事に気を配ることなどを意識して健康づくりに取り組む参加者が増えました。また、意識や行動が変わることで、身体データにも効果が現れました。

## 健康への意識はどの程度ですか？



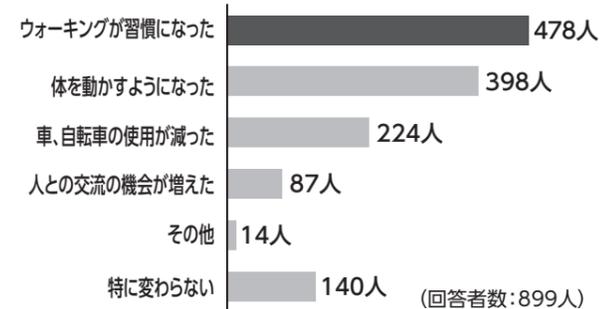
健康への意識が「高い」、「どちらかといえば高い」が増加し、健康に関する意識が高まったことがわかります。

## 血液データ(血中脂質) 中性脂肪の変化



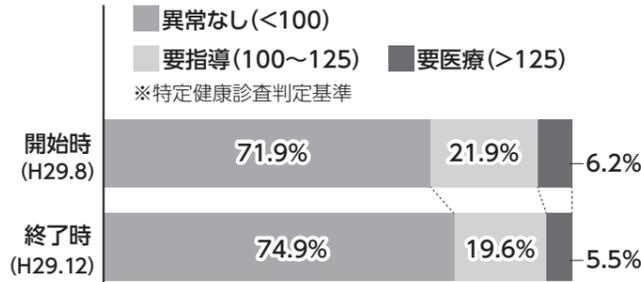
「要指導」から「異常なし」の判定に改善した参加者が増えました。

## 生活に変化はありましたか？(複数回答)



ウォーキングが習慣になった人が半数近く。車などの使用が減り、体を動かすようになったという傾向がうかがえます。

## 血液データ(血糖) 空腹時血糖の変化



血糖値の平均値が減少し、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。



運動実技講習の様子

楽しく歩くことが続けるコツだね。

楽しい

続く

市民の健康を考えた  
効果・成果の見える事業

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

☎スポーツ健康課 ☎594-5568

平成27年度から開始した「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」は、身体活動を意識し、積極的に運動を継続できる人やコミュニティを増やすことで、市民全体の健康寿命の延伸をめざすものです。参加者が自身の身体の状態を把握し、生活習慣を見直し、改善することで、生活習慣病の発症を予防することを目的に実施しています。平成29年度は、1,682人が参加し、実施しました。参加者は、活動量計(歩数計)を身に付け、年齢別に設定した目標歩数を目安にし、継続したウォーキングに取り組みます。さらに、運動講座や栄養講座のプログラムを実践することで、身体データの改善を図ります。今回は、平成29年度の取り組み結果と、ウォーキングのポイントを紹介します。参加した人も参加できなかった人も、ぜひこの機会に自身の「歩き方」を見直して、健康づくりに取り組んでみませんか。

### 参加者の概要

- 【参加者数】1,682人
- とことんコース▶251人  
歩こうコース▶1,431人
- 男性▶941人  
女性▶741人
- 平均年齢60.5歳(H29年度末年齢)
- 最少年齢20歳  
最高年齢92歳

### 目標歩数

年齢	歩数
65歳未満	9,000歩
65歳~74歳	7,000歩
75歳~89歳	6,000歩
90歳以上	5,000歩

目指せ  
目標歩数！

活動量計



北本市で実施した1万歩運動には、男女とも幅広い年代の人が参加されたと思いますが、参加された人の中には、颯爽と腕を振り、しっかりと歩幅でテンポよく歩く人もいれば、歩幅が狭い人や背中が丸くなってあまり腕を振っていない人もいます。これは、1万歩運動に参加されていない人の歩き方を見ていても同じことがいえます。

日々の生活の中で歩き方をほんの少し意識するだけで、ウォーキングの効果は大きく変わります。せつかく歩くのなら、効果が大きいほうがいいですよ。

ウォーキングは、体内に酸素をたくさん取り込むことで、心肺機能が向上し、免疫力や基礎代謝量がアップするほか、多くの生活習慣病の改善に役立ちます。脳の活性化やストレスの解消も期待できます。

正しい姿勢を保ち、「腕や足などの筋肉を使っている」という意識を持つことが大切です。

さらに、スクワットなどの筋力トレーニングをプラスして体に刺激を与えることで、運動の効果が高まります。

正しい歩き方を意識して、ウォーキングの効果もアップさせましょう！

フィットネスインストラクター（パーソナルトレーナー） **渡邊一樹さん**



●インタビュー

Interview

## 歩き方を意識してみましょー！

### 正しい歩き方

#### 頭は揺らさずしっかりと！

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

#### 肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

#### 腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

#### しっかりと大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりとキック！これが大事です。

#### 視線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る感じで。

#### 呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのが一番です。

#### 肘はやや曲げ、腕は大きく振る

肘を軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

#### 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅が広がります。



平成30年度も「1万歩運動」を実施していきます。  
詳しくは、広報きたもと5月号に掲載しますので、ぜひご覧ください。

### 子どもと参加。歩くことが習慣になりました！



**大下春菜さん**  
(30歳代)

北本に引っ越してきたばかりだったので、地域の人のつながりがもてるイベントに参加したいと思ったことと、運動不足の解消にもなると思い、参加しました。

講習で学んだストレッチは、子どもがいてもできるので、家でも実践しています。また、バランスのよい食事を学ぶ機会もあり、毎回楽しく講習に参加できました。

違う世代の方々と話ができて楽しかったし、活動量計を持つことで歩く習慣がつかまりました。

子ども連れでの参加でしたが、講習の合間には、娘（1歳）のことをメンバーの皆さんが気にかけてくれ、とてもうれしく、安心して参加できました。

### 夫婦で毎日「目標歩数」達成を目指しています！



**松本三郎さん**  
(80歳代)  
**松本博子さん**  
(80歳代)

**三郎さん** 糖尿病と診断されて20年経ちますが、この事業に参加してから、より「健康のため」と気持ちが前向きになり、毎日欠かさず歩き、体重もチェックしています。身体は軽く、食事を美味しく食べることができ、体調は良好です。ここ数年は、ポールを使ったウォーキングも行っています。足腰に力が付き、腰痛が改善されました。

**博子さん** 活動量計を身に付けることで、毎朝歩くことが自然と日課になり、夫婦共に年齢別の目標歩数をほぼ毎日達成しています。看護師の娘には「元気がいいね!」とよく言われます。



### 結果にコネクト!

## 参加者から喜びのメッセージが!

### 3年間継続参加。サポーターとしても活躍!



まい さわ  
**米沢厚子さん**  
(60歳代)

「とことんコース」に参加して3年が経ちます。自分で目標を設定し、その目標に向かって取り組むことで継続できたのだと思います。

この事業に参加して、少しずつ血液検査や身体のデータが改善してくるのを感じています。外に出ることで地域の人たちとの交流も広がりました。仲間と話しながら歩くと、1時間のウォーキングもあっという間です。

また、少しでも事業運営の協力ができればと思い、「サポーター」として講習会等の受付の補助などを行いました。参加者自身も一緒に事業運営に関わる経験ができました。

### デスクワークの毎日。ポッコリお腹に変化が!?



**林 博司さん**  
(30歳代)  
**新井 亮平さん**  
(20歳代)

**林さん** 北本市役所財政課で予算査定等のお金の管理を行っています。デスクワークがメインのため、お腹周りが大変なことに。運動に参加することで、業務の中でも意識的に歩くようになり、開始以前より、毎日の歩数が1.5倍程度になりました。多少引き締まった気がします。

**新井さん** 同じく財政課で業務を行っています。財政状況伝えるマン活動もあるため、締まった体を維持しようと参加しています。栄養講座では適切な飲酒量や塩分量など新たな発見も多く、若いうちから知識をつけることができ、とても有意義でした。