

ウォーキングチャレンジ事業 第7回

歩行の量と質を高めよう！

「歩行」に注目した新しい健康事業が始まりました。ただ歩くだけでなく、自分の歩くスピードやくせを意識しながら、歩行の量と質を高めて、健康力アップを目指しましょう。

「運動する人」を増やし、生活習慣病を予防するため、花王株式会社と協働した「ウォーキングチャレンジ事業」が10月17日からスタートしました。

メタボ該当者・予備軍や運動習慣のない人の割合が多い桑折町。時間の制約がなく、誰でも取り組むことができるウォーキングに着目し、約3か月にわたる歩行測定で、健康増進と運動習慣づくりを目指します。

初回の歩行測定会には、56人が参加し、圧力センサーシートの上を歩いて、「歩行の量（歩数・時間）」や「歩行の質（速度・歩き方）」を高めていきます。

「歩行」に注目した新しい健康事業。ただ歩くだけでなく、歩行速度や歩行バランスを確認しながら、健康力を高めていきます。

「歩行」に注目した新しい健康事業。ただ歩くだけでなく、歩行速度や歩行バランスを確認しながら、健康力を高めていきます。

「歩行」に注目した新しい健康事業。ただ歩くだけでなく、歩行速度や歩行バランスを確認しながら、健康力を高めていきます。



▲専用器具で「歩行の量と質」を測定し、科学的見地から歩き方を確認



花王株式会社 浜田 薫さん

Interview 生きがいをもつことが、健康につながる

花王(株)では、「歩いてGENKIになる」を合言葉に、自分の歩く特徴を科学的に解析して数値化することによって、一人一人に応じたより良い歩き方を支援・提案し、「動けるからだづくり」をサポートしています。

初回測定会では、歩行の特徴を解析・見える化できるシステム「ヘルスウォーク」を使って、一人一人の歩行の状態を確認しました。今回参加された皆さんは、普段から体を動かしている人が多く、中

でも働き盛りの若い世代の参加者も目立ち、若いうちから健康意識が高いという印象をもちました。

「健康第一」ではなく、何のために健康でいたい目標をしっかりと掲げることが大切です。例えば、孫の世話をするために足も腰も健康でいたいなどと、はっきりとした目的や生きがいがあることが、健康につながるのではないのでしょうか。皆さんの楽しい健康ライフのお手伝いができるように頑張ります。

voice / ウォーキングチャレンジ事業に参加して



紺野 千恵子さん

初めて自分の歩き方のくせを知りました。先生に正しい腕の振り方を教わったので、早速実践したいです。健康こおりポイントを貯めながら、さまざまな事業に参加しています。楽しみながら健康づくりができて、良い取り組みだと思います。

あまり体を動していないと思っていましたが、今回の測定会で、日ごろの犬の散歩が健康につながっていたことに気がきました。今度は歩き方にも意識を向けて、いつまでも背筋がぴっと伸びた状態の姿勢を保てるようにしたいです。



佐藤 泉さん

Check こおり健康ポイントを貯めて健康力アップ

食・運動・社会参加を促進し、健康の維持増進を図るために、「こおり健康ポイント事業」を実施しています。積極的に下記の事業に参加して、「健康」と「地元産品」をゲットしましょう。

- ポイント対象事業
  - ・健康こおりオリンピックにエントリー(提出) ※提出するとポイントが付与されます。
  - ・健診・がん検診
  - ※既に受けた人は健康増進係まで申し出て下さい。
  - ・健康相談
  - ・インボデイ測定
  - ・イコーゼ!のプール利用など
- 問い合わせ
  - 健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

まもなく受付終了です！お早めにご応募ください 「健康こおりオリンピック」参加者募集！

一人一人が健康意識を高め、町一丸となって健康づくりに取り組んでいくために、「健康こおりオリンピック」を開催しています。それぞれの部門で、優秀作品には「金・銀・銅メダル」と「豪華地元特産品」などがプレゼントされ、子どもたちには、応募者全員に参加賞があります。

募集内容	対象(表彰枠)
健康イラスト・ポスター	どなたでも ①幼児 ②小学1～3年生 ③小学4～6年生 ④中学生 ⑤高校生・成人
健康作文	①小学1～3年生 ②小学4～6年生 ③中学生
健康キャッチコピー・健康川柳	どなたでも ①子ども ②成人
お父飯コンテスト	男性
減塩おすすめの一品コンテスト	どなたでも
チャレンジ運動・改善部門(インボデイ、歩数、なわとび、禁煙、血圧測定など)	どなたでも ①個人 ②ファミリー(またはグループ)
愛ディア部門「桑折町が日本一健康なまち」になるためのアイデア	どなたでも

応募締切 12/28 まで

- ★健康川柳 一部紹介！
  - 健康は 家族みんなの 宝物(ミッキー) ○不摂生 分かった頃に 病気になる (桑折N子)
- 提出方法
  - 直接「やすらぎ園」へ持参(ポスト投函も可)または、郵送、メールでお申し込みください。
  - 〒969-1692 桑折町大字谷地字道下22 健康福祉課宛 ☐kenko@town.koori.fukushima.jp
- 問い合わせ
  - 健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133