

目標には届かずも...

月まで片道3回! 地球30周分!

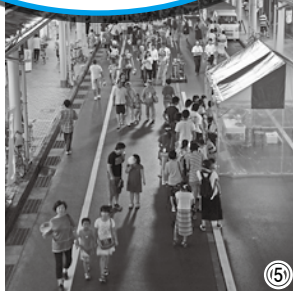
常時1,100人、のべ
36,000人の参加で、
17億歩120万kmを
踏破!

を歩きました!



月まで歩こう〜!とよおか歩キンピック(4月1日〜10月30日)

多数の参加ありがとうございました!!



行事やサークル活動、
個人のウォーキング...
みんなの歩数を集めて
月を目指しました。

他にも
いっぱい!!

問 どうやって17億歩も集まったの?
答 いろんな形の「歩く」が連携しました。

(写真)①但馬ウォーキングクラブ「みち草」②豊岡高校1年生集団訓練③職場対抗歩キンピック選手権④チャレンジデー2016⑤サンスト夏の夜市ウォークラリー

いい夢を見て、いい汗をかいた7カ月

たくさんの方から歩数を申告いただきましたが「月まで3往復できれば、有名アスリートを豊岡に呼びます!」という夢の実現には至りませんでした。「3往復」という目標が、ちょっと高すぎたかも知れませんね。それでも、いい夢を見て、いい汗

をかいた7カ月でした。私も1日約1万歩を歩き続けました。同じ目標に向かって歩んでいただいた市民の皆さまに、心から感謝申し上げます。リオ五輪にも負けない、豊岡らしい楽しいオリンピックでした!

豊岡市長 中貝宗治



問 どうしてこんな取組みをしたの？

答 自分の歩数を気にする人が
1人でも増えてほしいと思ったからです。

「運動習慣がある」と答えた市民は、
今のところ約3割。
(2016 豊岡市政策モニタリング調査)
あなたも私も、
今は「運動していない」
7割の1人かも
知れません。



心にも

「歩く」ことのリラク
クス効果は、皆さん実感
していますよね。

頭にも

「歩く」ことで目に飛び込んでくる
たくさんの情報が、脳を刺激し、老化予防
につながっています。

身体にも

例えば、現在の1日の歩数に…

1,000 歩上乗せで	3,000 歩上乗せで	
1日約 61 円	10 年間の死亡率 25.3% 減	など、
年間約 22,265 円の	虚血性心疾患 16.2% 減	さまざまな
医療費削減	脳溢血 21% 減	分析報告が！

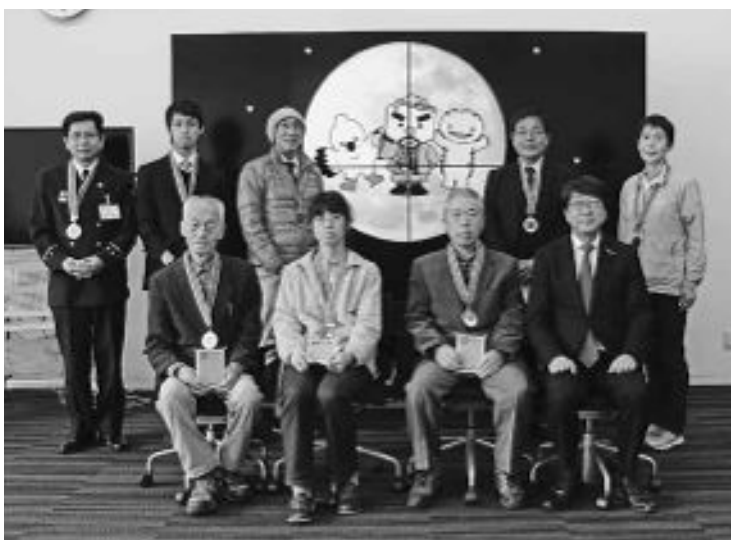
運動するってなかなか難しい…
「歩く」ならみんなできるし、効果もはっきりしています



問 どうすれば始められる？続けられる？

答 「スーパーマン」を目指さず
「普通」の生活の中で歩数を増やしましょう。

- 一、「さあいっぱい歩くぞー」と構えずに、
- 一、まずは今の自分の歩数を知って、
- 一、普段の生活のどこかに「歩く」をプラスし、
- 一、あとは少しずつ増やせばいいんです



歩キンピックメダリストの皆さん。
(申告歩数：金・銀・銅メダル、最高齢賞、団体賞、特別賞)
楽しんで取り組むと、歩数は自然に伸びます！

さあ、
2017年を「歩く年」
にしよう！

たくさんの市民が
自分の体力に合わせて
「外に出て、まちを歩き、人と出会う」
そんな豊岡を目指して！

