



とよおか元気あっぷフェスタを開催しました 楽しく、健康的に“美ウォーク”

デューク更家さん(中央)にウォーキングレッスンを受ける参加者たち

市では、7月5日、日高文化体育館で「とよおか元気あっぷフェスタ」を開催しました。これは、誰でも手軽に取り組みやすい“歩くことによる健康づくり”「歩キング」を普及・啓発するために開催したものです。

ウォーキングドクターのデューク更家さんの講演会では、実技も交えた分かりやすい指導を受け、参加した約450人が、楽しく健康的なウォーキングを体験しました。

そのほか、歩キングセレモニーでは、とよおか健康川柳特別賞の表彰、テーマソングの発表、歩キングデーの制定を宣言しました。また、会場では、体組成測定や血管推定年齢測定などの体験や、歩キングマップの配布を行いました。

《問合せ》健康増進課保健指導係 ☎24-1127

デューク更家さんによる 講演会

「デューク更家の、からだリセットウォーキング塾」と題した講演とともにデュークさんの指導によるレッスンが行われ、参加者も一緒に汗を流しました。

参加者は、デュークさんから「正しい姿勢で気持ちよく歩くことが、体調を良くする第一歩」などと指導され、姿勢を正すための立ち上がり方のコツなどを習得しました。

「歩キング」セレモニー

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付けています。この「歩キング」という名称には、「歩く」に英語の現在進行形「ing」を付け、「現在もこれからも歩き続けて、まじゆうを

元気にしたい」という願いを込めています。



コーちゃん

その取組みをまじゆうに広めるために「歩キングセレモニー」を開催しました。

とよおか健康川柳 特別賞の表彰

健康にまつわる体験や思い、願いなどを詠んだ川柳を募集したところ、324作品の応募がありました。その中から特別賞を3作品選び、会場で表彰を行いました。

※応募のあった「とよおか健康川柳」は、市ホームページに掲載しています。

市長賞

健康に 老いて家族の

泉町 福伊英子 知恵袋

運動部門賞

継続に 健康貰う 歩数計

正法寺 細田一三男

栄養部門賞

手作りが こんなにうまい

日高町西芝 田原章 にぎり飯



▲特別賞を受賞した(左から)田原さん、細田さん、福伊さん

歩キングテーマソング 「Let's歩キング」の 発表

市で作詞作曲した歩キングのテーマソング「Let's歩キング」を、出石少年少女合唱団が、かわいい振り付けに足踏みをしながら声高らかに発表しました。



▲テーマソングを発表する出石少年少女合唱団の子どもたち

●歩くムードづくりに協力を！ テーマソングの CDを配布します！

歩キングのテーマソング「Let's歩キング」のCDを作成しました。「歩くことによる健康づくり」の推進のため、地域や職場、学校などで活用していただける所にCDを配布します。

また、市ホームページでも「Let's歩キング」を試聴できます。

なお、CDは、数に限りがありますので、早めに健康増進課または各総合支所健康福祉課まで問い合わせください。

毎週火曜日は 「歩キングデー」

市では、「火」という字が、人の歩く姿に似ているところから、毎週火曜日を「歩キングデー」としました。



▲「毎週火曜日は歩キングデー」と発表

●少しでも歩くことを 心掛けましょう

普段から歩くことによる健康づくりを実践するとともに、特に火曜日は、普段は車などを使う所を、少しでも歩くことに挑戦してみよう。



オーちゃん

【歩くことによる健康づくりのポイント】

- ・歩くことは足し算でOK
一度にまとめて30分間歩いても10分間を3回歩いても効果は同じです。
- ・足りない日は休日に歩く
平日歩く機会が少ない場合は、その分、休日にまとめて歩いても効果は同じです。
- ・日常生活のちょっとした心掛けで歩数を確保
エレベーターではなく、なるべく階段を使用し、駐車場では、入り口から遠くに駐車するようにしましょう。
- ・歩くときは正しい姿勢で気持ちよく
短い距離でも正しい姿勢で歩くと効果的です。

各地区の「歩キングマップ」を 作成しました

ウォーキングのモデルコースを6コース選定し、歩キングマップを作成しました。

みんなで「歩キング」をしましょう！

平成19年に実施した市民アンケートの結果、「意識的に体を動かそうとしている人の割合」「運動習慣者の割合」が少いという現状が分かりました。また、都市部に比べ、車の利用が多く、歩く習慣が少ないことも分かっています。



しかし、今注目されているメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防でも、運動だけでなく、生活の中で身体を動かす量を増やしていくことが、重要だと言われています。

そこで数値目標を掲げ、その達成に向け、誰でも気軽に取り組みやすい「歩くことによる健康づくり(歩キング)」を推進していくため、今回、「とよおか元気あっぷフェスタ」を開催し、歩キングへの取組みを呼び掛けました。

市では、豊岡市健康行動計画「とよおか健康ぷらん21」で、「意識的に体を動かそうとしている人の割合」を平成22年に63パーセント以上を目指しています。

みんなで「歩キング」をしましょう。

マップは、健康増進課と各総合支所健康福祉課の窓口にあります。

皆さん、ぜひ、マップを片手に歩いてみましょう。



とよおか健康ぷらん21

「意識的に体を動かそうとしている人の割合」

平成19年 52.1%

平成22年 63%以上

