

10月は歩キング推進月間

あなたも一緒に歩きませんか？

市では「歩いて暮らすまちづくり条例」を制定し、誰もが歩いて暮らすことを基本とした健康づくりに取り組みを勧められています。「歩くこと」は、多くの人が取り組みやすく、気軽に行える健康づくりの一つです。市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、さまざまな取組みを推進しています。

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095



(上) ウォーキングイメージ (左下) 健康企業“歩キング” (右下) 親子わくわく“歩キング”

歩キングいろいろ

火曜日は歩キングデー

「火」という字が人の歩く姿に似ていることから、毎週火曜日を「歩キングデー」に設定しています。火曜日はいつもより少し、歩くことを意識してみましょう。

Let's 歩キングソング

歩くことによる健康づくりのムードを高めるため、テーマソングを作成しました。歌を口ずさみながら、歩いてみましょう。テーマソングは、市ホームページ(ページ番号1006109)で視聴できます。また、テーマソングの放送に協力していただける地域や職場、学校などには、CDを無償配布します。

歩キング体操・ダンス

軽快なテーマソングに合わせて、体操やダンスをし

ます。歩キング体操・歩キングダンスの映像は、市ホームページ(ページ番号1006111)で視聴できます。区の運動会で準備体操に取り入れてみてください。

歩キングコース

12の歩キングコース(ウォーキングコース)を設定しており、このうち6コースには距離標示を設置しています。「こんな所知らなかった!」なんて発見があるかも…。秋の澄み渡る青空の下、マップを片手に秋を感じながら歩キングを楽しんでみませんか? コースマップは、市ホームページ(ページ番号1006112)からダウンロードできます。

距離標示“歩キング”コース

- 円山川コース 4.5km、11km
- 城崎菊屋島コース 5.8km
- 竹野浜潮風呂コース 2.8km
- 国府桜づつみコース 5.0km
- 出石鶴見コース 4.5km
- 但東やまびこコース 4.6km

やっとなるで。歩キング

健康ポイント制度

市民一人一人が「歩くこと」による健康づくりに取り組むことで、笑顔あふれるまちづくりを目指し、平成23年度に健康ポイント制度を創設。30年6月には一部内容や様式をリニューアルし「運動健康ポイント制度」としてスタートしました。あなたの歩キングでためたポイントを子どもたちにプレゼントしませんか?

運動健康ポイントシートに記入しよう

- ① 目標を決めよう 月ごとに1日の運動目標を決めます。
- ② 毎日記録しよう 運動目標を達成できたら「○」を付けます。
- ③ 交換しよう 6カ月(最短3カ月も可)継続できたら、小・中学校などに寄付、市内温泉・運動施設利用券に交換、または図書カードに交換できます。
- ④ 投函しよう 集計表などを記入しポストに投函します。

職場対抗歩キング選手権

なかなか運動する時間がない働き盛り世代の方を対象に、市内の事業所などが5人1チームで、1カ月間のチームの合計歩数を競うイベントです。27年度から始まり、6月と10月の年2回開催。選手権の参加前後では、1日平均歩数や運動の習慣化に変化がありました。また「これまで以上に職場内のコミュニケーションが増えた」との声も多く聞かれました。



▲初代優勝チーム

健康企業歩キング

全国健康保険協会兵庫支部と協力し、従業員の健康づくりを進める社長や従業員全体を対象に、運動習慣対策・生活習慣病予防対策として「歩

く」を基本とした1年間の取り組み「健康プログラム」を提供するイベントです。初年度の29年度は、(株)システムリサーチ、(株)東豊精工、(株)出石モーターズの3社が参加。導入プログラムでは、体組成測定に一喜一憂。また、10月の1カ月の強化月間では、会社中で歩キングに取り組み、社長賞も授与される盛り上がりを見せました。



親子わくわく歩キング

歩きたくても歩く時間が作りにくい子育て中の保護者と運動不足になりやすい夏休み中の子どもを対象に、夏休みの1カ月間、親子で事前に決めた目標総歩数を歩くイベントです。30年度スタートの新規事業です。

事前説明会では、親子で運動遊びを体験し、笑顔あふれる時間を過ごし、身体も心も

準備万端!! 24組72人の親子が、家族の思い出と健康づくりのために元気いっぱい歩きました。



▲事前説明会

日々の暮らしに+10

市は「すべての人が地域の中で生きいきと健康に暮らせるまち豊岡」を基本理念として健康行動計画を策定しました。その中で、市民の健康増進や生活習慣病予防に取り組むために『日々の暮らしに+10』を合い言葉に、生活の中で1日プラス10分体を動かすことを勧めています。日々の生活の中に「あと10分」歩くことによる健康づくりで、自分・家族・地域の笑顔を増やしませんか?

毎日の生活にちょっとの工夫を「ながら歩キング」(例)

- テレビなどを見ながらその場で足踏み。
- 犬の散歩、子どもと遊ぶ。
- 床拭き・窓拭きなどをこまめにする。
- お店や職場では積極的に階段を使う。
- 車は入り口から一番遠い場所に止める。
- 休みの日は、車も休ませてあげる。
- 店内を1周してから買い物を始める。

歩くと、脂肪燃焼効果やコレステロール値の改善、ストレス解消・リラックス効果が得られるんじゃ。



足先と膝を進行方向に向けて

かかから足裏全体に柔らかく着地する

無理のない歩幅で

上下動を小さくする

左右の足の間隔(歩隔)をとって

骨盤・背骨・頭を真っすぐ保つ



《歩き方のポイント》