

地域でスクラム！健康運動事業

今より 1日1000歩 多く歩こう！



昨年度の様子



市では、昨年8月から「タニタ健康プログラム」を導入し、「今より1日1000歩多く歩こう」を目指した健康運動をスタートしました。昨年は、市内6地域300人を対象としたモデル事業を実施。今月号では、活動の報告と参加者の声、今後の募集をお知らせします。

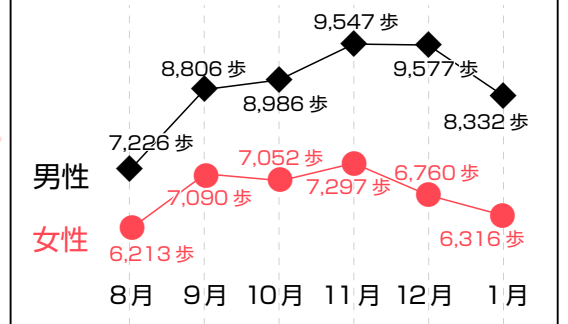
問合せ先 健康増進課健康増進担当

こんな成果がありました…

◆平均歩数が大幅増加！

事業スタートから男女共に歩数は増加し、男性は12月、女性は11月でピークとなりました。年末年始で一旦減少しましたが、その後は再び増加傾向にあり、男性は国の平均値を大幅に上回りました。

モデル事業参加者300人男女別歩数変化



【参考】全国平均（健康日本21）

20歳～64歳 男性7,841歩 女性6,883歩

参加者アンケートより…

ウォーキングについて

- ・車を使わず歩いて買い物に行くようになった。
- ・歩数計ですぐに確認できるので、1日の運動の目安ができた。
- ・歩きながら四季の変化を楽しんでいます。

健康意識について

- ・歩く習慣ができたので生活にメリハリができた。
- ・他の健康講座にも参加するようになった。

～参加者の声～

すみよしあゆむ 住吉歩さん・こうこ 梶子さん



歩さんは、運動不足解消と体重減少、梶子さんは体力向上と筋力アップを目標として夫婦で参加。

「歩数計を持つことで運動に対する意識が大きく変わり、こまめに体を動かすようになりました。また、結果を数値で確認することも張り合いになりました。

二人で、歩くことが習慣になり、体調に良い変化が出ています。これからは、家族で出かける健康づくりイベントにも参加したいですね。若い世代でも、簡単にできる健康づくりなので、ぜひお勧めします。」

食事について

- ・体組成計（市民センター内の健康コーナーに設置）で自分の健康状態がチェックできるので、食事内容を改善するようになった。
- ・血圧を測定し、塩分に気を付けるようになった。

新規参加者を募集します！

● 普段の生活の中で、今よりちょっと多く歩くことで、健康づくりをめざす運動です。

● 期間 6月から平成28年3月

● ◆参加者には、実施期間中タニタ通信機能付き歩数計を貸与。

● ◆参加者は、各市民センターの健康コーナーに設置した体組成計・血圧計・カードリーダーを使って定期的に計測。

● ◆タニタ健康セミナーや健康応援プログラムなどへも参加していただきます。（会場は各市民センター）

● ※申込方法は裏表紙をご覧ください。