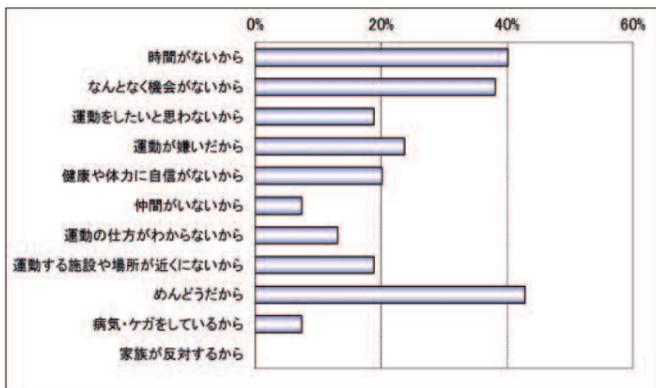


# ウォークのススメ

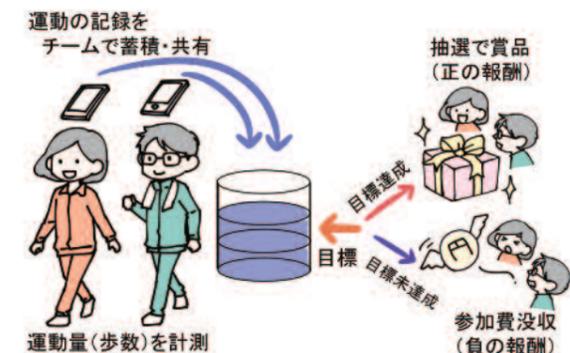
## 運動しない理由？

運動不足は感じていても、なかなか行動に移すことは難しいもの。その理由を見てみると、「面倒だから」、「時間がない」、「機会がない」などが多く、心当たりのある人もいるのではないのでしょうか。また、せっかく始めてもやる気が持続せず、継続が難しいのが現実です。



## イベントで「きっかけ」づくりながはま健康ウォーク

「みんなで一緒にながはま健康ウォーク」は、運動習慣のきっかけづくり、歩数計やスマホを活用して、歩いた距離を記録しながら10日間歩くイベントです。昨年は822人が参加し、なんと9割以上の人が目標を達成しています。そこには、運動を始めやすく、続けやすくするための秘密があるのです。



## 健康ウォーク参加者の成果 (平成28年)

- 完歩率 **90%突破!**
- 徒歩10分の場所には徒歩で行く **約2倍に増加!**
- ほぼ毎日徒歩のみで外出する **約3倍に増加!**



長浜市健康づくり推進キャラクター「むびょうたん+1」あるくん

### 【仲間とチームで参加】

例えば3人で参加した場合は、10日間で3人合計120kmの距離を歩くことが目標となります。励まし合いや連帯意識の中で、歩くことへの意欲が生まれます。

### 【歩いた距離が見える】

自分が歩いた距離が数字で表れ、チーム内で共有されます。ゲーム性を出すことでよい競争意識も生まれます。

### 【目標達成のご褒美】

チームで目標を達成した場合、賞品が当たる抽選に参加することが出来ます(正の報酬)。また、参加費を払って参加するため、なんとか目標が達成できるように頑張ろうとするのも効果のひとつです(負の報酬)。

### 「みんなで一緒に」がキーワード

ながはま健康ウォークには、地域の多くの企業にも賛同いただき、職場単位での参加もいただいています。

市民・企業・行政が「みんなで一緒に」健康をめざすイベントに発展しています。

## 今年も開催します!

今年のながはま健康ウォークは、さらに参加しやすくパワーアップする予定です。

詳しくは、広報紙や市ホームページでお知らせします。家族や職場の仲間、友達とぜひご参加ください。

### 参加者の声



竹内 晴夫さん  
香代子さん

昨年の健康ウォークに夫婦で参加して以来、毎日歩き続けています。

歩くのが億劫に感じる日も、どちらかが声をかけると意欲が戻ります。歩いた記録が見えるのも、とても励みになりました。1日8千歩を目標にしましたが、続けるうちに目標も上がって今では1万歩。歩かないと落ち着かないくらいになりました。歩いた記録を取ることが大事ですね。

健康のためはもちろんですが、夫婦の会話が増えたのも嬉しいです。

# 歩くだけじゃつまらない! 楽しくウォーク

## 観光&ウォーク

観光地などへ出かけると、思いがけず長い距離を歩いていることがあります。景色やショッピングを楽しんでいるうちに、苦にならずに運動ができます。

いつも歩き慣れている通勤や買い物道もいけれど、新しい発見をしながらのウォークは新鮮で楽しいですよ。

## トレッキング

健脚向けにはトレッキングもいいでしょう。湖北の山々を歩きながら、眺望はもちろん動植物との出会いも楽しみの一つです。

市内の道の駅や観光案内所で「ジャパンエコトラック(豊かな自然を体感し、地域の歴史や文化、人との交流を楽しむ、旅の新しいスタイル)」のルートマップを手に入れるといいでしょう。トレッキングのオススメコースも掲載されています。

## ノルディックウォーク

2本のポールを使って歩くウォーキングで、普通に歩くよりも運動強度が強いのが特徴です。上半身の筋肉を使うため、全身を鍛えられ、血行もよくなります。

また、ポールに負担を分散させるため、足腰にかかる負担を抑えることができ、腰痛を持つ人や高齢者にもオススメです。

◀ジャパンエコトラックルートマップ



▲健康づくり推進キャラクター「むびょうたん+1」

私たち保健師は地区を受け持ち、担当地区の皆さんの健康づくりを応援しています。日頃多くの方とお話する機会があります。趣味や楽しみのために健康維持を心がけている方が多く、「孫の成長を見るために、まだまだ元気になりたいから転倒予防教室に通い続けている」「皆が美味しい野菜だって喜んでくれるから畑を頑張っています」といった声をお聞きます。充実した生活を送れるのも、健康という土台があつてこそです。



健康推進課 保健師 水口 藍

「健康の大切さがよくわかっていけるけれど、何をどう取り組めばいいの?」と思う人もおられるでしょう。ヒントにしていただきたいのが市の健康づくりキャラクター「むびょうたん+1」です。運動、減塩、禁煙、お口の清潔、休息、野菜の摂取、健康診断...どれかひとつでも取り組めるところからチャレンジしてみませんか。「継続が大切だけど、三日坊主だから...」と諦める必要はありません。三日坊主も繰り返せば長い期間になります。やってみようという気持ちが一番大切です。「健診を受けたけど、自分の体の状態はどうなの?」「どんな食事や運動をすればいいか」というご相談や「地域のサロンで健康に関する話をしてほしい」等、地域に出向いた際にはどんなことでも気軽に声がけください。