

すこやか21通信

発行所：大和郡山市保健センター
〒639-1136 大和郡山市本庄町317-2
電話 (0743) 58-3333
大和郡山すこやか21推進委員会

令和元年の推進委員会は『運動推進元年！』をスローガンに、「1日3000歩未満の人の割合の減少」について取り組んでいきます。取り組みを始める前に、ウォーキングをされている推進委員さんに歩くようになったきっかけや歩いてよかったことを聞いてみました。



白百合会 園部さん

もともと体を動かすのが好きだった。四国108か所めぐりに挑戦したが、峠越えて膝を痛めた。医師に歩かないといけなと言われて、薬局から万歩計を借りた。万歩計は朝6時に起きてすぐに装着し、18時に外すという習慣。
歩くメリットは、友だちが増えた。膝の痛みもマシになり、食べることも忘れない。

体育協会 田野さん

平成27年度から21推進会議に参加し、初めて100万歩手帳を知った。少しでも役に立ちたいと思い、卓球協会や近所などに配った。ある日妻に「手帳配ってるけど自分がつけてなかったら説得力ないのでは」と言われ、平成28年3月7日からつけはじめた。
歩いて良かったことは、退職後の生活を見直すことができた。自分のまちなのに今まで知らなかった発見もできた。



1日の生活に10～20分のウォーキングを取り入れるためには何ができるでしょう？
みなさんにアイデアを出していただきました！



スマホのアプリを活用したら、お得に歩けるかな？

電車やバスで降りる駅の一つ前で降りるようにしてるよ！

正しい歩き方を知ることも大事だよ

ウィンドウショッピングで+10分歩く！

岐阜大学医学部医学教育開発研究センター長
藤崎先生より総評



歩くとストレスも減らせる。今回のグループワークで出た良い意見を、みなさんの健康づくりのために役立てていきましょう。



早く起きたときや夕食前の10分で歩くようにしたい

まずは歩数計やスマートウォッチを使って自分の歩数をチェックしたいな

行政部会

令和元年6月7日
10時～11時
三の丸会館

すこやか21計画の健康課題に関する各課が集まり、取り組みを報告しました。また、21計画の新指標「1日3000歩未満の人の割合の減少！」についても理解していただき、100万歩手帳の配布等に、より一層協力してくださいませ！
21報告書(改定版)も図書館に置いていただけのことに、市民のみなさんが手にとって見るできるようになりました！

