

はじめませんか? 「すこやか100万歩手帳」 好評配布中!

はじめる
楽しく歩いて記録しよう!

つづける
目標に向かって

つながる
なかまを増やそう



平成26年度は3,571冊の利用があり、100万歩以上の達成者は184人です(1月末現在)。

●すこやか100万歩手帳を使おう! 楽しみながらウォーキング

だらだら歩くより、短い時間でも「かかと着地して、つま先で蹴る」を意識してしっかり歩いています。

記入するために目標ができてよいです。



寝る前に歩数を手帳につけるのが日課になりました。

【すこやか100万歩手帳の使い方】

365日間記録できます。1万歩ごとに1マス(ポウル)をぬります。(歩数に応じて日本地図上のどのあたりを歩いているのかわかります。)100万歩達成したら、手帳をもらった所に申請すると、記念のバッジがもらえます。



配布場所＝市役所・各支所・保健センター「さんて郡山」・元気城下町プラザ・元気城下町ぱらっと

●ウォーキングで「プラス・テン」 今より10分多くからだを動かそう!

健康づくりに「ウォーキング」を、はじめてみませんか? 10分のウォーキングで1,000歩程度。今日からいつもより10分多く歩いてみましょう。でも、続けようと思ってもなかなか続かないという人も多いはず。そんな時には「すこやか100万歩手帳」をおすすめします!

問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

矢田の里 春風マラソン 第44回 市民マラソン大会 結果発表



2月14日(日)に総合公園施設～矢田付近コースで行われた大会の上位入賞者を発表します。 **問合せ**＝スポーツ推進課(内線555)

順位	小学生5年		小学生6年		親子ペア (79組 158人)	中学生		
	男子(57人)	女子(9人)	男子(55人)	女子(7人)		男子(42人)	女子(30人)	
2 km	1位	門脇 睦樹 / 郡山南小 7分00秒	平井 彩絢 / 昭和小 7分17秒	中野 佳則 / 郡山北小 6分40秒	平村 心優 / 片桐小 7分54秒	田中 稔久・田中 悠吾 / 神戸市 6分57秒	神谷 瑞貴 / 奈良学園中 11分34秒	中西 さくら / 郡山中 12分13秒
	2位	加藤 大幹 / 平和小 7分06秒	戸田 彩月 / 郡山南小 7分18秒	岡田 晃輝 / 矢田南小 6分52秒	吉田 瑞希 / 昭和小 8分00秒	八尾 典彦・八尾 匠真 / 坂出市 7分37秒	中川 一勢 / 郡山中 11分43秒	松実 唯 / 郡山中 12分53秒
	3位	池側 大輝 / 郡山西小 7分12秒	田中 優 / 郡山南小 7分36秒	山多 良樹 / 矢田南小 6分52秒	江上 智咲 / 郡山南小 8分19秒	小泉 輝・小泉 輝弥 / 京都府大山崎町 7分40秒	東 優大 / 奈良学園中 11分48秒	丸本 あみり / 郡山中 13分00秒

順位	一般女子		一般男子			
	39歳以下(33人)	40歳以上(29人)	39歳以下(32人)	40～59歳(47人)	60歳以上(17人)	
5 km	1位	西井 晃子 / 奈良市 20分28秒	杉浦 映美 / 大和郡山市 23分38秒	伊藤 優汰 / 愛知県飛島村 16分17秒	西川 誠 / 生駒市 18分30秒	北出 吉弘 / 京都市 21分12秒
	2位	春田 歩美 / 桜井市 20分55秒	稲田 美奈子 / 大阪狭山市 24分48秒	加地 将真 / 木津川市 17分00秒	松本 圭司 / 交野市 18分30秒	松本 一之 / 亀岡市 21分13秒
	3位	菊地 菜々子 / 天理市 21分31秒	山本 佳世 / 堺市 25分44秒	松本 猛 / 奈良市 17分17秒	村岡 隆幸 / 富田林市 19分29秒	南里 輝之 / 高槻市 24分34秒

順位	一般女子		一般男子			
	39歳以下(22人)	40歳以上(50人)	39歳以下(89人)	40～59歳(138人)	60歳以上(40人)	
10 km	1位	遠藤 由加理 / 城陽市 41分13秒	三浦 直美 / 鈴鹿市 40分08秒	余村 直彦 / 大阪狭山市 34分47秒	森 和彦 / 大和郡山市 34分13秒	伊藤 靖久 / 大和郡山市 42分06秒
	2位	岡橋 厚子 / 天理市 48分58秒	橋本 良子 / 守口市 44分21秒	佐藤 佑 / 刈谷市 34分54秒	土岐 哲也 / 京都市 37分06秒	山市 繁 / 大和郡山市 42分22秒
	3位	中島 秀子 / 奈良市 49分38秒	田中 孝重 / 河内長野市 46分26秒	柴田 康彦 / 堺市 35分48秒	高橋 保夫 / 橿原市 38分12秒	原田 雄二 / 大津市 47分41秒

◆すこやか100万歩達成者よりひとこと「1人ではダメだと思い、友達を誘い、いつも一緒に歩いたからこそできたと思います。やったあー!」(60代女性)(保健センター)