

1週間で
どれだけ楽しく
たくさん
歩けるか!

結果発表!

目標歩数をクリアしていますが、健康を意識して歩く人を増やすことを目的とします。

今回の平均歩数 **8,494** 歩/日
 町の目標 **8,000** 歩
 今回の参加者 **153** 人

金山町では、糖尿病・高血圧の方が多く、脳梗塞を患われる方が県全体と比較しても2割増しとなっています。これらを改善するために、重点事業として課を超えたプロジェクトチームを結成して「町民の健康づくり」に取り組んでいます。3本の柱として、①減塩対策、②町の健診体制の強化、③ウォーキングイベントに取り組んでいます。健康に気を配る生活が根付き、いつまでも元気に暮らせる町を目指します。

「歩く」ということが健康に良いイメージを持たれている方は多いと思います。しかし、健康に対してどのように効果があるのか? または、どれだけ歩くべきなのか? など、「正しく歩く」ということを理解している方は少ないのではないのでしょうか。

町と金山健康ふれあいスポーツクラブでは、町民のみならず健康でしあわせな暮らしをおくってもらうために、日常生活に「運動習慣」が定着することを目指しています。みなさんの健康意識が向上することにより、将来的に病いやケガによる寝たきりや、施設に入所する方が減ること、保険料などの負担軽減につながる、町にとっても良い効果が生まれると考えています。

令和4年度は健康寿命延伸のために重点事業として取り組んでいます。

来月に病いやケガによる寝たきりや、施設に入所する方が減ること、保険料などの負担軽減につながる、町にとっても良い効果が生まれると考えています。

令和4年度は健康寿命延伸のために重点事業として取り組んでいます。

病気を予防するカギとなるのが、「歩数」の量と、「活動強度」の質となります。1日8000歩で、その内の速歩き20分が歩き方の黄金律であるという内容でした。

歩くことの大切さを学び、6月6日から12日までの1週間で、総勢153名にご参加いただき、「とこみどりウォーク春の部」を開催しました。1人で歩くのはなかなか進まない、不安だという方のために、プチウォーキングイベントを企画し、早朝、日中、夜、様々な時間帯や場所でもルディックウォーキングを実施しました。たくさんの方に「ご参加いただきありがとうございます」でした。

「とこみどりウォーク夏の部」は、8月1日から14日までの2週間で開催しています。夏休み期間ですので、小中学生も参加可能です。「今日は何歩歩いた?」「夕涼みしながら少し歩いてこない?」と、家族や友だちと日常的な話題になるように「ご参加してみたいかがでしょうか?」

◎講師プロフィール
 東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長。1962年、群馬県中之条町生まれ。筑波大学卒業。トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得。群馬県中之条町に住む65歳以上の全住民5000人を対象に、20年以上にわたり、身体活動と病気の関係についての調査を実施(中之条研究)。そこから導き出された「病気になるない歩き方の黄金律」は、世界中から「奇跡の研究」「中之条の奇跡」と称賛を浴びるほどの画期的な成果をもたらした。高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、国家的・国際的プロジェクトに主要メンバーとして関わっている。



東京都健康長寿医療センター研究所 青柳 幸利氏



6月5日(日)に青柳幸利氏(東京都健康長寿医療センター研究所)を講師に招き、健康に良いウォーキングと悪いウォーキングなどについて、具体的な研究結果を基にご教示いただきました。講演会終了後には、町内中心部をめぐるノルディックウォーキングを行いました。

とこみどりウォーク プチイベント を開催しました!

荒屋 ツアー



6月8日
 荒屋地区を中心とした参加者の方々と約4000歩、30分程度のウォーキングを行いました! 時期的に雨天の多い季節で、気分も沈みがちですが地域の方と交流し、元気になることができました!

ナイトウォーク



6月6日
 中央公民館を中心とした約4000歩、30分程度のナイトウォーキング! 雨天での活動となりましたが安全に十分注意してウォーキングできました! とこみどりウォーク初日は雨のスタートとなりました。歩きながら沢山のお話をして、ウォーキング終了後には、皆さんに歩くことに高い関心を持っていただきました。

板橋 ツアー



6月9日
 板橋地区を中心とした参加者の方々と、約6000歩、50分程度のウォーキングを行いました! 天候にも恵まれ沢山の参加者と歩くことができました! 荘厳な風景の中を地域の方々と歩くと、思考がシンプルになりとても価値のある時間を体験すること事が出来ました!!

カムロ 早朝ウォーク



6月11日
 早朝6:00に集合し、カムロスキー場を出発して約7,000歩の50分程度の早朝ウォーキングを行いました!! 金山町スポーツ推進委員会のご協力のもと、有屋地区の小中学生や高齢者の方が早朝ウォーキングに参加。みんながフレッシュな気持ちで1日をスタート。

開催中!
 とこみどりウォーク夏の部
SUMMER WALK
 8/1(月)~14(日)の2週間

Let's WALK

SNSで情報発信中!

Instagram @kaneyama.furesupo



Twitter @fureaisc2002



団体部門

団体	1日あたり
金山小学校教職員 [11人参加]	11,580歩
team みずぎ荘 [11人参加]	10,405歩
チーム金山社協 [8人参加]	9,609歩
金山町教育委員会 [14人参加]	9,142歩
フィンランド [6人参加]	8,935歩
金山町スポーツ推進委員会 [10人参加]	8,704歩
金山町総合政策課 [6人参加]	8,313歩
三寿会(下向地区老人クラブ) [7人参加]	8,057歩
金山スポ少XC保護者会 [18人参加]	7,847歩
荘内銀行金山支店 [5人参加]	7,688歩
ポストマン [6人参加]	7,150歩
しんきん金山 [6人参加]	7,462歩
金山町健康福祉課 [12人参加]	5,872歩
CZ8 [8人参加]	4,556歩

個人部門

部	1日あたり	1週間合計
50代の部		
沼澤真理子さん(舟形町)	21,668歩	151,676歩
半田裕信さん(新庄市)	15,210歩	106,471歩
須藤寿夫さん(七日町)	12,976歩	90,834歩
60代の部		
栗田静夫さん(下中田)	16,370歩	114,591歩
須藤信一さん(榑台)	16,184歩	113,288歩
佐藤英司さん(七日町)	15,940歩	111,581歩
70代以上の部		
マルゴさん(山崎)	11,141歩	77,985歩
長倉カツミさん(福沢)	10,019歩	70,132歩
つねちゃんさん(上中田)	8,659歩	60,610歩

部	1日あたり	1週間合計
20代以下の部		
佐藤亮さん(羽場)	15,438歩	108,068歩
須賀天音さん(山崎)	14,461歩	101,227歩
丹亮太郎さん(福沢)	14,009歩	98,060歩
30代の部		
金山スポ少XC監督さん(七日町)	14,331歩	100,317歩
栗田海平さん(十日町)	14,175歩	99,225歩
早坂卓也さん(七日町)	13,765歩	96,353歩
40代の部		
こりらくまさん(漆野)	14,060歩	98,418歩
小野寺友美さん(羽場)	13,676歩	95,731歩
天口菜つみさん(三枝)	13,552歩	94,861歩

※ご希望のあった方はニックネームで掲載しています。

問い合わせ ◎ 金山健康ふれあいスポーツクラブ事務局 (金山町中央公民館内) TEL.0233-52-2902 FAX.0233-52-2903