

26日間で  
どれだけ楽しく  
たくさん  
歩けるか!

夏のウォーキングイベント  
〈夏休みウォーク〉

# NATSUYASUMI WALK

結果発表!

今回の平均歩数 **8,221** 歩/日  
町の目標 8,000歩  
今回の参加者 **69** 人

## 健康づくりプロジェクト事業 楽しみながらの運動を習慣化

令和4年度から町民の皆さんの健康寿命延伸を目的として「健康づくりプロジェクト事業」への取り組みが始まりました。金山健康ふれあいスポーツクラブでは、健康スポーツ推進員として今年度から着任いただいた、齊藤珠樹さん、須賀歩夢さんを中心に健康推進に向けた運動部門について取り組んでいます。運動習慣の定着を目的として、今年度はNATSUYASUMI WALKを小学生の夏休み期間に合わせて開催しました。

参加された皆さんが歩数をキープワードに、日常的な運動について少しでも意識が高まるようという目的で実施しました。「今日の歩数、目標よりも少なかったから、夕食後の少し涼しくなったところで10分くらい散歩してよいかな」と、そんな会話が家庭内や職場などでささやかれるようになればという思いで企画しています。プロジェクトで目標としている、1日あたり8000歩を達成することは、日常生活にプラスしたウォーキングがなければ難しい数値と感じられます。だいたい10分歩くと約1000歩となり、日常生活にちよとしたウォーキングの時間を作ることが、心身ともに健康に近づく一歩となります。

今、金山町では介護保険料が県内で一番高額な自治体となっています。この対策のためにも、介護を受けるまでの健康寿命を少しでも延長させることが重要となっています。みなさんが健康推進に取り組んでいただくことは、町の介護保険の負担削減につながることであります。みなさんが健康で元気に生活いただけることは、ご自身の生活だけでなく、ご家族や町にとっても豊かさが増幅することにつながります。今年度から、健康スポーツ推進員のお二人を中心に、町総合政策課、健康福祉課、教学課が毎月ミーティングを行い、新たな健康スポーツ推進に向けたイベント講座等の開催について検討を行っています。これまで、「夏休みはプールに行こう!」体感ストレッチ教室、「金山モルック大会」、「明安ランチウォーク」などを企画し、老若男女を対象とした多種多様な内容を実施してきました。今後は、ピラティスやエアロビクス教室などを開催予定です。健康スポーツ活動に対するご要望やご相談などがありましたら、金山健康ふれあいスポーツクラブ事務局(中央公民館)までお問合せください。



## 楽しく歩くきっかけづくり



## イベントレポート 8月9日(水) YONAYONAウォーキング 開催しました!

夕方、少しでも涼しくなる時間帯を狙って、YONAYONAウォーキングを行いました!小学生8名、大人8名が参加して総勢16名で、約70分ほど歩きました!距離にして約5キロ、6,000歩から8,000歩をカウントしました!楽しくおしゃべりしながら、ほどよく汗がでる程度のスピードです!安全対策として、反射板とビブスを着用し、ネックライトを装着して取り組みました。

## 健康づくりプロジェクト事業の一環として ほかに こんな活動をしています!



### 寿大学 金山モルック大会 9月12日(火)

昨年度に引き続き、2回目のモルック大会を開催しました。町内から42名のご参加をいただき、全14チームでトーナメント方式で行われました。小さな拠点事業「月9」や各地区公民館でもモルックに取り組まれているため、選手の中には技術が高い選手もいっしょに、熱戦が繰り広げられる試合も見られました!モルックに取り組んでみたい地区や団体などがありましたら、ふれスポスタッフが講習会を開催しますのでお問い合わせください!



### 体・感・ストレッチ教室 7月19日から毎週水曜日4回開催

今年度から初の試みとしてストレッチ講座を企画しました。町の健康診断結果説明会に参加された方から、日常的に運動を行いたいがなかなか運動する機会や場所がない、という声を保健師が受けたことがありました。まずはきっかけづくりとして、体をリフレッシュしてもらえるような軽い内容で企画しました。11人からご参加いただき、教室を継続してほしいという要望がありましたので、今後も企画したいと考えています。



## 番外編 夏休みはプールに行こう。 金山小プール開放

今年の夏は、金山健康ふれあいスポーツクラブが金山小学校の夏休みプール開放を行いました。子どもたちの運動する機会の創出が目的でしたが、みんなが楽しく泳ぐ姿が見られてスタッフ一同嬉しくなりました!今後も町体育施設を有効に活用し、町民のみなさんの健康推進につながる活動を企画していきます!



## 集計結果 夏休みウォーク 7/26(水)~8/20(日)の26日間

### 団体部門

| 団体                     | 1人1日あたり |
|------------------------|---------|
| 金山町教育委員会 [6人参加]        | 9,702歩  |
| フィンランド [5人参加]          | 9,634歩  |
| 金山スポ少XCSキー部保護者会 [8人参加] | 8,779歩  |
| 金山町スポーツ推進委員会 [11人参加]   | 8,425歩  |
| 金山スポ少XCSキー部 [15人参加]    | 8,353歩  |
| 金山町健康福祉課 [9人参加]        | 6,256歩  |
| 金山町総合政策課 [6人参加]        | 5,269歩  |

### 個人部門

| 年代              | 1日あたり   | 26日間合計   |
|-----------------|---------|----------|
| 10代の部           |         |          |
| ゆなさん(安沢)        | 15,966歩 | 415,114歩 |
| しーちゃんさん(七日町)    | 13,724歩 | 356,825歩 |
| みーさん(十日町)       | 12,571歩 | 326,846歩 |
| 20代の部           |         |          |
| チャーリーブラウンさん(下向) | 14,658歩 | 381,115歩 |
| 栗田大嗣さん(七日町)     | 14,538歩 | 377,979歩 |
| 加藤雄介さん(安沢)      | 11,749歩 | 305,485歩 |
| 30代の部           |         |          |
| えりぴーさん(七日町)     | 12,694歩 | 330,042歩 |
| #金山最高さん(七日町)    | 12,421歩 | 322,939歩 |
| ひろさん(十日町)       | 8,677歩  | 225,606歩 |

| 年代            | 1日あたり   | 26日間合計   |
|---------------|---------|----------|
| 40代の部         |         |          |
| もちもちママさん(下中田) | 9,102歩  | 236,654歩 |
| 原田明弘さん(七日町)   | 7,921歩  | 205,934歩 |
| こりらっくまさん(漆野)  | 7,535歩  | 195,897歩 |
| 50代の部         |         |          |
| 大場洋介さん(山崎)    | 13,107歩 | 340,786歩 |
| 松澤和仁さん(谷口)    | 8,325歩  | 216,456歩 |
| たまちゃんさん(新庄市)  | 7,921歩  | 205,937歩 |
| 60代の部         |         |          |
| 山野千鶴子さん(七日町)  | 13,241歩 | 344,267歩 |
| 須藤信一さん(権台)    | 12,919歩 | 335,881歩 |
| 幅野宏一さん(羽場)    | 11,838歩 | 307,778歩 |
| 70代以上の部       |         |          |
| 佐藤喜和子さん(林山)   | 16,025歩 | 416,649歩 |
| つねちゃんさん(上中田)  | 8,470歩  | 220,214歩 |
| かおさんさん(飛騨)    | 6,517歩  | 169,439歩 |

\*ご希望のあった方はニックネームで掲載しています。