

月まで歩いて“夢”をかなえよう！

豊岡市健康まちづくり推進室

坂本 成彦

豊岡市における介護認定要因の約7割が、「生活習慣病」に由来するもの。でも「生活習慣」は、自分である程度コントロールできるはず。“防げるはずの病”にかかって後悔する人を減らすため、「歩いて暮らすまちづくり条例」を設けるなど、運動習慣による健康増進に取り組んでいる。

現在、誰でも取り組める運動として、「歩（ある）キング」と「スロー筋トレ」に絞って展開中。

スロー筋トレは「玄さん元気教室」という形で普及を図り、市内 95 教室にまで広がってきた。H32 年に 235 教室を目指す。

歩キングについて、今日は青柳幸利氏の著書「やっちはいけないウォーキング」をひも解いてみたい。この本では、ほどほどの運動こそが健康の万能薬とされており、「1日（24時間）の歩数が8,000歩、うち20分は中強度の運動」という「8,000歩/20分」が万病に効く黄金比だとされている。これは、“奇跡の研究”と呼ばれる5,000人×24時間×365日×15年間の調査から得られた分析。今の自分から少しずつ改善してみよう。

ではなぜウォーキングが健康に良いのか、その答えは「体温を理想的にできるから」とのこと。一日の体温変化を適正にするためにも、特に「夕方」に中強度の歩きを薦められている。

なるほどとは思いますが、理屈ではわかっても始められない、続けられないのが人の常。そこで豊岡は、「みんなで、楽しく！」をキーワードに、人とのつながりの中で運動習慣の拡大を目指す。例えば、市内の事業所同士が食事券を目指して1か月間の歩数を競い合う「職場対抗歩キング選手権」を始めた。そして今年は、みんなで月まで歩いて夢をかなえる「とよおか歩キングピック」に取り組んでいる。

公募で決めた夢は「超有名アスリートを豊岡に呼ぶぞ！」。でも本当の夢は「市民の健康」。さあ、みんなで目標を持って楽しく運動する、そんなまちにしよう！