

大切なのは 今より1週間で7,000歩(1日1,000歩)増やすこと!
誰でも気軽に取り組みます あなたもやってみませんか?

- まずは今のあなたの歩数を知りましょう。
- そのベースラインから、1週間に7,000歩(1日1,000歩)多く歩きましょう。

1週間に7,000歩(1日1,000歩)増やす工夫

- 家事や仕事をしながら、室内でもより多く歩く。
- 近い距離なら、車やバス、電車に乗らず、せっせと歩く。
- エレベーター、エスカレーターに乗らずに階段を使う。
- お昼休みにウォーキングする。
- 休日にウォーキングする。
- 犬の散歩の距離を延ばす。
- 車やバイクでの通勤を徒歩に変える。
- 子供と公園に行き周辺を歩く。
- お店の駐車場は遠い所に停める。
- 飲み会には歩いて行く。

炊事を10分したら
700歩歩いたのと同じくらい、
洗濯物を干すのに10分かかったら、
1,000歩歩いたのと同じくらいだよ

歩き出すと、
身体だけでなく
心にも必ず良い
変化が起きます



など、ちょっとしたことを心がけるだけで、
1週間に7,000歩(1日1,000歩)増やすことができます。

甲州市では、
泉 嗣彦先生 (医学博士・日本ウォーキング学会会長・日本ウォーキング協会副会長)にご指導いただき、
1週間に7,000歩(1日1,000歩)プラスすることで生活習慣病の改善に取り組んでいます。

* Aさん 68歳 女性の例

体験談

市の健康教室に参加し血液検査をしたところ、食後の血糖値が普通より少し高かったので、この状態が続くと、血管を傷つけて、糖尿病になりやすいと言われました。

そこで

今までより、少しだけ意識して、歩くように心がけました。

すると6ヵ月後には

食後の血糖値が正常に変化するようになり、身体も軽くなりました!
チャレンジ50も毎回参加して、今も毎日楽しみながら歩いています。

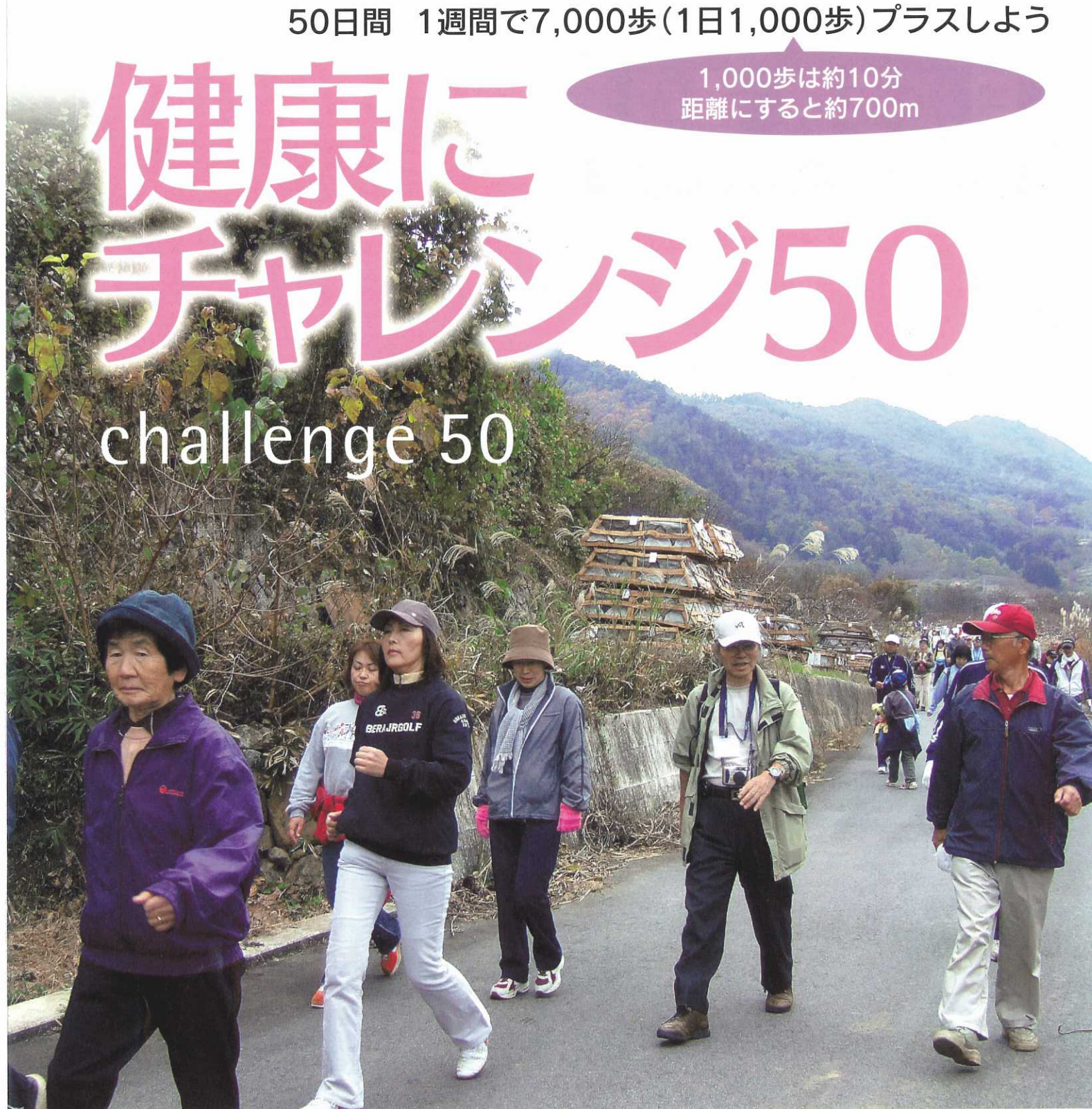
これをライフスタイル
ウォーキングと
言うんだよ



50日間 1週間で7,000歩(1日1,000歩)プラスしよう

1,000歩は約10分
距離にすると約700m

健康に チャレンジ50 challenge 50



「健康にチャレンジ50」の内容

- 1 2人以上のチームをつくる。
- 2 万歩計を付けて、1週間の合計歩数を測定する。(万歩計がない方には貸し出します)
- 3 2で測定した歩数に、1週間で7,000歩(1日1,000歩)多く歩くように心がける。
- 4 50日間、毎日、記録カレンダーに歩数を記録する。
- 5 1週間の目標歩数(1週間でプラス7,000歩)が毎週達成できていればOK。
- 6 終了後歩数の記録用紙をチームでまとめて提出する。

今年も、広報などとおして「チャレンジ50」の参加者募集をしますので、ぜひご参加ください。

お問い合わせ先 甲州市・甲州市健康づくり推進協議会
甲州市役所 健康増進課(塩山保健福祉センター)
甲州市塩山上於曾977-5 電話33-7811

甲州市・甲州市健康づくり推進協議会

平成18年度「チャレンジ50」 目標歩数 達成者のみなさんの感想

参加者 376人 / 125チーム

参加して
心身に
変化のあったこと

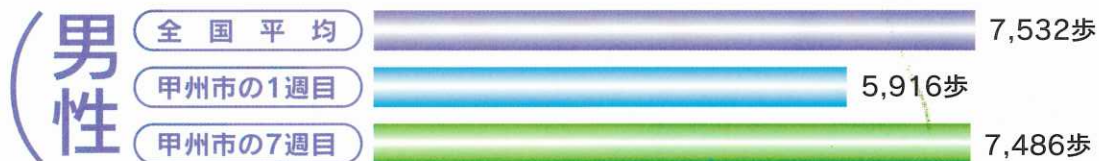
- 歩こうという意識がついた。
- まめに体を動かす習慣がついた。
- 気持ちが明るくなった。
- 体力がついた。
- 食欲が出た。

- 肩こりがなくなった。
- 体重が減った。
- 体脂肪率が落ちた。
- 体を動かすことが楽しくなった。

● チャレンジスタート時の1日平均歩数と7週目の1日平均歩数

● 全国のデータ / 平成17年 健康日本21 中間評価実績値

● 甲州市のデータ / 平成18年度「健康にチャレンジ50」結果



7週目には
1,570歩
増えました



7週目には
1,796歩
増えました

スタート時の1日平均歩数は全国平均を大きく下回っていましたが、7週目になると男性は、もう一歩で、全国平均歩数に届きそうです。女性は全国の平均歩数を1,303歩上回りました。

● バラエティー神金チーム

丸田修身 / 宿澤文江 / 村田裕美 / 中村友美
4人で声を掛け合い、目標達成めざしてがんばりました。今後も継続したいです。

● タカシマチーム

高島 茂 / 高島和美
家の中でも小まめに歩きまわるようにしたので、すっかり片付いて一挙両得でした。

● モジモジくんとゆかいな仲間たちチーム

荻原成浩 / 古屋秀紀 / 雨宮明日香 / 天野勝博
日ごろ運動不足でしたが、昼休みにウォーキングしたり、歩いて通勤したりしました。目標に達成し、みんなで喜んでいきます。

● イッツ ア スモールワールドチーム

小池一恵 / 中野美幸
万歩計を付けたことで、今までは車で行ってた所へも歩いて行くようになりました。

● マサ&タケコチーム

広瀬 征 / 広瀬武子
二人で挑戦「健康にチャレンジ50」苦しい時も互いに励まし合いながら達成できました。



● 塩山愛育園チーム

古屋佳江 / 広瀬幸子 / 鶴田万里子
寒い時は運動不足になりがちでしたが、三人で励ましながら頑張ってみました。



● 向山夫婦チーム

向山茂利 / 向山静子
ウォーキングによる健康づくりは現在も「チャレンジ365」として継続しています。



● 窪川チーム

窪川 浩 / 窪川貞代
健康増進と心の充足を求めて、毎日主人と共に塩の山周辺を楽しく歩くことが出来ました。



● 中ちゃんチーム

中村 功 / 中村道子
ちょっとした所でも車でしたが、自転車や徒歩で行くようになりました。歩く事の意識付けができました。



● ど忘れコーナーチーム

岡部英司 / 雨宮久美子 / 鶴田ゆきみ / 今橋美穂 / 有賀 博 / 守屋 泉 / 金井明則
おなかが気になる我々には、つらいチャレンジでしたが、頑張ってたよかったです。



● 亥チーム

雨宮基夫 / 雨宮けさを
目標達成の為に歩き始めたが、これを機会に歩き続けたい。



● C&K&Mチーム

金子ちえ美 / 小林かおり / 松成光子
主に会社の昼休みに歩く様になりました。歩かなければという意識が出て良かったと思います。



● がんばる会チーム

飯島 務 / 飯島久子
健康の為に始めましたが50日間あつという間に過ぎ、今では歩く事が習慣になってきました。



● さくらチーム

埜村フサ子 / 村田千重子
今までも歩いてはいたけれど1日1万歩の目標でチャレンジしました。楽しく達成出来て満足です。

● くまチーム

三枝栄富 / 三枝貴久子
意識して歩く様になりました。体脂肪も少し減りました。これからも続けます。

● 理科大好きチーム

広瀬志保 / 小野信之 / 里吉美里 / 武田勝彦
合言葉は「今日は何歩？」でした。職場の仲間と声を掛けあい、楽しく歩きました。

● 矢崎&小倉さんチーム

矢崎隆大 / 小倉 真
チームを組んで目標を立てると自分一人ではないので意識して歩くよう心掛けました。

● 超ウルトラスーパーアルバイトチーム

相沢朝子 / 武井裕美 / 古屋幸代
参加してこまめに歩く様になりました。終わっても気を抜かない様に歩きたいです。

● でかちびチーム

野上美智子 / 古明地紀子
5年前から夜1時間で7,000歩以上歩いていたので、チャレンジ50は楽勝でした。



● メタボ君チーム

岩波 学 / 岩波みづほ
メタボリック解消の為、今後もウォーキングにチャレンジし続ける事を誓います。



● 植野興業 経理部チーム

荻原広明 / 雨宮順子 / 植野与利子 / 植野裕子
チャレンジに参加しないと、どうも頑張れない...と今回で3回目の参加で歩きました。



● Hとギリギリガールズ

町田 洋 / 井上愛子 / 新井孝子 / 高石宏満 / 中沢仁美
記念品欲しさに集めた混合チームですが、物欲の力は強いもので、見事に全員達成しました!(^^)!



● ちのほいくえん チーム

雨宮千恵子 / 山本ひとみ / 西川ゆかり
万歩計をつける事により、自分の歩数を自覚し、意識する事により健康づくりに繋がった。



● 秘書室チーム

田辺 篤 / 萩原哲夫 / 土屋典子 / 古屋麻里子
市長を交えたチームで少し緊張しましたが、歩数をお互いに報告し合うのが楽しかったです。