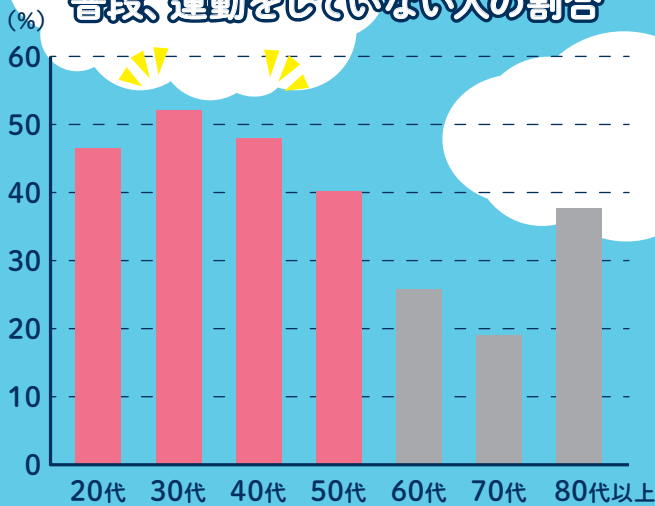
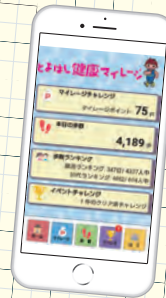


普段、運動をしていない人の割合



平成28年度健康づくりに関するアンケート調査

「歩く」を楽しむ必須アイテム! 健康マイレージアプリ



万歩計の機能を使い、日々の歩数や体重などを記録して、健康管理をすることができます。さらに、グループや、世代ごとの歩数がランキング化されるため、励みになります。



iOS▶



Android▶

初級編

子どもと楽しむ!



高畑 舞香さん(34歳)

どこへ行くにも車移動がメイン。アプリ使用歴2週間の10歳と3歳の2児の母。

次女が保育園に入ったことで、昼間に子どもと歩く機会が減ってしまった高畑さん。そんな時、友人に健康マイレージアプリを薦められたことがきっかけで、ごみ捨てや買い物など普段の生活の中で、子どもたちと意識して歩くようになったと言います。「歩く時間を作ることで、いつもは家事をしながら聞き流していた子どもの話にも、しっかりと耳を傾けるようになりました。」

今、子どもとはまっているのは、アプリ内のキャラクターの着せ替え。歩いて貯めたチケットで、服や小物と交換できるとあり、高畑さんは必至に歩きます。「子どもに『早くお着替えさせて!』とせがまれるんですよ。何とかして1日5千歩まで伸ばしたいですね。」



ポイント3

買い物



店舗の入口から一番遠い駐車場に車を停めます。「今日の夕飯は何が食べたい?」と、歩きながら会話が弾みます。

普段の生活を見直すだけで、無理なく歩けるので続けられそうです。子どもと向き合う時間が増えたのがうれしいです!



下校途中の長女をお迎え。緩やかな傾斜を少し早い速度で歩きます。



ポイント2

長女の迎え

この笑顔がうれしくて、歩くのも苦じゃない!

歩数を上げるポイント

ポイント1

ごみ出し



保育園に行く前に、少し遠回りをしてごみステーションへ。

ママ! 目指せ5,000歩!!



「歩く」を楽しもう!!

あなたは1日の運動量を意識したことがありますか？

市が実施したアンケートでは、20～50代の方の運動量が少ないという結果が出ており、理由として「仕事や家事で忙しい」「育児のため」などの声があげられています。

今回は、なかなか運動する時間がないという方も、ちょっとした日々の工夫で無理なく歩くことができ、さらに楽しみながら運動になる方法をご紹介します。 **問合せ** 健康政策課(☎39・9117)



以前は運動不足でぽっちゃり体型。運動は苦手でした

5年前、健康部への異動を機に、管理職として健康マイレージを始めました。仕事の休憩中にコツコツと歩いていましたが、一人で黙々と歩くと、ストレス解消になっていることに気が付きました。「時間をとって歩くと、気持ちがりフレッシュしますよ。」しばらくすると、周りから「痩せました？」と声を掛けられるようになり、一番太っていた頃から体重は10kg減りました。「朝や昼に歩く時間を作ったことで、頭の整理ができるようになりました。体を動かすのが苦手な方や、忙しい働き世代の方にこそ、ぴったりの運動だと思います。」

上級編

ONもOFFも楽しむ!



種井 直樹(52歳)

アプリの年代別ランキングの上位を目指して奮闘中の健康政策課職員。

ポイント 3

ショッピングモールを散策



これで6,000歩!

休日は、妻の買い物の待ち時間に歩数を増やします。室内なら天候に左右されことなく気持ちよく歩けます。

みなさんも年代別ランキングに参加して、一緒に歩数を競いましょう!



床にある番号に沿って歩くウォーキングコースもあります!

ポイント 1

朝のウォーキング



これで3,000歩!

早めに出勤し、始業前に30分間歩きます。歩くと体が軽くなり仕事もはかどります。



これで600歩!

ポイント 2

階段移動

ビジネスシューズもウォーキング仕様!



もっと上を目指したい!



ある日の歩数とランキング

平日 8,442歩

50代ランキング 103位/1,091人

休日 19,441歩

50代ランキング 8位/1,091人

応用編 **グループで楽しむ!**



イノチオグループ
 (上段左から)本多さん、佐々木さん
 (下段左から)今木さん、鈴木さん、川畑さん



ウォーキング用の
 パンプスも
 大活躍!!

仕事中也たくさん歩けるスニーカーを取り入れています!

「歩数をきつかけに、社員同士の会話が増えました。」

口を揃えてこう語るの、イノチオグループのみなさん。社員222人が健康マイレージアプリに登録し、歩数のランキングを競っています。1位を取ったこともある本多さんは、日頃の運動不足を改善しようと10年前から歩き始めアプリを始めてからは、明確になった順位を励みにさらに歩数が増えました。上位に入ると、「本多さんすごいですね!」と声を掛けられることが増え、普段は接点の少ない社員とも交流するようになったと言います。会社全体で健康づくりに取り組んでいるため、新入社員などの若い世代も積極的に参加しており、世代を問わず共通の話題づくりとしてアプリが役買っています。

社内でのウォーキングイベントなどを企画する鈴木さんは、「みんなが歩く

あつという間に時間が過ぎていきます。」とグループで取り組む楽しさを語りま

す。「多くの社員に健康でいてほしい」という思いから、アプリの登録やイベントへの参加を呼び掛けるなど、さまざまな取り組みを企画しています。

人事担当の今木さんは、自身も歩き始めて5kgの減量に成功。「歩くことで健康になっていく過程を、他の社員にも味わってほしい。」と話します。今後は、さらにアプリの登録数を増やし、社内で複数のグループを作

って歩数を競うなど、「社員同士で切磋琢磨して健康づくりを進めていきたい。」と力強く語ってくれました。



みんなで楽しむポイント!

ポイント1



休み時間に「今日のランキングは何位?」と話すなど、会話が弾みます!

ポイント2



ランキングを見ると、負けたくないという気持ちに拍車がかかります!

ポイント3

休憩時間などにみんなで歩くことで、歩数を増やせます!



理学療法士が教える **歩き方講座**

少しの工夫でさらに効率良く歩くポイントをお伝えします!



豊橋創造大学
 理学療法学科助手
 彦坂 潤さん

スピードアップしよう!

いつもより速いペースで歩くと、より効率的な有酸素運動になります。しかし、息切れを起こしてしまうと効率が悪くなってしまいますので、自分のペースで速度を調整しましょう!

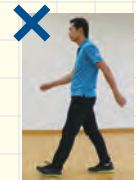
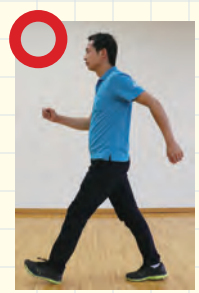
会話できるくらいのペースが目安です!



フォームを意識しよう!

腕は後ろを意識して大きく振り、足はいつもよりも10cmほど前に出しましょう。

この動作を意識するだけでエネルギー消費量が増します!



おすすめの道を歩いてみよう!

健康マイレージアプリに登録されている
コース3つのうち、1つを紹介します。

とよはし
豊橋公園・豊川リバーサイドコース(中級)

総距離 約4.5km

所要時間 約1時間

歩数 約6,000歩

道標で
案内します!

ここがよかった!

豊橋公園や吉田城跡を通るので、子どもと景色を楽しみながら歩きました! 傾斜もなく、なだらかな道ですよ!

川沿いが
気持ちいい!



湊町公園

船町

守下

Information

とよはし健康の道
ウォーキングマップをご利用ください

市内の健康の道を紹介するウォーキングマップを配布しています。初級から上級までの10コースを用意しています。

とよはし 市役所じょうほうひろば、各窓口センター、保健所・保健センターほか

市役所

吉田城跡

豊橋球場

豊橋公園

スタート&ゴール

ここが目印!

西八町

公会堂

南東

市役所前

豊橋公園前

札木

ここがよかった!

GPS機能を使ってコースを歩くと、アプリで使えるチケットがもらえます!

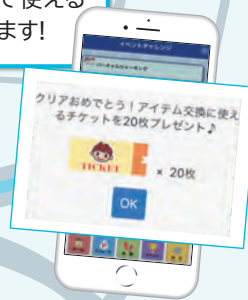
東八町

駅前

豊橋駅

駅前大通

新川



健幸なまちづくり条例制定記念イベント とよはしFUN WALK

豊橋公園を発着点としたコース(5.5km、6.6km、11.7km)を歩きます。

とき 10/27(日) 10:30~15:30
(10:00から受け付け。小雨決行)

定員 400人(先着順)

その他 参加賞あり

問合せ 健康政策課
(☎39・9116)

HP 69634



正しい靴で、けがを防ごう!

足を痛めないためにはウォーキングに適した靴を選ぶことが大切です。かかとが厚く、クッション性が高いものを選び、自分の足を守りましょう。

