



1\_ デューク更家氏のウォーキングセミナー。足はかかから下ろすのがポイント 2\_ 姉妹都市ウォーキング累積歩数競争結果発表 3\_ まさき町の歩数ランキング1位を表彰 4・5\_ おなじみのポーズ。デューク更家氏の軽快なトークで会場が一体に 6\_ トークショー。運動を続ける秘訣は 7\_ 握力はどれくらいかな 8\_ まさき健康ポイントゲット 9\_ 足型測定 10\_ お口と歯の健康チェック 11\_ 健康食の展示 12\_ ゴムチューブを使ったストレッチ 13\_ 公認スポーツ栄養士による相談 14\_ 脚の筋力測定 15\_ 町のオリジナル介護予防体操

## Interview 健康づくりフォーラムに参加して

(左から)  
ふくしま 福島このみさん、しまだまさこ 島田政子さん  
さかいよりこ 坂井順子さん

デューク更家さんから歩き方の基本を教わってコツが分かりました。これからは、姿勢や足の運び方を意識して仲間と一緒にウォーキングを続けます。



ふの 布野さん一家  
(左から) ゆきみ 幸美さん、まなみ 愛美ちゃん  
えつこ 悦子さん

脚の筋力測定や脳健康チェックなどで、自分の体の状態が把握できました。今まで続けてきた運動や体操の成果が出ていて、自信につながったのでこれからも体を動かしたいです。



やぎつかさ 八木 司さん

毎日のウォーキングの目標は、1万歩。電車通勤ですが、一つ手前の駅で降りて歩くようにしています。デューク更家さんの指導がとても分かりやすくして勉強になりました。これからも体を動かして、健康に気を付けたいですね。



健康への第一歩は、歩くこと。  
今日から、あなたもウォーキング  
始めてみませんか。



# 歩く 特集 健康への第一歩

健康づくりタウンを目指して  
松前町健康づくりフォーラムが、10月1日、文化センターで開催されました。

まずは、初の試みである北海道まつまえ町との「姉妹都市ウォーキング累積歩数競争」の結果発表と表彰式を実施。結果は、約43万歩差でまつまえ町が勝利しました。岡本町長は、「この競争が、健康づくりのきっかけになることを願っている」と述べました。

続いて行われた講演では、デューク更家氏が、動作を交えて正しい姿勢や歩き方などを紹介。観客も一緒になって体を動かし、会場が一体となりました。

フォーラムの最後には、岡本町長、まつまえ町の石山英雄町長、デューク更家氏、土佐礼子氏がトークショーを実施。土佐氏は、「何か続けられることを見つけて継続することが大切」と訴え、デューク更家氏は、「運動する場所、服装や靴を変えてみる」など、運動を続けるための工夫をアドバイス。石山町長は、「健康づくりに対するまさき町民の熱い思いをまつまえ町に持ち帰り、町民に伝えたい」と話していました。



# 始めるなら今！ / ウォーキングのポイント

## POINT 1 正しい姿勢で歩く



## POINT 2 水分補給をする

脱水を防ぎ安全に歩くためには、ウォーキング前後、ウォーキング中に小まめに水分補給をしましょう。体の中の水分が不足すると、けいれん、熱中症、脳梗塞や心筋梗塞などさまざまな症状を引き起こす可能性があるため注意が必要です。



## POINT 3 無理せず「続ける」

初めから無理をせず、「続ける」ことが大切。歩く時間や距離は徐々に長くしましょう。目安は、翌日に疲労感や筋肉痛を感じない程度。もし、疲れや痛みを感じるときは、一日休んでもいいですね。自分のペースで続けていきましょう。

### 町内ウォーキングおすすめ SPOT



町内には、他にもおすすめの場所がたくさんあります。実際に歩いてみて、お気に入りの場所を見つけてみましょう！

今日から  
あなたも  
健康への第一歩を  
踏み出してみませんか

## 姉妹都市ウォーキング累積歩数競争結果発表

まさきランキング（個人）年齢カテゴリ別 1 位受賞者をご紹介します。ウォーキングの効果や続ける秘訣など、ぜひ皆さんも参考にしてみませんか。



平井 志郎さん  
40～64歳  
昌農内

新型コロナウイルス感染症が流行し、体を動かす機会が減ったので、運動不足解消のために2年前からウォーキングを開始しました。携帯電話の歩数計で目標を設定して、それが達成できたか確認するのが楽しくて毎日続けています。ウォーキングのおかげで、職場の健康診断の結果が再検査になることがなくなりました。これからも続けて、腰回りをすっきりさせることが目標です。



遠富 正隆さん  
65歳以上  
南黒田

新型コロナウイルス感染症の影響で、週3日参加していたグラウンド・ゴルフが中止に。それがきっかけでウォーキングを始めました。目標は、毎日1万歩。1年前と比べると、体重は約5キロ減少し、血圧と血糖値の数値も良くなりました。仲間との会話を楽しんだり、励まし合ったりすることで、今まで続けることができています。標準体重を目指して、これからもウォーキングを続けます。



村田 佳緒里さん  
19歳以下  
神崎

家族みんなで歩数競争に参加しました。まさか、1番になるとは。家族もとても驚いています。目標を決めて、部活でいつもより多く歩くようにしたり、いつもは車で行くおばあちゃんの家へ歩いて行ったり。その成果が出て、体重が少し減りました。音楽を聞いたり、周りの風景を見たりしてウォーキングを続けるように工夫しました。これからは、運動だけでなく食生活にも気を付けたいです。



藤本 朋子さん  
20～39歳  
筒井

今年の春から健康のためにウォーキングを始めていたところ、たまたま広報紙で歩数競争の記事を目にして参加しました。毎日1万歩を目標に、夫や子どもと誘い合って歩いています。面と向かっては話しにくいことが、歩きながらだと話しやすいことも。ウォーキングのおかげで、家族と会話をする時間が増えました。体重などの数値にこだわらず、来年の健康診断に向けてウォーキングを続ける予定です。



私も競争に参加しました



健康のためになるべく歩いて通勤するようにしています。季節を感じることができ、とても気持ち良いですよ。

岡本 靖 町長

岡本町長の通勤の様子

