

山鹿市民歩こう運動

「健康のはじめの一步は歩きから」「歩くたび新たな発見！心もからだもリフレッシュ」をキャッチフレーズに展開中。今月は、習慣的なウォーキングを実践している皆さんの話を紹介します。



健康増進課 ☎(43) 0050

質問

- ①ウォーキング歴／内容
- ②始めるきっかけ
- ③体調などの変化
- ④工夫していること

60 歳代 A さん夫婦+愛犬ごん太

- ①昨年 4 月から夕方約 1 時間／ほぼ毎日
- ②ごん太を飼ったことから散歩を始めた
- ③体重が減った (-3kg)
- ④田畑を見に行くついでにごん太と一緒に散歩。楽しみが増え、家族との会話も増えた。ウォーキングから帰っての一杯がおいしい♪ごん太は水浴びです

愛犬と一緒に
楽しい！



夫婦の会話が増えました！



50 歳代 B さん夫婦

- ①5 年前より、毎週土・日曜日 40～50 分
- ②50 歳になり健康を意識したこと
- ③体重が増えない（現状維持ができています）。夫婦の会話が増えた
- ④少し早歩きする。できればあと 1 日追加したい

60 歳代 C さん

- ①1 カ月くらい。夕方 30 分。1 週間に 3 日以上を目標にしている
- ②人間ドックで糖負荷検査ができなかったのがショックだった
- ③今からかな～？ 3 カ月後の検査待ち
- ④歩くを実践しながら、毎朝手作りジュースを飲んで食事にも気をつけている

検査結果が
楽しみ！



景色の変化を感じ
ながら歩きます



70 歳代 D さん夫婦

- ①10 年位前からほぼ毎日約 1 時間
- ②市内から引っ越してから始めた
- ③体力が維持できている
- ④一人より夫婦で歩く。時々気分を変えてコースを変更