

山鹿市民歩こう運動

問い合わせ先…健康増進課 ☎(43)0050

山鹿市では「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、日常生活の中にウォーキングを取り入れることをおすすめしています。今月号は、友達や家族など一緒に歩く人がいることで、ウォーキングを継続できている皆さんを紹介します。

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



50代男性
Aさん

ビールは糖質0のものを



①3~4年/昼休みに30分、週2~3日②人間ドックで血糖値が高く糖負荷検査ができなかった③HbA1c[※]の数値が6.5から6.2に、体重が減った④歩くコースは大宮神社の日陰を3周、職場の仲間と歩いている

※糖尿病の診断基準や治療のための判断をする血液検査の一つで、過去1~2カ月間の平均血糖を反映する指標



50代男性
Bさん

体の変化が楽しみ



①1カ月/夕方に30分、週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変化はこれからかな?3カ月後の検査が楽しみ④一人では続かないので、妻と一緒に歩く



70代女性
Cさん♥

友達と一緒に歩きます



①4~5年(通算10年)/菊池川沿いを毎日40分②犬の散歩③病気をしない、リフレッシュになる④毎日歩く、早歩きをする

♥CさんとDさんはウォーキング仲間



60代女性
Dさん♥

さらに明るくなりました

①3年/菊池川沿いを毎日40分②友人が歩いていて、一緒に行くようになった③体重が5~6kg減った、気分転換になりさらに明るくなった④毎日歩く、早歩きをする