



Let's Walking



「歩きたくなくなるまち」始めます！

町では、今後、人口減少や少子高齢化による生活や社会経済が衰退していくことへの対策として、昨年12月に「大河原町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、スローガンとして「活力ある健康都市を目指して」を掲げ、将来に向けた雇用・観光・子育て・健康増進・在宅高齢者支援などの施策を強化することとしました。

なかでも、健康であることが第一であり幸せにつながる「健幸」(けんこう)という意識を皆さんと共有し、健康長寿で幸せに暮らせるまちを目指していきたいと考えています。その手段として「歩く」ことを中心とした健康増進「歩きたくなくなるまち」事業に着手していきます。

歩くことをお勧めします

健康とは、身体と心が共に良好の状態を指します。身体の調子がよく、生きがいがあり、人とのふれあいを感じながら暮らせる幸せを総称して「健幸」という言葉を使っています。

まずは、自分の身体の調子を整えるために何をするか。皆さん、不健康にならないための様々な活動を行っていると思いますが、町では、気軽に身体を動かせて、ちよつとした時間があればできる「歩く」ことを推奨したいと思います。

将来の健康のために

というのも、40代、50代と年齢を重ねる中で運動量が減ってきていき、生活不活発、メタボリ

ックシンドロームなどで不健康の階段を昇りはじめ、高齢者となったときには体力も落ち、病気がちになってしまいう状況が見えているからです。

宮城県は「メタボ県」ともいわれ、国の国民健康・栄養調査では歩かない人全国1位、飲酒者8位、肥満者と喫煙者9位と不健康上位県でもあり、本町も例外ではなく、国民健康保険の被保険者データではメタボリックシンドロームの割合が県平均より高い(特に男性)状況にあります。

今の健康、将来の健康を守るために、気軽に歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。

■歩くウォーキングの健康効果

① 肥満の予防、改善

- ② 生活習慣病の予防
- ③ 骨粗しょう症を防ぐ
- ④ ストレス解消
- ⑤ 老化を防ぐ

歩きたくなくなるまち準備中です

現在、町の施策として「歩きたくなくなるまち」事業を準備中です。みんなで歩くための手法、歩きやすい環境づくり、ウォーキングマップ作成などについて、庁内の職員と町内の民間事業者等とプロジェクトチームを組んで検討していきます。

また、今月号から「健康都市・おおがわら」の記事を連載していきますので、掲載内容について住民の皆さんから意見・要望をいただながら進めていきたいと思っています。

皆さんの歩いているコースを教えてください



町内の各地区でどのように歩いているか現状を把握してウォーキングマップを作成していきますので、どの辺を歩いているか、何キロぐらいか、コースの特徴(車が少ない、道がきれいなど)や歩きつけかけを教えてください。すぐ大変助かります。

電話で連絡、または公民館にある所定の用紙に記入をお願いします。