

自然に親しみながら体力づくり

町村合併 60 周年記念大会
第 43 回大河原クロスカントリー大会

11月23日、「大河原クロスカントリー大会（主催：大河原クロスカントリー大会実行委員会）」が大河原公園などを会場に開催されました。

今大会は2年ぶりの開催となりましたが、「ウォーキング・ノルディック」などの新しい種目も加わり、会場は町内外からエントリーした参加者とその応援にかけつけた大勢の皆さんで賑わいました。当日はあいにくの曇り空で気温が上がらず寒い日となりましたが、参加された皆さんは、景色を楽しみながら心地よい汗を流したかたも多かったようです。



大河原公園や白石川河川敷公園周辺の、赤や黄色に色づいた秋景色のなかを快走する参加者。

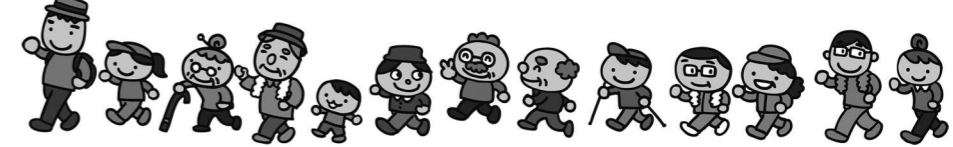
以下、町内からの参加者で上位入賞された皆さんを紹介します（敬称略）。

種目	順位・氏名・記録
1 km 親子ペア	1位 大槻知弘・光ペア(大河原小) 4分21秒 6位 平間直徳・天晴ペア(大河原南小) 4分57秒
1.2 km	小学生女子3年 1位 吉野桃花(大河原小) 5分25秒 3位 黒田はな(大河原小) 5分58秒 4位 菊地さらら(大河原小) 6分25秒 5位 齋藤友夢(大河原小) 6分28秒 6位 坂本芽咲実(大河原小) 6分57秒
	小学生女子4年 1位 安藤陽菜(大河原小) 5分17秒 2位 永山花奈(大河原小) 5分18秒 4位 吉野春輝(大河原小) 5分20秒 5位 斎藤みづき(大河原小) 5分41秒
	小学生男子3年 1位 内池遥陽(金ヶ瀬小) 5分24秒 2位 戸田翔太(大河原小) 5分52秒 3位 佐藤丞一朗(大河原小) 5分53秒 4位 濱口壮琉(大河原小) 5分57秒 5位 高橋悠人(大河原小) 6分00秒 6位 山本世奎(大河原小) 6分02秒
	小学生男子4年 1位 宮澤慶大(大河原小) 5分04秒 2位 大浦侑真(大河原小) 5分13秒 3位 高橋亜秀(大河原小) 5分22秒 3位 水井優心(大河原小) 5分22秒 6位 目黒陽(大河原南小) 5分41秒
1.5 km	小学生女子5年 2位 牛濱優菜(大河原小) 7分20秒 4位 尾形華奈(金ヶ瀬小) 7分39秒 5位 加藤もえ(大河原小) 8分22秒 6位 小笠原芭純(大河原小) 8分26秒
	小学生女子6年 2位 荒井沙織(金ヶ瀬小) 6分58秒 4位 齋愛華(大河原南小) 8分07秒 5位 吉野心愛(大河原南小) 8分29秒
2 km	小学生男子5年 2位 鈴木朝希(金ヶ瀬小) 10分34秒 3位 佐藤壮晟(金ヶ瀬小) 10分50秒 4位 横山明充(大河原南小) 10分50秒 6位 高野太希(大河原小) 11分21秒
	小学生男子6年 5位 日下恵斗(大河原小) 9分53秒
	中学生女子 3位 後藤麻朱(大河原中) 9分43秒 6位 平間美月(大河原中) 9分48秒
3 km	一般女子29歳以下 1位 佐々木海帆 18分49秒 2位 小西希 20分13秒 3位 森広美 20分18秒
	高校生女子 1位 杉本麻衣 15分33秒
	中学生男子 2位 菊地彬(大河原中) 11分47秒 5位 石本翔真(大河原中) 12分12秒 6位 猪狩諒真(大河原中) 12分20秒
5.5 km	一般女子30歳以上 3位 真壁朋子 28分08秒
	一般男子30歳以上 3位 水井健太 22分35秒
	一般男子50歳以上 3位 梅津清 22分54秒 5位 鈴木悟 25分06秒
10.7 km	一般男子29歳以下 3位 遠藤仁 41分44秒 4位 今野康平 46分40秒
	一般男子50歳以上 4位 佐藤一重 51分05秒

健幸都市

おおがわら 連載⑨

「歩いて健幸システム」が始まります。



町では、健康増進を目的に「歩きたくなるまち」事業を推進しており、事業の中心が「歩いて健幸システム」になります。今回はシステムの概要をご紹介します。

「歩いて健幸システム」の内容

気軽にできる運動が「歩く」こと。しっかり早歩きが疾病予防になる実証例があります。また、普段、外に出る時間が少ないかたであれば、ゆっくり友達とお話ししながら歩くだけでも効果があります。多くの町民の皆さんが歩くことで健康増進の意識が高まり、健康寿命の延伸に寄与するしくみとして「歩いて健幸システム」を導入します。健康が一番であり、幸せな生活につながることから「健幸」という文字を使用しています。

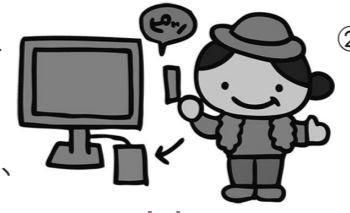
平成29年2月から「歩いて健幸システム」参加者募集

- 2月1日、「歩いて健幸システム」の参加者募集のチラシを全戸配布します。
- チラシに申込用紙があり、世帯(4人まで記入)で申込みができます。
- 申込用紙は郵便後納(町支払)で町企画財政課に届く用紙になっています。
- 参加される方は、参加負担金1,000円負担いただきます。
- 申込後10日前後で、専用歩数計と使用説明書、登録カード(登録番号・ニックネーム記載)、参加負担金の納付書を参加者に郵送します。

3月まで
第1期先着
申込300人

平成29年3月から「歩いて健幸システム」開始

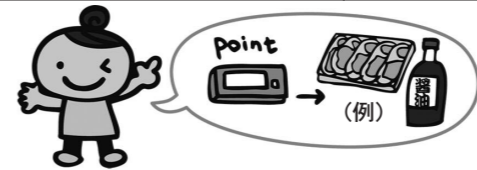
- 専用歩数計で歩いた歩数を町内公共施設(役場・中央公民館・金ヶ瀬公民館・総合体育館・東部屋内運動場・世代交流いきいきプラザ)に設置した歩数を読み取る機械(パソコン等)にタッチします。日ごとの歩数を個人ごとに記録します。2週間分まとめて読み取れますので、1週間に1回程度、パソコンにタッチしていただきます。
- 1日の歩数、月の合計歩数、年の合計歩数が記録され、施設設置のパソコンで歩数の状況を見ることが出来ます。月の歩数目標が達成できたかが確認できます。



歩いた歩数にポイントをつけて、年間ポイントで地場産品などが当たる

- 1日の歩いた歩数によりポイントを付与します。

1日の歩数	付与ポイント
1歩以上 2,000歩未満	0ポイント
2,000歩以上 4,000歩未満	1ポイント
4,000歩以上 6,000歩未満	2ポイント
6,000歩以上 8,000歩未満	3ポイント
8,000歩以上 10,000歩未満	4ポイント
10,000歩以上	5ポイント



- 1月から12月までのポイントの合計で、地場産品等が抽選で当たります。(平成29年は3月から12月までの合計)

ポイント(年間)	抽選で当たる地場産品等
500ポイント(100万歩換算)	1,000円相当の当選品
1,000ポイント(200万歩換算)	2,000円相当の当選品
1,500ポイント(300万歩換算)	3,000円相当の当選品

※ポイントの状況も、施設設置のパソコンで確認できます。なお、ポイントは次年に繰り越ししません。

「歩いて健幸システム」の情報サイトを開設(平成29年3月)

- 専用歩数計を施設設置のパソコンにタッチすると、歩数の取込みのほかに自分の歩数・ポイントの状況が見られます。
- 健康情報として、歩き方、ストレッチ、ウォーキングマップ、歩く仲間募集、歩く見所・風景の投稿、ヘルシー料理、月間歩数ベスト50(ニックネーム表示)などが見られます。こちらは自宅のパソコン・スマホからでも閲覧できます。

※3月25日午前中に「歩きたくなるまち」オープニングイベントを企画。第1期申込者にPRTシャツを配布予定。