

まちぐるみ健康づくり交流会

歩いて健康増進

～個人から地域全体の健康力アップを目指して～

日 時：令和 6 年 11 月 22 日(金)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
場 所：市立岩瀬公民館
参加者：45 名

活動発表「地域をつなぐ豊田歩こう会～15 年間の歩み～」
発表者：豊田歩こう会 事務局長 大橋 和子氏

豊田歩こう会について

豊田校下の自主運営組織。会員 73 名（ひとり暮らしの 70～80 代が多い）所属。
平成 20 年度 豊田校下体育協会の 50 周年記念で住民アンケートを実施。
「ウォーキングなら運動を始めやすい」という意見が多数あり、体育協会で豊田歩こう会を運営。
継続していくために、地域で運営できる人材を発掘し、自主運営をしていくことになる。

運営上の工夫点

- 当日：参加者の体調確認、塩分補給食品などの配布。
- 事前準備：・体力が無い方に合わせてコースを設定。コース内に手洗い場を確保。
・参加者におでかけ定期券、シルバーパスカを持参してもらう。
・役員と会員の有志で検討会を開催し、コースや活動方針を話し合う。

継続の秘訣

- ・欠席者には近隣の会員が案内をポストイン → 次回の参加に繋げる＋見守り・安否確認
- ・会員から当日のリーダーや検討会への出席者を選出 → 運営を担う人材を発掘
- ・会員だけでなく校下の住民も参加できる歩こう会を開催（1 回／年）、地域のイベントに団体で参加 → 住民に活動を周知し会員の増加に繋げる

講演「歩いて健康増進～個人から地域全体の健康力アップを目指して～」
講師：富山大学副学長・教養教育院教授 鳥海 清司 氏

自分の現状を把握するためには？

「身体の反応」→相手が落とした棒をできるだけ早く握り、握った棒の目盛りを読み取り測定。

「身体エンジン（筋肉）の性能」→年齢別の腕立て伏せや上体起こしの回数で測定。

「体重の内訳」→毎日体重を記録することが大切。運動をすることで筋肉ではなく脂肪を減らす効果がある。

適度な運動って？運動としての「歩き」に必要なこととは？

「強度」「時間」「頻度」の 3 つが大切。

強度→年齢別の心拍数に応じた運動強度

（例：50～59 歳：110～125 回／分、60 歳以上：110～120 回／分）

時間→30～60 分 頻度→週 3 日程度

+α 仲間と一緒に歩くことで
楽しく運動が続けられる

レクリエーション用具の体験を実施

身体を動かすきっかけづくりに！



ピンダー



安全ボーリング

富山市社会福祉協議会では、無料で
レクリエーション用具を貸出されています。
各地区の通いの場やイベントでご活用
ください！

「北エリア + 10 マップ」の紹介

地区担当保健師が北エリアの各地区で+10※ができる活動やイベント、場所の情報をまとめました。



意見交換「+10 を広めるためにできること」

お茶でも飲みに来て！
と誘い出すことが大事。
外出自体が運動になる。

日常生活の中で、階段を使ったり、
足踏みやかかと上げをしたりして
自分のタイミングで運動をする。

幅広い年代が参加しやすい、運営側
も楽しいと思うイベントをする。

他地区の活動を知り、取り入れてい
くこと、活動のリーダーを交代し
て、後継者を見つけることが大切。

講師からの講評

運動を継続するポイントについて、

- ・人と比べず、個人に合った運動（自分の最大限の 70%）をする。
- ・地区の活動をするときは軸となる「リーダー」を見つける。
- ・運動と一緒に楽しみ（茶話会、食事）をつくる。

歩くに限定せず自分に
合った運動をする！

