

## INTERVIEW

### スポーツを楽しみ健康につながりました

私は、小学校で教師をしているときに受診した人間ドックがきっかけで健康づくりを意識するようになりました。もともとスポーツは好きでしたが、退職するまでは運動する時間も限られており、定年退職をきっかけにウォーキングに取り組みました。始めたばかりのころはゆっくりと歩いていましたが、継続することでペースも上がり、途中ランニングするようになり、体力もついてきました。

ウォーキングを続けていたところに、知人から健康づくりアプリ「歩こーで!」を紹介されました。使ってみると目標歩数を設定したり、1日の歩数がわかり、歩数のランニングも地域別や年代別などで見れるようになっていきます。今では、歩数を意識して、どこに行ってもエレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用するようになりました。

他にもバーチャルウォークでは歩数に合わせて、潜伏キリシタン関連遺産コースや壱岐・対馬コースなど、さまざまなコースをアプリ上で歩き、ゴールするとポイントをもらえたりと楽しみながらウォーキングをしています。

また、健康のために毎日体重計に乗って「歩こーで!」に入力することが日課になっています。ウォーキングに取り組む前と比べると体重も腹囲も減少しました。デー



なかむら あらかず  
中村 新一 さん  
(岩の上町)

タを見える化することで、今まで以上に健康に気をつけるようになり、目標が数値化されるので励みになっています。

昨年は、「歩こーで!」を活用した抽選会でホテル食事券に当選しました。まだ使っていませんが、健康づくりを頑張ってきたご褒美にと楽しみにしています。

これまで、教師として体育の時間に児童と身体を動かしたり、社会体育でサッカーの指導をしたこともあります。小さいころからスポーツに触れることで大人になっても、スポーツをしたり、見たりするようになり、人生が豊かになると思います。私はウォーキングの他に、仲間とバドミントンを30年以上続けており、最近ではサッカーの応援に行ったりとスポーツを楽しんでいます。

楽しく続けた結果、健康づくりにつながりました。ウォーキングは気軽に始められますし、「歩こーで!」を活用してお得に楽しく取り組みます。皆さんもこの機会にウォーキングを始めてみませんか?



参加すると「歩こーで!」のポイントがもらえた久吹ダムさくらウォークの様子

特集  
健康は最大の財産  
ひろど健康プロジェクト

健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

平戸市では、健康づくり計画(いきいき平戸21)に基づき、平戸市民皆さんの「笑顔輝く健康生活の実現」のため健康づくり事業に取り組んでいます。

#### 健康寿命の延伸

私たちが心豊かな人生を送るには、長く健康であり続けることが大切です。

平戸市では、皆さんの健康寿命を延ばすため、各種健康(検診や正しい食生活の推進、健康教育や健康教室など)を行っています。

#### はじめの二歩

最近「体重が増えた」「お腹周りが大きくなった」「運動は何もしてない」という人は、まずはウォーキングをはじめませんか?

ウォーキングは、お金もかからず、手軽に始めることが

できて、エネルギーの消費や筋肉量の増加、体脂肪の燃焼が期待できます。

#### 楽しみながら健康に

昨年度から、皆さんが健康に関心を持ち、健康づくりへの一歩を踏み出せるようにながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」を活用した健康づくりを展開しています。

平戸市の「歩こーで!」登録者は昨年度約6000人増加し、現在約1,500人の人が利用しています。本年度は、アプリのポイントがもらえるイベントや健康教室を行うなど、「歩こーで!」を活用した事業を引き続き実施する予定です。

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」をダウンロードして、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

### ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」 平戸市民限定抽選会

「歩こーで!」のポイントを使った抽選会を開催します。ぜひご参加ください。アプリの詳細やダウンロードは平戸市ホームページをご確認ください。

○とき 令和8年1月頃

○抽選会参加に必要なポイント数

- ▶A賞(1万円相当)5,000ポイント ▶B賞(8千円相当)4,000ポイント
- ▶C賞(5千円相当)2,500ポイント ▶D賞(4千円相当)2,000ポイント

平戸市ホームページはこちら▼



### 健康づくり講演会

○とき 9月6日(土)午前10時30分～

○ところ たびら活性化施設

○内容 キツくない運動が効くって知ってました?生活習慣病の改善と運動

○講師 長崎県立大学とびな飛奈教授

※飛奈教授の健康教室も11月に開催予定です。

### 企業対抗歩数競走大会

○とき 10月開催予定

○内容 平戸市内の企業・団体を対象に、ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」を活用した、歩数競走大会を実施します。上位チームには表彰を行います。

※詳細はホームページやアプリでお知らせします。