

ウォーキングの効果を実感

# 「健康チャレンジ」講演会を開催

5月22日～11月13日の176日間で実施した「健康チャレンジ」は、1日30分以上のウォーキングで1ポイント、各種健康づくり事業への参加でボーナスポイントを集め、100ポイント達成をめざす事業で、今年度は大人421人、子ども14人の合計435人が参加しました。また、「健康チャレンジ」開始前と終了後に行った体力測定の結果から分かったウォーキングの効果について、講演会を開催しましたのでその内容についてご紹介します。



- ・ 股関節の可動域が広がった（転倒予防につながる）
- ・ 女性は歩行速度が速くなった
- ・ 人の体は外部の環境に適応しようとするため、使えば使うほど強くなります。逆に使う必要がないと判断すると、どんどん弱くなっていきます。
- ・ この原則は生まれてから死ぬまで変わらず、年を重ねても運動をすれば必ず強くなります。いつ運動を始めても遅すぎ

## 健康のための運動処方箋

年齢層	目的	処方箋
幼少期	運動を好きになる 様々な動きを覚える	・ 毎日60分以上の外遊び ・ 様々な運動にチャレンジ
青年期	体力を全面的に向上 して貯金する	・ “つらい”と感じる運動
成人～ 壮年期	メタボ予防	・ 息がはずむ程度の運動や活動でエネルギーを消費 ※つらい運動は上級者のみ
高齢期	ロコモ*1予防 フレイル*2予防	・ 歩き続けられる足腰を維持 ・ 転ばない動作を身につける ・ 脳の若さを保つ

\*1…運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態  
\*2…年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態

健康長寿課（すこやか内） ☎87-0888

## 健康チャレンジ 100ポイント達成者抽選会開催

講演会終了後、健康チャレンジの100ポイント達成者抽選会を開催しました。118人の方が100ポイントを達成し、抽選会には82人の方が参加され、商品券やお肉などの豪華賞品が38人の方に贈呈されました。



抽選会の様子



講師：山次俊介准教授  
(福井大学医学部形態機能医科学講座)

あなたはもっと健康になれる  
そのために知っておきたいこと

とき▼1月22日 ところ▼すこやか

「健康チャレンジ」前後の体力測定の結果、ウォーキングを継続することで次のような効果がみられました。

・ 膝の筋力と体のバランス感覚の向上

・ 股関節の可動域が広がった（転倒予防につながる）

・ 女性は歩行速度が速くなった

人の体は外部の環境に適応しようとするため、使えば使うほど強くなります。逆に使う必要がないと判断すると、どんどん弱くなっていきます。

この原則は生まれてから死ぬまで変わらず、年を重ねても運動をすれば必ず強くなります。いつ運動を始めても遅すぎ

## 最高ポイント達成者表彰

今回の参加者の中で、期間中、ウォーキングのみで最高ポイントを達成された方4人と、ウォーキングとボーナスポイントで最高ポイントを達成された方1人に市長から表彰状が授与されました。（敬称略・順不同）

最高ポイント達成者▶（ウォーキングのみ）飯田利夫=滝波町2=、藤澤美年子=芳野町2=、森口絹子=村岡町浄土寺=、山場太郎=栄町3=（ウォーキング+ボーナスポイント）飯田すさ子=鹿谷町本郷=



表彰の様子（左：飯田利夫さん、右：飯田すさ子さん）

## 「ふるさと納税」寄付者一覧（受付順）

氏名	住所	金額
山 川 涼 子 様	大阪府	お名前のみ公表
久 保 江 理 様	石川県	お名前のみ公表
竹 内 誠 様	—	お名前のみ公表
浅 野 裕 幸 様	埼玉県	お名前のみ公表
龍 倫之助 様	東京都	お名前のみ公表
中 尾 彬 様	東京都	10万円
金 森 茂 治 様	—	お名前のみ公表
三 谷 清 子 様	—	お名前のみ公表
太 田 諒 様	福井市	3万円
森 内 俊 司 様	—	お名前のみ公表
山 口 正 孝 様	愛知県	100万円
山 内 陽 子 様	福井市	20万円
牧 野 俊 行 様	坂井市	5万円
三 屋 清 栄 様	石川県	10万円
中 下 正 巳 様	奈良県	お名前のみ公表
㈱ 豊 栄 観 光 様	勝山市	100万円
牧 下 昭 夫 様	茨城県	お名前のみ公表
勝 見 健 二 様	京都府	10万円
血 澤 康 孝 様	東京都	お名前のみ公表
血 澤 朝 子 様	東京都	お名前のみ公表
血 澤 康 志 様	東京都	お名前のみ公表
血 澤 ゆかり 様	東京都	お名前のみ公表
血 澤 宏 章 様	東京都	お名前のみ公表
血 澤 千枝美 様	東京都	お名前のみ公表
山 岸 幸 江 様	千葉県	10万円
吉 田 数 子 様	大阪府	お名前のみ公表
西 野 隆 様	石川県	10万円
佐 野 幸 男 様	—	5万円
国 村 守 様	石川県	3万円
廣 田 政 治 様	大阪府	お名前のみ公表
近 藤 義 親 様	大阪府	5万円
龍 信之助 様	東京都	8万円
宇 野 文 男 様	三重県	3万円
山 内 高 嘉 様	東京都	3万円
岸 下 武 雄 様	神奈川県	お名前のみ公表
米 脇 さとみ 様	富山県	お名前のみ公表
山 岸 吉 則 様	兵庫県	お名前のみ公表
湯 屋 基 生 様	神奈川県	お名前のみ公表
細 野 治 様	群馬県	20万円
安 居 早 苗 様	京都府	30万円
森 瀬 博 信 様	東京都	60万円
長谷川 秀 夫 様	東京都	5万円
建国記念奉祝者御一同 様	勝山市	4万円

※県の共同窓口を通じた寄付を含みます

# たくさんの応援を ありがとうございます



ふるさと納税 1,806万3千円 (443件)  
(H28.3～H29.2受付分)

リ・ボーン作戦 836万2,073円 (509件)  
(H29.2末現在)

ふるさと納税  
皆さまからいただいた寄付金は、平成29年度に実施するジオパークまちづくり推進事業、国民体育大会選手強化事業、エコ環境都市推進事業、母子保健事業、白山平泉寺の観光PR推進事業、観光のまち推進事業など、幅広い分野に活用させていただきます。

紙面の都合上、お名前の公表を承諾された方で、3万円以上のご寄附をいただいた方のみ掲載しています。全ての方のお名前は市ホームページに掲載しています。

ガバメントクラウドファンディング  
「ホワイトザウルス復活」リ・ボーン作戦  
昨年10月よりご寄附を募り、今年1月末をもちまして受付を終了いたしました。市民の皆さまから307件、537万1073円のご寄附をいただいたほか、勝山市に縁のある福岡県在住のお二人からそれぞれ50万円のご寄附が寄せられるなど、市内・市外問わず、多くの方々のご厚情を賜りました。

なお、ご寄附をいただきました

勝山市まちなか誘客プロジェクト事業、にかかると納税  
「株式会社旅行出版社」様（大阪府）、「株式会社クイツフオックス」様（東京都）よりご寄附のお申し込みをいただきました。

未来創造課（市役所2階） ☎88・1115

した方のお名前は、ホワイトザウルス設置広場に掲示させていただきます。公表に承諾された方のみ

## ふるさと納税の 返礼品を募集します

勝山市にふるさと納税をした方へ贈呈する返礼品の提供・発送に協賛いただける事業者を募集します。

対象事業者▼市内に事業所または事務所を有する法人その他の団体または個人

返礼品▼本市の魅力を伝えられ、市内で地元事業者が製造、加工、採取、栽培、サービスの提供などを行っているもの（複数商品を組み合わせることも可）

※返礼品の代金は市が定額で負担します

申請方法▼詳しくは募集要項をご覧ください。募集要項は左記または市ホームページで取得できます

第1次申請期限▼4月10日（月）  
申・開 未来創造課（市役所2階） ☎88・1115  
E-mail : rune@city.katsuyama.g.jp