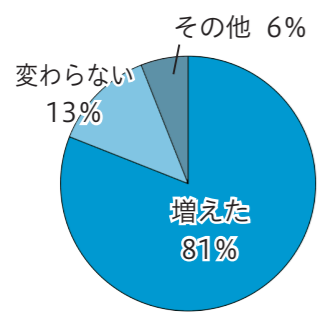




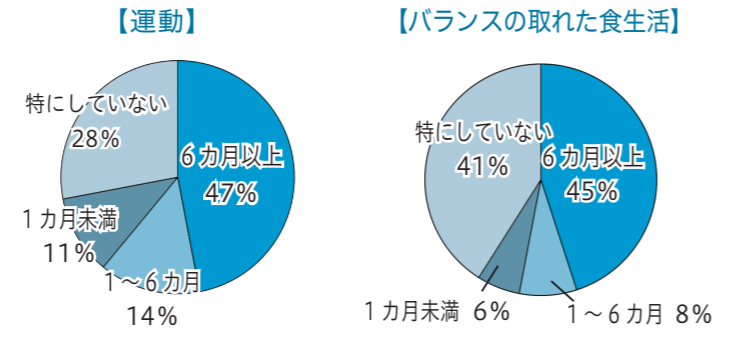
参加者の声

参加者アンケートに寄せられた、皆さんの意見や感想を紹介します。

このイベントをきっかけに、普段の活動量が増えましたか



健康のために取り組んでいることを、どれくらいの期間続けていますか



寄せられた感想や意見



- ・これを機会に運動に力を入れるようになった
- ・「コロナ太り」を解消できた
- ・運動量が増えた ・ 血圧が安定した
- ・身の回りに歩いている人が多くて、「自分もがんばらないと!」と思った
- ・ウォーキングやサイクリングをしやすい環境を整備してほしい

- ・ 日頃あまり運動をしていない人や、がんばろうと思ってもなかなか続かない人も、たくさん参加してくれたよ!
- ・ 期間中は、市内のあちこちでウォーキングする人を見かけたよ。ウォーキング中、お互いにあいさつを交わす人が増えて、まちにも活気が生まれたんだ!



これからも続けよう！ウォーキング

運動は、少しずつでも続けていくことが大切です。日頃から、運動を習慣付けるように心掛けて、あなたの心の中にひそむ“食べすぎ・飲みすぎ・なまけもの健康な体のおじゃまむし”メタボンを退治しましょう!

効果的なウォーキングのポイント



健康情報は「ココカラ」!

市の健康づくり専用HP「ココカラ」では、年代に合わせた運動や健康レシピなどを随時、更新しています。ぜひ活用してください。



※「ココカラ」は、QRコード(左)または市公式HPにあるバナー(右)から見るができます

「メタボン退治ウォーキング」とは…
市民の皆さんが楽しみながら運動を続けられるよう、週間の合計歩数に応じて地域商品券「おばまチケット」を獲得でき、4万2000歩でチケット1枚、5万6000歩でチケット2枚がもらえるという企画でした。

予想以上の反響に感謝
令和2年10月19日から最大で10週間の実施を予定していましたが、予想を大幅に上回る皆さんに参加していただき、11月20日までの5週で終了となりました。たくさんのご参加、ありがとうございました。

市は昨秋、新型コロナウイルス感染症の影響による市民の運動不足解消を支援するために、「メタボン退治ウォーキング」を実施しました。
今月号では、この「メタボン退治ウォーキング」の結果について特集します。

参加状況について

- 参加人数 …………… 2,241人
- 週間4万2,000歩を達成 …… 延べ1,424人 (おばまチケット1枚獲得)
- 週間5万6,000歩を達成 …… 延べ6,568人 (おばまチケット2枚獲得)

- ・ 週5万6,000歩を歩いた人が、4万2,000歩を歩いた人の4倍以上もいたんだ!
- ・ 30代〜70代を中心に、幅広い年代の人が参加したよ!
- ・ 親子や孫と祖父母など、家族で一緒に楽しんで参加した人もいたみたい!
- ・ チケット交換所の「チャレンジスポット」に近い、小浜や雲浜、国富の参加率が高かったんだ!
- ・ 2週以上続けて参加した人もたくさんいたよ!

