



健康づくり通信

第1号

平成27年
6月

鎌倉市健康増進計画推進委員会
事務局 鎌倉市健康福祉部市民健康課
TEL 61-3946 (直通)
FAX 23-7505 (代表)
メール shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

“健康づくり”というと、少し堅苦しい
感じですが、楽しみながら、気がついたら、
毎日、元気♪を目指せるような情報をお伝えして
いきたい!と思います。鎌倉は四季折々、楽しめる
散歩ルートがたくさん、あります。私も昼休みに
“ちょこっと散歩”しています。頭もからだもスッキリ!
いいですよ♪

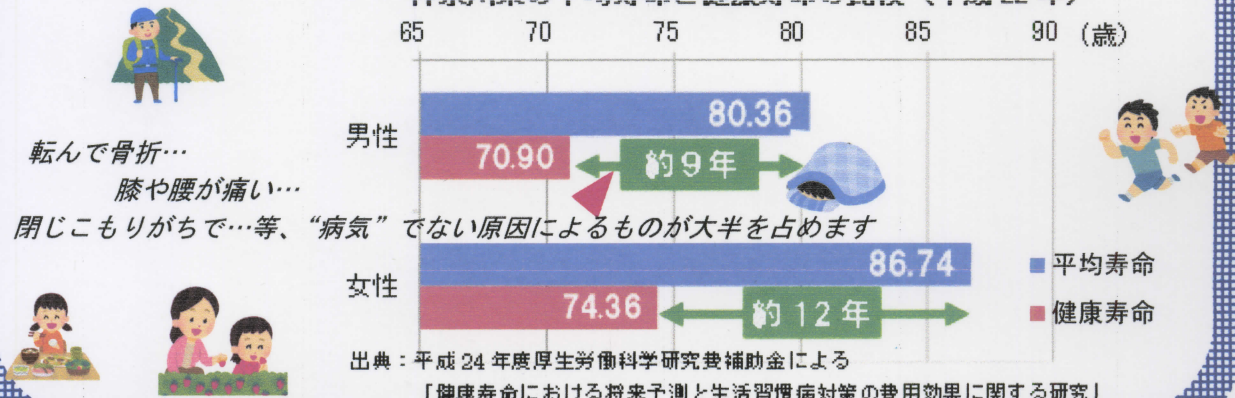
健康福祉部長 磯崎



いくつになっても、健康で、いきいきと人生を楽しみたい♪と思うのは、誰もが
願うことではないでしょうか。日本は世界一の長寿国ですが、元気で過ごせる期間、
いわゆる「健康長寿」は「平均寿命」より、約10年、短くなっています(涙)。

鎌倉市では、“誰もが健康で幸せに暮らせるまち”を目指していくために、「健康
増進計画」策定に取り組んでいます。鎌倉の中には、“企業発!野菜もボリュームも
たっぷり、かつ、お手頃価格なお弁当”や、“美味しくて、癒されて、元気になる!
ごはんが食べられるお店”、“身近なところで、みんなで楽しく、からだを動かすグ
ループ”等々、“健康づくり”の取組みがたくさん、あります。そのような取組みを
見つけて、発信して、つなげていけたら…と思っています。ぜひ、事務局まで、その
ような情報をご紹介ください♪お待ちしております♥

神奈川県平均寿命と健康寿命の比較(平成22年)



今回は
長谷川 實委員
です



推進委員会 委員からのメッセージ

「鎌倉歩け歩け協会」は、“鎌倉らしい、情緒あるウォークをしよう!”を
スローガンとし、鎌倉市NPO団体の「文化、芸術または、スポーツの振興を
図る活動」分野における会として活動しております。今回の意識調査でウォーキングに
関心がある市民が多数おられることが分かりました。“いつでも、どこでも、だれでも、
いつまでも”出来るウォーキングを市民運動として展開出来ればと思います。

※健康増進計画推進委員会は、医療、教育、企業などの分野の方々と市民の方で構成されています。

裏面も
ご覧ください

鎌倉市 健康づくりに関する意識調査を行いました

平成26年12月に、「鎌倉市健康増進計画」策定のために、「健康づくりに関する
意識調査」を行いました。

ご回答いただいた内容は「鎌倉市健康増進計画」策定の他、
市の“健康づくり事業”に活用させていただきます。

調査結果速報概要版は市役所・各支所や、ホームページ
(<http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/skenkou/kenkou-zoushin-keikaku.html>)
でご覧いただけます。

回収率は
52.3%
でした!!

ご協力
ありがとう
ございました!





平成 27 年 3 月 3 日、健康増進計画推進委員会の委員でもある長谷川委員が所属される『鎌倉歩け歩け協会』のふれあいウォークに参加しました。当日は薄曇りの一日でしたが、約 150 名の方が参加されました！



鎌倉駅西口時計台広場集合

頑張れ～♪

事前予約は
不要です！



出発前には、
準備運動を♪

長谷川委員

スタート

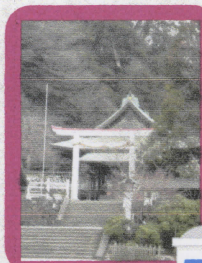


「一列歩行」
マナーを守って
歩きます



鶴岡八幡宮では、
桜が…

ミツマタも
見頃です…



鎌倉宮

水分補給は
こまめに!!

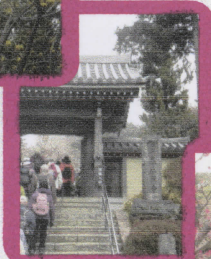


トイレ休憩も
所々で…



荏柄天神社

歩いた後の
ごはんは
美味しい♡



浄妙寺



ちょっと、
頑張って登り…

十二所果樹園にて
お昼休憩♪



総距離 13km、
約 17,000 歩
約 570kcal 消費！



(ラーメン)約 1 杯分

風景を楽しみながら、気持ち
よい汗をかくことができました。
参加者の皆さんの明るい
表情が印象的でした。
また、参加したいです！
〔市民健康課職員：実方〕

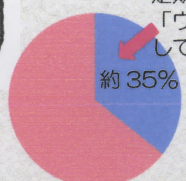


ゴール

逗子駅にて解散



逗子の
久木大池公園へ



鎌倉市 健康づくりに関する意識調査より

健康メモ 歩いてみると、いいこといっぱい♪

“歩く”ことは全身の筋肉の 80%を使う、有酸素運動で、脂肪を燃焼させるにも効果的です。その他、血液の循環がよくなる、ほどよい疲れがよい睡眠につながる、気分の安定に働くホルモンが分泌される、気分転換やストレス解消にも！季節の移ろいや新たな発見を楽しみながら、また、花や鳥の名前を覚えながら、歩くと脳の活性化にも！お仲間と一緒に歩くと、また違った楽しみが味わえますよ。



鎌倉歩け歩け協会のウォーク予定は

http://outdoor.geocities.jp/kamakura_aruke/

または、広報がまくらをご覧ください