

ファイナルイベント

8月27日 みんなで楽しく体を動かした後に結果発表
互いの健闘を讃え合いました



笑顔で最終日を迎えました



トレーニングで汗を流す



睡眠と健康についての話



子ども達はボールを使ったゲームに夢中



トレーニング後の脈拍の上がり具合を調べる

キックオフイベント

6月24日 参加者の顔合わせ
ウォーキング講習や身体を使ったゲームも開催



ウォーキングの正しい姿勢などを学ぶ



選手宣誓でウォーキング開始



親子でバランス対決



子ども達も真剣な表情



楽しみながらのストレッチ

『親子で楽しむわくわくウォーキング』報告

35組の親子が、約2か月間の合計歩数を競う「親子で楽しむわくわくウォーキング」を開催しました。

参加者の皆さんには歩数や活動量などが測定できるクリップ型のウェアラブル活動量計を身に付けてもらい、日々のウォーキングに加え、3回のイベント（キックオフ・中間・ファイナル）で健康に役立つ楽しい時間を過ごしていただきました。

参加者の中には歩数を増やすために時間をつかってウォーキングをする人や、買い物などの移動に車を使用しないようにした人、通勤を徒歩やバスに変更して歩く人が見られました。

毎日の活動量を見ることができたことや他の親子と競い合うことで、楽しく運動ができ、左表のような素晴らしい結果ができました。

早くから運動習慣を身に付けることは生涯健康であるために大切なことです。市ではウォーキングなど運動を習慣づける取り組みを今後も企画していきます。気軽に参加してみてください。

《健康への課》

【参加者の行動の変化】

分類	参加前	参加後
1日30分以上の運動を週3回以上運動する親子	4組	16組
ほとんど運動しない親子	19組	6組
親の1日の平均歩数	7,061歩	10,653歩



最後まで頑張った親子に「健やか親子認定証」を授与



優勝した古橋一行さん、晴恵さん親子、おめでとうございます

子どもと一緒に歩きかけになり、話す機会も増えた。体重も減った。血圧も下がった。良いことばかりだった。

歩くのって楽しいなあ～って思いました！

子どもと毎日、「今日は何歩だった？イエーイ!!」と言い合いながら楽しんで歩きました。今後も運動量を意識して歩きたいです。

歩くことだけではなく、食べることに気を付けるようになりました。

スマホに歩数や活動量のデータが保存されることで、自分自身の励みになりました。



やったぜ！ 親子で楽しむ
わくわくウォーキング

中間イベント

7月17日 親子同士の歩数の中間発表と健康のための料理教室、歯磨き教室を開催



中間発表を確認。他の親子の歩数も気になる？



栄養バランスを考えた献立講座



「はまなす会」の皆さんの協力のもと健康メニューの料理体験



歯も健康に。磨き方をアドバイス



鏡を見て歯磨きチェック



お父さんやお母さんも腕の見せ所