

県民健康づくり運動「かながわ健康プラン21」を歩け歩け運動で全県的に推進しよう！健康で元気に生活できる期間「健康寿命」を日常的にウォーキングすることで実現していこう！！

全県的な健康チェックカードと歩け距離・参加回数の認定・表彰システムと健康ウォーキング講座で県民総参加の健康づくり運動を推進していこう！

……この運動を市民・行政・各団体の協働事業として推進しましょう。

神奈川県歩け歩け協会 平成14年9月16日

2010年を目標とした「かながわ健康プラン21」

厚生労働省では21世紀における国民健康づくり運動として「健康日本21」を作り、様々な目標値を設定しました。そして、これを受けて神奈川県では「かながわ健康プラン21」を策定し県民健康づくり運動を積極的に展開しようとしています。

「かながわ健康プラン21」では、策定の趣旨として、神奈川県では出生率の低下により10年後の2010年には5人に1人、さらに2020年には4人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えることが予想されること、そしてこの高齢社会で生活習慣病が大きな問題となり、県民一人ひとりがそれぞれの生活に合わせて健康づくりに取り組み、それを地域団体・健康関連団体・企業・学校・行政は連携して社会全体で支援する体制をつくる必要があると述べています。

そして、実現するために具体的な「かながわ健康づくり10か条」として健康目標を提唱し、日常的な健康への取り組みを呼びかけています。

健康づくりは歩くことから……。860万人県民参加の歩け歩け運動で「健康づくり・仲間づくり・街づくり」活動を実現し2010年の目標を達成して行きましょう。

2010年を目標としたこの計画の中で、歩けを日常的に取り入れることが大変効果があることが提起されています。歩くことは、人間の本来の運動であり、歩くことを通して肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防出来る他、歩けを家族や友人と一緒に行うことで人間関係を深め仲間を作ることが出来、また身近な自然や街の史跡等を訪ねることにより自分たちの住む街に愛着を持ち、その改善に取り組む機会を増やすことが出来ます。

「健康日本21」では、「2 身体活動・運動」の項目で1日1万歩を目標に「日常生活における歩数の増加」として「目標値：男性9,200歩、女性8,300歩 1日当り平均歩数で1,000歩、歩く時間で10分、歩行距離で600~700m程度の増加」を呼び掛けています。

また、「かながわ健康プラン21」では「身体を動かそう」の項目で「2010年までの目標 運動習慣を持つ人を50%以上に」として「年齢や体力にあった身体活動や積極的に歩くなどに努めましょう」と提言しています。

当面 2005年の中間集約の年に合わせて、神奈川県らしいシステムの確立に努力しましょう。

県民が自主的に健康づくりに参加出来る全県的な健康チェックカードと歩け距離・参加回数の認定・表彰システムをつくり県民総参加の健康づくり運動を推進していこう！

「かながわ健康プラン21」の目標を着実に達成していには、県民が自主的に健康づくりに取り組み参加することが極めて大事なこととなります。自分の健康は自分で積極的に守り増進させる取り組みが求められています。

そのために県民が自己目的をもって楽しみながらゲーム参加方式で健康づくりに参加するシステム

ムをつくる必要があります。

その案の一つとして、「かながわ健康プラン21」の10ヶ条の項目について自己点検していくチェック・カードとそれとリンクした歩けの距離と参加回数を記録するカードの配布と目標達成に対する認定及び表彰制度を全県的につくることを提案したいと思います。

このことによって県民はゲーム参加感覚で楽しみながら健康づくりの目標の達成を自己点検することが出来、県民参加の健康づくりの大きな運動の輪を作ることが出来ると思います。

神奈川県歩け歩け協会は年間400回以上の歩けの企画と会報「かながわ歩け」の無料配布を提供します。神奈川県内の35市町村、横浜・川崎の25区を年2回以上歩くチャレンジ・パスポートウォークで県民の身近なところで誰でも参加出来る歩けを開催します。さらに、県内を8ブロックに分けて、それぞれのブロック単位で「チャレンジウォーク」を開始しました。また、地域単位の健康ウォーキング講座を積極的に開催していきます。

神奈川県歩け歩け協会では、現在神奈川県下の35市町村・横浜川崎25区の全てを歩く「かながわチャレンジパスポートウォーク」や、「やまなみ5湖プラス芦ノ湖ウォーク」「神奈川東海道ルネッサンスウォーク」「健康保険組合神奈川連合会・健保連100キロウォーク」「県立公園めぐりウォーク」「三浦半島ぐるり一周・三浦半島八景チャレンジウォーク」「かわさき7区チャレンジウォーク」「よこはま18区チャレンジウォーク」「県央一周チャレンジウォーク」「湘南チャレンジウォーク」「かながわWESTチャレンジウォーク」など様々な歩け企画を加盟団体と共に月30回以上全県下で開催しています。

私たちは、昨年度（平成13年度）は加盟団体全体で398回の歩けと延べ4万人以上の参加者の実績を残しました。

そして、この「かながわ健康プラン21」の趣旨に賛同し、より積極的な活動を展開するために、今年度は年間400回以上の歩け企画を県民の身近なところで開催し、神奈川県の全ての市町村・区に歩けの団体を育成していきたいと考えています。

これらの歩け企画は月刊で無料配布で発行されている会報「かながわ歩け」でお知らせします。会報「かながわ歩け」は平成13年7月現在で17,000部発行され、行政窓口など県内各地で無料配布されています。内容を充実させ、歩けを軸とした健康づくり・仲間づくり・街づくりの会報に育てていきたいと思っています。

また、地域の中にこの運動を強力に推進し、地域の市民が参加していくために地域単位の「かながわ健康プラン21」健康ウォーク講座を積極的に開催していきます。

県内の地域団体・健康関連団体・企業・学校・行政の協力体制を確立していこう。

市民と行政及び企業等の協働事業として推進していこう。神奈川県歩け歩け協会は歩けの市民活動団体としてこの企画と運営に責任をもって取り組みます。

「かながわ健康プラン21」の10ヶ条の項目について自己点検していくチェック・カードとそれとリンクした歩けの距離と参加回数を記録するカードの配布と目標達成に対する認定及び表彰制度の参加と運営には、県内の地域団体・健康関連団体・企業・学校・行政がそれぞれの立場を生かしながら積極的にかかわり、それぞれの構成員にこの運動への参加を強力かつ継続的に呼び掛け働きかけていく必要があります。

歩けを軸として、健康づくりとふるさと再発見の県民運動を地域の隅々から作り出していこうではありませんか。