

「さあ、はじめよう！」

心も体も元気 ウォーキングのすすめ

浦添市民って健康？

近年注目されている「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（厚生労働省）とされています。『平均寿命』を延ばしていくことはもちろんですが、健康で趣味や遊びを楽しみながら自分らしい生き方を続けるためには、健康寿命を延ばす必要があります。

表1は平均寿命と健康寿命の差を表したものです。病気の予防と健康推進などに積極的に取り組むことで、平均寿命と健康寿命の差をなくすことができれば、一人一人の生活の質の向上につながり、社会保障負担の軽減にも期待ができます。

※1年間に生まれた0歳児があと何年生きられるかを表しているものです。

表1 浦添市の平均寿命と健康寿命の差（2010年）

男性	平均寿命	79.6 歳
	健康寿命	77.8 歳
	その差は	1.8 歳
女性	平均寿命	86.6 歳
	健康寿命	82.7 歳
	その差は	3.9 歳

平成28年3月発行「沖縄県市町村別健康指標」沖縄県保健医療部

図1 浦添市の65歳未満の主な死因（2016年）

- 1位 悪性新生物（がん）…40%
- 2位 自殺…9.2%
- 3位 心疾患…8.5%
（高血圧性を除く）
- 4位 肝疾患…7.7%
- 5位 脳血管疾患…6.9%

平成28年 人口動態調査

表2 早世の割合（2016年）

早世…全死亡数のうち、65歳未満死亡数

	浦添市	沖縄県	全国
男性	23.0%	22.0%	13.5%
女性	11.9%	11.2%	7.2%
合計	19.3%	17.0%	10.5%

平成28年 人口動態調査

Let's Walking



浦添市は早世（全死亡数のうち、65歳未満死亡数）の割合が高く、全国と比較してみると全体では8・8%の差があります。また、図1のように浦添市の65歳未満の主な死因は、悪性新生物（がん）や心疾患などがあげられ、特に心疾患と脳血管疾患は生活習慣の改善により発症のリスクを下げられるといわれています。

病気の予防や健康づくりのためにも、若いうちから日常生活の中で簡単な運動を習慣化し、楽しみながら無理のない体力づくりをすれば、いつまでも健康で元気に過ごしていられるのではないのでしょうか。体力に自信がない人でも気軽にすぐできる「ウォーキング」を始めませんか。

沖縄県ウォーキング協会の玉寄貞一郎会長と巻嶋良助副会長に、ウォーキングの際に気をつけるポイントを解説してもらいました。

ウォーキングの効果と注意すべき点

ウォーキングには体力づくりと健康の維持、ストレス解消に大きな効果が期待できます。楽しみながら無理をせず、歩くことがウォーキングを続ける秘訣です。また、ウォーキングを続けられれば、女性にはうれしい足を細く引き締める効果もあります。

ウォーキングを行う際の注意点は歩く前と歩いた後に必ずストレッチをし、ウォーキングの間はこまめに水分補給をすることです。さらに、日差しの強い日には、熱中症予防とともに日焼け止めを塗るなどの日差し対策も万全に行いましょう。帽子、サンングラス、運動しやすい服装、運動靴を身に着けます。

効果的な歩き方



また、年を取ると前のめりになってしまうので、つま先から歩くようになつてしまい、小さな段差でもつまづき転んでしまう人がいます。かかとから地面へ着地するように意識しましょう。

歩く速さは普段よりも少し早いと感じる程度が良いとされています。自分が年を取るのに合わせてゆっくりとした速さで歩いていくと、身につけていたはずの体力や筋力がそれに合わせて次第に衰えてしまいます。

浦添のおすすめウォーキングスポット

浦添でウォーキングにおすすめの景色がきれいなスポットは、西海岸の夕日が見える場所です。西海岸にはカシミーと呼ばれる大きな珊瑚礁の岩があり、東シナ海を一望できます。徒歩で行けない場所なので、ウォーキングしながら浦添唯一の自然ビーチを満喫してはいかがでしょう。

誰でもすぐに始められ、様々な年齢層の人が一緒に楽しめるのがウォーキングの魅力です。毎日の体調に合わせて歩く距離を設定したり、速さを調節したりして目標を定め、楽しみながらマイペースに継続しましょう。



沖縄県ウォーキング協会 会長
たまよせ ていしろう
玉寄 貞一郎さん(74)



沖縄県ウォーキング協会 副会長
浦添市健康ウォーキング協会 副会長
ましま りょういち
巻嶋 良助さん(73)



▲岩の形が亀に似ているので「カーミージー」と呼ばれています。 ※方言でカーミは「亀」シーは「岩礁」という意味

カーミージー
まで
歩くぞ



浦添市スポーツ推進委員とは、市民がいつでもどこでもスポーツを楽しむことができるように働きかける浦添市の非常勤職員です。あなたもスポーツ推進委員として活動してみませんか？

やまかわ はじめ
山川 始 会長
(前列の右から2番目)

※スポーツ推進委員のメンバー募集は21ページをご確認ください。

スポーツ推進委員のメンバーの声

毎日生きがいをしています。自分の健康は自分で作るをモットーにウォーキングは1週間に5回はしています。

推進委員歴 40年
たなはら せいきち
棚原 正吉 さん
(前列の右から3番目)



▲てだこウォークで参加者の安全のため先頭や最後尾を歩く「コースマスター」を務めた浦添市スポーツ推進委員の島袋慶士さん。

大好きなスポーツに携わることがしたいと自ら志望して集まっている浦添市スポーツ推進委員は、浦添市教育委員会の非常勤として2年間の任期で活動しています。年齢層は20〜70代で構成されていて、地域スポーツの発展にアクセル全開で取り組んでいます。体育の日に開催されるスポーツフェスティバルでの体力テストのサポートや自主事業で浦添ジュニアスパー陸上を浦添市陸上競技協会とともに開催するなど健康づくりの推進を図っています。

市民による市民のための
浦添市
スポーツ推進委員