

報道機関各位

## みんなで歩こう！箕輪町ウォーキンググランプリ結果報告

箕輪町健康づくり推進条例制定記念事業として10月12日から11月10日の間に実施したウォーキンググランプリについて、上位者へのインタビュー記事を含めた結果を報告します。

### 結果報告内容

添付チラシ

### 報告方法

- (1) 電子申請参加者・・・メールにチラシ添付
- (2) 窓口参加者・・・チラシ郵送
- (3) 団体参加者・・・代表者を通じて報告

### その他

- ・広報1月号にも抜粋した内容を掲載
- ・企業から協賛いただいた景品について対象となる方には同時に郵送

添付資料  有  無

健康推進課 健康づくり支援係  
(課長) 柴宮 まゆみ (担当) 北原 美幸  
電話：0265-79-3111 (内線) 138  
FAX：0265-79-0230  
E-mail：kenko@town.minowa.lg.jp



### じやらんnet

「全国のおすすめ紅葉スポットランキング2020」でもみじ湖が**全国1位**に選ばれました！！

育てる男が、家族を変える。社会が動く。



箕輪町は、  
イクボス・温かボス  
イクメンを応援します！

# みんなで歩こう！箕輪町ウォーキンググランプリ結果報告

## 上位の方へのインタビューより

### 【個人部門】

1位 しゃも（活動量計）さん 64歳 男性  
累計 1,835,939 歩

退職をきっかけに体調の事を考えて歩き始めました。最初は 10,000 歩を目標に始め、徐々に増やし、今では銀行に行くなどの用事は車を使わず歩き、毎日 60,000 歩程度歩いています。体を痛めることの無いよう準備体操や整理体操も実施しています。ウォーキングアプリのミッションをクリアしたり、レベルアップを励みに、景色を見たり、季節を感じたり、会った人との会話を楽しみながら歩いています。

2位 渡邊 政雄さん 70歳 男性  
累計 1,651,271 歩

退職をきっかけに四国お遍路を目標に毎日歩き始め、今までに 2 回行きました。歩くとき持ちはよく、この 5 年間で歩かなかった日は 20 日ほどだけ。イベント期間中は、朝 4 時から休憩をはさんでは、あちこち歩きました。健康のためにげんきセンターに行ったり、畑仕事をしたり体を動かしています。

3位 東城 是夫さん 72歳 男性  
累計 1,624,161 歩

退職をきっかけにフルマラソンに出たいと思い走り始め習慣化していたので、今回長い距離を歩いても大丈夫でした。動けていつまでも元気でいられるようにと思って登山や畑など日常的に体を動かしています。仲間がいることも励みになっています。

### ポイント！

上位 3 名の方の共通点は、皆さんそれぞれ目標を持って取り組んでいるということ。ただ歩くのではなく楽しみも見出しているようです。

### 【グループ部門】

1位 オフィス池口曜子 平均 42,772 歩  
20 歳と 50 代の親子で参加。駅伝が中止になり、ウォーキングをやっていた家族を誘っての参加。グループ部門の 1 位を目標に頑張りました。終了後ランニングを再開したが、長い距離を歩いたため体づくりになり調子が良いです。

2位 チーム小林 平均 19,747 歩  
65 歳と 66 歳の夫婦で参加。  
仲間意識で一緒に歩いたので諏訪湖 1 周したり、楽しく歩きました。

3位 TEAM 通り 1 平均 18,249 歩  
76 歳と 60 歳のご近所さんで参加。  
グループ部門があると知り、近所で歩いている方を誘って参加しました。ランニングが励みになり、頑張っ

### ポイント！

グループ部門は、仲間意識でいつもより頑張っ

て歩きました。コロナの自粛で気持ちが落ちていましたが、歩き始めて改善しました。他のウォーキングアプリを励みに継続しています。

【企業部門】

- 1位 赤羽鉄工株式会社 平均 16,584 歩
- 2位 株式会社マコメ研究所 平均 16,066 歩
- 3位 株式会社伸光製作所 平均 15,943 歩

ポイント！

企業の方は、声を掛け合って歩いたり、頑張っている方に引っ張られる形で歩いたようです。職場内の話題づくりにもなったようです。

参加者の状況より

【年代別参加者】

年代	人数	割合
10代	10	1.9%
20代	61	11.7%
30代	83	16.0%
40代	143	27.5%
50代	115	22.1%
60代	85	16.3%
70代	22	4.2%
80代	1	0.2%

【年代別平均歩数】

年代	平均歩数
10代	7,363
20代	7,134
30代	7,317
40代	8,928
50代	10,311
60代	12,646
70代	15,345
80代	17,236
全体	9,628

ポイント！

40代50代の方に多く参加していただきました。平均歩数は、年齢の高い方が歩いていました。こつこつ歩くことも大事ですね。

【担当者より】

ご参加ありがとうございました。

また様々のご意見をいただきありがとうございました。箕輪町健康づくり推進条例制定記念事業のイベントとして受け止めていただき、ウォーキングのきっかけにいただけたら幸いです。今後も町の健康づくり事業にご協力いただきますようお願いいたします。