

# 「気軽に楽しく健康に、仲間と一緒に通勤班！」

チーム わくわくさん

村上 清明  
大川 高司

松永 奈美子  
山本 俊一郎

赤松 亜弥

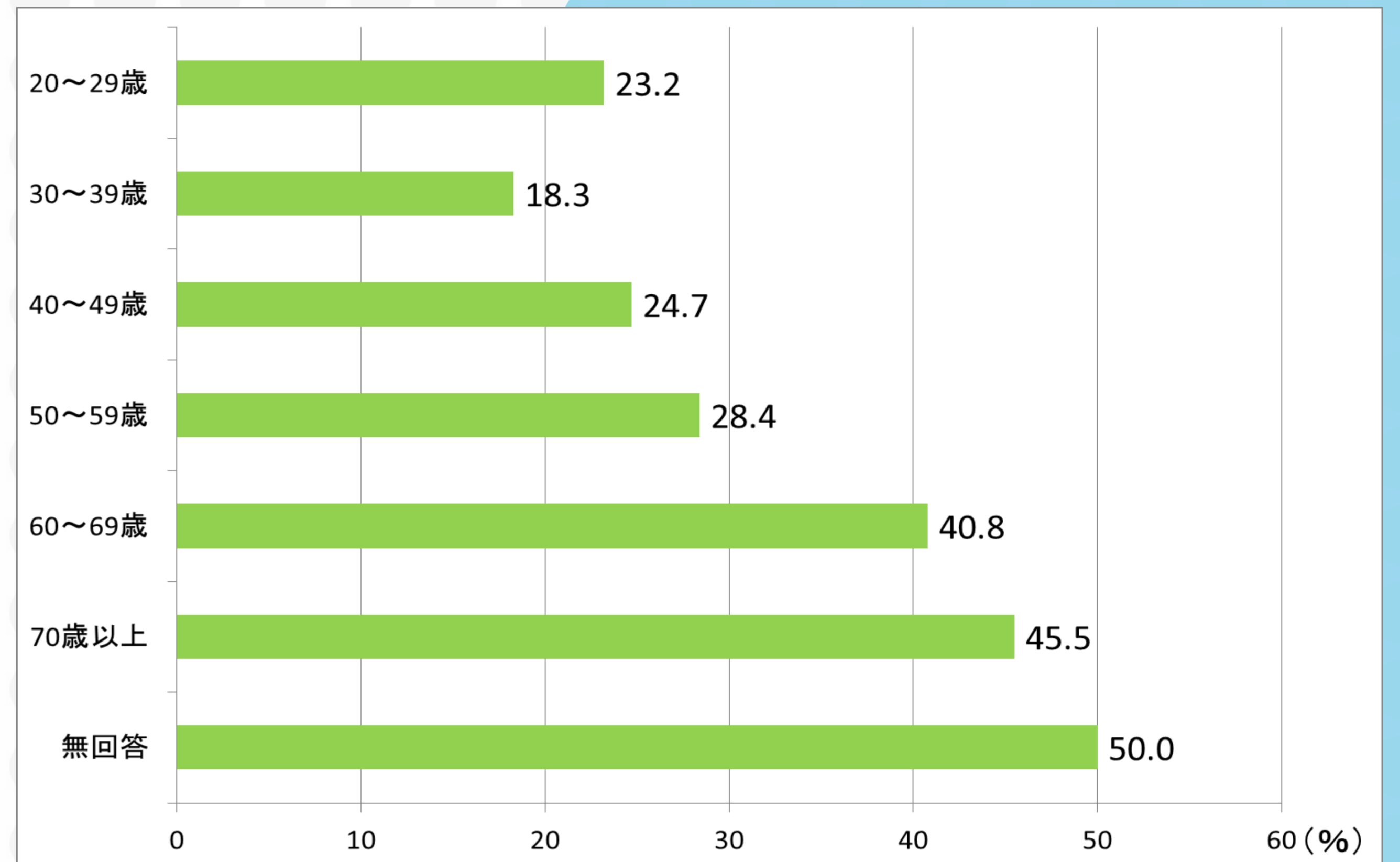
## ◆現状及び問題点◆

「幸福感」＝「健康であること」、「健康の維持」＝「運動をすること」

であるにも関わらず、運動不足である人が多数！！

- ・熊本市中心市街地で働く人にアンケートを行ったところ、運動不足と感じている人は約72%。
- ・また中心市街地のアンケートにおいて、実際に運動していない人に加えて、一定の運動をしても、「周囲の人の運動量と比較して、自分は運動不足」と感じている人が多数存在。
- ・運動を実施しない理由は、「仕事が忙しくて時間がないから」や「仲間がいない」等。
- ・「気軽にできる運動」がウォーキングであるにも関わらず、日本人の1日の歩数は“健康のため”に推奨される1万歩に3,000～3,500歩足りない。

【健康のために、1回30分以上の運動(ウォーキング等)を週2回以上している熊本市民の割合(年齢別)】



(平成25年度「熊本市第6次総合計画」市民アンケート調査報告書よりグラフ作成)

『朝、通勤時に仲間とウォーキングを行い、熊本市を“もっと楽しく、もっと元気に、もっと健康に”します！』

始点① (2.8km) 熊本駅

始点② (2.4km) 上熊本駅前

始点③ (2.4km) 黒髪町

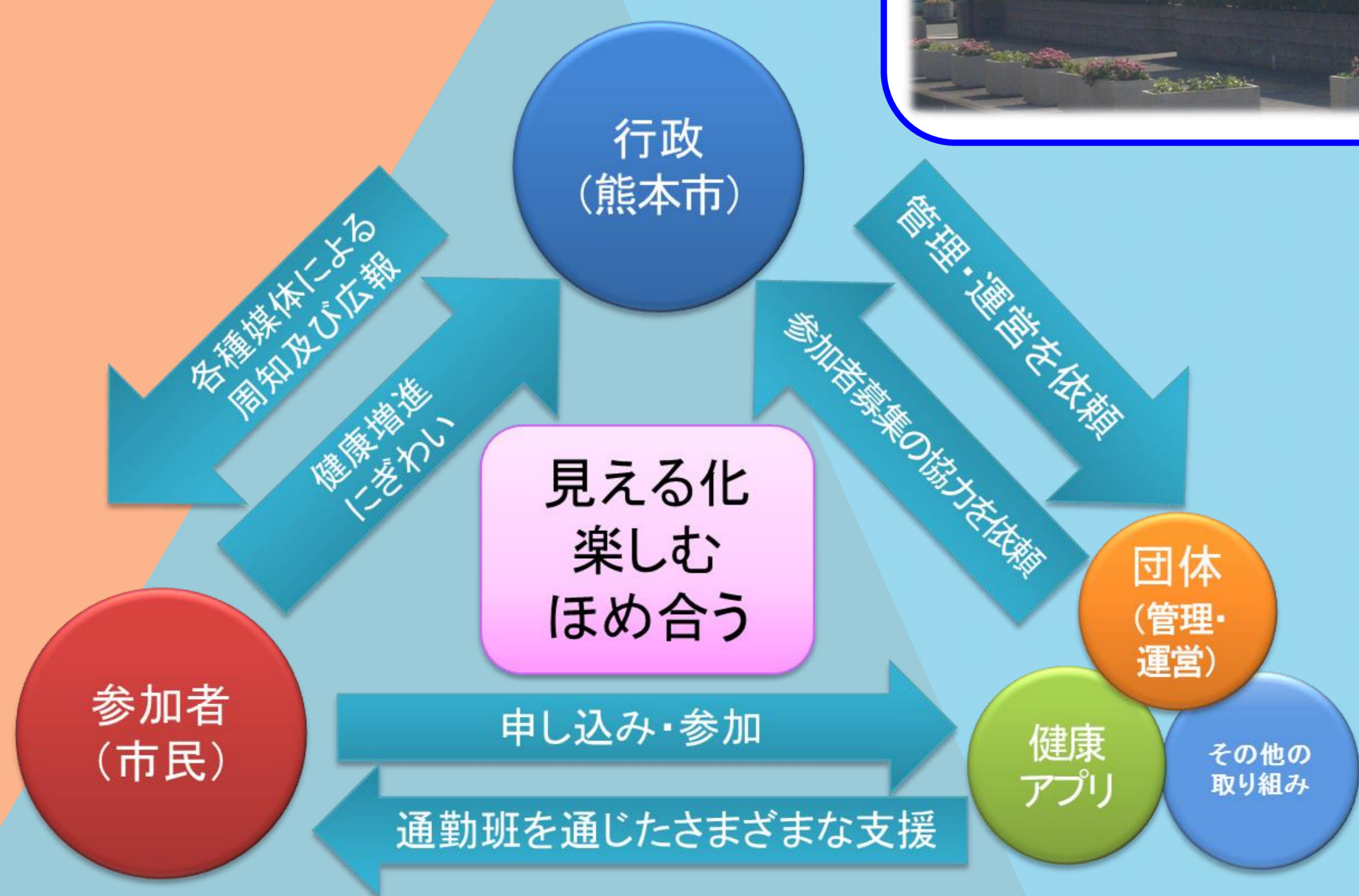
始点④ (2.2km) 新水前寺駅前

始点⑤ (2.2km) 南熊本

熊本市役所

2Km

## 【通勤班の運営方法】



## ◆通勤班による効果◆

仲間と楽しみながら、健康を維持し、「幸福感」をアップ！

- ・必要な運動量の確保による生活習慣病の予防。
- ・軽い運動、規則正しい生活でストレス解消。
- ・歩くことで気づく・感じる、“まち”の再発見。
- ・朝からの軽い運動で身も心もスッキリして、仕事の効率も向上。
- ・通学中の子どもを見守る防犯対策。
- ・公共交通機関の利用、徒歩通勤による交通渋滞の緩和。
- ・新たな人との“出会い”。