

2010年(平成22年)10月3日 日曜日

鳥取県中部発

未来ウォーク 10周年を終えて

下

健康は人間の基本的権利であるが、車をはじめとする便利な社会は、運動不足から生活習慣病を生んだ。

健康を個人の責任として

のみとらえるのではなく、都市環境そのものを健康にする。保健・医療だけでなく、福祉や環境、教育、文化、市民交流からまちづくりなど広い分野で市民の健康の向上を目指し、地域を挙げて活動していくことで「健康都市」が創り出される。

失われた健康を取り戻すためには、人間としての原点である二足歩行に戻り、

歩くことで自然や社会に触れることが大切だ。豊かな心や生きる力を育てる「歩育」の考えから、便利な社

会のあり方を見直し、生活

習慣を変えることが多くの病気の予防につながる。昨年、平井鳥取県知事が「ウォーキング立県」として

「ウォーキング立県」として今年から県内の19市町村を歩く「19のまちを歩こう事業」が始ま

り、県内で歩くことの素地はできた。

市民が安全に歩くコースを確保することにより、環境に目を向け、街並みや景観を整備することでまちの魅力はさらに増す。

また、大人だけではなく、

の健康、観光、交流、教育、環境の5Kに加え、家族

(K)の絆(K)が子育て(K)の基本であり、介護予防(K)でみんなが幸福(K)になる5Kも加えて10Kと考える。すると、まさしくスポーツの王様「Kings of sports」である。

健康都市、ウォーキング シンテイーを目指して

子どもも含めた家族が一緒に歩くことで家族のふれあい・親子の絆が深まり、教育の礎が醸成される。まちづくりの基本は人づくりであり、人づくりの基本は健康づくりである。ウォーキングの効用は今までの健康、観光、交流、教育、環境の5Kに加えて、家族の絆(K)が子育て(K)の基本であり、介護予防(K)でみんなが幸福(K)になる5Kも加えて10Kと考える。すると、まさしくスポーツの王様「Kings of sports」である。

歩くことで市民の健康増進を図り、まちを整備する。国内外から多くの人たちを集め、交流できる、広域観光と健康文化の両立に向け、未来ウォークで培ったノウハウを活用して健康都市、ウォーキングシンテイーを目指したいものである。

松田 隆 (NPO法人未来副理事長)