

知多市健康グランプリ2025 取組紹介

健康グランプリにエントリーされた方のなかで、「皆さんにぜひ紹介したい、真似してほしい」そんな取り組みをご紹介します。

個人部門

① 50 歳代男性

「毎日ジョギングを行い、健康維持・増進に努めて」



息子の陸上競技の応援をきっかけにジョギングを開始しました。息子も駅伝出場を目指しているため、自分自身も健康維持・増進のため、仕事の昼休みにジョギングを継続しています。8年前と比べ体重は約10キロ減量し、人間ドックの結果も改善しました。

② 70 歳代男性

「太極拳で夫婦円満」



コロナ禍で外出を控えたことをきっかけに、夫婦で旭公園や新舞子海岸などをウォーキングし、太極拳やストレッチをほぼ毎日実施しています。転倒予防になり、リラックス効果も実感しています。

③ 50 歳代男性

「妻とともに健康生活」



筋トレはもともと実施していましたが、妻の糖尿病発覚を機に、食事制限を共に開始しました。たんぱく質を多めに、炭水化物を少なめの食生活としたことで、体が70キロ→63キロになり、昔履いていたズボンが履けるようになりました。

④ 40 歳代女性

「ボディメイクに取り組んで1年9ヶ月。」

夢はボディメイクの大会に出場すること！」



毎朝、約1時間のウォーキングをしています。2日1回ジムに通い、バーベルスクワットと有酸素運動を行っています。ジムでは活動内容をノートに記録するなど工夫をしながら続けています。筋トレを始めてから1年で10キロ以上の減量に成功し、頭痛やいつも眠い、だるいといった症状が改善されました。

⑤ 50 歳代女性

「年1回の健診での数値維持」



カーブスで週2回の運動を継続しており、普段から階段を利用するよう意識しています。また、畑仕事を通して、日光にあたることと、筋トレも兼ねて力仕事をするようにしています。カーブスには親子2人で通っており、親子の関係も密になりました。

⑥ 70 歳代女性



毎日12,000～13,000歩ほど歩き、6時半にラジオ体操をし、筋トレもしています。出会った方にはあいさつをし、ウォーキング途中にラジオ体操を一緒にやらないかと声をかけることもあります。健康診断の結果では、コレステロール値、中性脂肪が改善しました。

⑦ 50 歳代男性

「バスケットを20年ぶりに始めた。」

目指せ、試合でシュート5本を決める事！」



同級生に誘われたことをきっかけにバスケットを再開。土日は練習し、半年後から試合に出場しています。休日にも早朝から活動するようにし、家族にも朝活を勧め、息子と一緒に練習もしています。その結果、体重が減り、肥満度は1年で6.2%から3.6%になりました。

⑧ 30 歳代男性

「健康維持」



子どもが生まれ、抱っこしながら1日50～100回スクワットをしています。そのほか、具沢山スープを飲むよう心がけ、歯科健診、人間ドックも定期的に受診しています。運動習慣が身につくにつれ、筋肉も少しついてきたため、他の筋トレなどの取組を続けたいです。

⑨60 歳代男性



「半月板損傷で歩くのが
精一杯と医者が通告。目指すはフルマラソン完走」
毎日ウォーキング、スクワット等の筋トレ、週 3 回以上のランニングをしています。少しでも時間があればストレッチを行うようにし、雨の日もトレッドミルで運動するなど工夫をしながら頑張っています。フルマラソンは2回完走し、健診データも改善しました。

⑩40 歳代女性



「身が軽くなりたい。マイナス2キロ！」
身体が重くて階段が辛くなり、このままではヤバイと危機感を覚えたことがきっかけです。毎日早歩き 50 分をし、食事でも炭水化物を控えるよう気を付けています。毎年人間ドックと女性健診を受けています。早歩き 50 分で身体も心もすっきりするようになり、3 か月で2キロ痩せました。

⑪70 歳代女性



「令和3年健診でメタボと指摘。食事、運動、
活動の見直し、健康寿命を伸ばす」

特定保健指導をきっかけに、起床時のストレッチと毎朝約1時間のウォーキングをしています。フラダンス、健康体操、フォークダンス、グラウンドゴルフにも定期的に通っています。毎朝体重、血圧を測定し、体重は4年間で-8キロ、腹囲-5センチになり、血液検査データも改善しました。

⑫70 歳代男性



「健康寿命をのばす！めざせ 80 歳」

3種類のストレッチ、みんなの体操・テレビ体操・お口の体操を行っています。5,000歩/日歩き、ちたコグニ倶楽部にも参加しています。食事のバランスや歯磨き等にも気をつけ、地域の活動や講演会にも積極的に参加し、レベルアップのため努力をしています。

団体部門

杉山四一 GG クラブ

「誰もが気軽に参加し、1人1人を大切にする活動」
週3回、グラウンドゴルフと公園の清掃活動、出会った小学生への声掛けを行っています。会員同士の会話をもとに、不参加者等の把握に努め、休憩時には心穏やかに談笑して、次のプレーに繋げています。大会を開催したり、表彰を行ったりと練習にメリハリを持たせるよう工夫しています。そのおかげで、退部者はほとんどおらず、活動を続けています。

パーソナルジム インベスト

「ちょうどいい健康は、ちょうどいい筋肉痛から」

週1回、会員様に来店いただき、トレーニングを受講してもらっています。2023年からは「スポーツ大会」の実施を始め、会員様以外にも運動の楽しさを体感していただくようにしています。最近ではゴミ拾いと運動、地域活動が合わさった「プロギング」を実施したり、中学校の職業講話では「運動の大切さ」をお伝えしました。

火曜クラブ

「ラジオ体操、百歳、かみかみ、ずんどこ節をしっかり身につける」

上記体操等を実施し、休憩時には世間話をしながら体調管理等のお話会ができています。地元のグラウンドゴルフやサロン、脳トレ、麻雀にも参加し、市が主催する講演会にも参加しています。メンバーは70~90歳代と幅が広いので、無理せず確実にゆっくりと楽しく賑やかに体力を維持できるよう励んでいきたいです。