

ウォーキングバイシクル

WB活用し 健康づくり

総社市と県立大、片山工業

総社市は、県立大(同市窪木)、自動車部品メーカー片山工業(井原市西江原町)と共同で、市民の健康増進を図る「メディカルフィットネス講座」を、同大で開いている。片山工業が開発し、販売している立ち乗り式電動アシスト付き3輪自転車「ウォーキングバイシクル(WB)」を活用。参加者の運動効果を検証して、市民の健康づくりに向けた運動プログラムを策定するのが狙い。(古川和宏)



ウォーキングバイシクルで運動する受講生

運動プログラム策定へ

講座は3カ月または半年かけて週1回2時間程度のプログラムをこなし、体重や腹囲の減少を目指す。3コース設定し、モニターとなった市内の50人が受講する。

このうち半年間の講座は10人が受講し、9月にスタート。初回には受講生全員が県立大に集まり、身長、体重、皮下脂肪量などの測定や血液検査を実施。WBの乗り方講習などを行った。

現在、全員にWBを貸し出し、定期的に集まってプログラムをこなす以外にも、日常生活の中で使用してもらい、運動実績を記録している。講座終了後、集めたデータを分析し、WBをどのように活用すれば体重減や体脂肪率減に効果があるかなどを検証する。

片岡聡一市長は「運動することで健康になれば医療費が削減でき、市にも市民にもメリットがある。元気に暮らせる地域社会を実現するため効果的な運動方法を探りたい」と話している。

3者は2016年8月、健康増進施策を推進するための連携協定を締結。同年から3年間かけて共同で同講座を実施する計画。

総社市は18年度、歩いた量に応じて発行するポイントを活用して健康インセンティブ事業をスタートする予定で、講座の検証結果を市民の健康増進に役立てる。