

【步行健身】

大家好！我是冈山市长大森。

5月9日，在东京召开了有识之士座谈会，听取了对冈山的各种各样的意见。

很早以前，有位朋友曾建议我说：“居住在冈山，有时反而不能客观地认识冈山。偶尔听听住在冈山以外的人的意见，是很有益处的”。因此，为听取外部人士的意见与建议，而举办了本次座谈会。

7位有识之士的意见中，各自都有许多“令人茅塞顿开”的地方。今天，我来介绍其中一项、来自筑波大学久野教授的建议。

久野教授认为，即使是上了年纪，依然能够保持健康、精神饱满地生活，这本身就是一种“社会贡献”，而且对于个人和社会双方来说，还有体现生存的价值、拥有丰富的生活、抑制医疗费增长的益处。

作为其中一例，以东京、大阪、爱知的汽车利用率，以及每10万人中的糖尿病门诊患者人数为基础作成的图表，充分显示了步行对抑制生活习惯病的效果。

图表中清楚地显示了如下结果，3都(东京都)府(大阪府)县(爱知县)中，汽车利用率由高到低依次为：爱知(约73%)、大阪(约43%)、东京(约34%)，每10万人中糖尿病门诊患者人数由高至低也依次为：爱知(约190人)、大阪(约160人)、东京(约140人)。

我呢、想把冈山也放在一起进行比较一下，但我知道冈山市的汽车利用率与名古屋市相比要高出20%，所以恐怕会是很糟糕的结果吧。

虽然汽车是日常生活中不可缺少的交通工具，但我再次强烈地感到，今后在一定区域内，人们能够很自然地选择步行的城市环境建设是很有必要的。

当然，大家充分发挥自己的兴趣爱好、致力于自己喜欢的运动，这是最好不过的了。

我一直到去年6月，可以说每逢周末一定去打网球的。回到冈山后，没有做过运动。外出时几乎也全是汽车。其结果，腰围增长了4公分、到了85公分。前几天，西服套装的裤子因为裤腰太紧，还求人给放宽了一些。

我想这样下去不行。所以，大约一个月前开始了原来做过的仰卧起坐、深蹲起等运动，另外，还加上每天早上散步30分钟，约3000步到4000步左右。

我期待在7月的体检时有一个好结果，以显示这段时间以来散步的效果。同时，还希望我的腰围如有可能的话恢复到从前的尺寸。