

【步行健身】

大家好！我是岡山市長大森。

5 月 9 日，在東京召開了有識之士座談會，聽取了對岡山的各種各樣的意見。

很早以前，有位朋友曾建議我說：“居住在岡山有時反而不能客觀地認識岡山，偶爾聽聽住在岡山以外的人的意見，是很有益處的”。因此，為聽取外部人士的意見與建議，而舉辦了本次座談會。

7 位有識之士的意見中，各自都有許多“令人茅塞頓開”的地方。今天，我來介紹其中一項、來自筑波大學久野教授的建議。

久野教授認為，即使是上了年紀，依然能夠保持健康、精神飽滿地生活，這本身就是一種“社會貢獻”，而且對於個人和社會雙方來說，還有體現生存的價值、擁有豐富的生活、抑制醫療費增長的益處。

作為其中一例，以東京、大阪、愛知的汽車利用率，以及每 10 萬人中的糖尿病門診患者人數為基礎作成的圖表，充分顯示了步行對抑制生活習慣病的效果。

圖表中清楚地顯示了如下結果，3 都(東京都)府(大阪府)縣(愛知縣)中，汽車利用率由高到底依次為：愛知(約 73%)、大阪(約 43%)、東京(約 34%)。每 10 萬人中糖尿病門診患者人數由高至低也依次為：愛知(約 190 人)、大阪(約 160 人)、東京(約 140 人)。

我呢，想把岡山也放在一起進行比較一下，但我知道岡山市的汽車利用率與名古屋相比要高出 20%，所以恐怕會是很糟糕的結果吧。

雖然汽車是日常生活中不可缺少的交通工具，但我再次強烈地感到，今後在一定區域內，人們能夠很自然地選擇步行的城市建設是很有必要的。

當然，大家充分發揮自己的興趣愛好、致力於自己喜歡的運動，這是最好不過的了。

我一直到去年 6 月，可以說每逢週末一定去打網球的。回到岡山後，沒有做過運動。外出時幾乎也全是汽車。其結果，腰圍增加了 4 公分、到了 85 公分。前幾天，西服套裝的褲子因為褲腰太緊，還請人給放寬了一些。

我想這樣下去不行。所以，大約 1 個月前開始了原來做過的仰臥起坐、深蹲起等運動，另外，還加上每天早上散步 30 分鐘，約 3000 步到 4000 步左右。

我期待在 7 月的體檢時有一個好的結果，以顯示這段時間以來散步的效果。同時，還希望我的腰圍如有可能的話恢復到從前的尺寸。