

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。

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っとり」を宣言し、今年から県内の19市町村を歩く「19のまちを歩く事業」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、

健康都市、ウォーキング シティーを目指して

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、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「King 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、ウォーキングシティーを目指したいものである。

松田 隆(NPO法人未来副理事長)