

8週間で健康向上を

弘大 弘大 中路教授 ヒロロで「道場」開始

スタンプを集めながら健康意識を高めた。弘前市のヒロロ内をウォーキングする健康イベント「D.E. 中路の健康道場 8週間チャレンジ！」が23日、スタートした。オープニングイベントとなる入門式では、参加者約150人が、弘前大学医学部の中路重之特任教授の健康講座や正しいウォーキング法を学

び健康意識を高めた。イベントは弘前大学COIの企画企業であるベネッセコーポレーションとウェラバランス、ヒロロが連携して初めて企画した。アクセスの良いヒロロを会場に、運動不足になりがちな冬期間、健康の基本情報を学びつつスタンプラリーを実施することで運動を

習慣付け、参加者の「健康力」向上を目指す狙い。参加者は8週間にわたり、館内の地下1、4階の全コース（計1640歩）を巡り、8週間後の健康変化につなげる。館内に設置されたQRコードを読み込むことで、参加した日時や距離を記録する仕掛けも用意し

た。入門式では、参加者が8週間後の健康状態と比較するため、血圧や体組成などを測定。健康講座では中路特任教授が、効果的な健康づくりについて①健康の知識を身に付ける②たばこをやめる③血圧管理④太らない⑤など7項目を挙げた上で「健康の勉強は面白い

こと。健診結果を読み解くことで、もっと健康づくりを楽しめるはずだ」と呼び掛けた。この後、参加者はフロア内をウォーキングするなどして意識を高めた。



正しい歩き方を意識しながらウォーキングする参加者たち

（成田真由美）

イベント期間中の途中参加も可能で2月9日には修了式を行う。