

今月は、11月12日に開かれる「ひやみかちなはウォーク2023」の開催に至る経緯やコース、見どころなどについて、那覇市教育委員会の山城良嗣教育長に話を伺いました。インタビューは、フリーアナウンサーの幸地優子さんです。

幸地 このコースの全長は7・8キロメートル。見事に「ナハ」になっています。

山城 そうですね。あと漫湖の湿地帯を臨む5・5キロメートルの「ラムサール湿地帯まーい」、ガジャンビラ公園や旧海軍司令部壕頂上からの眺望を楽しみながら小緑をぐるりと巡る10キロメートルの「うるくまーい」、ファミリーやお友達と楽しくのんびり奥武山運動公園の周辺を巡る3キロメートルの「奥武山まーい」というコースもあります。このイベントのいいところは、いろいろな方がそれぞれの目的や体力にに応じて参加できることだと思っています。ぜひ多くの方に参加いただきたいですね。

幸地 参加された方への特典もあるということですが。

山城 ゴールされた方全員に、完歩証や記念のキーホルダー、飲み物やパンなどを進呈します。参加するコースによつては、ゼッケンを見せることで識名園、玉陵、壺屋焼物博物館、福州園の入園が無料となる特典も準備しています。

幸地 これはかなりお得ですね。大会当日は会場の沖縄セルラースタジアム那覇のエントランス広場で「なは健康フェア」も開催されると聞かれています。



「ひやみかちなはウォーク」が市民の健康づくりの一助になればうれしいですね。

那覇市教育委員会 教育長
山城 良嗣 (やましろ・よしつぐ)・右
フリーアナウンサー
幸地 優子 (こうち・ゆうこ)・左

健康長寿県を取り戻すため 市民の健康づくりを推進

幸地 今日は11月12日に開催される「ひやみかちなはウォーク2023」について、那覇市教育委員会の山城良嗣教育長にお話を伺います。さて、いよいよ開催が迫ってきました。今年はかなり盛大なイベントになりそうですね。

山城 そうですね。昨年とは違い制限のない状態での開催となりますので、前回以上に盛り上がるものと期待しているところです。

幸地 さつそくですが、なはウォークの実施に至るまでの経緯についてお聞かせください。

山城 このイベントを始めたのはいわゆる「330ショック」がきっかけとなっています。これは2013年に公表された「都道府県別平均寿命」で、沖縄県民の平均寿命が女性是全国3位、男性は30位に後退するというものでした。健康長寿県おきなわを取り戻すためには市民の健康づくりを推進する必要がありますが、その一環として健康ウォーキング大会を開催することになりました。市民一人ひとりの健康意識を高め、日頃から歩くことを習慣化してもらおうというものです。

山城 そうですね。筋肉量や体脂肪量を確認するインボディ測定や骨密度測定、健康相談会など盛りだくさんの内容となっています。大会への参加はなくても、自分の体の状態を知り専門家のアドバイスを受けたたりすることができ、自身の健康を見つめ直すいい機会になるものと思っています。

普段から歩くことを習慣化 するきっかけづくりに

幸地 参加される方にはどんな気持ちで臨んでいたきたいですか。

山城 日頃からウォーキングをしている上級者から、この大会を機にウォーキングを始めたいという方まで、自身の健康のためにぜひ楽しんで歩いてほしいと思います。普段から歩くことを習慣化してもらえるきっかけづくりになると思いますね。

幸地 当日は水分や塩分の補給も大切ですね。

山城 沖縄はまだまだ暑い日が続きます。決して無理はせず、自分のペースで那覇のまちや各コースの見どころを楽しみながら歩いていただきたいと思います。

幸地 参加者には毎年アンケートを通していろんな意見を伺っているそうですね。

幸地 それが2014年の第1回大会としてスタートするきっかけになったわけですね。このイベントの実行委員会はさまざまな組織で構成されています。

山城 この事業は那覇市をはじめ那覇市医師会、那覇市自治会長会連合会、那覇市協働によるまちづくり推進協議会、那覇市スポーツ推進委員協議会など、健康づくりにやまちづくり、スポーツ推進等に関連する44の団体で構成される「那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会」が、全市民的な事業として取り組んでいます。

幸地 その取り組みに多くの企業が協賛していますね。

山城 本大会は協賛各社からの協力・支援をいただくことで、より充実した大会運営を行うことができています。参加者の笑顔につながるさまざまなサービスを用意することができ、協賛各社の皆さまには本当に心から感謝しています。

見どころ満載で楽しめる 7つのコース

幸地 いろいろなコースが設定されています。どのコースも楽しそうですね。

山城 今年もお子さまからシニアまでの各世代、あるいはウォーキ

ングを始めるきっかけにしたい方からベテランの方まで、多くの参加者が楽しめるよう見どころの異なる7つのコースを設定しています。

幸地 コースについて具体的にお聞かせ願えますか。

山城 一番短い「奥武山ぐまーまーい」は高齢者から幼児まで、また車いすやベビーカーを押しながらでも参加できるよう、奥武山運動公園内を歩く2キロメートルのコースです。

幸地 逆に一番長いコースはどこでしょう。

山城 世界遺産の首里城や識名園それから今年3月にリニューアルした第一牧志公設市場を通過する「首里城まーい」です。20キロメートルありますので、距離が長い分見どころも多いですよ。

幸地 なるほど。その他のコースも紹介いただけますか。

山城 新都心地区や昔ながらの面影が残る壺屋やマチグワ、沖縄戦の激戦地となったシュガーローフを巡る15キロメートルの「今昔(なまなかし) マチグワまーい」があります。気持ちいい潮風を感じながら歩く「波の上 若狭海岸まーい」は、波の上や若狭海岸を通って旧那覇四町(ゆまち)の西町、東町、若狭町、泉崎を巡ります。



医療法人 陽心会グループ

医療法人 陽心会 社会福祉法人 陽風会 有限会社 ヘルスサポート

理事長 高良 健

大道中央病院
那覇市安里1-1-37 TEL.098-869-0005(代)
リハビリテーション部 TEL.098-869-0050
メディカルプラザ大道中央
那覇市字大道123 TEL.098-886-0007(代)
一般内科部門 TEL.098-886-0115
循環器部門 TEL.098-886-5141
糖尿病部門 TEL.098-886-0115
人工透析部門 TEL.098-886-5151
検査部門 TEL.098-886-5678
介護老人保健施設 やすらぎの里
那覇市安里3-1-57 TEL.098-869-0030
グループホーム たかまーみの家
那覇市字大道94-3 TEL.098-885-0081
小規模多機能型ホーム 大道
那覇市字大道94-3 TEL.098-885-0018
グループホーム 大道丘
那覇市字大道94-3 TEL.098-885-0036

小規模多機能型ホーム 三原
那覇市三原2-8-10 TEL.098-840-0027
訪問看護ステーション 陽心会
那覇市東区64-9-1F TEL.098-860-1270
那覇市地域包括支援センター 若狭
那覇市東区2-1-10 TEL.098-863-1165
那覇市地域包括支援センター 新都心
那覇市銘苅1-6-15 TEL.098-941-2252
〈訪問介護事業所〉
那覇市字大道128 TEL.098-885-0033
ケアハウス 常夏の島
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0036
小規模多機能型ホーム 牧志
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025
有料老人ホーム 星の館
那覇市安里1-1-17 TEL.098-917-1262
特別養護老人ホーム 泉島
那覇市前島2-18-17 TEL.098-694-8039

那覇市天吉老人福祉センター
那覇市安里2-8-10 TEL.098-886-3510
那覇市豊川老人福祉センター
那覇市銘苅12-3-11 TEL.098-853-1139
那覇市比老人福祉の家
那覇市銘苅12-14-1 TEL.098-864-0580
有料老人ホーム 三原の家
那覇市三原1-26-40 TEL.098-832-5981
那覇市字大道2-4-3 牧志
那覇市字大道2-4-3 TEL.098-862-1331
有料老人ホーム 西町
那覇市西1-20-19 TEL.098-863-7884
デイサービスセンター リバーサイド
那覇市安里1-18-3F TEL.098-862-1501

有料老人ホーム 健寿の杜
那覇市安里3-1-47 TEL.098-941-0070
有料老人ホーム 松風邸
那覇市若狭2-5-12 TEL.098-863-3320
小規模多機能型ホーム 若狭
那覇市若狭2-5-12 TEL.098-863-3320
グループホーム 若狭の家
那覇市若狭2-5-12 TEL.098-863-3320
在宅総合ケアセンター 大道
那覇市安里381-1 TEL.098-885-0030
那覇市地域包括支援センター かなぐすく
那覇市銘苅1-21-1 TEL.098-852-0777
福祉用具貸与・販売事業所
那覇市字大道128 TEL.098-885-0100

有料老人ホーム 若狭別荘
那覇市若狭2-5-12 TEL.098-863-3320
小規模多機能型ホーム 若狭
那覇市若狭2-5-12 TEL.098-863-3320
グループホーム 若狭の家
那覇市若狭2-5-12 TEL.098-863-3320
在宅総合ケアセンター 大道
那覇市安里381-1 TEL.098-885-0030
那覇市地域包括支援センター かなぐすく
那覇市銘苅1-21-1 TEL.098-852-0777
福祉用具貸与・販売事業所
那覇市字大道128 TEL.098-885-0100

51 OKINAWA GRAPH

SESSION
セッション

OKINAWA GRAPH 50