

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿1 すすんで「歩く」まち ～213宣言！～
1	Kばあちゃん	74	週に4回は香澄公園を1周するぞ！
2	M. M	75	もう少し早く歩けるようになるようがんばります。普通の人の倍はかかりますので
3	K. S	62	腹をひっこめ、腹筋きたえて8千歩！！
4	K. S	62	ゴミ出しには、11階から階段で往復を！！
5	もとちゃん	83	15分間歩く
6	やそ	75	歩行訓練 1日3000歩×7日 続けます
7	K. H	62	毎日7500歩歩く
8		67	毎日1時間歩く
9	KEN	42	体力づくり ～乗物にのらず、仕事中でも足を使う～
10			階段を積極的に利用する
11	M. T	10	毎日毎日30分歩く
12	岡澤	36	子供とお散歩、めざせ一万歩！
13		61	毎日朝orタ 40～50分程のウォーキングを心がけている
14	悦っちゃん		毎日散歩する
15	S. A	74	歩いて買物
16			毎日30分以上歩く・
17			週3時間 必ず散歩するぞー！！
18	イーチャン	75	毎日30分歩きたい
19		75	歩く事に努めます
20	野尻 美代子	70	散歩(1時間半)現在実行してます。
21	R. T	72	早寝・早起き・テレビ体操
22	アキちゃん	69	いきいき体操続けて体力年齢を60歳にしよう
23	メダカ	48	太極拳を覚えて元気にウォーキングを心がけて、明るく生きる
24		79	一日散歩を30分はする
25			1週間に5回は、ウォーキングを実施する
26		78	膝手術をしたため、1日30分を目安に歩く
27		71	1日/30分 ウォーク
28			ウォーキング
29		64	ウォーキング、週1回バトミントン
30		70	酒ダメ タバコダメ 運動する
31		53	減塩に気をつけ、ウォーキングを始めます
32		71	ウォーキング
33			ウォーキング
34		67	ウォーキング
35		80	ヨガ、ウォーキング、健康体操
36		79	365日の中、大体360日くらい毎日買出ししながら2時間くらいは歩きます。
37			三食はきちっと取っています。涼しくなりましたので、出来る限り夫婦で1日40～51分は歩く様
38			毎日ウォーキング、2時間
39		71	良く寝る、食後に散歩する。
40		63	毎日意識的に呼吸を気をつけて歩くようにしています。
41		63	2Fにあがることを意識して生活をしています。
42		62	地域の方との朝のあいさつ

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿1 すすんで「歩く」まち ~213宣言!~
43			東京医科歯科大教授の小林先生より「タバコ、日本酒を止めてください」と言われ、3年前に断ち
44			体に十分気をつけています
45	オコ	65	ウォーキング1日平均8000歩
46	とこちゃん	35	犬の散歩で毎日1時間、赤ちゃんを背中に背負って歩きます。歩いて森林浴と体型維持に努めます。
47		35	外出は基本的に歩き、週末は家族で大久保一幕張や大久保一新習志野等歩いて出かけます
48	N. T	62	毎朝6:30テレビ体操 主人と2人で仲良くやります。
49		63	谷津干潟を40分かけてウォーキングをする
50			毎日歩くぞう!!
51		70	毎日一万歩をあるきたい
52		61	朝6:30~テレビ体操をやっている。毎週体操、自彊術をやる。プールでウォーキング。
53		66	毎日7000歩ウォーキング
54		73	ウォーキング
55	S. M	63	買物は車に乗らずなるべく歩きと自転車で済ます。
56		73	毎朝6時からウォーキングを30分して見たいと思います。
57	H. N		グランドゴルフ・ウォーキングなどやっています。
58	ハルル		まず、自分のできる事を出来る時を見つけて、チャレンジして行きたいと思います。
59	F・M	69	できるだけ歩きます。朝起きた時に、布団の中でストレッチをしています。続けます。
60	H・M		毎日30分以上は歩くこと。
61	S・Y		笑顔で一歩
62	中高年		週2回一万歩目指しウォーキング!!
63	ガンバの冒険		エレベーターは使わずなるべく階段を歩きます。
64		62	毎日1時間のウォーキング。
65			万歩計を使って、1日3,000歩以上歩く様にしています。
66			歩く事 グループの歩け歩け会休まず参加。
67		71	毎朝ウォーキングを継続しよう
68	山好きマッターホルン	72	足腰を鍛えて市民カレッジ12期生の同期会「山友会」の山行に毎回参加します。
69	老人クラブ	78	1日1万歩
70			グランドゴルフ 1日おきの散歩
71	M・Y	76	雨天を除き一日1時間30分ウォーキング
72			毎日歩く事
73			歩くよう努力
74			1日5000~7000歩 歩く様心がけています。
75			毎日近所を5,000歩~8,000歩歩く様にしています
76		78	毎日歩くぞ
77			毎日歩く事
78	S・S	72	1日1万歩万歩正しいウォークで!
79		73	1日1万歩
80		76	ウォーキングで1日1万歩
81		73	毎日1万歩以上歩いております。
82	大黒さん	76	一日一時間ウォーキング
83		73	毎日谷津干潟一周の散歩を楽しむ
84		78	毎朝30分ウォーキング

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿1 すすんで「歩く」まち ~213宣言!~
85	浅香 一男	81	歩くことを大事にする
86		80	毎日散歩をします 30分
87		73	なるべく歩くようにしている
88	本大久保 主婦		散歩と一緒におはよう、こんにちわのあいさつを
89		73	週に1~2回1万歩以上歩くことに心がける
90		60	ウォーキングとサイクリングをしています
91		50	歩くのを増やす
92		21	たばこをやめて、ランニングをする
93		52	歩くことを心がける
94		54	毎日一万歩以上の徒歩を守る
95		64	毎日がんばってウォーキング、ストレッチもがんばるぞ
96			毎日一万歩あるくことを心かけます
97			みんなで歩こう
98			一日一万歩ウォーキングをやり、ぜったいにその内やせてやる!
99			ウォーキング毎日15分続ける
100			ウォーキングを継続したいです。
101		71	毎日歩く事を心がけていきます
102			一日1万歩あるいてます!
103		85	散歩
104		63	仕事を来年辞め、4月から自動車の通らない歩道を歩くよ。歩きながら語りをおぼえるよ。
105			毎日1万歩を目標に歩いています。
106			毎日30分歩く
107	河野 洋子	67	いつも歩数計を着けて毎日歩くよう心掛けています。いきいきサポート3期、終わってからも車は
108		66	筋トレを続けます。1日1万歩歩きます。
109	冴	17	歩くときは常に早歩き!体に良いし、時間を無駄にしません!
110	ふく	65	小さな故障にめげないで、筋トレ、ウォーキング続けま~す
111	村山 好一	57	一週間10万歩を目標に歩き続けるぞ!
112		71	毎日一万歩がんばる
113			小食多運動 小食多歩行
114		68	週4回の筋トレ ウォーキング歩数8,000~10,000
115	kgak	67	毎日歩くぞ1万歩!!
116	加賀の殿	72	体力年齢を5歳若くしたい!そのために歩く、歩く、更に歩く!
117	ケイさん	73	ウォーキングを毎日1万以上、6年目以降も継続する
118			毎日30分 汗かきウォーキング
119	Y. H	68	寝る2時間前は飲食しない
120			1日30分歩くゾ!!
121	H・M	66	体脂肪を下げます(1日1時間歩く)
122		73	毎日散歩。けいぞくは力なり
123		70	毎日1時間近く歩くと体と心の健康に良いように思えます。継続は力なり、15年以上続けて居ります。
124	洞上	73	毎日歩く
125	ももちち	39	もっともっと歩くようにする。
126			毎日30分位散歩がしたい

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿1 すすんで「歩く」まち ～213宣言！～
127		64	週3回以上ウォーキングをします。
128		37	塩分は5～8gの食事。
129		73	出来る限り買物(歩く)するようにしています。
130		80	毎日1時間あるいています
131		64	散歩20分
132	ランちゃん	39	毎日歩く。
133	三橋千代子	47	一日一時間散歩(ウォーキング)を心がけます
134		70	毎日8,000歩頑張ります！！
135			毎日一万歩必ず歩く
136	フーチャン	60	1日8,000歩目標！！
137	しゅんすけのまま		たくさん歩く！！
138	のぶ		1日1万歩
139	タカコ		いつも歩いています！
140	Yoshi	44	・朝ごはんを食べる
141			元気よく歩こう
142	Y・S	56	毎日30分歩こうと思います。
143			歩くこと
144	S・S	61	毎朝犬と散歩
145	S・S	61	毎朝犬と散歩
146	F・K	63	毎朝30分ウォーキングと週2～3回の運動を実行しています。
147	高橋生次	72	毎日散歩
148	長安	74	毎日継続して1万歩以上を歩きたい
149		2	ウォーキング始めましょうネ
150	英	77	毎日歩くぞ8,000歩！年間250万歩！！
151	上田嶺光	76	毎日歩く(1万歩)
152	K・H	32	歩くことを心がけています。
153	井口待子	57	ウォーキングをがんばります。
154		58	ウォーキング
155		63	まごにやさしい食事気を付けています。
156	P-maw	40	毎日朝歩く！！
157		76	毎日歩いて居ます。
158	ななごん	36	塩分を取りすぎない。
159		73	①チーズやじゃこ類を良く食べています。
160		70	毎日30分歩く事にします
161		60	朝毎日30分歩く
162	TONTON	44	週に1度はウォーキングを
163		57	毎晩1時間ウォーキングします。
164	S・U	40	ウォーキング
165	H・U	40	ウォーキング
166	松	33	1日10分は歩く。できれば20分。
167		68	ウォーキング
168	E・U	68	ウォーキング

No	ニックネーム	年齢	<宣言内容> めざす姿1 すすんで「歩く」まち ~213宣言!~
169	M. M	49	犬の散歩で運動をする。
170	たけやんママ		幼稚園の送りむかえ、がんんばって歩きたいナ、、、。(イオンに来るのも)
171	ママ	40	早寝早起き なるべく歩く
172	S・K	66	ウォーキングにチャレンジ
173	S・H	65	マラソン道路を利用して1キロでも歩くこと
174	めだか	35	息子の登園を歩いて行っています。
175	ひよまま	30	体をうごかす階段を使う
176			毎日5000歩歩きたい。
177		72	・食事に気をつけている
178	きつね	19	よく寝るぞ
179	とんた	35	なるべくたくさん歩くようにしています
180	M・M	49	犬の散歩で運動をする
181			徒歩通園につきあい私は毎日2往復の散歩。
182		44	自転車大好き ママチャリでどこへでも走ります！これからも
183	T. Y	11	毎日 歩く
184	Y・M	58	週3日 40分歩きます
185	Y・M		毎日体重計にのる
186			最低でも週に2日1時間のウォーキングをします！！
187	SARAH		後期高齢者になってもテニスを続けていきいき健康
188	りい		ダイエット・健康維持のため週3日は職場まで歩こうと思います。頑張ります！！
189	ラブ		野菜・豆類中心の食事を好み、季節の風を感じながら
190	A. Y		なるべく歩くぞ！
191	ボンゴレ		毎日7000歩あるく！
192	M・S	48	毎日20分以上の運動をします。
193	みっちゃん	58	目標 一日 7,000歩
194	渡辺	35	散歩をする。
195	MaSu		エスカレーター、動く歩道は使わないで、自分の脚を使います。
196		25	・エレベーターを使わず階段。
197	K・J		めったにしなかった耐力作りぼつぼつはじめます 目標毎日1万歩
198			野菜を多くとる。なるべく歩く！！
199	隊長	35	1週間に20kmのランニング(目標！！)
200			出来るだけ歩く
201	ヤッちゃん		高血圧解消！！
202	M	40	歩く！
203	H・H	53	毎日1万歩
204	大橋 慶子	63	毎日1万歩以上歩く
205	しろくま		一日10,000歩をめざすぞ！
206			ウォーキング30分(週3日)
207	I. K	30代	ウォーキングやって足腰鍛えるゾ！
208	たくひろ	40代	1日1万歩歩くようにする
209	A. O	25	毎日体重を測ります！！
210		30	プラス思考

No	ニックネーム	年齢	＜宣言内容＞ めざす姿1 すすんで「歩く」まち ～213宣言！～
211	めろん	55	毎日8,000歩は歩きます
212	T. H	30	一日8千歩、あるきます
213		54	庁内では階段を使っています。