

第4章 健康寿命延伸に向けての取組

本市が重点的に取り組むべきであると考えた「がん」「高血圧」「糖尿病」「う歯・歯周病」「認知症」等の疾病予防を中心に、「食生活」「運動・身体活動」「こころ・休養」「たばこ・アルコール」「歯・口腔」「健康管理・がん検診・特定健診等」の6つの健康分野ごとに目標を掲げ、具体的な取組を推進していきます。

I 生活習慣の改善に向けた取組

1 食生活

<現状・課題>

本市では、高血圧や糖尿病などの疾患が多い傾向にあります。

また、男性の肥満の割合が高く、国の目標を達成できていません。

食環境の変化や生活習慣の多様化等に伴い、朝食欠食は、20歳代30歳代男性とも県平均より高く、野菜摂取の割合は、若い世代ほど低い傾向が見られます。生活習慣病の発症・重症化の予防や改善につながる健全な食生活の実践が必要です。

<目標指標>

項 目	現状値	中間評価値	目標値	評価
	平成 29 年度 (2017 年度)	令和 5 年度 (2023 年度)	令和 12 年度 (2030 年度)	
朝食を欠食する 市民の割合	20 歳代男性 55.3% 30 歳代男性 37.6%	50.0% 39.0%	40%以下 30%以下	B C ⁻
朝食を毎日食べる園児・児童生徒の割合	保育園児 91.5% 小学 5 年生 87.9% 中学 2 年生 84.9%	92.0% 88.0% 83.2%	100%	C ⁺ C ⁺ C ⁻
野菜を毎食食べる市民の割合	小学 5 年生・中学 2 年生 21.7% 20 歳以上 16.0%	24.6% 15.4%	30%以上 20%以上	C ⁺ C ⁻
噛むことを意識する市民の割合	20 歳以上 17.4%	19.5%	20%以上	C ⁺

塩分控えめをいつも心がけている市民の割合	20 歳以上 33.0%	29.2%	40%以上	C-
----------------------	--------------	-------	-------	----

< 今後の取組 >

市民	・毎日朝食を食べる。 ・主食・主菜・副菜をそろえる。 ・減塩に心がける。 ・ゆっくりよく噛んで食べる。 ・食卓を家族団らんの場にする。 ・地域の会食の場に積極的に参加する。 ・規則正しい生活をする。
地域 関係機関	・料理教室を開催する。 ・食育元気かるた等の食育ツールを活用し啓発する。 ・販売店等で地域の食材を提供する。 ・朝食タイムの設定・健康を意識した飲食販売等の職場環境を整える。 ・朝食レシピなどを募集する。 ・朝ごはんや野菜摂取の大切さを伝える。
行政	・ライフステージ*ごとの食課題に応じた出前講座を行う。 ・妊産婦の食生活に必要な情報提供を充実する。 ・乳幼児の月齢、年齢ごとの食課題解決に向け、幼少期からの調理体験の場等を提供する。 ・小学生以上を対象としたねたろう食育博士養成講座を開講し、市民へ食育の啓発ができる人材を養成する。 ・糖尿病などの生活習慣病予防や骨粗鬆症予防の視点から、食生活等について学び実践につなぐ講座等や健康教育の内容を充実させる。 ・生活習慣病予防のため、野菜摂取増加や減塩対策に向けた普及啓発を充実する。 ・食育ランチョンマットなどの食育ツールを作成し、食育に関する情報提供など啓発を強化する。 ・園や学校、食生活改善推進員など関係団体や職域と連携し、食育のPR及び取組に努める。

2 運動・身体活動

<現状・課題>

市民意識調査では、「1日30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上している人」の割合は44.1%と低い状況です（P73参照）。男性では50歳代までで低く、60歳以上の世代では高くなります。女性はすべての年代で男性より低い状況です。また、「運動をしようと思っているがまだ行っていない人」の割合が42.5%（P73参照）で、これらのことから運動を実行し、継続するためのきっかけや動機付けが必要です。

日常生活で意識的に体を動かしている人の割合は、年代が上がるにつれ増えてますが、若い世代で少ない傾向がみられます（P74参照）。日常生活の中で身体活動を増やすことが可能であること、またその効果や方法を周知する必要があります。

<目標指標>

項 目	現状値	中間評価値	目標値	評価
	平成29年度 (2017年度)	令和5年度 (2023年度)	令和12年度 (2030年度)	
1日30分以上の 軽く汗をかく運動 を週2回以上する 市民の割合	20歳以上 44.1%	50.3%	50%以上	A
運動をしていない 市民の割合	30～40歳代男性 32.7%	50.9%	27%以下	A
	20～30歳代女性 20.5%	24.3%	17%以下	C ⁺
日常生活で意識的 に体を動かすよう に心がけている市 民の割合	20歳以上 68.3%	75.2%	75%以上	A

<今後の取組>

市民	・運動をしていない人に声を掛けて一緒に運動をする。 ・家や学校でラジオ体操等をする。 ・運動の必要性和効果、方法について理解し実践する。
地域 関係機関	・自治会館を活用した健康体操や健康教室を行う。 ・地域で運動会やウォーキング、盆踊り等体を動かす人が

	集まる楽しい行事を行う。 ・健康に関する専門職が出前講座を実施する。 ・職場で体操の時間を設ける。 ・事業所で健康相談等健康に関する取組を実施する。 ・SOS おきよう体操の普及啓発や DX の取組に協力する。
行政	・運動による生活習慣病予防や骨粗鬆症予防の視点から、運動教室やウォーキング大会等の参加を促す。 ・SOS おきよう体操[※]の普及啓発を行い、運動習慣の定着を図る。 ・健康マイレージ事業[※]の協賛企業や景品を増やし、参加者の増加を図る。 ・日常生活の中で意識的に体を動かす人を増やすため、「ながら運動」等の具体例を示したパンフレットを作成し、市民に配布する。 ・若い人を中心に、市内のショッピングセンター等の施設や職域と連携した運動のイベントを開催し、普及啓発を図る。 ・スマートウォッチや健康アプリの活用を促し、DX を推進する。



市民運動会でのSOSおきよう体操の実施

SOS健康フェスタでの
SOSおきよう体操の実施



3 こころ・休養

<現状・課題>

本市の自殺による死亡率は、全国・県と比較すると高い状況です。また、県民意識調査※では、「ストレス解消法を持っていない人」の割合が 24.7%であり、「睡眠による休養がとれている」と答えた人の割合が 56.7%と県平均よりも低くなっています。

また、市民意識調査では、「こころの相談窓口を知っている人」は約 20%と低い状況です（P76 参照）。そのため、市民一人ひとりがこころの健康への関心を高めるとともに、正しい知識や相談窓口等についての普及啓発をさらに推進していくことが必要です。

<目標指標>

項 目	現状値	中間評価値	目標値	評価
	平成 29 年度 (2017 年度)	令和 5 年度 (2023 年度)	令和 12 年度 (2030 年度)	
こころの相談窓口を知っている市民の割合	19.9%	38.0%	22%以上	A
こころのサポーター数	600 人	889 人	960 人	B
ストレス解消法を持っていない市民の割合	24.7%	22.4%	22%以下	C ⁺
睡眠による休養がとれている市民の割合	56.7%	61.0%	62%以上	C ⁺



< 今後の取組 >

市民	・ 自分にあったストレス解消法を身につける。 ・ こころの相談窓口を知る。 ・ 睡眠をしっかり取る。 ・ 積極的に地域との交流をもつ。 ・ こころのサポーター※になる。
地域 関係機関	・ うつ等の予防法の周知を行う。 ・ 産婦や勤労者などのストレスチェックを行う。 ・ 地域で交流できるイベント等の開催をする。
行政	・ SNS※、市広報等を活用し、こころの相談窓口やこころの健康についての効果的な情報提供を行う。 ・ 睡眠を含めた休養方法とストレス解消方法についての情報を提供し、普及啓発を行う。 ・ 職域や市民を対象にこころの健康についての出前講座を行う。 ・ 産婦健康診査の結果、支援が必要な産婦に対して医療機関等関係機関と連携し対応する等、産後うつ対策を強化する。 ・ こころのサポーター※を養成するとともに、その役割について市民へ周知を図る。



中央図書館でのメンタルヘルスに関する啓発



4 たばこ・アルコール

<現状・課題>

市民意識調査では、喫煙者の割合が 15.6%で県と比較して高い状況です（P 78 参照）。また、妊婦の喫煙率は県平均と同程度ではあるものの県目標には届いていない状況です。父親の喫煙率は県と比較して高く、子どもへの受動喫煙^{*}の影響が懸念されます。吸い始めるきっかけとしては、「家族や職場の人が吸っていた」や「友人から勧められた」等の環境要因が大きく影響していることが分かりました（P 79 参照）。禁煙及び受動喫煙対策と喫煙を開始しないための取組が必要です。

また、アルコールにおいては、飲酒習慣のある人を対象に行った調査結果として、市民意識調査では「適切な飲酒量を守れている人」の割合が 52.9%（P 77 参照）、県民意識調査^{*}では「週 2 日以上
の休肝日を設けている人」の割合が 23.5%という状況です。妊婦の飲酒率については、県平均よりも高い状況です。休肝日の意義や適切な飲酒量の普及啓発が必要です。

<目標指標>

項 目	現状値	中間評価値	目標値	評価
	平成 29 年度 (2017 年度)	令和 5 年度 (2023 年度)	令和 12 年度 (2030 年度)	
喫煙率	20 歳以上 15.6% 妊婦 2.8%	12.2% 1.9%	10%以下 0%	C ⁺
受動喫煙の機会のない 市民の割合	20 歳以上 22.6%	29.0%	32%以上	B
たばこの害に対して正 しい知識を持つ市民の 割合	—	—	100%	—
休肝日を設けている市 民の割合	20 歳以上 23.5%	18.7%	34%以上	C ⁻
適切な飲酒量を守るこ とができる市民の割合	20 歳以上 52.9%	48.0%	65%以上	C ⁻
飲酒率	妊婦 2.3%	1.5%	0%	C ⁺

< 今後の取組 >

市民	< たばこ > ・たばこの害について正しい知識を得る。 ・周囲に喫煙を勧めない。 ・禁煙・分煙の意識を持つ。 ・妊娠中・授乳中は喫煙をしない。 < アルコール > ・適量の飲酒を心がける。 ・周囲に飲酒を強要しない。 ・定期的な健診を受け、肝機能の状況を把握する。 ・週 2 回以上の休肝日を作る。 ・妊娠中・授乳中は飲酒をしない。
地域 関係機関	< たばこ > ・禁煙・分煙の活動を推進する。 ・喫煙が開始されないよう、未成年者に対したばこの害について教育を行う。 ・妊婦へ喫煙による胎児への影響について伝える。 < 共通 > ・職場や団体等で、正しい知識の普及啓発のためのポスター等を掲示し周知を図る。 ・未成年者が喫煙・飲酒を行わない環境を作る。
行政	< たばこ > ・たばこの害について正しい知識の普及啓発を充実させる。特に母子健康手帳交付時面接、幼児健康診査などでの個別指導を徹底する。 ・出前講座の中にたばこの害のメニューを追加し、学校や職場での禁煙・受動喫煙※防止に対する健康教育を充実させる。 ・禁煙分煙施設の増加推進及び 10m ルールの周知を行うなど禁煙・分煙を促進し、受動喫煙※対策の充実を図る。 ・禁煙外来の周知を行い、喫煙者の禁煙のきっかけとなる取組を行う。 < アルコール > ・出前講座の中に正しいお酒の飲み方のメニューを追加す

行政	る等、休肝日の意義や適切な飲酒量の普及啓発を充実させる。 ・母子健康手帳交付面接での個別指導を徹底する。 ＜共通＞ ・普及啓発用のポスター等を作成し、職域との連携を図り、啓発する。 ・児童・生徒にも分かりやすい資料を作成し、教育機関に活用してもらう等の連携を図り、未成年者に対する取組を行う。
----	---



小学校での健康教育



5 歯・口腔

<現状・課題>

本市では、「う歯罹患率」が1歳6か月児健診で0.8%、3歳児健診で21.8%で、1歳6か月から3歳6か月に至るまでの間にう歯保有児が多くなり、県と比較しても高い状況です。また、「う歯のない人」をみると、5歳児、小学生、中学生といずれの年代でも県と比較して低い状況です。子どものう歯の罹患率が高く、う歯予防への取組が重要です。

さらに、市民意識調査から「成人の年代別の歯の平均本数」をみると、60歳代 21.2本、70歳代 17.6本であり、「6024」・「8020」※を達成できていない人が多いことがわかりました。歯の喪失は、摂食や構音の機能を低下させ、全身の健康に影響を与えるだけでなく、笑顔が失われ、社会生活にも影響を与えることなどから、よく噛み唾液の分泌を促すことでう歯や歯周病予防を行い、1本でも多くの歯を残す取組が必要です。

<目標指標>

項 目	現状値	中間評価値	目標値	評価
	平成 29 年度 (2017 年度)	令和 5 年度 (2023 年度)	令和 12 年度 (2030 年度)	
う歯罹患率	3歳6か月児 21.8%	9.9%	20%以下	A
仕上げ磨きをする親の割合	1歳6か月児 72.9%	72.2%	85%以上	C ⁻
かかりつけ歯科 医院がある市民 の割合	3歳6か月児 55.0%	52.8%	60%以上	C ⁻
	20歳以上 44.7%	55.8%	55%以上	A
歯科健診受診率	20歳以上 22.7%	35.2%	50%以上	B
平均保有歯数	60歳代 21.2本	23.7本	24本	B
	70歳代 17.6本	19.2本	20本	B



< 今後の取組 >

市民	・よく噛んで食べることを意識する。 ・間食の時間を決めること、間食に何を食べるかを正しく選択できるようになる。 ・歯磨きに楽しく取り組める工夫をする。 ・定期健診を行い、早期発見・早期治療をする。
地域 関係機関	・よく噛むレシピを地域で広める。 ・幼稚園、保育園、学校、職場等で食後の歯磨きを勧める。 ・よく噛むこと、間食の摂り方、正しい磨き方、仕上げ磨き等の普及啓発を行う。
行政	・よく噛むことの意識づけや楽しく歯磨きができる手段として、「歯磨きキャラクター」等のツールを作成し、市民に浸透を図る。 ・妊娠期をはじめとしたすべての世代において歯科健診が充実するよう歯科医師会と連携していく。 ・歯科健診の必要性を関係機関と連携しPRに努める。 ・園、学校、職場等の健康部門と連携し食後の歯磨きの定着を図る。 ・虫歯予防週間、健康フェスタ等の機会を通じて、関係機関が連携し、よく噛むこと、間食の摂り方、正しい磨き方、仕上げ磨き等の普及啓発を行う。



S O S 健康フェスタでの歯科衛生士会による
フッ素塗布の実施



6 健康管理・がん検診・特定健診等

<現状・課題>

本市の死亡原因疾患の第1位が悪性新生物^{*}で、部位別にみると肺がん、大腸がん、胃がんの順に多い状況です。がん検診受診率は子宮がん・乳がんが県や国と比べて低く、国の目標である50%にはいずれも届いていない状況であり、受診率向上に向けた取組が必要です。

また、本市の肥満の割合は県に比べて幼児期から高い傾向にあります。特定健康診査^{*}受診結果では、特に「女性のメタボリックシンドローム^{*}や腹囲90cm以上の人」、「BMI^{*}25以上の人」の割合が県内他市に比べて高い状況です。男性は市民意識調査より、「肥満者の割合」が国の目標値を超えており、特に30～50歳代では30%前後が肥満に該当している状況です（P60参照）。

健診を受診しても、その後の生活習慣の改善に活かしていない人がみられます（P67参照）。認知症予防の観点からも、適切な情報提供を行い、健康行動につながるような取組が必要です。

<目標指標>

項 目	現状値	中間評価値	目標値	評価
	平成29年度 (2017年度)	令和5年度 (2023年度)	令和12年度 (2030年度)	
がん検診受診率 (70歳未満)	胃がん 9.3% 大腸がん 6.1% 肺がん 8.7% 子宮がん 10.4% 乳がん 10.8% 前立腺がん 5.4%	6.3% 5.2% 7.3% 9.9% 11.0% 4.6%	13%以上	C ⁻ (乳がんのみ C ⁺)
健診を毎年受診する市民の割合	66.3%	70.5%	75%以上	C ⁺
健診受診後に生活習慣を見直している市民の割合	44.5%	45.1%	50%以上	C ⁺
肥満者の割合	3歳6ヵ月児 2.2% 20歳以上男性 29.4%	4.1% 32.5%	1.4%以下 25%以下	C ⁻
自己計測する市民の割合(体重・血圧・歩数)	—	—	中間評価以降に増やす	

がん検診受診率算出方法として、①対象者を全年齢とする算出方法と②70歳未満とする算出方法の2種類があります。ここでの目標値は、第二次山陽小野田市総合計画の評価指標に用いている②の算出方法で設定しました。

< 今後の取組 >

市民	・市広報やホームページを活用し、健康情報を積極的に得ようとする。 ・検診（健診）を受ける。 ・検診（健診）を受ける時間を作る。 ・受診する際には友人・知人を誘う。 ・口コミ・SNS※を活用し、検診（健診）を受診したことや受診しての感想を広める。 ・検診（健診）結果説明会に参加する。 ・体重・血圧・歩数を毎日、計測する。
地域 関係機関	・検診（健診）の周知の方法について考える。 ・検診（健診）の受診勧奨を積極的に行う。 ・職場でのがん検診の機会を作る。 ・各種保健事業の場があることを広める。 ・健康マイレージ事業※の協賛登録をする。 ・企業等でも積極的に健診（検診）データを活用する。
行政	・市広報やその他の保健事業の場等を積極的に活用し、市民の興味を引く内容や安心して受診できる内容掲載に努め、がん検診等のPRを行う。 ・場所や時間帯、託児、職場健診等との同時開催等、受けやすい体制づくりに努め、がん検診・特定健診・骨粗鬆症検診等の機会を提供する。 ・がん検診受診や生活習慣の見直し、及びその継続のきっかけづくりとなるよう、健康マイレージ事業※の充実を図る。 ・自治会や地域の行事等、より市民に近いところに積極的に出向き、健診結果説明会や巡回検診等の保健事業の開催及びPRを行う。 ・ライフステージ※ごとの健康課題に合った健康情報をその年代に合った広報手段で提供する。特に壮年期については職域との連携を強化し、健康教育の実施や検診受診の機会の確保等に努める。 ・地域や事業所での出前講座に専門職を派遣する保健医療専門職の講師派遣登録制度の活用を促す。

Ⅱ ソーシャル・キャピタルの醸成に向けた取組

1 SOSかたつむりで行こう会（山陽小野田市健康増進計画推進委員会）の活動

<現状・課題>

第1次計画では、健康づくり計画運営委員会（かたつむりで行こう会）を立ち上げ、市民と行政が協働して健康づくりを推進してきました。また、計画の柱となる「情報」と「居場所・役立ち感」を達成するために、保健センター内に「SOS健康・情報センター※」（以下「健康・情報センター」という。）と地域に「SOS健康・情報ステーション※」（以下、「ステーション」という）を設置しました。

しかし、かたつむりで行こう会の会員登録数は横ばい傾向であること、健康・情報センター※が市民の居場所として機能しなかったこと、ステーション※の認知度が低いことが課題として残りました。

第2次計画では、地域づくりを充実させていくために会員数を増やし活動を充実させること、また健康情報ネットワークとしてのステーション※を活性化させる取組が必要です。

SOSとは

S（山陽）O（小野田）S（ステーション）の略

巻き貝の形の「渦」という考え方と、「かたつむり」の生態をかたどったもので、市民と行政が、一人でも多くの人を健康増進計画の推進に巻き込みながら、ゆっくりと確実に進むことを目指しつけられた名称

インドの独立運動の象徴、「塩の行進」を実行した偉人マハトマ・ガンジーは、「善きことは、かたつむりの速度で動く」と語っています。努力を重ね、何かを成し遂げるには、時間も必要であるとの認識を持ちつつ、市民が自主的に、健康づくりに取り組むことができる環境形成を願うものです。



<目標指標>

項 目	現状値	中間評価値	目標値	評価
	平成 29 年度 (2017 年度)	令和 5 年度 (2023 年度)	令和 12 年度 (2030 年度)	
SOS 健康 情報ステーション※	登録数 164 か所 モデルステーション数 26 か所	169 か所 30 か所	増やす	A
かたつむり で行こう会	部会員数 37 人 部会活動数 56 回 部会活動への参加者数 3,529 人	42 人 68 回 1,259 人	増やす	A A D
SOS 健康 フェスタ	来場者数 2,200 人 出展・協力団体数 58 団体	2,300 人 61 団体	増やす	A
認知度	SOS おきよう体操 8.4% SOS 健康・情報ステーション 11.2% SOS かたつむりで行こう会 6.7%	14.9% 13.9% 9.3%	あげる	A

<今後の取組>

① 会の運営

第 2 次計画に基づき、行政と協働しながら市民の生涯にわたる健康づくりを継続的に推進していくことに力を入れるため、名称を山陽小野田市健康増進計画推進委員会「通称：SOS かたつむりで行こう会」とします。

市民による市民のための健康づくりを推進していくため、会の目標を第 1 次計画に引き続き、次のとおりとします。

- 1 私たちは、共に楽しんで健康づくりに取り組みます
- 2 私たちは、生きがいや楽しみの場を作ります
- 3 私たちは、健康情報を分かち合います

② 会の組織

SOSかたつむりで行こう会は、健康増進課に事務局を置き、第2次計画の推進に賛同し、事業に協力する市民並びに保健、医療及び福祉分野に精通する有識者で組織します。また、部会体制については、社会情勢や健康を取り巻く状況の変化により、必要に応じて検討していきます。

③ SOS健康・情報ステーション※（駅）

地域の健康情報の拠点となるステーション※を、増やしていきます。また、ステーション※の役割及び活動について、市民にもステーション※にも更に認識を深めてもらうとともに、より充実したステーション※活動を実施してもらえよう取組を行っていきます。

④ SOS健康・情報センター※（中央駅：保健センター内）

健康・情報センター※の認知度をあげる取組を行っていきます。また、健康・情報センター※の活用について、検討していきます。



第1次計画における「ネットワーク概念図」

2 ソーシャル・キャピタルを活用した健康づくり

<現状・課題>

「健やか親子21」アンケートでは、「この地域で子育てをしたいと思う人」の割合は県平均よりも低い状況です。また、県民意識調査※では、自分と地域とのつながりについて、「弱い・どちらかといえは弱い」と答えた人の割合は県平均よりも高い状況です。

地域でボランティアや地域の行事に参加している人の割合は、男女ともに20歳代で最も低く、60歳代が最も高い状況でした。地域につながりを感じる人ほど、自分の健康状態に高い点数をつける人が多い傾向がみられます。また、社会とのつながりが多い高齢者ほど認知症の発症リスクは低下すると言われています。

地域でソーシャル・キャピタル※を醸成するためには、地域活動に参加している人を増やすことが重要と言われていることから、身近な場所で、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを促すために、地域の健康リーダーを養成し、地域ぐるみで健康づくりを推進していくことが必要です。そのためには、地区組織同士、又は地区組織と市が協働して健康づくりを推進し、健康づくりに取り組む地域の機運を高めていくことが重要です。

<目標指標>

項 目	現状値	中間評価値	目標値	評価
	平成29年度 (2017年度)	令和5年度 (2023年度)	令和12年度 (2030年度)	
この地域で子育てをしたいと思う市民の割合	95.5%	98.1%	100%	C ⁺
自分と地域のつながりが「強い」「どちらかと言えば強い」と思う市民の割合	25.6%	25.0%	30%以上	C ⁻
ボランティアや地域の行事に参加する市民の割合	44.5%	45.7%	50%以上	C ⁺
地区組織 (食生活改善推進協議会、母子保健推進協議会、健康推進員)	認知度 27.2% 活動回数 302回	28.4% 190回	30%以上 現状維持	C ⁺ D

< 今後の取組 >

市民	・ボランティア活動や地域の行事に積極的に参加する。 ・地区組織の育成講座を受講する。
地域 関係機 関	・地区組織活動を積極的に行う。 ・地区組織活動をPRする。 ・仲間づくりを積極的に行う。
行政	・地域づくりに貢献できる人材（食生活改善推進員、母子保健推進員、健康推進員※、SOS かたつむりで行こう会部会員等）の養成・育成を行う。 ・食生活改善推進協議会※、母子保健推進協議会※、健康推進員※等の支援を行う。 ・地区組織活動の支援を行うとともに、市広報等を活用してPRを積極的に行う。 ・専門職団体や関係機関と連携し、一緒に健康づくりを行う体制を作っていく。



食生活改善推進協議会による
減塩プロジェクト



母子保健推進協議会による
ミニ運動会



健康推進員地区活動（ウォーキング）