

元気な活動をご紹介

めげせ！元氣

なふちゆう 14

ウォーキングレポート

Q. てくてくウォーキングを始めたキツカケは？

丸町さん 数年前に府中市から、てくてくウォーキングの案内をいただいたので、参加希望者を募りました。その時は希望者がいなかったため、数人に声を掛け半強制的に参加してもらいました。その次の年からは、総務が参加して社内広報することでウォーキング参加者増加につながりました。2回、3回と参加し続けるうちに、他部署から「私も参加しようかな」という声が増えてきました。そこで今回はチーム数を増やして3チームで参加しています。抽選で景品が当たるのも参加者に好評です。

Q. 皆さんは丸町さんに声を掛けられていますか？

安達さん 「どっちみち歩くでしょ？」と言われて(笑)

丸町さん 現場は、ウォーキングを意識しなくても、仕事で歩いているんで参加しやすいかなと思います。



安達哲嗣さん 丸町美紀さん 大村真穂さん 藤村卓磨さん

皆さんもてくてくウォーキングに参加してみませんか。

持って歩きますからね。
藤村さん 私は、歩数計派です。「何を付けているんですか」と聞かれることもあって、良い出会いのチャンスなんです。

Q. 目標の達成はできていますか？

藤村さん 前回参加したときは、7千歩だったので、帰宅後も歩いてやっと達成できた状態でした。今は仕事でも何か運ぶものがあれば「歩数獲得のチャンス」と自分から進んで運ぶようになりました。動機は違いますが好感度もアップし歩数も増やすことができ、仕事も楽しくなっています。

Q. 他には歩数獲得の工夫はありますか？

丸町さん 私は、会社から家が近いので、歩いて出社することもあります。

安達さん 土日は休みで、歩数が稼げないので、買い物に行ったときに全てのコーナーをあえて回ったり、雨のときも外で歩けないので、スニーカーを活用しています。

Q. 歩数計をお貸ししていますが、活用されていますか？

安達さん 今はスマホでやっています。スマホだと自動でカウントしてくれるので、平均も出ますし、必ず後悔しますが…

対象	医師（歯科医師を除く）として府中市内の医療機関などで勤務する意思を有する医学生（医学部入学予定者を含む）および臨床研修医
貸付金	▷奨学金…月額20万円以内 ▷入学支度金…100万円以内
貸付期間	▷医学生…6年以内 ▷臨床研修医…2年以内
提出書類	▷医師育成奨学金貸付申請書 ▷応募理由書 ◎その他に医学生が提出するもの ▷医学部に合格し入学することが確認できる書類または大学の在学証明書 ▷直近に在籍していた高等学校などの推薦調書または大学の推薦調書 ▷大学の学業成績表（医学部入学予定者を除く） ◎その他に臨床研修医が提出するもの ▷在職証明書 ▷研修実施計画書 ▷臨床研修を受けている医療機関の推薦調書または直近に在籍していた大学などの推薦調書

※他の地方公共団体などが設ける同様の目的を持った奨学金の給付、貸与を受けていないことが条件です。申請書は、健康政策室または市のホームページにあります。

1人募集 府中市医師育成奨学金貸付制度

募集期間 2月18日(月)～3月20日(水)
問い合わせ先
健康政策室 (☎43-7210)

将来、医師として府中市内の医療機関などで勤務する人材を育成するため、奨学生を募集します。貸付期間と同期間勤務した場合は、貸付金の返済を免除します。