

## ●裸足歩きは体に良い

### Q.

五十公野山は素晴らしい山です。私も知人から「五十公野山は黄土でマイナスイオンや体に良い微生物が豊富で裸足歩きをすると健康に良い」と聞き、歩いた所、体の調子が良くなりました。裸足歩きの仲間で不眠症が治った、高血圧症が良くなった、血糖値が落ち着いたなど嬉しい話を聞く事が出来ました。お金のかからない健康法として最適な場所です。是非市民の健康作りとして五十公野山を“裸足歩きコース”として定めていただき、できたら入り口の小石の整備をしていただくと痛くなく気持ちよく裸足歩きができます。よろしくをお願いします。

(令和6年5月受付)

### A.

五十公野山は、市街地に隣接し、古くから人々の生活に関係の深い里山で、現在も五十公野公園として年齢や市内外を問わず多くの方が訪れる憩いの場として、また、ウォーキングコースとしても多くの方にご活用いただいております。

さて、健康のために行う「ウォーキング」は、道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動と認識しております。また、その効果は周知の事実であり、新陳代謝の向上、高血圧の改善、血糖値の上昇を抑制、不眠の解消が期待できる他、心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防等多数の効果があることから、健康寿命の延伸を目指す本市といたしましても、ウォーキングを健康づくりの手段として積極的に取り入れていただく事を目的に、ウォーキングイベント等を開催し、歩くことを習慣化するきっかけづくりを提供しています。

ご提案の日常生活に裸足を取り入れることは、様々な場面で有効であることも認識しておりますが、ご提案の「五十公野山は黄土で体に良い微生物が豊富で裸足歩きが健康に良い」については、科学的な根拠は今のところ証明されておらず、裸足での怪我や害虫の被害による感染症などの危険もあることから、現時点で、市としての推奨は難しいと考えております。

(令和6年5月10日回答)

※上記の回答内容はすべて回答日時点のものであり、現在とは異なる場合があります。