

# あさきた

9月は健康増進  
普及月間です！

## 歩こうや！あさきた



元気じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター  
「そらまま」

運動には、生活習慣病の予防や介護予防などたくさんの効果があります。ウォーキングは、一人一人の体力や健康状態に合わせていつでも、どこでも手軽にできる運動です。健康のためにあなたもウォーキングを始めてみませんか？  
園地域支えあい課 (☎819-0586、☎819-0602)

### ウォーキングの効果

#### 生活習慣病の 予防

血液の循環が良くなることで、高血圧予防に効果があります。また、筋肉の血流量が上がることで、糖尿病予防にもつながります

#### ロコモティブ シンドローム の予防

ウォーキングは筋力アップだけでなく、骨の密度を増加させる効果があります  
※ロコモティブシンドロームとは、筋肉や骨・関節などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態

#### ストレスの 解消

外を歩くことで、気分転換を図ることができます。自分のペースで歩くことで、新しい発見があるかもしれません

### ウォーキングフォーム

普段よりやや早足で、少し汗をかく程度に、会話が楽しめるくらいのスピードを目指しましょう。



### ウォーキングマップを活用しましょう

地域支えあい課では、地域のひとと一緒に作成した8種類のウォーキングマップを配布しています。見どころ満載のこのマップで、新しい発見をしてみませんか？



区総合福祉センターで配布、または安佐北区のホームページからダウンロードできます

### 運動が苦手なあなたへ

忙しくて運動できない、運動が苦手、という人も少しの工夫で簡単に歩く量を増やすことができます。  
身近なウォーキングからレッツチャレンジ☆

- 電車を使うときは、一駅前で降りる
- 自宅から最寄り駅まで歩く
- エレベーターを使わないで、階段を利用する
- 車はいつもより遠い所へ駐車する
- 目的地に向かうとき、ちょっと遠回りする

### 「歩こうや！ひろしま」をご活用ください



「歩こうや！ひろしま」には、ウォーキングを始めるポイントや、ウォーキングを長く続けるコツをたくさん掲載しています。

区総合福祉センター2階  
地域支えあい課で配布中

歩こうや！  
ひろしまで、  
こんな楽しみも・・・

市では、ウォーキング認定制度として、ウォーキングを3カ月継続した人、一定の距離を歩いた人を対象に認定証の交付をしています。2090.7km(広島市～北海道北広島市間)を歩いて健康ウォーキンググランドマスターを目指しませんか？



目標を持ってウォーキングを行い、健康の維持増進を目指しましょう。

## 安佐北区まちづくりアクションプラン

「安佐北区まちづくりアクションプラン」には、5つの基本方針に沿ってさまざまなプランが掲載されています。

広島市の新しい基本構想、基本計画の策定に合わせ、地域の特性を生かしたまちづくりを進める「安佐北区まちづくりアクションプラン」を策定しました。  
園地域起こし推進課 (☎819-3904、☎815-3906)

### 【まちづくりアクションプランって？】

安佐北区が掲げた「まちづくりの基本方針」を実現するための、さまざまな市民活動をまとめたものです。計画期間は令和2年度から令和12年度の10年間です。

### 【みんなで取り組もう！】

アクションプランの実施主体は区民の皆さんです。町内会・自治会や各種コミュニティ団体、NPO、企業、もちろん区役所も含めてそれぞれの立場で取り組んでいきます。

時代に合わせて、見直したり、新たな取り組みを始めたりしながら、実効性のある活動を続けましょう。

### 1.都市圏北部の拠点として、 活力にあふれるまちづくり

生活サービス機能の充実や産業の振興を図り、地域経済を活性化させ、にぎわいのあるまちづくりを進めます。

・可部線延伸と安佐市民病院機能分化整備を契機とした拠点づくりなど



安佐市民病院(イメージ図)

### 2.支え合いの心を育み、住み 続けられるまちづくり

住み慣れた地域で互いに支え合いながら暮らし続ける「地域共生社会」を実現するためのまちづくりを進めます。

・地域コミュニティサロンの活性化など



### 3.自然や歴史、伝統文化など 地域資源を生かしたまちづくり

豊かな自然や歴史、伝統芸能、地域産業など、地域資源を次世代に継承し、生かしたまちづくりを進めます。

・神楽などの伝統芸能の継承など



### 4.みどりの恵みが実るまちづくり

農地や里山などの地域資源を活用し、中山間地の活性化を図るまちづくりを進めます。

・空き家を活用した移住者、就農者の支援や美りの里づくりなど



### 5.安全で災害に強いまちづくり

関係行政機関や住民と一体となって、安全で安心して暮らせる災害に強いまちづくりを進めます。

・災害時に支援の必要な人への支援体制づくりなど



区防災訓練(久地南小)

区役所では、こうした皆さんの活動を実現するため、補助金の交付や、活動手法の提案、関係団体や機関のコーディネートなどさまざまな支援を行っています。お気軽にご相談ください。