

健康のために、毎日ウォーキングをしよう!

日常で体を動かすことを増やせば生活習慣病、要介護状態の予防になります。いつでもどこでも手軽にできるウォーキングに取り組んでみませんか。
園地域支えあい課(☎819-0586、㊟819-0602)

ご存じですか? ウォーキングのすてきな効果

1.生活習慣病の予防

血糖値と血圧を下げる物質が増加するなど生活習慣病の予防につながります

2.肥満の解消

ウォーキングは、有酸素運動の代表格。体脂肪をエネルギー源として利用するため、体脂肪の減少につながります

3.老化の予防

足腰の大きな筋肉を使うため、筋力アップにつながり、歩く衝撃で骨の強度・密度を増加させる効果があります

4.スタミナのアップ

全身の筋肉が強化され、体に酸素を取り入れる能力が高まり、疲れにくい体になります

5.ストレスの解消

ウォーキングを一定期間続けることで、心身のリラックスにつながります

ウォーキングの注意点

- 自分の体調に合わせて、マイペースで行いましょう
- 距離や時間にこだわり過ぎず行いましょう
- 前後にウォーミングアップとストレッチをしましょう
- 適度な水分補給をしましょう
- 体調がすぐれない時や天候が悪い時などは、中止することも大切です



座り過ぎを 予防しよう!

◀元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター「そらママ」

近年、生活環境や仕事環境の機械化・自動化による「座り過ぎ」が健康に害を及ぼすことが分かってきました。

座っている時間が長いほど、筋肉の代謝や血行が低下し、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加につながります。また、ストレスや不安、うつ病のリスクにも影響します。

<取り入れよう新習慣>

- 30分に1回立ち上がって動く
- 立ち上がることができないときは、かかとの上げ下ろし運動やふくらはぎを軽くもむ

ウォーキングフォーム



1日の目標歩数
成人 8,000歩
高齢者 6,000歩

ライフステージに応じて、具体的な目標を持って健康づくりに取り組みましょう

区分	次世代 (0~19歳、妊婦)	働く世代 (20~64歳)	高齢世代 (65歳以上)
身体活動・運動	日常生活や学校の中で、体をしっかり動かす	身近なウォーキングに取り組み、毎日プラス10分、あとひと駅分、歩く	掃除や体操、ウォーキング、趣味の活動などで、毎日40分は動く
		座りすぎに注意し、日常生活の中でこまめに動く動作を取り入れる	

市健康づくり計画 元気じゃけんひろしま21(第3次)より

ノルディックウォーク教室

ノルディックウォークとは、フィンランドで生まれたウォーキングの一種で、専用のポールを使って歩きます。年齢・性別問わず自分のペースで楽しみ、ポールを利用することで、足腰の負担軽減になり、正しい姿勢で歩くことができます。

この教室では、公認指導員からノルディックウォークについて学びます。この機会に体験してみませんか。

☎9月27日(金)10:00~12:00

園区総合福祉センター

☎電話で、地域支えあい課へ。先着20人

園☎819-0586、㊟819-0602



安佐動物公園ウォーキング大会

家族や友人と一緒に、動物園内を楽しくウォーキングしませんか。クイズやスタンプラリーなどをしながら、自分のペースでウォーキングを楽しめます。

健康運動指導士による、ウォーキングフォームのアドバイスも受けられます。専用ポール(貸し出しあり)を使って歩くノルディックウォークもできます。

☎10月19日(出)9:30~12:00(受け付けは9:00から9:20まで)

園安佐動物公園

㊟参加者は入園料無料、駐車料金は有料(450円)

☎市ホームページか電話で10月15日(火)までに、地域支えあい課へ。ノルディックウォークの体験は先着30人

園☎819-0586、㊟819-0602



市HP ページ番号 394807



台風対策できていますか?

台風の進路や勢力、雨の降り方などの実況や予想はテレビやインターネットなどで確認できます。台風から身を守るために、こまめな気象情報の確認をはじめ、台風への対策をお願いします。

園地域起こし推進課

(☎819-3905、㊟815-3906)



台風対策チェックリスト

- 事前の備え
- 避難場所の確認
 - 非常持ち出し品の準備
 - 非常食・飲料水の用意
 - 避難誘導アプリ「避難所へGo!」のダウンロード
 - 家の周りの安全確認

台風発生時

- 気象情報を随時確認
- 浴室の湯船に水をためる
- 携帯電話の充電
- 植木鉢など飛びやすいものを室内に入れる

「避難所へGo!」のダウンロードはこちらから

