



中区のまちづくりの  
マスコットキャラクター  
「なかちゃん」

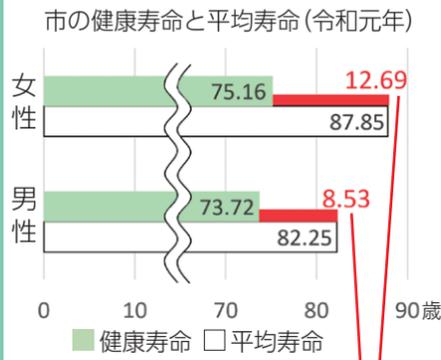


ウォーキングの  
すすめ

ウォーキングは誰でも手軽に始められる、健康づくりに適した運動です。  
園地域支えあい課 (☎504-2528、☎504-2175)

### 健康寿命を延ばそう

健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間のこと。元気に長生きするには、健康寿命(下緑棒グラフ)を延ばすことが必要です。



健康寿命と平均寿命の差は男女とも8歳以上!

健康づくりには、「栄養」「運動」「睡眠」などの生活習慣の改善が重要です。運動の中でもウォーキングは手軽に始めることができ、心と体に良い効果があります。



▲自然の豊かな公園を楽しく歩く

### ウォーキングはいいこといっぱい

#### 肥満解消と生活習慣病の予防

有酸素運動であるウォーキングを続けることで、肥満が解消されていき、生活習慣病の予防に効果があります。



#### 老化の予防とスタミナアップ

筋力がつき、骨密度が増加する効果や、体に酸素を取り入れる能力も高まります。



### 目標まであと10分

「市民健康づくり生活習慣調査」によると、男女全ての世代で、日常生活における歩数が目標値に達していません。あと10分、あとひと駅などを意識して歩きましょう。

年代	1日の目標歩数
20~64歳	8,000歩
65歳以上	6,000歩

#### あと10分歩くコツ

- ☑バスや電車を使う時はひと駅前で降り、ひと駅前で乗る
- ☑エレベータを使わず階段を利用する



#### 参加しよう

### 健康ウォーキング教室

☑医師から運動を禁止されていない人

☑9月27日、10月11日、25日の(金)、14:00~15:30

☑吉島公民館

☑講義と実技

【講師】広島大学大学院人間社会科学  
研究科教授・田中亮氏

☑電話で、9月2日(月)~20日(金)に、地域支えあい課へ。先着20人

☑☎、☎上記



▲歩く姿勢を測定



▲歩行に関するグループワーク



▲講義の様子

#### 参加しよう

### ウォーキンググループ

区内には五つのウォーキンググループがあります。一緒に歩く仲間がいれば、ウォーキングを楽しく続けることができます。

ウォーキンググループに興味のある人は地域支えあい課(☎、☎上記)へお問い合わせください。

#### 中ちゃんウォーキング

☑毎月第1・3(火)10:00~11:30

☑市内の山や川沿いを、四季折々の自然を見ながら楽しく歩く

#### 中区ノルディックウォーククラブ

☑毎月第1・3(木)9:30~11:30

【集合場所】区スポーツセンター

☑ポールを使い効果的に歩く。ポールの貸し出しあり

#### わかたけウォーキング

☑毎月第1・3(金)10:00~12:00

【集合場所】竹屋公民館

#### もくもく会

☑毎週(木)10:00~11:00

【集合場所】中央公民館

#### 舟入ウォークウォーク

☑毎月第2・4(金)10:00~12:00

【集合場所】舟入公民館