



▲チャレンジ教室の様子

チャレンジ教室参加者募集

音楽に合わせてボールやチューブを使って楽しくエクササイズを行います。

運動習慣を身につけ、生活習慣病を予防するために、ストレッチや、筋力トレーニングなど計9回の教室を次のとおり実施します。

日程

- 11月9日(金)・16日(金)・12月7日(金)・14日(金)
- 平成31年1月11日(金)・18日(金)・2月1日(金)・8日(金)・15日(金)

時間 午後1時50分～3時30分

場所 保健福祉センター

対象 40歳～64歳の人

定員 先着25人

申し込み・問い合わせ

健康課 ☎33-6111-1

ウォーキングなどの運動を生活に取り入れよう

身体活動の中で、運動を日々の生活に取り入れることが大切です。運動の中で、最も基本的なものが「ウォーキング」です。ウォーキングは、いつでもどこでも誰にでも簡単にできる日々の健康づくりにも最適な運動です。ここでは、ウォーキングに関することや市で実施している教室などを紹介します。

ウォーキングの目標

これまで「1日1万歩」が理想と考えられてきましたが、現在では、歩数の増加を目指すことに重点が置かれ、1日8,000歩程度が目標とされています。運動をしていない人も、歩数計などを利用して、まずは1,000歩から始め、毎日1,000歩ずつ増やすことを心がけ、8,000歩を目指しましょう。

歩数を増加させることは生活習慣病予防に効果的です。

ウォーキングを始める前に

ウォーキングの前はストレッチを行い、適切な水分補給を行いましょう。

また、体調が悪い、痛みがある、悪天候などの場合は、無理をせず、気軽に長く続けることが重要です。

運動効果を高めるための歩き方

歩幅を広く取り、歩くスピードを上げることで、さらに運動効果を高めることができます。「ややきつい」と感じる程度のスピードに留めましょう。



- 目** 背筋がピンと伸びるように目線を10m～20m先にする
- 腕** ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振る
- 腰** 腰を回して、一直線上を歩くようにする
- 顔** あごを軽く引き、まっすぐ前を向く
- 肩** 肩の力は抜き、リラックスした状態にする
- 足** かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動する

ウォーキングに参加しませんか

みんなで、らくらくウォーキング！ウォーキングデー！！



毎月第3金曜日(7月、8月を除く)に市内のさまざまなコースを約1時間かけて歩きます。10月は次のとおり実施します。運動しやすい服装でご参加ください。

日時 10月19日(金) ※雨天中止
受付：午前9時30分～
出発：午前10時

集合場所 橋本体育館駐車場(なるべく乗り合わせて来てください)

コース 橋本体育館から京奈和道沿いの里山風景を巡るコース

問い合わせ
保険年金課 国保給付係
☎33-1127-1

ウォーキングでポイントゲット

みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業

和歌山県の事業として、グループや区・自治会、個人の活動にポイントを付与し、楽しみながら運動習慣の定着を目指すことを目的とした「みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業」が昨年から開始されています。

1日8,000歩以上のウォーキングをしたり、30分以上運動したりすることでポイントが獲得できるようになっており、上位ポイント者には表彰もあります。

- 登録方法**
- 県ホームページから入力
 - 申込書を県健康推進課へ郵送
 - 申込書を市健康課へ提出
- ※ 申込書は市健康課窓口で配布しています。

わかやま健康ポイントホームページ
<http://kenkou-wakayama.jp/>

申し込み・問い合わせ
和歌山県健康推進課
☎073-441-2656
〒640-8585 (住所不要)



参加者の声 楽しく体を動かします♪

体重も気になり運動しなければと思っていたところ、ちょうど友だちに誘われてチャレンジ教室に参加しました。若い頃は水泳を30年ほど続けていましたが10年ぶりにチャレンジ教室で体を動かすことになりました。

教室では先生の話がおもしろく、参加者の皆さんとも交流ができて本当に楽しかったです。家では、教室で習ったボール体操を実践し、近所の人とウォーキングも始めました。

本当に、楽しく体を動かせる教室ですので、ぜひ参加してください。



城山台 梅本 千壽子さん

市が実施している主な事業

市では、青年期から高齢期まで、年代別に応じた運動に関するさまざまな事業を実施しています。健康づくりのためにこれらの事業に参加しませんか。

事業名	青年期	壮年期	高齢期
チャレンジ教室…………… (健康課 ☎33-6111)		●	
ラジオ体操講習会…………… (健康課 ☎33-6111)	●	●	●
みんなで、らくらくウォーキング!!ウォーキングデー!!…………… (保険年金課 ☎33-1271)	●	●	●
げんきらりー教室…………… (いきいき長寿課 ☎33-3705)		●	●
いきいきルーム…………… (いきいき長寿課 ☎33-3705)	●	●	●
介護予防教室…………… (いきいき長寿課 ☎33-3705)		●	●

実践するのは皆むねごと

健康増進シリーズとして、今回は生活習慣病予防と身体活動・運動の分野について取り上げました。

市では、これからも健康課題を分析し、皆さんが運動するきっかけや運動習慣を身につけることができるように、ウォーキングデーやラジオ体操講習会の実施、チャレンジ教室などの取組みを行なっていきます。

しかし、実践するのは、皆さん一人ひとりでです。これまで運動習慣がなかった人や、運動が苦手だった人も、「+10」を意識し、10分多く体を動かすことを心がけ、そして自分の健康のために、一歩踏み出しましょう。

