



# みんなでウォーキング 参加者募集中!

ウォーキングは誰でも手軽に行える「運動」です。たくさん歩く必要はありません! 生活に合わせた無理のないペースで、継続して歩くことが大切です。あなたもウォーキングをはじめませんか?



## 『みんなでウォーキング』

- 毎月1日をスタートとします。なお記録があれば、さかのぼってスタートすることもできます。
- 目標歩数が設定してありますので、期間中の目標歩数を達成した月の数をカウントします。
- 達成した月の合計数に応じて景品のプレゼントがあります。

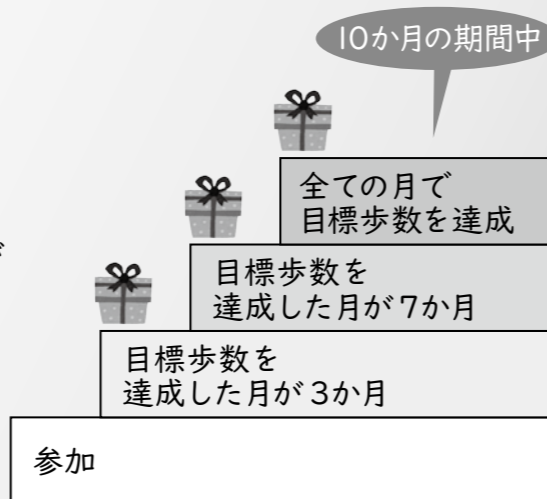
### <開催期間>

令和5年5月～令和6年2月までの10か月間

### <目標歩数>

1か月の総歩数を31日(または30日)で割った数が  
 ◎69歳以下の方の場合: 8,000歩以上  
 ◎70歳以上の方の場合: 6,000歩以上

※目標歩数は、「筋力・骨量を維持できる歩数」を設定しています。



毎日、自分がどれくらい動いているのか、知っていますか? 意外と家事などで動いていた、逆に動いていなかったり…。歩数計をつけて初めてわかることがあるはずです! ぜひこの機会に「自分の運動習慣」を知りましょう。みんなでウォーキングへのご参加、お待ちしております!

## <令和4年度の結果発表> (敬称略・順不同)

～10か月達成した方～

夕陽のウォーカー	なかよし	戸花	利秋
ミー	埜本 修	姫宮	雅一
正村 達	折さん	A.K	
333	てつやん		

～7か月達成した方～

信ちゃん
K.K
K.K

～3か月達成した方～

Kばあば
ガムくん

～毎月提出してくださった方～

メバル
-----

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

## 4月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ: 「からだ喜ぶ、おいしい減塩(高血圧予防)」

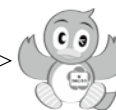
《献立》

- ・さわらのカレームニエル
- ・新じゃがいもとハムのミルク炒め
- ・春キャベツとスナップエンドウの中華風サラダ

とき	ところ
4月25日(火) 10時～12時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
4月27日(木) 10時～12時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
4月28日(金) 10時～12時	保健センター 申込み ☎885-3131

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル、持ち帰り用の容器、保冷剤  
 対象 どなたでも  
 申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。  
 問合せ 保健センター ☎885-3131

毎月19日は「食育の日」!  
4月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



## 健康さか21

～1に運動 2に食事 よい習慣で健康生活～

# ウォーキングをはじめましょう!!

春になりました。寒い間、家の中であまり動かずに過ごす時間が多くなった方も多いことでしょう。

春になり、身体を動かすにはとてもよい季節です。ウォーキングはいつでも、どこでも、だれでも、特別な道具なしで始められる「有酸素運動」で、屋外のウォーキングは、こころや身体の健康に良い効果がたくさんあります。毎日の生活の中から始められる手軽さがウォーキングの魅力です。

有酸素運動であるウォーキングをすることで内臓脂肪を燃焼させ、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善につながります。ウォーキングにより骨が刺激されることで、骨粗鬆症や関節痛などの予防に役立ちます。また、屋外を歩くことで新鮮な酸素を取り入れることになり、脳の活性化を促し、認知症予防に役立ちます。身体を動かすことで気分がさわやかになり、リラックスする効果もあります。

坂町では、平成22年に「悠々健康ウォーキングのまち」を宣言しました。朝夕、平成ヶ浜周辺ではたくさんの方がウォーキングを楽しんでいます。

また、健康増進計画「健康さか21」では、「日常生活の中で意識的にからだを動かす人を増やす、自分の体力に合った運動を積極的に続けていく人を増やす」を目標の一つに掲げています。

多くの皆様がウォーキングを生活に取り入れ、身体を動かすことを楽しみながら、健康に過ごしていただきたいと思ひます。

