

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てみませんか?



『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。

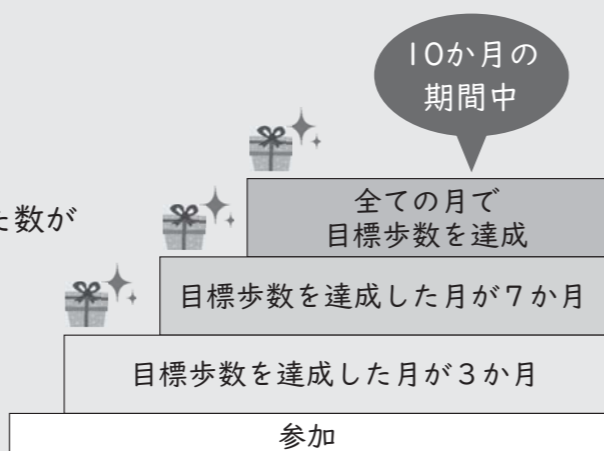
<開催期間>

令和6年5月～令和7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り、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!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5年度の結果発表>

(敬称略・順不同)

10か月達成した方

- | | |
|----------|-------|
| オリさん | 英さん |
| なかよし | 五猿 |
| 夕陽のウォーカー | 戸花 利秋 |
| 埜本 修 | 姫宮 雅一 |
| 正村 達 | 正村 秋子 |
| ガムちゃん | Y.Y |
| タロウ | |

7か月達成した方

- のぶちゃん 斉藤

3か月達成した方

- ヤコちゃん



問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

健康さか21

～1に運動 2に食事
よい習慣で健康生活～

ウォーキングのすすめ

春めいた気候となり、外出しやすくなってきましたね。坂町はウォーキングコースが整備されており、歩きやすい町となっています。手軽に始めることのできる運動として、ぜひウォーキングをしてみましょう!

ウォーキングの効果

ウォーキングは有酸素運動です。有酸素運動とは、長時間継続して行う運動のことで、楽に息ができる程度の強さの運動です。習慣的なウォーキングは生活習慣病の予防や脂肪燃焼など、様々な効果があります。



正しい歩き方

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。正しい歩き方を知り、より効果的なウォーキングにしましょう。

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。

肘を曲げて腕を振ります。

足の親指～足の小指まですべての指が動くようにします。

足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。



ウォーキングの注意点

- ・自分の体調や体力に合わせて、マイペースに行いましょう。
- ・体調がすぐれない時、天候の悪いときは無理に行わず、中止しましょう。
- ・あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。
- ・ウォーキング前後に準備体操・ストレッチを行いましょう。
- ・屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがに気をつけましょう。
- ・適度な水分補給を心がけましょう。
- ・健康に不安のある方などは、かかりつけの病院などで相談してから実施しましょう。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504