

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7年5月～令和8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。



参加者募集!

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6年度の結果発表>

(敬称略・順不同)

10か月達成した方

みっちゃん	正村 達
埜本 修	折口 昭彦
なかよし	戸花 利秋
ガムちゃん	姫宮 雅一

7か月達成した方

夕陽のウォーカー	正村 秋子
のぶちゃん	NSI
ひでちゃん	

3か月達成した方

斉藤

その他参加して
くださった方

英さん



64歳以下の方へ「歩数計」を3か月間、貸し出します！（先着10名）

まずは自分の歩数を知ることから始めませんか？

問合せ・申込み 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～

～今の自分に合う運動とは～

定期的な「運動」をしていない理由として、「運動するより他の事をしたい」「時間的・心理的余裕がない」などが考えられます。このように思う日常を振り返ると、人間関係を優先し、自分の体を大切にできていない場面が思い浮かんだりしませんか？

自分が健康でないと、経済的な豊かさや快適な人間関係・心の充実感などを十分に楽しむことができません。年度始めに自分の体を大切にできているか、振り返ってみるのもよいでしょう。

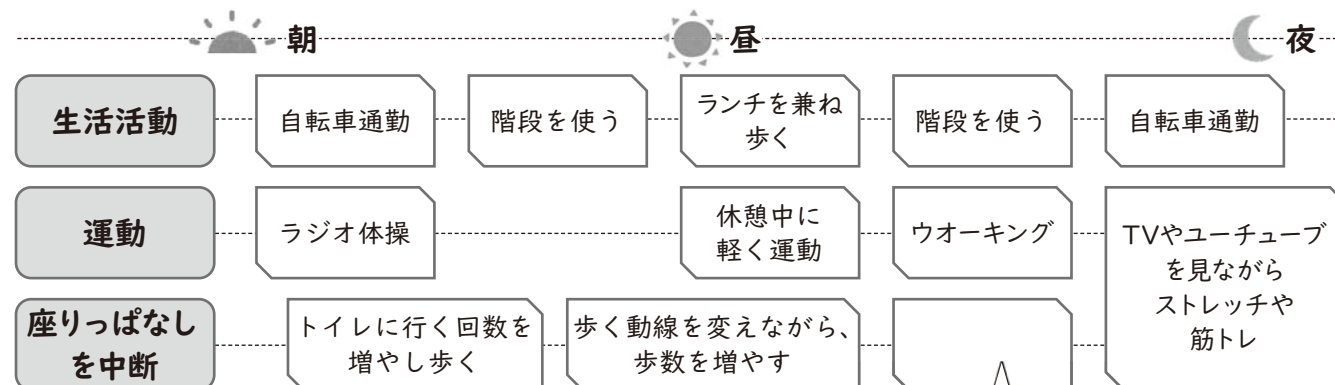


そんな、生活の基礎となる健康を維持するには、座りっぱなしの時間ができるだけ長く（1日8時間以上）ならないよう、**1日合計60分以上**を目安に体を動かすことが推奨されています。まずは、座りっぱなしを中断し、**今よりも「10分」**体を動かす時間を増やしてみましょう。

1日60分以上の身体活動は、歩数成人8,000歩/日、高齢者6,000歩/日です。

日頃の歩数が上記に該当する場合は、現状維持をしていきましょう。

日常生活のなかで、合理的に体を動かす事を考えてみましょう。



みなさんは何ができそうですか？

参考：成人版 アクティブガイド～健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023～

坂町ではさまざまな運動教室の開催や、気軽にできる運動の発信をしています！

教室名	備考
ソナエル健康塾	広報さか4月号30～31ページをご覧ください。
ツヅケル健康道場	
筋力アップ教室	
元気いきいき教室	広報さか5月号で詳しくお知らせします。
ようよう坂町体操	3分程度の運動動画を坂町ホームページに掲載中です。 運動動画はこちら

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504