

〔正しい歩き方、効果的な歩き方の教室〕

ちょコットウォーキング

～いつでもどこでも歩くことを楽しみに笑顔で継続～

日時 10月7日(水)
第1部 10:00～11:00
第2部 13:30～14:30

会場 土岐フォーラム(市役所正面玄関横)

内容 正しい歩き方、効果的な歩き方

講師 東郷町施設サービス
健康運動指導士 中島 健太

服装・持ち物 動きやすい服装(マスク着用)、飲み物、タオル

申込方法 保健センターへ電話(552010)で申し込みください。

定員 各部12名

※当日、風邪症状のある方は、参加を控えてください。

胃がん・乳がん検診の追加日程のお知らせ

保健センターでの集団検診の日程が定員に達している場合は、集団検診日以外の日程に「ききょうの丘健診プラザ」で受診していただくことができます。ご希望の方は、保健センターへ11月4日(水)までに申し込みください。

※ききょうの丘健診プラザへ受診される際は、必ず受診券をご持参ください。

場所 ききょうの丘健診プラザ
土岐市土岐ヶ丘町2丁目12番地の1



問 保健センター(552010)

コロナ禍でも楽しめるオンラインウォーキングイベント

ときonline ヘルスアップウォーキング

ウォーキングアプリ「aruku & (あるくと)」を使って、皆さんでウォーキングを楽しめませんか?

10～12月の3か月間、1週間ごとに参加者メンバーの中で歩数に応じたランキングが表示されます。また、参加者の中から抽選で毎月20名、1か月平均歩数が8000歩に近い方に毎月10名、3か月間イベントに参加していただいた方の中から抽選で30名に、土岐市の特産品などをプレゼントします。

詳細は、今回配布しました案内チラシをご覧ください。

土岐市地域医療協議会
問 協議会事務局市保健センター(552010)




ときぎんきプロジェクト
info ヘルスアップ

秋こそウォーキングの季節です!

運動を習慣づけることは、なかなか難しいのですが、皆さんが毎日行っている『歩く=ウォーキング』を、意識することで、健康の維持や増進につながります。今回は、少し涼しく過ごしやすくなる“秋から始めるウォーキング”的ポイントとイベントの紹介です。

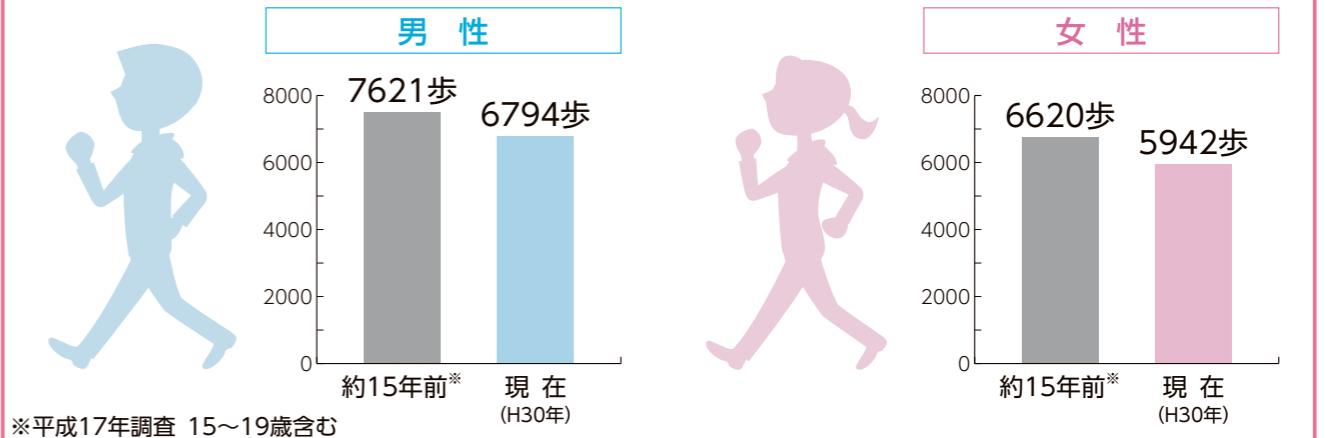


プラス10分のウォーキング

日本人の歩く量(歩数)は、年々減少傾向にあります。15年前と比較すると、男性で約800歩、女性で約700歩も減っています。

めざせ1日8000歩

日本人の平均歩数(1日平均) 国民健康・栄養調査より



まずは、1日あたり「プラス10分」のウォーキングを意識しましょう。10分歩くとおよそ「1000歩」前後になります。今はスマートフォンなどで気軽に1日の歩数を計測できるので、まずは自分がどのくらい歩いているのかをチェックしましょう。

ウォーキングを効果的に行うと、心拍数が上がり血液の循環が促進され、心肺機能が強化されます。そして血圧や血糖値、中性脂肪などの数値が下がるので動脈硬化のリスクも軽減されます。また、適度な運動は自律神経のバランスを整え、ストレスや不眠の解消に役立ちます。

プラス10分の工夫

- ・買い物や駅では、エレベーターのかわりに階段を使用する
 - ・仕事中は1階上のトイレを使い、階段を使用する
 - ・時間に余裕があれば、遠回りをして帰る
 - ・駐車場では入口からできるだけ離れた場所に駐車してみましょう。
- など、生活の負担にならない程度のちょっとした工夫をしてみましょう。

