

〈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(☎2010)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。

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みません  
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  
(☎☎2010)



## 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「ききよ  
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 (☎☎2010)

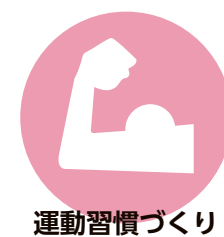
## コロナ禍でのフレイル\*予防

※フレイル…加齢に伴い、心身の機能が衰えた状態  
新型コロナウイルス感染症の影響で、お散歩や  
お買い物、友人との交流などを自粛され、ご自宅  
に籠りがちになっている方が増えています。

外出することを控えることで、食事がおろそか  
になったり、運動不足、孤立状態に陥りフレイル  
を誘発しかねません。まずは、ご家庭でできるフ  
レイル予防をやってみましょう。

### フレイル予防のポイント

- ・ご自宅の中で、立っている時間や歩いている時  
間を増やしてみましょう。座っていても足踏み  
や足首の運動をしましょう。
- ・人が少ない時間帯に、散歩や買い物に出かけま  
しょう。
- ・食事は3食摂りましょう。また、バランスよく  
食べましょう。(特にタンパク質をしっかりと!)
- ・口腔ケアをしっかりと行いましょう。できれば  
お口の体操(本紙5月号6ページ参照)も!
- ・家族や友人と、電話やメールなどで定期的に連  
絡をとりましょう。



運動習慣づくり



食生活の改善



歯と口腔の  
健康づくり



フレイル予防



疾病予防  
重症化予防

ときげんきプロジェクト  
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、なかなか難しいものですが、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”のポイントとイベントの紹介です。

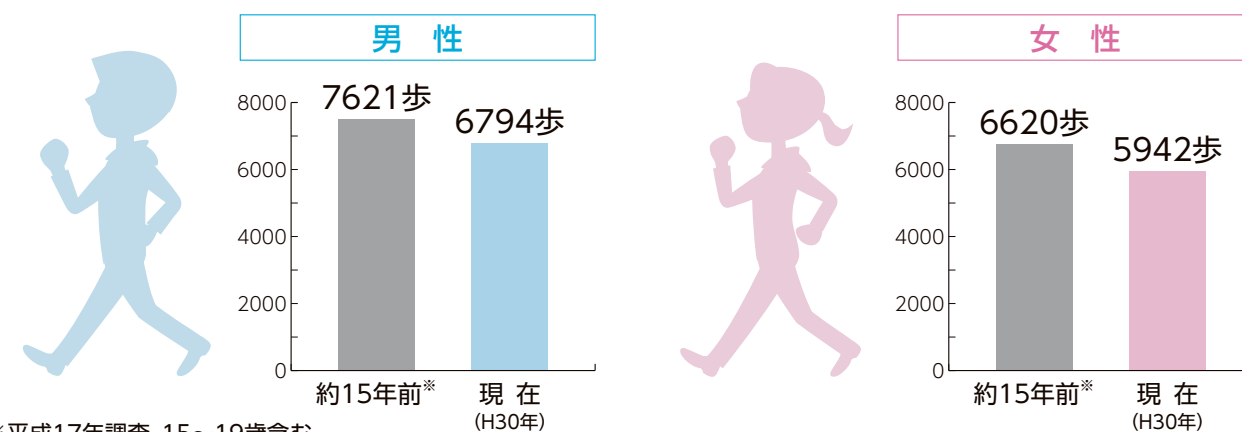


## プラス10分のウォーキング

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
- ・仕事では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。

