

# ウォーキングでカラダもココロも健康に!

お知らせ

暮らしに便利

ハイ/119番です

健康ガイド

スポーツ

イベント

子育て1・2・3

まちかどtopics

少しずつ暑くなる日が増え、夏の訪れを感じると同時に活動的になる季節となりました。今年新型コロナウイルス感染症の影響で外出の自粛が続き、運動不足やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。そんなカラダとココロの不調解消におすすめの、ウォーキングについてご紹介します。

熱中症予防のために水分補給も忘れずに!!



## ウォーキングをおすすめする理由!!

「いつでも」、「どこでも」、「だれでも」できるからとっても手軽! だから効果的な運動に必要な「習慣化」につながりやすい!

健康づくりに効果的な目標を設定することで、様々な病気を予防できる!

健康づくりに効果的な歩数と活動時間					
歩数※1	4,000歩	5,000歩	7,000歩	8,000歩	10,000歩
活動時間※2	5分以上	7.5分以上	15分以上	20分以上	30分以上
予防効果のある病気	うつ病 	認知症 心疾患 脳卒中 	がん 骨粗しょう症 	高血圧 135/85mmHg↑ 糖尿病 HbA1c↑ 血糖値↑↑ 	メタボリックシンドローム 

※1) 歩数…1日の歩数(年間平均) ※2) 活動時間…1日の中等度(速歩き程度の運動)の活動時間(年間平均)  
\*過度な運動は、ストレスとなり免疫効果を下げるリスクがあるため、歩数や活動時間が多ければ多いほど健康に良いというわけではありません。  
参考:健康長寿研究所 「中之条研究」

## 愛西市健康なまちづくり事業(運動支援事業)

市では「住むと健康になるまち」をコンセプトに、平成29年度より4期にわたり運動習慣をつけるための支援事業を実施してきました。

### 事業内容

- 5か月間活動量計を身につけ、歩数等のデータを送信してWebシステムで管理する。
- バーチャルウォーキング大会の実施  
(H29:東海道五十三次 H30:奥の細道 R1:中山道 R2:奥の細道(第2弾))
- グループ対抗戦の実施
- 開始・終了時イベントの開催  
※R3年度については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、中止する場合があります。

### 参加者数

H29年度 300名  
H30年度 404名  
R1年度 472名  
R2年度 437名  
(実参加者数 775名)

### 事業に参加して「良い変化」を感じた理由 (R2年度参加者の事業後アンケートで、半数以上の方が「良い変化」を感じたと回答)

#### ☆歩く習慣がたった

「活動量計を付けることで積極的に歩くようになった。」「日常生活でも多く歩く工夫をしよう意識するようになった。」「目標を立てて継続的に取り組んだことで、習慣化し、ストレス解消につながっている。これからも継続したい。」

#### ☆自分の生活を見直すようになった

「活動量計を携帯していることで、歩いてみようとか、普通に生活している中で今日はたくさん動いたなとか考えるようになった。」「1日の歩数の確認ができてよかった。意外に歩いていないことが分かり、もう少し運動をしなくてはいけないことが分かった。」

#### ☆生活に張りが出た、気持ちが前向きになった

「個人で参加していたが、グループ参加を始めたことで生活の励みになった。」「バーチャルウォーキング大会が友達と共有できる話題になった。友達と目的達成のために頑張れた。」「自分一人だけでなく、参加者が大勢いることで張り合いを感じ、意識的に動くようになった。」

運動の習慣化に必要なキーワードである「目標」「仲間」「楽しむこと」を実感していただけました!



昨年度に引き続き、令和3年度健康なまちづくり事業(運動支援事業)が9月下旬より開始されます。今年度の参加申し込みについては、21ページをご覧ください。

問 健康推進課 ☎(28)5833

# 健康なまちづくり事業 参加者 大募集!

## ～活動量計とWebシステムを使用したウォーキング事業～

あなたも生活スタイルの中にウォーキングを取り入れませんか?  
活動量計を使用して、自分のペースで楽しく運動を続けましょう!

**対象者** 18歳以上の市内在住・在勤者で、ウォーキング程度の運動に支障のない方

**実施期間** 9月20日(祝)～令和4年1月31日(月)

**内容** 活動量計を身につけて測定された歩数や消費カロリーなどのデータを、市内5か所に設置した機器、または専用アプリをダウンロードしたスマホ(新機能!)から送信



データ送信



歩数、バーチャルウォーキング、グループ対抗戦の結果を確認。  
※バーチャルウォーキングは到達地点に応じて参加特典あり!



歩数、消費カロリー、月間順位等を専用Webサイト(Karada.Live)でも確認できる!

### ここがおすすめ!

- ☆自分の1日の総歩数を知ることで運動量を見直すきっかけになり、Webシステムで管理することで、ウォーキングの定着につながる!
- ☆バーチャルウォーキングやグループ対抗戦への参加で、楽しみながら目標をもって運動を続けられる!

**申込期間** 7月12日(月)～8月20日(金)

**参加費** 新規参加者:2,000円 前年度参加者:1,000円

**募集定員** 新規参加者:150人(先着順。定員になり次第締め切り。) 前年度参加者:定員なし

**申し込み先** 佐屋保健センター(窓口または電話) \*土・日曜日、祝日を除く

※前年度参加者には、個別で継続手続きのご案内を送付します。詳細は案内をご覧ください。

## 健康なまちづくり事業申し込み後の流れ

- 1. 事業開始説明会** 事業内容や効果的なウォーキングを知り、自分に合った取り組み方を考えよう!  
▶日時/9月20日(祝) 午後 ▶場所/立田体育館
- 2. 事業実施** 活動量計を身につけ、ご自分のペースでLet'sウォーキング!  
▶実施期間/9月20日(祝)～令和4年1月31日(月)

### お楽しみ企画①

#### インターネット上バーチャルウォーキング大会



歩いた歩数に応じて、  
バーチャルウォーキング  
コースを進もう!

### お楽しみ企画②

#### グループ対抗戦(3人で1グループ)



家族や友人、  
職場の仲間との  
グループ参加で、  
みんなで歩いて健康に!

- 3. 終了時イベント** 事業を振り返り今後もウォーキングを続ける秘訣についてチェック!  
▶日時/令和4年2月11日(祝) 午後 ▶場所/立田体育館

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、変更となる可能性がありますので、ご了承ください。

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833