

9月は「健康増進普及月間」です

日野を歩こう

ウォーキングで健康づくり

～「ウォーキング」は生活習慣病予防に効果があり、気軽にできる運動です～

ウォーキングの効果

ウォーキングは「歩く」という簡単な運動ですが、生活習慣病予防や老化防止といった健康増進の効果はもちろん、風景や季節感を楽しむことで心身のリフレッシュにもつながります。

また、ウォーキングは無理なく長時間続けられる「有酸素運動」のひとつです。

有酸素運動とは酸素を体内に取り込みながら行う運動のことで、運動中の呼吸によって取り込んだ酸素を使って、体に蓄えられた脂肪をエネルギー源として燃焼してくれます。

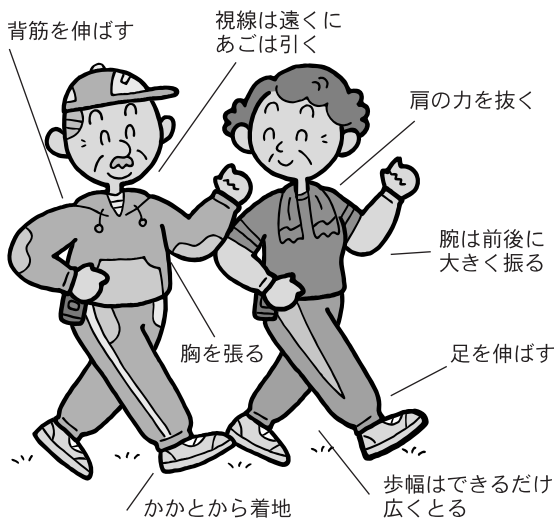
私たちの生活は便利になっていく一方で、体を動かす機会が少なくなり、運動不足になりがちです。運動不足は糖尿病や心臓病、脳卒中といった生活習慣病の発症にも深く関係しており、健康を保持・増進していくためには意識して体を動かし、運動する習慣を身に付けることが大切です。

その中で「ウォーキング」は、特別な道具や施設が必要なく、いつでもどこでも気軽にできる運動です。また、自分のペースで取り組めることから、無理なく続けることができます。

暑い夏が過ぎ、これからは、朝夕も涼しくなつてきます。ウォーキングで健康づくりを始めてみませんか。

歩き方のポイント

健康づくりとしてのウォーキングの効果をより高めるポイントは、正しい姿勢で歩くことです。



ウォーキングを始める前に

快適にウォーキングするためには、体調や服装などの事前のチェックが大切です。まずは次のことに注意して歩き始めましょう。

○運動習慣のない人が急に体を動かすと、思わぬケガを引き起こすこともあります。健康に不安がある方は、必ず医師に相談してから始めてください。

○体調がすぐれないときには無理をせず、中止しましょう。

○ウォーキングの前には、筋肉をほぐすため柔軟体操・ストレッチを行いましょう。またウォーキングの後も整理運動としてストレッチを行いましょう。

○自分にあつた歩きやすい靴を選びましょう。着地時のショックをやわらげる靴底のクッション性の高いものがおすすめです。

○水分補給を忘れないようにしましょう。

○特に夜間歩く人は、車や周りの人から見えやすいように目立つ服装、光に反射するものを身に付けるようにしましょう。

継続して歩きましょう

ウォーキングの効果は、すぐに現れるわけではありません。最初は1日10分程度から始めるなど無理のない範囲で継続して歩くようにしましょう。ウォーキングを暮らしの中に習慣づけて、健康づくりをすすめましょう。

今後のウォーキングイベント

町では、さまざまなウォーキングイベントを予定しています。普段とは違った場所で、大勢の仲間とともにウォーキングを楽しんでみませんか。

10月14日（日）

第31回スポーツ天国の日

11月11日（日）

ガチャコンウォーク



日野から松阪・会津若松までの111万歩をめざす チャレンジびの健康ウォーキング

ウォーキングを楽しく続けるため

にも目標を持って歩いてみませんか。

「チャレンジびの健康ウォーキング」は、近江日野で生誕した戦国武将・蒲生氏郷公が松阪・会津若松へと転封したことから、そのゆかりの地（日野町・松阪市・会津若松市）を結んだ距離、約670km（歩数約111万歩）を目標に、日々、自分が歩いた歩数を記録していくものです。

◆参加方法

ステップ1

「チャレンジびの健康ウォーキング記録用紙」を入手しましょう。記録用紙は、保健センターや各公民館に置いてあります。町のホームページからダウンロードすることもできます。

ステップ2

日々のウォーキングで歩いた歩数を記録用紙に記録していきます。各公民館や各種団体などが主催するウォーキングに参加して歩いた歩数も記録しましょう。

◆達成したら

記録用紙に記録したウォーキングの通算歩数（距離）が約111万歩（670km）を達成した人には認定証と記念バッチを贈呈します。記録用紙を添えて、保健センターにご提出ください。

◆実施期間

平成27年度末まで

◆提出・問い合わせ先

保健センター

☎ 6574 有線 7777

日々のウォーキングを積み重ねて、111万歩をめざしましょう。



おすすめウォーキング コースを紹介してください

町では、健康づくりに役立ててもらうため、町内のおすすめのウォーキングコースを紹介する「日野ウォーキングマップ」の作成をすすめています。このウォーキングマップは、日ごろウォーキングを実践しておられる皆さんからおすすめのコースをご紹介いただき、冊子にまとめて発行します。

歴史と伝統、豊かな自然に恵まれた日野町にはウォーキングにふさわしいコースがたくさんあります。ぜひ、あなたのおすすめコースをご紹介ください。

◆応募方法

周囲の写真などとともに応募用紙に記入し、応募してください。

応募用紙は各公民館・わたむきホール・虹・図書館・役場（住民課・保健センター）にあります。

◆応募締切

11月30日（金）

◆応募・問い合わせ先

住民課 保険年金担当

☎ 6571 有線 7784