

おもな内容

懸賞で当たった日帰りバス旅行で高額な商品を買うはめに	
消費生活相談コラム	2
市民の皆さんの暮らしのため	
市税の納期限内納付にご協力を	3
学校支援ボランティアを募集しています	ほか
情報ネット	4
春の末廣別邸特別公開	
100年ツツジ鑑賞野点体験	6
第1回家族でとみさと探検クイズラリーを開催	ほか
とみさとプラザ	6

毎日歩数を記録して 健康管理に役立てましょう

毎日の健康づくりに活用できるように、今年度も「歩数記録用紙」を作成しました。始めるときの登録は必要ありません。自分のペースで、無理なく取り組んでください。
平成31年3月29日までに120万歩を達成した人に、達成スタンプの押印と達成証を交付します。記録用紙を、健康推進課または日吉台出張所窓口を持参してください。

- 歩数の換算
- 時間で換算 歩いた時間(分)×100
 - 距離で換算 距離(m)÷歩幅(身長×0.4)m
- 【参考】
- ・170cmの人 歩幅68cm 1,470歩/km
 - ・160cmの人 歩幅64cm 1,563歩/km
 - ・150cmの人 歩幅60cm 1,667歩/km

- 歩数記録用紙の設置場所
- 市役所玄関ロビー ●健康推進課 ●日吉台出張所 ●中部ふれあいセンター
 - 市立図書館 そのほか、市公式ホームページからも印刷できます。

平成30年度 とみさと120万歩健康ウォーキング カレンダー

記録用紙

4月	5月	6月	7月	8月	9月
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31

10月	11月	12月	1月	2月	3月
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31



▲毎年11月に「にんじんウォーク」を開催。昨年度は5歳から84歳まで幅広い年代の198人が参加し、広大なにんじん畑を眺めながら全員完歩しました。

ウォーキングの効用

- ウォーキングを継続することで、効果が大きくなります。
- 肥満の予防・解消 ●心肺機能の向上 ●糖尿病の予防・改善
 - 動脈硬化の予防・改善 ●血圧を下げる ●免疫機能の向上
 - ストレス解消 など

効果的な運動時間は20～60分程度

20分以上持続する有酸素運動が、体脂肪を効果的に燃焼させるためには理想的ですが、時間がないときは10分を2回行うのも有効です。疲労が残らない程度に自分の時間を決めましょう。1日当たりの歩数の目標は1万歩が理想とされています。

長続きさせるための工夫

- 楽しみながら歩くことが、長続きさせるポイントです。
- 工夫の例
- キャラクターを育てたり、メッセージが出たりする歩数計をつける
 - おしゃれなシューズやウェアで自分流ウォーキングを楽しむ など

ウォーキングを安全に行うためのポイント

- 靴と帽子の準備を
- 動きやすい服装はもちろん、重要なのは靴選び。少し余裕のある履きやすい靴を選びましょう。帽子も必要です。
- ウォーキング中も水分補給
- ウォーキング前にまず1杯。その後、のどが乾いたらすぐ飲めるように飲み物を携帯しましょう。
- ウォーキング前にストレッチ
- 準備体操やストレッチを十分行いましょう。日頃から、筋トレをするなど、歩く筋肉を作っていくことも大切です。
- 安全に注意しましょう
- 狭い道や暗い道を避けて、安全なコースを選びましょう。特に夕方や夜間は、反射材がついている服や靴を身に着けるなどの安全対策をしましょう。
- こんなときは長時間のウォーキングはやめましょう。
- 真夏の30度を超える暑さの日や雪・雨などの寒い日
 - 体調がすぐれないとき(血圧が高い、熱がある、頭痛時など)
 - 足、ひざなどに違和感や痛みを感じるとき
 - ※治療中の疾患のある人は、主治医に相談しながら歩きましょう

理想的なウォーキングフォーム

- 目線は10m先に
- あごを引く
- 膝は曲げないように
- 背筋を伸ばす
- ひじを軽く曲げる
-