

報道関係 各位

田辺市健康増進課
課長 露詰 公子

「速歩き健康塾」参加者募集について

歩くことを習慣づけるために「速歩き健康塾」を下記のとおり開催しますので、報道方よろしくお願ひいたします。

記

日 程： ① 9月14日（金） ② 9月21日（金）
 ③10月 5日（金） ④10月26日（金）

時 間：午後1時30分～3時30分（受付時間：午後1時～）

場 所：田辺市民総合センター 2階 交流ホール

対 象：・40～74歳までの田辺市に住民票があり、運動可能な方
 （田辺市国保、その他保険者による特定健康診査を受診された方）
 *原則4回とも参加できる方で、新規お申込みの方を優先する。

内 容：・速歩き健康法について（活動計を実際に使ってみよう）
 速歩き体験
 ・理学療法士によるウォーキングの講話と実技
 ・食事について考えよう
 ・室内運動（ストレッチ等）

定 員：20名（先着順、定員になり次第締め切ります）

参加費： 無料

申込・お問い合わせ：田辺市健康増進課 電話 07939-26-4901

申込み締切り：7月17日（火）～7月31日（火）まで

健康増進課健康管理係 電話：0739-26-4901 担当：塩本・山本

参加者募集

先着20名

これならつづけられる！



速歩き健康塾

参加無料

「歩くことで健康になれる」というすばらしい健康法、それがウォーキング！でも、習慣づけることはなかなか難しいものです。そこで、誰でも簡単に運動習慣を身につける第一歩として、活動計を使った「速歩き健康塾」を開催します。「歩くのはちょっと・・・」という方でも、活動計をつけるだけで、自然と歩きたくなってきますよ！皆様、お気軽にご参加ください。



★対象★ 40～74歳までの田辺市に住民票があり、運動可能な方（田辺市国保、その他保険者による特定健康診査を受診された方）
※原則4回とも参加できる方で、新規の方を優先する。

全4回

- ◆ 日程 ① 9月14日（金） ② 9月21日（金）
③ 10月5日（金） ④ 10月26日（金）
- ◆ 時間 午後1時30分～3時30分
- ◆ 場所 田辺市民総合センター 2階 交流ホール

★ウォーキングは続けることが大切です！楽しみながら続けられるようサポートします★

◆教室の内容◆

- ・速歩き健康法について
活動計を実際に使ってみよう。速歩き体験。
- ・理学療法士による「ウォーキングについて」
講義・実践
- ・長谷川仁美先生による室内運動（ストレッチなど）
- ・食事について考えよう！

この機会に、
生活習慣を
見直そう！



【申込・お問い合わせ】

田辺市健康増進課 電話 0739-26-4901
申込み期間：7月17日（火）～31日（火）
※定員になり次第、締め切ります。

新規お申し込み
の方が優先です。

あらゆる病気を防ぐ

「一日8000歩・速歩き20分」

健康法とは？

医師・中野昭彦先生

中強度の活動で、レッツ健康！

監修：東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利先生

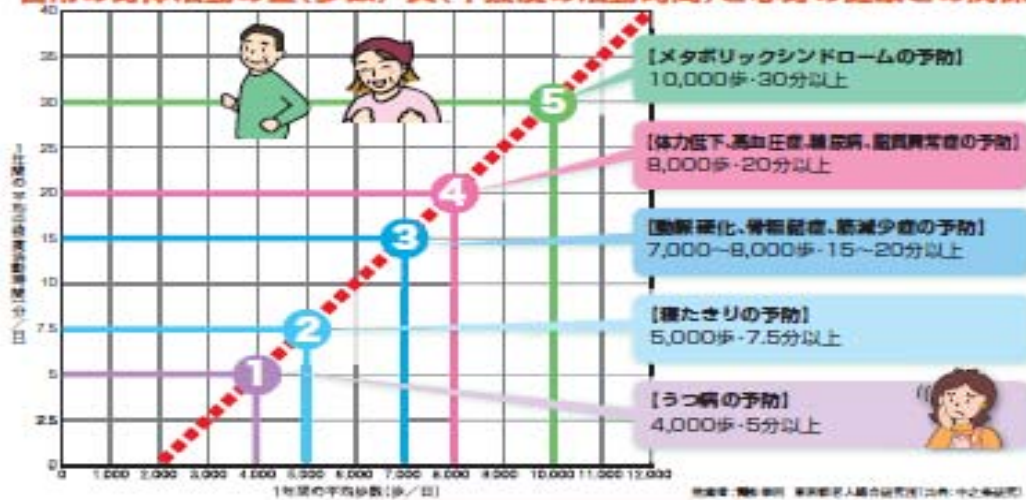
1日10,000歩でも、必ずしも健康になれるわけではありません。2000年より行っている中之条研究から、健康全般は日常の身体活動量(歩数)と質(中強度の活動時間)の両方に関係があることがわかりました。

効果的な健康づくりにおける活動所要量は、男女ともに年間平均で1日あたり

- ・歩数 8,000歩以上
- ・中強度の活動時間 20分以上



日常の身体活動の量(歩数)・質(中強度の活動時間)と心身の健康との関係



● バランスが大事

健康度は身体活動の量と質のバランスがよい(図の赤い点線以上)ほど高く、中強度の活動時間が相対的に少ない人ほど低い傾向にあります。

● 自分にあった目標を

高齢者で寝たきりの予防には、年間平均で1日5,000歩、中強度の活動時間7.5分以上など、目的に合わせて活動目標を設定しましょう。



● 1年間の平均で

雨の日や寒暑の時も含めて年間平均で、1日の歩数が8,000歩、中強度の活動時間が20分以上となれば理想的です。

● 適度をまもって

健康増進や疾病予防のための活動所要量の上限は、
・歩数10,000歩
・中強度の活動時間30分
これ以上は、慢性疲労に注意しましょう。