

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

7月11日、既に報道依頼済みであります「歩くことを習慣づけるための『速歩き健康塾』」を下記のとおり開催しますが、若干まだ人数に余裕がありますので申込み締め切りを延長しております。報道方よろしくお願いたします。

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（管理栄養士）
 ・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

申込み・お問合せ：田辺市健康増進課 電話 0739-26-4901

申込み締切り：8月31日まで

健康増進課健康管理係 電話：0739-26-4901 担当：塩本・山本 内線：5005
--

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）～8月31日（金）
※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？

資料：健康科学雑誌

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

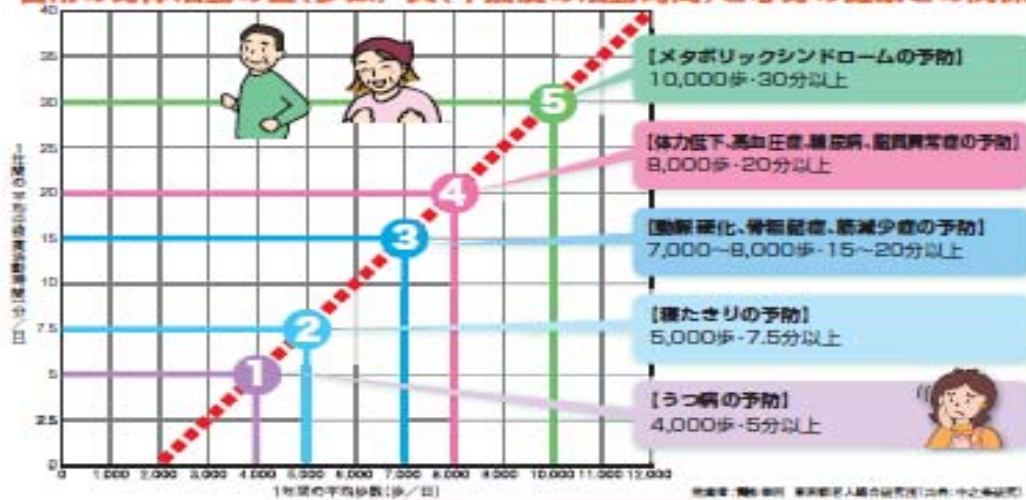
1日10,000歩でも、必ずしも健康になれるわけではありません。2000年より行っている中之条研究から、健康全般は日常の身体活動量(歩数)と質(中強度の活動時間)の両方に関係があることがわかりました。

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。