

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
よろしくお願いたします。

記

日 程： ① 1月 25日（金） ② 1月 31日（木）
 ③ 2月 15日（金） ④ 3月 8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、新規お申込みの方が優先です。

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・実技
 ・食事についても考えよう！
 ・長谷川 仁美先生による室内運動（ストレッチ等）

定 員： 20名（先着順）

参加費： 無料

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：12月 12日～12月 26日まで

田辺市健康増進課
電話：0739-26-4901
担当：塩本・山本
内線：5005・5045

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 1月25日（金） ② 1月31日（木）
③ 2月15日（金） ④ 3月8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の講義・実技
- ・食事についても考えよう！
- ・長谷川仁美先生による室内運動（ストレッチなど）

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：12月12日～12月26日まで
※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？

監修・中強度の活動時間

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

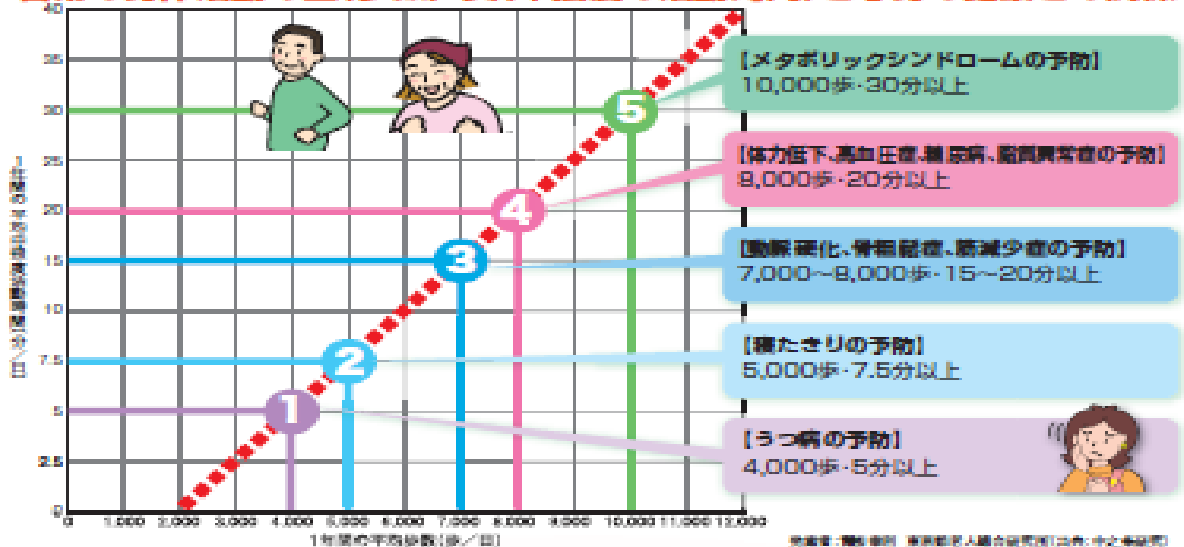
1日10,000歩でも、必ずしも健康になれるわけではありません。2000年より行っている中之条研究から、健康全般は日常の身体活動量(歩数)と質(中強度の活動時間)の両方に関係があることがわかりました。

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

雨の日や寒風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。