

## 気軽にチャレンジしてみませんか？

夏の講習会でノルディックウォーキングを初めて体験し、その後、そこで出会った仲間が自主的に集まって活動を始めているグループがあります。

湊紀子みなとのりこさんたちのグループも、その一つ。講習会の後、月に1、2回のペースで集まって活動しています。メンバーの方々は「見ているだけではポールを使う効果も分かりませんが、講習で体験してみてもその効果を実感し、もう少し続けてみようと思いましたが」「もともと膝が悪く、何か運動をしなければと思って始めました。自分のペースで楽しんでいきます」と、活動をはじめたきっかけなどを話してくれました。



湊さん（左から2人目）たちのグループ

ポールをつく位置によってその効果は変わってくるので、自分に合った運動ができます。自分のペースで楽しみながら歩くことが大切ですよ♪

健康づくりの活動が、新しい仲間づくりにもつながっているようです。皆さんも、一緒に楽しめる仲間をつくって、気持ちの良い汗を流してみませんか？



## 知っていますか？「とくとく健診」

もちろん、体を動かすことだけが健康づくり活動ではありません。自分の体の状態を「知る」ことも大切な健康づくり活動の一つ。

札幌市では、国民健康保険に加入する40歳以上の方を対象に「特定健診（とくとく健診）」を、後期高齢者医療制度に加入する方を対象に「後期高齢者健診」を実施しています。

北区の対象者は、今年の3月以降に受診券を送っている約7万6千人で、**実施医療機関**もしくは**地区会館**などの**住民集団健康診査会場**のいずれかで受診できます。診察

や血液検査などの基本健診のほか、希望する方は心電図検査などの付加健診を受けることも可能。

また健診の結果、生活習慣病発症の可能性が高いと判断された方は、保健師や管理栄養士による無料の**特定保健指導**を受けられることもできます。

平成23年度に実施した健診では、北区の40代男性の受診者のうち、約3割の方に肥満の所見がみられました。

早期に自分の生活習慣

を見直すことで、より効果的な健康づくりを目指しませんか？

## お問い合わせ

**北保健センター**  
健康・子ども課健やか推進係

☎ 757-1181  
FAX 757-1187

**まだある！健康づくり活動**

**「げんきアップ教室」**

「最近ちょっと運動不足・・・」  
「検査値が引っ掛かったけど何をしたらいいの？」  
こんな方におススメなのが「げんきアップ教室」。11月22日（金）と12月6日（金）に、保健師や管理栄養士などが健康に関する講話や運動を無料で行います。対象は、北区にお住まいの40～64歳の方（2回とも参加できる方）です。詳細は、北保健センターへお問い合わせください。