

ウォーキングを楽しむコツは？

♥ 歩数をチェック

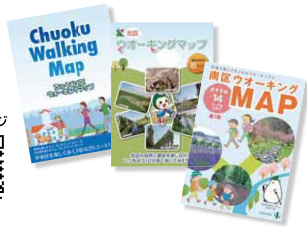
万歩計やスマホのアプリなどで歩数を測ってみると「前回よりたくさん歩こう」と、意欲向上につながるかもしれません。



♥ お気に入りのコースを見つける

市内10区では、自然を感じたり区の歴史を学べたりするおすすめウォーキングコースを紹介する地図を作成しています。15分程度から始められるコースもあるので、まずはお住まいの区の地図を確認して、歩いてみては？

配布場所 区役所(各区分)、市役所2階市政刊行物コーナー(全区分)、ホームページ(全区分)
 詳細 区役所(1ページ)の健康・子ども課(ただし東区は☎711-3211)



コースの例

中央区

都会の花コース
約3.6km



▲資料館の近くでも花を楽しめます

資料館を出発し、教育文化会館や中央区民センターなどを経由して戻ってきます。季節によって、サクラやプラタナスなどの木のほか、大通公園に咲くライラックやバラの花、彫刻作品などを楽しめます。

豊平区

豊平川河畔ルート
約4.6km



▲道の途中には7つの橋が登場。それぞれの橋からは、豊平川を一望できます

豊平川を眺めながら、ミュンヘン大橋～豊平橋の区間を歩きます。開放的な大空の下で、高低差が少なく歩きやすい道を散歩してみませんか。

今月開催する無料の健康イベントはこちら！ 詳細 ウェルネス推進課 ☎211-3511



① さっぽろウェルネスイベント

健康測定やバラスポーツ体験のほか、会場内のウォーキングコースで電子スタンプラリーなども楽しめます。

日時 5/18(土)、19(日)10～17時
 会場 イオンモール札幌平岡(清田区平岡3の5)
 アクセス 清田区役所バス停から無料シャトルバスほか
 申込 当日直接会場へ



② 無料で健康チェック！

脳年齢や骨密度の測定のほか、健康相談ができるコーナーを設置。介護や福祉の制度に関する相談などもできます。

日時 5/19(日)10～16時
 会場 スーパーアークス北24条店(北区北24西9)
 アクセス 地下鉄南北線北24条駅から徒歩9分ほか
 申込 当日直接会場へ

ウォーキングには健康に良い効果が

体の健康だけでなく、気分転換になるなど心の健康にも効果が期待されています。

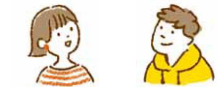
♥ ウォーキングの効果

- ・骨粗しょう症、認知機能低下、生活習慣病、肥満の予防
- ・心肺機能、持久力、筋力の向上
- ・ストレスの解消
- ・よく眠れる など

♥ 1日の目標歩行時間 (健康さっぽろ21(第二次)目標値より)

● 20～69歳の方

女性:80分 (約8,000歩) 男性:90分 (約9,000歩)



● 70歳以上の方

女性、男性:70分 (約6,000歩)



難しい場合は… ▶ まずは、歩く量を1日当たり10分(約1,000歩)増やしてみましょう！



♥ 今より10分多く体を動かすと…

(厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」より)

- ・死亡のリスクを2.8%減らせる
- ・生活習慣病の発症を3.6%減らせる
- ・がんの発症を3.2%減らせる
- ・ロコモティブシンドローム[※]、認知症の発症を8.8%減らせる



※骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態

広告

延びらさる！



いつまでも自分らしく、健康で過ごすために大切なことを考えます。

第5回 ウォーキングで健康に！

効果的なウォーキングの方法は？

歩く前と後にストレッチ



歩行中のけがを防止、歩行後の疲れを和らげます

正しい姿勢で歩く

