

運動不足になって

いませんか？

冬の間、運動不足になってきた方も多いのではないのでしょうか。運動が体に良いことは分かっていますが、いざとなるとなかなか始められないもの。でも、通勤など日常生活の中で歩く距離を少し伸ばしてみたり、家の中で体操をしてみたりといった、簡単なことからではどうでしょうか。

運動不足は、肥満や体調不良、肩こり、腰痛の原因にもなるといわれています。適度な運動は、健康の維持や増進、ストレスの解消にもなります。ウォーキングなどの有酸素運動は脂肪を燃焼させて心肺機能を高めるほか、家の中でできるストレッチングは血液の流れを良くして疲労回復にも効果があります。健康な体を維持し、生き生きと生活していくためにも、まずは一歩踏み出してみませんか。

保健センターは健康づくりのパートナー

運動を続けていくためには、気軽に、楽しく、無理なく、

がコソ。お友だちと一緒になら楽しさも増すでしょう。保健センターなどでは、ウォーキングや、おなじみの演歌で体を動かす演歌ビクス、プールの中のアクアビクスなどさまざまな講座が開催されています。楽しみながら体を動かすだけでなく、仲間づくりのきっかけにもなっています。

保健センターでは、健康づくりや病気の予防に関する講座、健診や健康教室なども行っているほか、地域などで活動している、健康づくりを目的としたグループを支援する「ヘルシーコミュニティ促進事業」を行っています。また、保健センターで行っている事業や、ウォーキングマップ、簡単にできる体操などを分かりやすく記載した「健康づくり手引書」も作成しました。毎週木曜日には、血圧計を保健センターロビーに設置し、自由に測定できるようにしています。病気の予防や食生活などについて、気軽に相談してみたいかがでしょうか。

市では、市民一人ひとりによる健康づくりを促進するための指針、「健康さっぼろ

21」を策定しました。この中で、「母子保健」「栄養・食生活」など課題ごとの目標と、幼年期から高年期までの年代別に合わせたポイントを紹介し、誰もが生涯にわたり、健康で豊かな生活を送れるよう支援していきます。



▲健康づくり手引書、健康さっぼろ21は保健センターで配布しています

一人ひとりの健康づくりが輪となって広がり、地域ぐるみの活動になれば、その効果はより大きなものになるはず。食生活などの生活習慣についても一緒に見直してみたいかがでしょうか。

健康づくりのご相談は

厚別保健センター

厚別区役所3階

☎(895)18801

区内のスポーツ施設

厚別区体育館

年間十四万人が利用している厚別区体育館。卓球やバドミントン、エアロビクスなどの講習会が行われているほか、エアロバイクやランニングマシンなどがあるトレーニング室や、ランニングができるトレーニングデッキなどもあります。競技室や体育室は、スポーツ大会や講習会などで利

用されているときを除いて一般開放されており、友だち同士やサークルでスポーツを楽しむ姿が見られます。

この日は、卓球サークル「パッションレディース」(会長 渡辺佐津子さん)の皆さんが練習にきていました。リズムカルな打ち合いが続き、皆さん、汗が心地よさそう。毎週火・木曜日が練習日で、現在会員は十五人。会員登録中です。



▶「集中すると何もかも忘れてしまいます。みんな仲良く楽しいですよ」とパッションレディースの木村さん(写真右)

厚別区体育館利用案内

- 利用時間 午前9時～午後9時
- 休館日 毎月第2月曜日(祝日の場合は第1月曜日) 12月29日～1月3日
- 利用料金 一般/390円、高校生/230円、高齢者(65歳以上)/130円、中学生以下・身体障害者/無料。回数券あり。中学生、高校生、高齢者および身体障害者は手帳等をご持参ください。
- その他 運動靴、運動着、運動用具などをお持ちください。一般開放は、曜日・時間帯によって、種目が異なります。スポーツ種目の時間割、専用利用などを確認の上、ご利用ください。下記のホームページからも確認できます。
<http://www.city.sapporo.jp/sports/>

詳細 厚別区体育館 厚別中央2条5丁目1-20
☎892-0362 FAX 892-0363