

まずは歩くことから

市民の現状

健康のために意識して運動している15歳以上の人の割合は、男性48.2%、女性42.3%と、全国(男性52.6%、女性52.8%)よりも低い。

15歳以上の1日当たりの平均歩数は、男性7,654歩、女性7,238歩。

効果

足腰の強化、心肺機能や体力の向上。生活習慣病や骨粗しょう症の予防。脳の疲労回復、ストレスの解消。

歩こう! 1日もう1,000歩

「健康さっぼろ21」では、男女ともに1日の歩数をもう1,000歩増やすことを目標としています。バス停や地下鉄駅1つ分を歩いたり、階段を利用したりと、歩数を増やしてみましょう。

1,000歩の目安

- ・時間で約10分
- ・距離で600~700メートル程度

肩の力を抜いて背筋を伸ばす

足先で地面をしっかりける

着地はかかとから

歩幅は大きく
(身長から90~100cmを引いたくらいが目安です)

足の甲を圧迫しない程度の余裕がある

通気性が良く、柔らかい素材

つま先に指を広げられる余裕がある

かかと部分しっかりとし
底は弾力性があり滑らない素材

継続のコツは
仲間と一緒に!

健康づくりに取り組むグループが増えています



桜の見ごろを迎えた野幌森林公園(厚別区小野幌)でウォーキングを楽しむ皆さん

市では、助成金の交付など、仲間同士による健康づくりの活動を応援する「ヘルシーコミュニティ促進事業」を行っています。対象は、自主的に継続して活動している、15人以上のグループ。今年度申請があったグループは121で、事業を始めた平成14年度から77グループも増えました。それぞれが定期的な活動のほかに、学習会なども実施して健康づくりに取り組んでいます。

一人では継続が難しくても、仲間と一緒になら楽しく続けられるはず。ぜひ、皆さんもグループで健康づくりをしてみませんか。

私たちはウォーキングを楽しんでいます!

現在、会員数15人の「レッツウォーキング」は、平成11年の発足から6年目を迎えます。「保健センターの運動体験講座に参加したのがきっかけなんです」と教えてくれたのは、代表の前田康子さん。友人を誘い合いながら、これまで活動を続けてきました。

活動は年に13回程度で、市内の公園のほか、円山などでの登山を企画することも。「皆さんとおしゃべりで、心も元気になれるんです。植物や鳥のさえずりなどの発見も楽しみの一つです」と会員の三浦敬子さんは笑顔で話します。

天気に恵まれたこの日は、お弁当の入ったリュックを背負いながら、約2時間のウォーキングで汗を流しました。