

ウォーキングでカラダもココロも健康に!

少しずつ暑くなる日が増え、夏の訪れを感じると同時に活動的になる季節となりました。今年には新型コロナウイルス感染症の影響で外出の自粛が続き、運動不足やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。そんなカラダとココロの不調解消におすすめの、ウォーキングについてご紹介します。

熱中症予防のために水分補給も忘れずに!!



ウォーキングをおすすめする理由!!

「いつでも」、「どこでも」、「だれでも」できるからとっても手軽! だから効果的な運動に必要な「習慣化」につながりやすい!

健康づくりに効果的な目標を設定することで、様々な病気を予防できる!

健康づくりに効果的な歩数と活動時間					
歩数※1	4,000歩	5,000歩	7,000歩	8,000歩	10,000歩
活動時間※2	5分以上	7.5分以上	15分以上	20分以上	30分以上
予防効果のある病気	うつ病 	認知症 脳卒中 心疾患 	がん 骨粗しょう症 	高血圧 135/85mmHg↑ 糖尿病 HbA1c↑ 血糖値↑ 	メタボリックシンドローム

※1) 歩数…1日の歩数(年間平均) ※2) 活動時間…1日の中等度(速歩き程度の運動)の活動時間(年間平均)
*過度な運動は、ストレスとなり免疫効果を下げるリスクがあるため、歩数や活動時間が多ければ多いほど健康に良いというわけではありません。
参考:健康長寿研究所 「中之条研究」

愛西市健康なまちづくり事業(運動支援事業)

市では「住むと健康になるまち」をコンセプトに、平成29年度より4期にわたり運動習慣をつけるための支援事業を実施してきました。

事業内容

- 5か月間活動量計を身につけ、歩数等のデータを送信してWebシステムで管理する。
- バーチャルウォーキング大会の実施
(H29:東海道五十三次 H30:奥の細道 R1:中山道 R2:奥の細道(第2弾))
- グループ対抗戦の実施
- 開始・終了時イベントの開催
※R3年度については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、中止する場合があります。

参加者数

H29年度	300名
H30年度	404名
R 1年度	472名
R 2年度	437名
(実参加者数 775名)	

事業に参加して「良い変化」を感じた理由 (R2年度参加者の事業後アンケートで、半数以上の方が「良い変化」を感じたと回答)

☆歩く習慣がついた

「活動量計を付けることで積極的に歩くようになった。」「日常生活でも多く歩く工夫をしよう意識するようになった。」「目標を立てて継続的に取り組んだことで、習慣化し、ストレス解消につながっている。これからも継続したい。」

☆自分の生活を見直すようになった

「活動量計を携帯していることで、歩いてみようとか、普通に生活している中で今日はたくさん動いたなとか考えるようになった。」「1日の歩数の確認ができてよかった。意外に歩いていないことが分かり、もう少し運動をしなくてはいけないことが分かった。」

☆生活に張りが出た、気持ちが前向きになった

「個人で参加していたが、グループ参加を始めたことで生活の励みになった。」「バーチャルウォーキング大会が友達と共有できる話題になった。友達と目的達成のために頑張れた。」「自分一人だけでなく、参加者が大勢いることで張り合いを感じ、意識的に動くようになった。」

運動の習慣化に必要なキーワードである「目標」「仲間」「楽しむこと」を実感していただけました!



昨年度に引き続き、令和3年度健康なまちづくり事業(運動支援事業)が9月下旬より開始されます。今年度の参加申し込みについては、21ページをご覧ください。

問 健康推進課 ☎(28)5833