

ウォーキングでカラダもココロも健康に!

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ってきました。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。

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 心疾患 脳卒中	がん 骨粗しょう症	高血圧 糖尿病	メタボリックシンドローム (75歳未満の方)

※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いいというわけではありません。 参考:健康長寿研究所「中・之研究」

愛西市健康なまちづくり事業(運動支援事業)

愛西市では「住むと健康になるまち」をコンセプトに、平成29年度より運動を習慣化するための支援事業を実施しています。

事業内容

参加者数	
H29年度	300名
H30年度	404名
R1年度	472名
R2年度	437名
R3年度	310名
(延べ参加者数)	1,923名

- ①5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システムで管理します
- ②約90日間のバーチャルウォーキング大会 (H30:奥の細道 R1:中山道 R2:奥の細道(第2弾) R3:奥の細道(第3弾))
- ③グループ対抗戦
- ④開始・終了時イベント

※R4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。

今年度も健康なまちづくり事業(運動支援事業)を9月下旬より実施します!

1. 実施期間 9月下旬～令和5年1月下旬
2. 事業参加費
新規参加者：2,000円 前年度参加者：1,000円
3. 対象者
18歳以上の市内在住・在勤者で、ウォーキング程度の運動に支障のない方
4. 募集定員
新規参加者：35人(先着順。定員になり次第締め切り。)
前年度参加：定員なし
5. 申し込みについて
新規参加者：8月下旬より募集を開始します。
前年度参加者：7月下旬に、個別で継続手続きの案内を送付します。詳細は案内をご覧ください。
6. 申し込み先
愛西市佐屋保健センター(窓口または電話☎(28)5833) *土・日曜日、祝日を除く



みんなで誘い合ってウォーキングを楽しみませんか? ご参加お待ちしております!