



食 事



ウォーキング



禁 煙



睡 眠

健康なカラダ

をつくる 4つのススメ

「5年後、10年後、ずっと元気で笑って生活したい」それは誰もが願うこと。
自分の力で健康をつくり、守ることが充実した人生設計を支える手段のひとつです。
さあ、今すぐ始められる健康づくりについて、一緒に考えてみませんか。

65歳以降、日常的な介護を必要とせずに自立した生活を送ることができるといいます。市民の健康寿命は男性16・59年（県内64市町村中40位）、女性19・80年（県内64市町村中28位）となっています（平成22年埼玉県統計より）。健康づくりの意識の高まりから、食事や運動に気を付ける方が増えてきていますが、健康寿命をさらに延ばしていくためには、継続した体力づくりや生活習慣病予防を心掛けた生活を送ることが大切です。このような健康づくりを一人ひとりが行っていくことで、元気で活力あるまちを創出していくことにつながります。多くの方が簡単に取り組むことができる健康づくりを紹介していきますので、できることからチャレンジしてみてください。

健康寿命
を延ばして、
活力
あるまちへ

ポイント POINT

Q 正しい歩き方を教えてください

A 背筋を伸ばして軽くあごを引き、視線は前に。



A 歩幅を広めにとり、普段より少し早めに歩きましょう。



歩くことは、手軽な全身運動として高い効果があります。日ごろの習慣とすることで代謝が上がり、ダイエット効果が期待できるほか、生活習慣病の予防にもつながります。また、足腰の筋肉が鍛えられることでバランス感覚も良くなり、つまずき転倒の防止にもなります。そして、何より季節の気持ちよい風を感じることが出来ます。

ウォーキング

ススメリ!

「継続は力なり」長く続けるための5つのコツ

1. 目標を持つ

「ダイエットをしよう」「いつまでも元気な足腰を」など自身の目標を持ちましょう。

2. 仲間と歩こう

家族や友人とワイワイ、楽しく歩きましょう。

3. 探検気分で歩こう

たまにはいつもと違うコースを歩いてみませんか。市内にはさまざまな緑道や趣のある

4. 歩いた距離や時間を記録しよう

万歩計を着けて歩いてみませんか。距離や時間を日記のように記録していくことで達成感が味わえます。

5. 無理せず自分のペースで

疲れたらひと休み。自分のペースを守ることや適度な水分補給が大切です。

路地など、魅力あるコースがたくさんあります。車では感じることができない新たな発見があるかもしれません。



保健センター
健康づくり推進担当
大崎直子保健師からの

アドバイス

1日1万歩を目指しましょう!

「1日1万歩」という言葉を聞いたことがあると思います。日本人の1日当たりの平均摂取カロリーは、必要とする消費カロリーより約300キロカロリー多いといわれており、この余分なカロリーを消費するのに必要な歩数が、約1万歩になります。

けれども、初めから1万歩を目指すのは大変です。気持ちよく楽しみながら自分のペースで進めてください。歩く前には必ず準備体操を行い、しっかり体をほぐしてくださいね。



ゴールまで達成した方の中から抽選で50人に、白河市特産品セットをプレゼントします。シートは、11月27日(火)から市内の各公施設で配布します。

あなたの「歩こう」を応援
目指せ白河!
奥州街道チャレンジ
ウォーキング