



いつでも・どこでも・だれでも できる手軽な運動

ウォーキングで運動の秋を満喫しよう!!

問合先 健康長寿課健康増進担当

正しいフォームを意識しよう

- ✓ まっすぐ前をみる
- ✓ あごを引く

- ✓ 肩の力を抜く

- ✓ 胸を張る

- ✓ 肘を曲げ腕を軽く振る

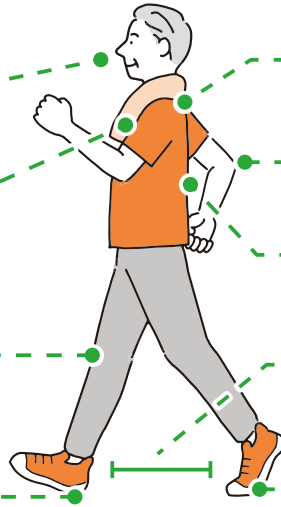
- ✓ 足を着くときは膝をしっかり伸ばす

- ✓ 背筋を伸ばす

- ✓ かかとからしっかり着地

- ✓ 普段よりやや歩幅を広げる

- ✓ 後ろ足のつま先で地面をしっかりける



あなたは1日にどれくらい歩いていますか？

目指せ一日8000歩(早歩き20分)！まずは今より10分多く(プラス1000歩)歩くことを心がけてみましょう。

1日の歩数	速歩き時間	予防できる可能性のある病気など
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7分30秒	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17分30秒	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満

12000歩(うち速歩き時間が40分)以上の運動は、健康を害する可能性もあります

出典：東京都健康長寿医療センター研究所NEWS(青柳幸利統括「中之条研究」)

定例健康ウォーク特別イベント

～長い距離に挑戦してみよう!!～

自分へのチャレンジや日ごろの運動不足の解消に、ご参加ください。ご家族、友達同士での参加も大歓迎です。

- 対** 市内在住の方
- 回** 11月23日(祝) 9時30分～14時
- 場** 市役所西側玄関集合
- 定** 30人(申込順)
- 内** 約12kmのコースを歩きます。
- 料** 200円(昼食代)



- ※** 食生活改善推進員が作った豚汁とおにぎり
- 持** 飲み物、帽子
- 他** 農業交流センターで休憩をとります。
- 申** 11月1日(水)から健康長寿課健康増進担当へ電話または専用フォームから



申込はこちら



歩いてすぐできる賞品を当てよう!

「てくてく大抽選会」を実施中です。まだ埼玉県コバトン健康マイレージに参加していない方は、アプリをダウンロードして始めましょう!



てくてく大抽選会の詳細はこちら



アプリのダウンロードはこちら

編集後記

今年の6月号で、「こちよいつるがしま」のアンケート回答にご協力くださりありがとうございます。皆さんの回答から、まだ知らなかったつるがしまの魅力を知ることができました。また、魅力とともに素敵なエピソードが添えられている回答もあり、心温まりました。私も自分の「こちよいつるがしま」を見つけたいと思います。ご意見・ご感想は秘書広報課広報聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp



たかざわたいわ 高澤泰和ちゃん(3歳)
みわ 美和ちゃん(9か月)

お揃いでお出かけ!



きくちゆうた 菊地勇汰ちゃん(1歳8か月)

電車大好き♡