

健康寿命をのばそう！

Let's! ウォーキング!!



三郷市マスコットキャラクター「かいちゃん&つぶちゃん」

ICウォークで健康づくり

? ICウォークってなあに?

専用のICカードを持って、ICウォーク専用のコースに設置されている端末に、ICカードをかざしながら歩くと、歩いた距離と時間が自動的に記録されます。
 そして、インターネット上にある利用者専用ページにアクセスすることで、歩行履歴を日・週・月単位で簡単に確認できます。
 また、歩行履歴による消費カロリーの計算や目標体重の設定を行うこともできます。



? 費用ってどのくらい?

ICカード作成料として、1枚500円が必要です。その後の利用料金等は無料です。1枚のカードで市内にあるすべてのコースが利用できます。
 ※ICカードの紛失等で、再発行を希望される場合は、再発行料として500円が必要となります。

? どこで買えるの?

以下の場所で買うことができます。

- 健康福祉会館2階 健康推進課
- 文化会館
- 北公民館
- 総合体育館
- 高州地区文化センター
- 東和東地区文化センター
- 彦成地区文化センター
- コミュニティセンター
- 瑞沼市民センター



? 特典ってなにかあるの?

- インターネット上にある利用者専用ページで、歩行履歴(日/週/月単位)を見ることが出来ます。
- 利用者専用ページには、歩行履歴による消費カロリーの計算や、目標体重を設定する機能があります。
- 歩行距離が刻まれたバッジをプレゼント(500km・1000km・2000km・3000km・4000km・5000km)
- ウォーキングイベントを開催しています。

ウォーキングのうれしい効果

※健康に不安があったり、持病をおもちの方は、医師に相談してから歩きましょう。
 ※体調がすぐれない時は、休憩をとったり、中止しましょう。

ストレスの軽減

血液の循環がよくなり、自律神経の働きを整え、安定させます。生活そのものが前向きになり、ストレスの解消によいとされます。

老化の防止

全身の筋肉を動かしながら歩くので、脳や神経の動きを活性化し、老化の防止に役立ちます。また、血液の循環が良くなることで、内臓の新陳代謝の向上につながります。

生活習慣病の予防

有酸素運動を継続することで、体全体を活性化し、代謝が盛んになります。動脈硬化や高血圧、糖尿病、心臓病など生活習慣病の予防と改善に有効です。

身体機能の向上

歩くことで、血液の循環がよくなり、足腰の筋肉や骨が強化されます。肩こりや腰痛等の身体の不調を解消し、心肺機能を向上させます。

肥満の予防

体内に多くの酸素を取り入れることで、脂肪の燃焼を促します。また、歩くことで筋肉が強化され、代謝のよい身体になります。

こまめな水分補給を忘れずに!

汗をかいて体内の水分が不足すると、体温上昇による熱中症や、脱水症状で心臓に負担をかけ、身体が危険な状態になる場合があります。ウォーキングの前後と、歩いている最中は約15~20分おきに、少しずつ水分の補給をしましょう。
 「のどが渇いた」と感じたときにはすでに脱水症状となっている場合もあります。一度にたくさん飲むよりも、こまめな水分補給が大切です。



ウォーキングの注意ポイント

●必ずウォーミングアップとクールダウンを!

ウォーミングアップ



クールダウン

急激な運動停止は心臓に負担をかけます! 脈拍を徐々に下げるイメージで、ストレッチなどを行いましょう。適切なクールダウンは疲労回復にも。

●ウォーキングのフォームを意識して



●ウォーキングによる消費カロリーの目安

例) 体重60kgの人が30分間それぞれのウォーキングを行った場合	歩き方	消費カロリー
	ゆっくり歩行(分速53m未満)	63Kcal
	通常の歩行(分速60~70m)	95Kcal
	エクササイズウォーク(分速90~100m)	126Kcal

ロコモ (ロコモティブシンドローム) を予防しましょう!

ロコモ7つのチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

1つでも当てはまるとロコモの可能性がります



●ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは「筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態」
 健康寿命を延ばすためにもロコモ予防は重要です。ロコモ予防の為に日々の適切な運動や食事が大切です。

●習慣にしよう! 元気のための5ヶ条

ロコモティブシンドロームも予防して健康寿命を延伸!

- ①自分の身体に合った運動をウォーキング(ICウォークコース、ウォーキングコースの活用)
- ②筋力トレーニング(片脚立ち、スクワット、かかと上げ下ろし等)
- ③栄養バランスの良い食事を摂りましょう
- ④禁煙
- ⑤良い睡眠と休養
- ⑥定期的な健(検)診の受診

健康づくり&熱中症予防協力店

+	薬局	電話番号
そうごう薬局新三郷店	959-8171	
宮田薬局	952-0062	
幸房薬局	952-7285	
エンドー薬局みさと駅前店	953-7760	
のぞみ薬局	953-0886	
グレイト漢方薬局	953-4382	
ユタカ薬局	958-0678	
ペリカン薬局	958-4973	
三郷しいの木薬局	950-6670	
とがさき薬局	956-1698	
野本薬局	955-6670	
ともえ薬局	953-1088	
速藤薬局みさと団地店	957-6068	
まばし薬局	957-8411	
彦成薬局	953-7296	
まごころ薬局	950-7788	
グリーン薬局	956-4385	
かりん薬局	948-2106	
かまくら薬局	948-1751	
たかの薬局	956-5781	
ひかり薬局	955-3110	
アルファ薬局三郷店	956-0610	
サンリツ薬局戸ヶ崎店	949-1832	
丹後薬局	950-3222	
ねむの木薬局	958-1801	
セガミ薬局 三郷店	957-1507	
アサヒ薬局	952-4723	
大洋薬局	949-7877	
薬局マツモトキヨシ新三郷店	950-7233	
アップル薬局	951-1877	
かもめ薬局	954-8202	
プラザ薬局新三郷	959-3502	
しんわ薬局	960-0153	
アリス薬局	950-7488	

+	薬局	電話番号
早稲田調剤薬局	959-3301	
薬局くすりの福太郎三郷中央店	949-1856	
なごみ薬局	956-9225	
サンメディック薬局	957-8755	

♡	その他	電話番号
パークフィールドサービス株式会社	958-1221	
セントラルフィットネスクラブ新三郷	959-3033	
ニシネン鉱油	954-0010	

熱中症予防協力施設

公共施設	電話番号
文化会館	957-2511
鷹野文化センター	956-9010
コミュニティセンター	955-7201
東和東地区文化センター	953-0211
彦成地区文化センター	958-3113
高州地区文化センター	955-6600
北公民館	957-0253
青少年ホーム	953-1040
世代交流館ふれあいパーク	957-2089
瑞沼市民センター	950-2277
ピラジティ交流センター	954-7294
岩野老人福祉センター	953-3500
彦沢老人福祉センター	953-5588
戸ヶ崎老人福祉センター	956-8000
老人憩いの家「やすらぎ荘」	959-6511
市立図書館	952-8800
北部図書館	958-8900
早稲田図書館	958-1040
総合体育館	953-6121

健康づくりをすすめる会inみさと



三郷市健康増進計画「すこやかみさと」を市民活動として推進するため、市民の皆さん一人ひとりが健康づくりに取組みやすい環境づくりをすすめることを目的とした市民ボランティアです。
 市民まつりでの健康情報提供やウォーキングイベントの開催、健康情報誌「すこやかみさと」の発行、「すこやかみさと健康体操」の普及などを行っています。

すこやかみさと ICウォーク推進委員会



ICウォークは、専用のコースに設置されている端末に専用のICカードをかざすことで、歩いた情報が記録され、ホームページで歩行履歴が確認できる健康管理システムです。ICウォークを推進するため、ウォーキングイベントを開催し、普及活動を行っています。

三郷市母子愛育会



地域の皆さんの健康を願い、赤ちゃんから高齢者までのすべてのかたを対象に、声かけ・見守り活動や、健康づくりのための地域活動を進めているボランティア組織です。市内6地区で活動しており、各地区の担当保健師と連携して活動しています。

三郷市食生活改善推進員協議会



「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食育活動を推進しているボランティア団体です。「ヘルスメイト」の愛称で呼ばれ、料理講習会の開催や各種イベントでの食育推進・啓発活動等を通して、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。

すこやかみさと健康体操



三郷市民の歌「若い三郷」に合わせて、子どもから高齢者まで幅広い年齢のかたが利用できる体操です。準備運動やからだのリフレッシュに適した体操で、からだをほかほかと温めてくれます。
 「すこやかみさと健康体操」の動画を市ホームページでご覧になることができます。空のDVDをお持ち頂ければ無料でダビングを行っています。また、体操の講師派遣も実施しています。

すこやかみさとこまつなふりかけ



地産地消や食育推進のため、三郷市産の小松菜を使った「かいちゃん&つぶちゃんこまつなふりかけ」を作成しました。
 1袋(約10食分)200円で販売しております。
 販売場所: 健康推進課窓口 各地区センター 総合体育館 ちらほっとみさと ペじ太くん