



市長メッセージ



週1日の「8,000歩」から！ 歩いて健康寿命延ばしましょう

一年で最も体を動かしやすい季節がやってまいりました。皆さんは、日々の生活の中に運動を取り入れていますでしょうか。

私が政策の柱に掲げている「健康で生き生きと安全に、ここに住みたいまち」を実現するためにも、市民の皆さん一人ひとりに健康への意識を持っていただきたいと願っています。

しかし、いざ運動を始めようと思っても、なかなか続かないのが現実ではないでしょうか。そこで私がおすすめしたい、一番簡単な健康づくりのきっかけ、それは「歩くこと」です。

京都大学などの研究チームから、とても興味深いデータが発表されています。約3,000人を対象とした分析によると、なんと「週にたった1～2日、8,000歩を歩く」、それだけで、心筋梗塞や脳梗塞などの死亡リスクが大きく下がるということです。歩くことで血圧や血糖値が下がり、体重の減少や精神状態の改善にもつながることが、健康に良い影響を与えていると考えられています。毎日頑張らなくても、お休みの日や天気の良い日

に、少し距離を延ばして歩くだけで健康への大きな第一歩になるのです。

私も健康アプリを活用しながら、毎日8,000歩を目標に、楽しみながら歩いています。ちなみに、市役所1階の階段の登り口には「階段を上って、健康になろう。寿命が延びる」と掲示しています。どれだけ寿命が延びるのか？ ぜひ一度見に来ていただき、そのまま5階の展望ロビーまで上ってみてください。

本市では「歩いて得する！健康づくり推進事業」として、市民の皆さんが気軽にお散歩できるコース整備を進めています。

第1弾は、野口地区に整備した「せせらぎコース」。第2弾は、御坊駅周辺の歩道を利用した一周3kmの「御坊駅周回コース」。第3弾は、御坊総合運動公園内に「みーやちゃんコース」と「はまぼうコース」の2つのコースを整備しました。さらに現在、今年度の整備に向けて第4弾も計画ですので、どうぞお楽しみに！

また、今月開催の全国の自治体と競い合う「オクトーバー・ラン&ウォーク」にもぜひ参加してください。

歩くことは、誰でも、いつからでも始められます。この秋、スマートフォンの歩数計などもうまく使いながら、まずは週1日のウォーキングから始めてみませんか。

御坊市長 みうら げんご 三浦 源吾

広告

その人らしい暮らしをサポート

社会医療法人 黎明会

ケアプランきたで・和佐の里

☎0738-52-5217 8:30～17:30(月～土) 休業日 日曜・年末年始(12/31～1/3)

お気軽に
ご相談ください。



友だち
募集中

会
員
募
集

働く楽しみ いきがいつくり！あなたの笑顔みたくから。

60歳以上のお仕事したい方に！

御坊市在住、60歳以上の方で
健康で働く意欲のある方に！

◆平均年齢 73.8歳◆

※お仕事内容はセンターによって異なります

※定期入会説明会 毎月1日/15日 午後1時30分～ 御坊市シルバー人材センター(休日の場合は翌日)事前に予約連絡を

女性会員も活躍中！



事業主の皆様・ご家庭の皆様
さまざまなお仕事お引き受けしています。
お気軽にご連絡ください。

お問
合せ
先

御坊市シルバー人材センター

電話090-8655-7556

御坊市園76番地(御坊市立体育館内)

厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

公益社団法人 和歌山県シルバー人材センター連合会

紀州新聞は購読料

(1ヵ月) 税込 2,000円
※郵送の場合は別途



紀州新聞社

御坊市島172 ☎0738(22)2536(代)



日高新報電子版

月額
税込

1,500円

まずは 2週間の無料試読を！

《日高新報(紙版)を購読されている方は+500円で閲覧できます!》

お問い合わせ 日高新報社 TEL 0738-24-0077まで



お申し込みは
コチラ

日高新報HPからも
お申し込み
いただけます