

暖かくなりました 外に出て歩きましょう！

歩くことは、手軽に始めることができる健康づくりの第一歩です。

歩くことで、身体に様々な効果があります。運動が苦手な方や運動不足を感じている方には特にお勧めします。

ウォーキングの効果

心臓や肺の機能が向上する。

HDLコレステロール(善玉)を増やし、動脈硬化を予防する。

高血圧症が改善される。

肥満の解消や予防に役立つ。

糖尿病の症状が軽くなる。

骨粗しょう症の予防に役立つ。

リラックス効果がある。



運動の種類は大きく分けて3つあります。

- ウォーキング(有酸素運動)
- 筋肉トレーニング(無酸素運動)
- ストレッチ(柔軟体操)



これら3つの運動をバランスよく組み合わせる事で、上記以外にも、筋肉の衰えを防ぐ効果もありますが、一度にしすぎると長続きしません。

ウォーキングは、ジョギングと違ってけがの心配も少なく、長く続けられる有酸素運動です。

生活習慣病予防には「1日30分以上、週2回以上」の運動習慣が効果的だと言われています。

ウォーキング
をする時の注意

- ◇ 急にたくさん歩くのではなく、まずは2,000歩(10分程度)増やすことから始めましょう。
- ◇ 水分補給 → 運動前、運動中、運動後 こまめに、水又はお茶を飲みましょう。
- ◇ 関節などに痛みがある時、疲れている時、最高血圧180mmHg以上の時はお休みしましょう。

行って得する 運動教室

今回の運動教室は、6月6日(水)です。
1年間の日程表は、市ホームページにも掲載しています。
運動が苦手な方も気軽にご参加下さい☆

いつもの教室では、
ごほうオリジナル体操もするよ！

日 時：5月9日(水) 13:30~15:00

場 所：御坊総合運動公園(集合場所は、歴史民俗資料館前です。)

***雨天の場合、勤労青少年ホーム**

参加費：無料

講 師：くわばら りみ 先生

持ち物：運動できる服装 汗ふき用タオル

水分補給用の飲み物 帽子

***雨天の場合、運動シューズ(上用)**

バスタオル(ヨガマット)もご用意下さい。

5月は、外で
ウォーキング
レッスン！

和歌山県では、平成29年の10月から「健康づくり運動ポイント事業」を実施しています。
スマートフォンアプリで手軽に歩数記録ができ、毎年、年度末時点での総合ランキングを発表し、上位の方には表彰及び賞品を贈呈します。この機会に参加してみませんか？

お問い合わせ：和歌山県庁健康推進課 (073-441-2656)



※アプリには通信料がかかります。



タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない
社会を目指しています。