

特集 健康増進のすすめ

健康寿命という言葉を知っていますか。日常的に介護を要しないで自立して生活できる期間の事をいいます。

現在、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化などにもなつて、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となり、生活改善の取組みが大切になっています。

町では、このたびウォーキングマップを作成し、町民の皆さんに配布することになりました。このマップを活用し、生活改善に役立ててください。

同時に生活習慣病の予防として、町が実施している様々な健診も上手に利用してください。

気軽に手軽に始めようウォーキング

健康福祉課健康福祉センターさわやか ☎76-4006

ウォーキングマップ

作成し全戸配付へ

運

動習慣の徹底から健康づくりをめざそうと、町ではこのたび、町内4地区14コースにわたるウォーキングマップを作成し、配付することになりました。

マップの作成は町村合併後、

初の取組みで、A3版カラー印刷。コースは、虹田2地区（洞爺駅・役場周辺エリア、泉・入江エリア）7コース、洞爺湖温泉地区（西山火口観光エリア）4コース、洞爺地区（財田エリア）3コースで、それぞれに時間・距離・消費カロリーなどが色別に表示され、さらにはコース内のイラスト表示や見どころの写真紹介など、初めての方でもわかりやすい内容となっています。

健康の維持・増進の他、まちの見どころの再発見など、町内の観光マップとしても十分活用できます。

ウォーキングのすすめ

日頃から運動不足を感じ、な

んとかしなければいけないと思いつながら、なかなか運動の実践には踏み切れない。そういう方は多いことと思います。

これから運動を「始めてみよう」と思っている人には、負荷の軽い運動の代表であるウォーキングをおすすめします。

ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり、体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果もある有酸素運動の1つです。

運動をする上で最も大切なことは習慣化。続けることが一番大事なことです。

ウォーキングは、運動着とシューズがあればすぐに始めることができ、場所も選ばず、どんなにもできる身近な運動です。

歩く時間、歩く速度、回数などは、一人ひとりの体力や健康状態に合わせて無理をせず、継続的に続けられるようがんばりましょう。

ウォーキングの効果

ウォーキングには様々な効果があります。



例えば、心肺機能の向上、新陳代謝が良くなる、生活習慣病の予防・改善、ストレス解消、肩こり・腰痛の改善、ダイエット効果、適度な運動による熟睡効果など多くの効果があります。ウォーキングの良さは身体的な効果はもちろん、周りの景色や草花を見ながら歩くことで、気持ちもリラックスし、ストレス解消の面でも効果があるということです。

まずは身近なところから自分に合った時間や距離からはじめ、ウォーキングマップのコースについても、ぜひ利用してみてください。

ウォーキングマップには、コースごとの情報が表示されていますので、安心して始めることができます。