

あるこう 鴻巣を歩鴻！楽しいウォーキング



目指せ健康歩王
ウォーキング
WALK KING

前号に引き続き、市民の皆さんがいきいきと健康で充実した生活を過ごすための健康づくりについて紹介します。

今回は、体に負荷をかけ過ぎず、有酸素運動を手軽に行える「ウォーキング」を特集します。なお、「1日1万歩*」を推奨していますが、歩き過ぎは体に負担がかかりますのでご注意ください。

問い合わせ / スポーツ健康課すこやか運動応援担当 (内線2666・2667)



ステージ1

自分自身を振り返る



- つい忙しくて…
- 最近お腹まわりが気になるなあ…
- 体力をアップさせたい…
- 近所に行く時ついで車を使ってしまう…



ウォーキングのメリットを考えてみよう

- 1日30分程度でもOK
- 適度な運動でシェイプアップ
- 無理せずマイペースで体力アップ
- 日常生活を工夫して自然に運動量アップ
- ケガをする心配も少ない



クリア

ワンポイントアドバイス!

意識をもって歩くことで、より効果的に、楽しく続けられます。

注意：高血圧や糖尿病、心疾患等、治療中の方は必ず主治医と相談しましょう。



ステージ2

事前準備をしっかりと！ すでに取り組んでいる皆さんも、再確認しましょう

運動開始前のセルフチェック (詳細は歩鴻マップあるこうをご覧ください)

自分自身の体調を確認してから、無理のない範囲で運動に取り組みましょう。足腰の痛みが強い、寝不足・風邪などで体調が悪い、食欲がない時などはゆっくり休みましょう。また、夏季は熱中症情報を確認し注意するとともに、早朝や夕方など比較的涼しい時間帯を選ぶことが大切です。

準備運動、整理運動を忘れずに！

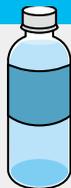
ケガの予防や、翌日に疲れを残さないために必ず前後にストレッチをしましょう。呼吸を止めず、全身をまんべんなく伸ばしましょう。

服装

動きやすく汗をよく吸うもの、乾きやすいもの、風通しのよいもの、安全のため自動車からもよく見えるもの(蛍光色や反射材がついたもの等)をオススメします。

こまめに水分補給を！

スタート前にコップ1~2杯程度の水分補給をしましょう。ウォーキング中も、のどが渇く前のこまめな水分補給が大切です。



シューズ

自分の足に合った、長時間歩いても疲れのないものを選びましょう。



POINT

- かかとをぴったり当て、足の指が自由に動く余裕があるサイズ
- 通気性がよく、足が蒸れない生地のもの
- 靴底のソールが少し厚めでクッション性のあるもの
- ひも等で締め付けを調整できるもの

ワンポイントアドバイス!

運動の効果を高めるために、毎食、主食・主菜・副菜を揃え、栄養バランスに気をつけましょう。



ステージ5

ウォーキング

これであなたも健康歩王！自分のペースで続けよう



自然豊かで四季折々の表情を楽しませてくれる鴻巣の各地域で、「趣味はウォーキングです」と誇れるよう、あせらず、無理せず、自分のペースで続けていきましょう。



クリア

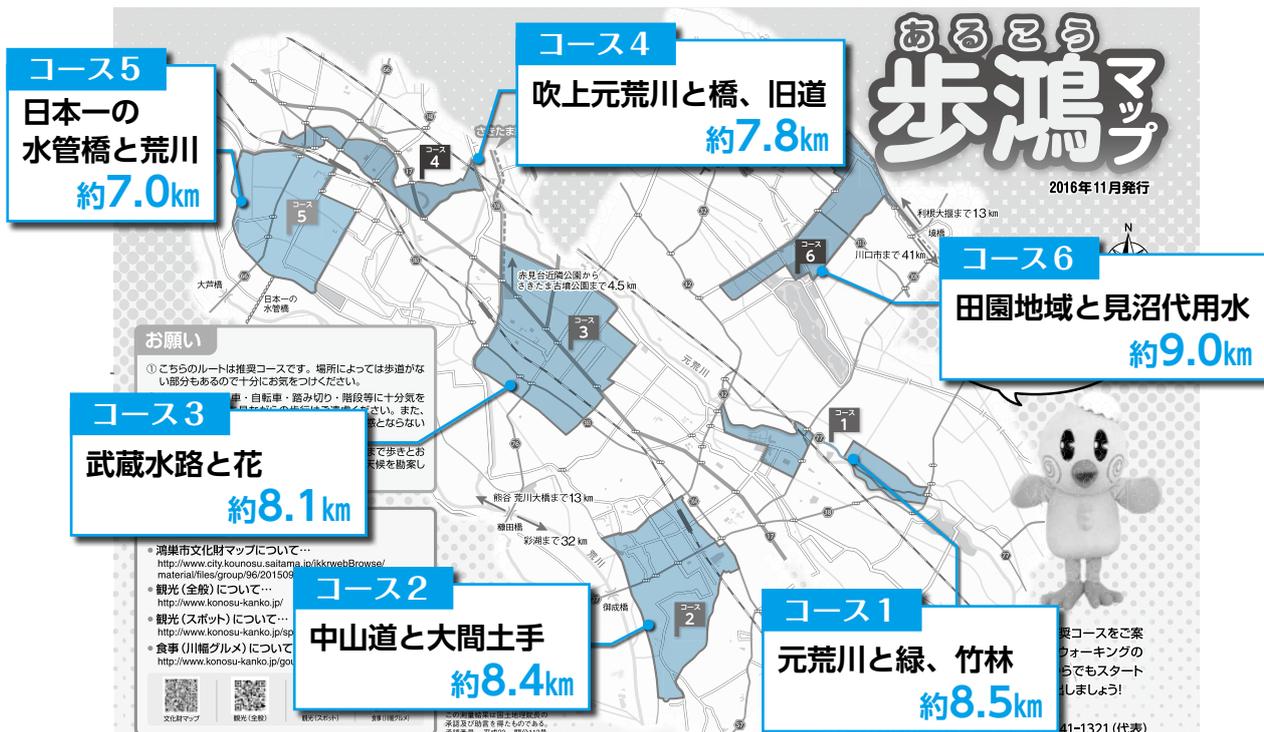


ステージ4

マップはスポーツ健康課・両支所・各公民館などで配布(市ホームページにもあります)

歩鴻マップを片手に、推奨コースを楽しもう！

各コースの所要時間は、体重60kgの人が歩行速度(分速67m)で歩いた場合で、約2時間です。



交通ルールを守り、安全・安心なウォーキングライフを楽しもう！

ワンポイントアドバイス

真夏は無理せず、マップをよく見て各地域の状況を事前に確認しましょう。ウォーキングを行う場合は日中を避け、日陰のある公園等を適度に歩くようにし、こまめに水分補給をしましょう。

クリア



ステージ3

正しいフォームで近所を歩こう！

効果的な運動にするため、正しいフォームで、適度な運動時間・目的地を決めて、まずは近所を歩きましょう。いつもの道でも、景色を楽しみながら歩くことで、新しい発見があるかもしれませんね。



クリア

ワンポイントアドバイス

立つ、座る、起きる、歩く、走る、階段の昇降などの動きは、年齢とともに衰えますが、それは筋力の低下を反映しているものです。そのため、筋力の維持向上を目的としたストレッチや筋力トレーニングを行うことが有効です。*



ウォーキングの効果を実証



平成28年度健康長寿埼玉モデル普及促進事業（とことんモデル）として実施したウォーキング事業において、健康増進や医療費抑制の効果がみられました。

「健康ウォーキング わくわく♪歩(ポ)イント」 参加者1,995人

月平均の医療費に抑制効果

ポイント付与機能付きの歩数計を活用し、1日1万歩を目指してウォーキングを実施

期間：平成28年6月～平成29年3月 医療費分析対象者493人（新規参加者で国民健康保険加入者）

⇒対照群（参加者と同姓・同年齢・同程度の医療費の方）と比較し、1人あたり医療費の月平均（平成28年1月～12月）356円相当の抑制効果が見られました。→（月平均）356円×493人＝約17万5千円相当の抑制

「毎日1万歩 歩いて☆血液サラッとね！」 参加者218人

わくわく歩（ポ）イント参加者の中で効果検証を実施

事業の前後に身体・体力測定、血液検査、さらにフォローアップ教室で継続支援を行いました。

期間：平成28年6月～11月 フォローアップ教室4回実施

身体測定項目(対象104人)

体重	42人(40%)が改善
BMI(肥満度を示す数値)	51人(49%)が改善
腹囲	46人(44%)が改善



▲5メートル速歩

歩行速度を計測

体力測定項目(対象86人)

長座体前屈	62人(72%)が向上
開眼片足立ち	69人(80%)が向上
脚伸展筋力(CS-30)	60人(70%)が向上
5メートル速歩	37人(43%)が向上



▲開眼片足立ち

片足で何秒間立てるかチャレンジ（最長2分）

血液検査項目(対象127人)

肝機能判定(異常なしの割合)	71.6%→72.4%(0.8%増加)
糖代謝判定(異常なしの割合)	26.7%→32.2%(5.5%増加)



※効果がみられたものを一部抜粋しています。また、効果には個人差があります

◀脚伸展筋力(CS-30)

30秒間に椅子から立ち上がる回数を測定

写真は今年度実施している皆さんです。いい効果が出るといいですね。

コスモスアリーナ周辺

日本一長い水管橋など、雄大な景色を眺めながらウォーキングを楽しめます。



レッツ エンジョイ ウォーキング
Let's Enjoy Walking

市内でウォーキングを楽しむ皆さんの声をお届けします



ご夫婦で

運動不足の解消や心肺機能を高めるため、10年以上ウォーキングに取り組んでいます。夫婦で共通の趣味をもつことで、良いコミュニケーションが取れていると思います。(鴻巣公園)



ママ友と

子育ての合間に健康づくりに取り組むため、今年から歩いています。運動でリフレッシュして、家事も育児も楽しんでいます。
(陸上競技場)

仕事のお昼休みに

時間を有効に活用しています。ウォーキングは健康維持のために3年ほど前から取り組んでいて、食事にも気を付けています。(あかぎ公園)



健康に効果あり！

(60代男性) ひざの痛みがありました。四季折々の景色を味わいながらウォーキングに励むことで、今ではすっかり改善されました。ランニングも取り入れ、健康で楽しい日々を送っています。

(60代女性) 友人に誘われ、ウォーキングをするようになりました。持病が多くありましたが、目のかすみが消えるなど、運動による効果があったことが嬉しいです。歩いた後のスポーツドリンクがとておいしく、また明日も頑張ろうという気持ちになります。

(陸上競技場)

ウォーキングは筋力・体力をアップさせ、心肺機能や骨の強度を高め、体脂肪を燃焼させます。また、ストレス解消や質の良い睡眠をとることもつながります。

ぜひ、地元鴻巣市内の各地域を舞台に、楽しくウォーキングを続け、健康づくりに励みましょう。

◀ さきたま緑道

赤見台近隣公園からさきたま古墳公園までの約4.5kmの遊歩道があります。ウォーキングしながら、彫刻50点も楽しめます。

川里中央公園▶

広い公園でゆったりウォーキングができます。遊具もあり、子どもから大人まで楽しめます。

