

美郷町健康増進 ウォーキングコース

町内にウォーキングコースを設定しました

町内3カ所にウォーキングコースを設定しました。各スタート地点には、距離、所要時間、歩数、消費カロリーを記載した案内看板がありますので、ウォーキングの目安にしてください。ウォーキング後は、保健センター内にあるセルフチェックコーナーで、身長、体重、血圧なども計測してみましょう。

ウォーキングの効果

ウォーキングは、肥満の解消のほか、予防が期待できる疾患や症状がたくさんあります。

予防できる主な疾患や症状

- メタボ
- 動脈硬化
- 高血圧
- 認知症
- 糖尿病
- うつ状態
- 骨粗鬆症



食べ過ぎにも注意

食生活の見直しを併せて行い健康増進に努めましょう。

ウォーキングで健康長寿の遺伝子スイッチオン!!

町では、中強度の運動を20分、8,000歩を継続する『メッツ健康法』を推進しています。メッツ健康法の実践は、心身の健康を保つために効果があることが実証されています。1日の生活の中で合計20分間、中強度の活動をするよう心がけてみましょう。

※中強度とは、「もう限界」という歩き方の半分くらいの強さです(会話できる程度の速さ)。

ウォーキングは誰でも気軽に始められる健康法です。
ウォーキングコースの利用をきっかけにして習慣的に継続してみましょう。

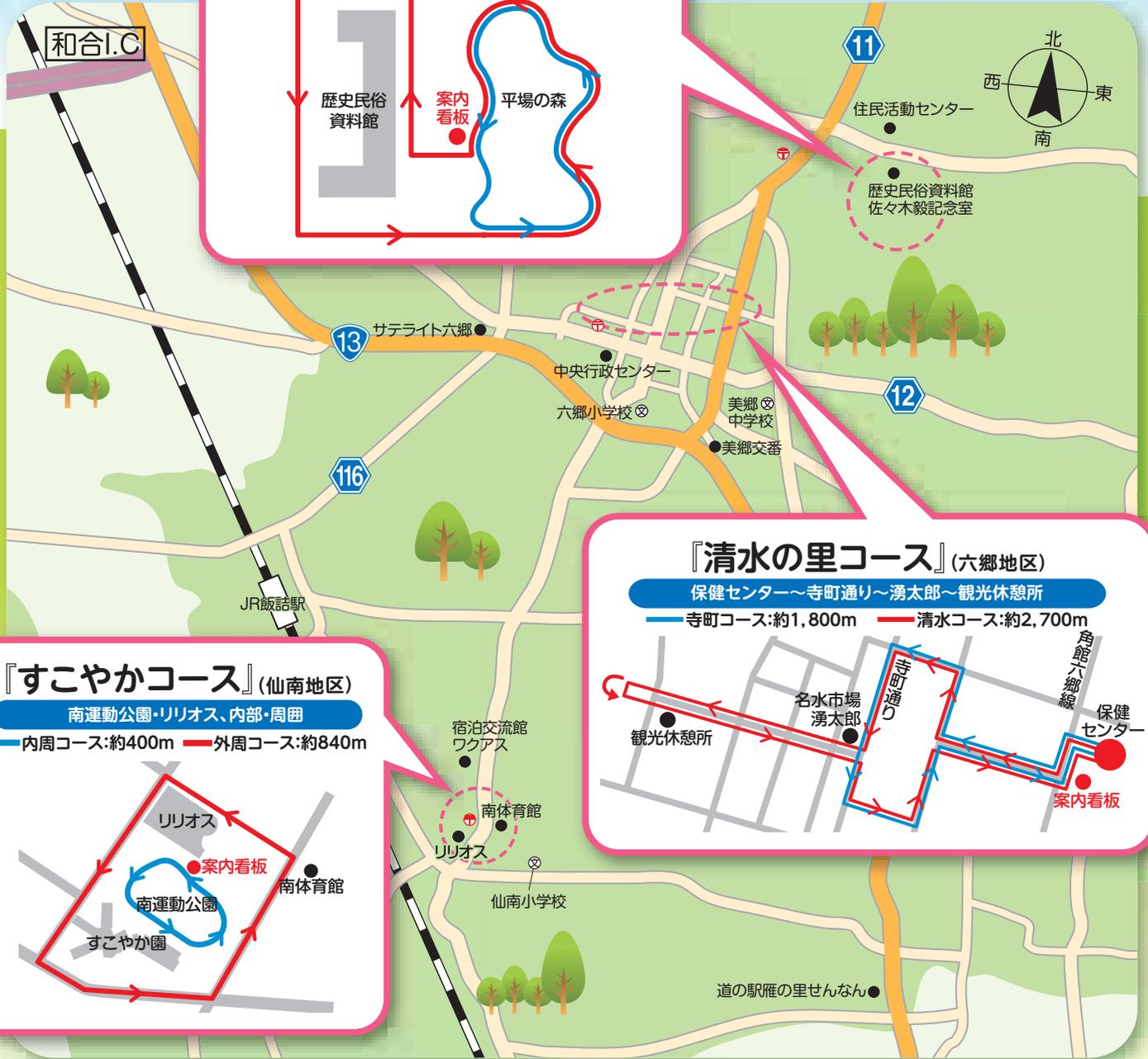
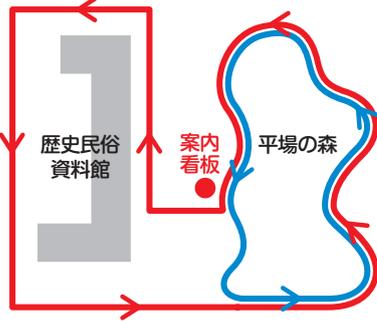
薬樹の里コースを使ってウォーキングコースのオープニングセレモニーを行いました。



『薬樹の里コース』(千畑地区)

平場の森・歴史民俗資料館、内部・周囲

— 内周コース:約400m — 外周コース:約900m



『すこやかコース』(仙南地区)

南運動公園・リリオス、内部・周囲

— 内周コース:約400m — 外周コース:約840m



『清水の里コース』(六郷地区)

保健センター～寺町通り～湧太郎～観光休憩所

— 寺町コース:約1,800m — 清水コース:約2,700m



健康増進ウォーキング教室を開催しています

ウォーキングコースを活用し、ウォーキング教室を開催しています。教室では、健康運動指導士の指導のもと、健康に良い歩き方を学びます。教室をきっかけに効果的なウォーキングに取り組んでみませんか?お誘い合わせのうえ、ぜひお申し込みください。お申し込みは下記までお願いします。

- 今後の開催予定日 6月19日(火)・7月24日(火)
9月26日(水)・10月12日(金)

効果的な歩き方

- ・いつもより10cmくらい、少し大股に歩いてみよう。
- ・姿勢良く、腕を前後に振って歩こう。
- ・かかとで着地し、つま先で地面を蹴るように歩いてみよう。
- ・できる人は早歩き(中強度の運動)してみよう。

注意しよう

- ・無理せず、体調に合わせて歩こう。
- ・歩行者、自転車、自動車に注意しよう。
- ・天候が悪い時は、リリオス内のウォーキングコースを利用しよう。
- ・歩きすぎに注意。膝や腰などに痛みが出ないように、加減して歩こう。

申・問●美郷町保健センター ☎0187(84)4900