

# 特集

# 歩いてて健康！

## 歩いたポイントで景品がもらえる 「とろろん健幸マイレージ」スタート！

男女ともに平均寿命が80歳を超える世界有数の長寿国・日本。長寿に加えて健康なら、幸せがさらに増えていくと思いませんか？市民一人一人が健康を実感しながら、いきいきと暮らせる「健幸長寿のまち所沢」を目指して、「とろろん健幸マイレージ」をスタートします。問保健センター健康づくり支援課 ☎2991・1813

### 健康長寿の秘訣

「歩く」と健康に良い。このイメージをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。ですが、どのように、どのくらい歩いたら健康に良いのかをご存知ですか？「歩く」といってもさまざまな歩き方がありますが、今回は適度な歩き方が健康につながることを明確にした中之条研究の指標『1日の平均歩数が8千歩、そのうち、中強度の運動（速歩きなど）が20分含まれること』をご紹介します。

どんな生活の人にも共通していたこと  
①1日のうち中強度の運動ができた人は、病気になりにくい  
②やり過ぎもよくない

健康の秘訣は「自分にとって適度な運動」を日常的に行うこと

「平均1日8千歩のうち、中強度の運動（速歩きなど）20分」が目安

### 体力に応じた運動が重要

「中強度の運動」とは、速歩きや階段の昇降など、激しいスポーツではないけれど、体に負荷が掛かっている運動のことです。「うっすら汗ばむ程度」と考えられるとわかりやすいかもしれません。時間は、5分を4回行う20分でもOKです。いつもより遠くのお店に行ってみたり、階段を使ったり、日常生活の中にひと工夫を加えることで、「1日8千歩のうち、中強度の運動20分」は達成可能です。ただし、がんばり過ぎは禁物です。歩き過ぎは慢性疲労につながる場合があります。疲れたときは休むことも大切です。

### 「忙しくて時間がない…」そんなあなたに朗報！

「忙しくて時間がない…」「どうやって始めたらいいのかわからない」という方にこそ参加してもらいたいのが、9月からスタートする「とろろん健幸マイレージ」。一人一人が無理なく歩いて健康になれる、歩いて幸せになれる、新たな健康づくりの取り組みです。

## 日々の生活にひと工夫をプラス



買い物中も！



仕事中也！



散歩中も！

### ③説明会



市が指定する日程の説明会に参加します。取り組み方を聞いて、活動量計を受け取ります。  
◎説明会日程などは、申込時の電子申請の中で確認できます。

### ②参加決定



抽選を行い、参加の決定は当落を問わず、7月中旬ごろにメールでご連絡します。

### ①電子申請※で申し込み



◆申込期間  
6月1日(水)～26日(日)  
◆申し込み方法  
専用ウェブサイトから電子申請

▼専用ウェブサイト  
<https://tokoron-kenko.sukoyaka.ne.jp>

※電子申請が利用できない方は、健康づくり支援課にお問い合わせください。

参加してみよう！



◆参加対象  
次の全てを満たす方  
①平成28年度中に40歳以上になる市内在住の方  
②個人のメールアドレスをお持ちの方  
◎スマートフォン以外の携帯電話の場合、自身の活動状況が確認できないなどの機能制限があります。  
◆募集人数  
1,000人（抽選）

歩いて幸せになっちゃおう！



スマホなどはこちらから