

# 健康ウォーキング日記

～健康ウォーキングを始めた方から寄せられた感想を紹介します～

## 1日どれくらい歩いていますか？

- ①朝10分程度です。だんだん多くしていこうと思います(60代女性)
- ②当日の体調にもよりますが、3キロ～3.5キロ位を約1時間程度歩いています(70代男性)
- ③お天気が良ければ毎日40分～50分歩いています(70代男性)

## ウォーキングを始めて体調の変化はありましたか？

- ①歩くことに不安がなくなり、姿勢が良くなった気がします  
また、ポールがなくても姿勢が保てるようになりました(60代女性)
- ②二の腕が少ししまってきました(40代女性)
- ③朝食前に歩くのでご飯が美味しく感じます(50代男性)
- ④普段使う筋肉と違う筋肉を使うようになりました(50代男性)
- ⑤膝の痛みがなくなりました(70代男性)
- ⑥以前は転びやすく3、4回転んだことがありましたが、ポールを使うようになってからは、転ぶ心配がなくなり楽しく歩いています(70代女性)



## お勧めのウォーキングコースを教えてください。

- ①カリン道路、兎玉のふるさと農道がアップダウンもあり景色もよく最高です(60代女性)
- ②龍神の社公園をよく歩きます。鳥の鳴き声も聞こえ気持ちいいです(40代女性)
- ③西軽井沢の温水路周辺が綺麗です(50代男性)
- ④やまゆり公園周辺をよく歩いています(70代男性)
- ⑤真楽寺周辺を、時間を決めずに歩いています(60代女性)

## ポール購入補助があります。ご利用ください。

### ウォーキングポールとは？

ウォーキング専用開発された2本1組のポールです。

### 交付対象者

町内に住所があり、町税などの滞納がない世帯の方。

### 補助金の額

2,000円 \*1人1回限り。2,000円未満の場合はその購入額で100円未満は切り捨てます。

### 必要な書類

補助金交付申請書(保健福祉課健康推進係にあります。印鑑、ご自身の預金通帳を持参してください。)  
ウォーキングポールの領収書(購入の日以後1ヵ月以内に提出してください)

問い合わせ先 保健福祉課 健康推進課係 (32)2554

## がんで命を落とさないために

日本人は2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなるという世界有数のがん大国です。日本では食生活や生活習慣が変わってきたことで、乳がん・前立腺がん・大腸がんが急増しています。また、検診を受けないことで、がんを早期に発見して完治させるチャンスを逃がすことにつながっています。誰でもがんで死にたくないはずですが、ではいったいどうすればよいのでしょうか？ タバコがなくなれば、日本人男性のがんの約3割を予防できるといわれています。禁煙に加えてお酒・塩分を控え、野菜中心の食事や運動を心がけるとリスクは減少します。しかしながらゼロにはならないので、早期に発見して早期治療につなげるための「がん検診」がぜひ必要なのです。特に乳がん・子宮頸がん・大腸がん・胃がん・肺がん検診は検診の有効性が世界各国で証明されています。生活習慣の改善とがん検診の2段階構えが、がんで命を落とさないためのポイントです。「7ページのお知らせ」にも掲載していますが、子宮頸がん検診・マンモグラフィ検診の無料クーポン券が送付されていて、まだ使用していない方はこの機会にぜひ検診を受けましょう。

町保健福祉課  
健康推進係長

## メタボ解消大作戦

★目標達成★

- 作戦**
- ・食事制限をせずに健康ウォーキングで毎日一万歩以上歩く
- 目標**
- ・体重を73.3kg ⇨ 66kgにする。
  - ・体脂肪率を26.2% ⇨ 20%以下にする。

スタート

7月24日  
体重 73.3kg  
体脂肪 26.2%



結果

11月27日  
体重 65.8kg (-7.5kg)  
体脂肪 19.5% (-6.7%減)

### ☆目標を達成した感想

始めるきっかけは、8月9日に開催した「健康ウォーキング教室」でした。健康推進係長として少しでも宣伝できればと考えたのです。毎日自分の体の数字(体重、内臓脂肪、BMI、体脂肪・筋肉率)を記録するうちに、目に見えて効果が現れていることを実感し、更に一生懸命取り組むようになりました。最初は、内臓脂肪がどんどん落ち、標準値が定着した11月ごろからは筋肉率が上がり、体脂肪率が落ち始めました。今では、腕を振り続けても疲れることがなくなりましたが、最初はしっかりと腕をふることはできませんでした。すいぶん力がつきました。私の左ひざは軟骨が磨り減っているため、深く曲げ伸ばしする運動を繰り返すと、ひどく痛むので登山はできません。しかし、ウォーキングを始めて約5カ月たちますが、一回も痛みを感じたことはありません。健康ウォーキングは、子どもからお年寄りまで多くの方にお勧めできる効果的な運動です。皆さんもぜひ取り組んでみてください。

## Kids generation



●10カ月健診時に撮影した写真を2カ月に分けて紹介しています。

