

●各区役所保健センターでは、健康に関するご相談をお受けしています。  
また、各種健康教室を開催しています。お住まいの区の保健センターを、ぜひご利用ください。

西 区役所保健センター	620-2700
北 区役所保健センター	669-6100
大宮区役所保健センター	646-3100
見沼区役所保健センター	681-6100
中央区役所保健センター	853-5251

桜 区役所保健センター	856-6200
浦和区役所保健センター	824-3971
南 区役所保健センター	844-7200
緑 区役所保健センター	712-1200
岩槻区役所保健センター	798-2211

### 相談事業等の一例

#### ◎生活習慣病予防相談

健康、運動、食事などに関する相談

#### ◎特定保健指導

特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要とされた方への指導・相談

#### ◎育児相談

育児のすること  
や心配ごとの相談  
お子さんの身長・  
体重測定など



### 健康教室の一例

#### ◎メタボリックシンドローム予防教室

運動、食事などの講義や実習

#### ◎歯周病予防教室

歯周病予防の講義とブラッシング実習

#### ◎母親学級

妊娠・出産・育児についての講義や実習

#### ◎育児学級

お友達づくりをしながら育児について楽しく学び、遊びを通して親子のふれあいを深める

#### ◎その他

健康づくりのグループ支援



■サポーターの皆様には、『サポーター証』と「ステッカー」を配布させていただいております。  
ぜひ、ステッカーを人目につくところに掲示していただき、「こんな取り組みをしています」と、PRをお願いします。  
破損した場合には、再発行いたしますので、事務局までご連絡ください。

■皆様の知人などで、健康づくりの活動をしているグループの方がいらっしゃいましたら、ぜひ、サポーター制度の紹介をお願いします。みんなで健康づくりの輪を広げましょう。  
サポーターの加入方法については、事務局までお問い合わせ下さい。

■サポーター通信について、ご意見・ご感想をお寄せください。また、サポーターの皆様の具体的な活動事例もご紹介ください。(様式6の裏面)  
サポーターの皆様の取り組みが、市民一人ひとりの健康づくりを推進させる力となります。



## さいたま市ヘルスプラン21 サポーター通信 第3号

平成22年3月発行  
さいたま市健康づくり推進協議会

〈事務局〉さいたま市保健福祉局保健部健康増進課  
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4  
TEL.048-829-1294 FAX.048-829-1967  
E-mail: kenko-zoshin@city.saitama.lg.jp

# さいたま市ヘルスプラン21

# サポーター通信 第3号

さいたま市健康づくり推進協議会(平成22年3月発行)

## 特集

### ウォーキングで健康づくり



さいたま市ヘルスプラン21 サポーターとは、健康づくりに関する取り組みについて、自ら宣言をし、健康づくりの輪を広げていく団体、施設、店舗等の方々です。  
サポーターの皆様の名簿や活動概要は、市のホームページに掲載しております。

<http://www.city.saitama.jp/www/contents/1087198873082/index.html>

さいたま市では、健康づくりの行動計画「さいたま市ヘルスプラン21」を推進しております。  
「さいたま市ヘルスプラン21」の目的は、「すべての市民が健やかで、心豊かに生活できる活力ある社会にするため、壮年期(働き盛り)の死亡の減少、健康寿命の延伸、および生活の質の向上を実現する」ことにあります。  
さらに、平成21年11月に策定された「しあわせ倍増プラン2009」の重点項目として、『食生活や運動習慣の改善を支援し、健康寿命の延伸を目指します。～元気倍増大作戦～』が位置づけられました。

そのプランの取組内容の一つとして、ウォーキングによる健康づくりを推奨していくこととなりました。そこで、サポーター通信第3号ではウォーキングを特集記事としました。

今後も、市民一人ひとりの健康的な生活づくりの支援について、さらなる強化を図ってまいります。

## 「サポーターの活動紹介」

平成21年度のサポーターの皆様の様々な取り組みを一部ご紹介します。今後の活動の参考としていただければ幸いです。

- 医療機関
  - ・特に最近増加してきている若年層の子宮がんに対して、検診受診率を向上させ、早期発見治療に重点を置いていきたいと考えています。
  - ・歯みがき指導を始めとし、ひとりでも多くの方の8020達成をサポートしていきます。
- 薬局
  - ・かかりつけ薬局として、適切な服薬指導のほかに病気の予防、健康維持のためのアドバイスを行っています。
- 事業所
  - ・手作りの月間情報誌に「健康を守るくらしの知恵」を連載しています。
- 商店
  - ・年末年始に合わせて、未成年者飲酒防止キャンペーン用ティッシュペーパーを店頭にて配布しました。
- 自治会
  - ・週に1回、80歳以上の方を募って、ラジオ体操、折り紙工作、ゲーム等をして体、手指の運動をしています。
  - ・「熟年世代をより元気に暮らそう」の集いを、民生委員や社協の協力で行い、好評でした。
- その他の団体
  - ・3B体操、太極拳などの身体活動、アロマ、陶芸など心の健康づくりのグループ支援を実践。
  - ・ピンポン広場、シニアストレッチ、ヨガ、ステップ台運動などに励んでいます。



# 目指せ!ウォーキングの達人

ウォーキングの効果は、有酸素運動による減量効果ではありません。

## ストレスを分散し、気分爽快に

歩くことで血行が良くなり、脳に刺激を与え、自律神経の働きを整える作用があります。また、季節の花を眺めるなど、季節を感じながら歩くことで、気持ちがりフレッシュします。

## 腰痛解消・転倒予防に

長時間のデスクワークで同じ姿勢でいることにより、腰痛が起こりやすくなります。腰痛の予防・解消には、腰まわりの筋肉を柔軟にし、鍛えることが大切です。ウォーキングは足腰の筋肉を使うので、腰痛に効果的です。また、股関節(脚のつけ根)と足首の柔軟性が増すことで、転倒予防にもつながります。

## 骨粗しょう症予防に

閉経後の女性は、女性ホルモン減少の影響で急激に骨量が減り、骨粗しょう症にかかりやすくなります。運動をして筋肉を鍛え、骨に刺激を与えることで、骨をつくる細胞が活発に働くようになり、骨の形成が促進されます。

# ~安全ウォーキングの7か条~

## 1. 持病などのある方は、主治医に相談

膝や腰などの痛み、糖尿病・高血圧症など持病のある方は、運動を始める前に主治医に相談しましょう。また、体調がすぐれないときは、運動を中止しましょう。

## 2. 歩く速度や強度は、マイペースを守る

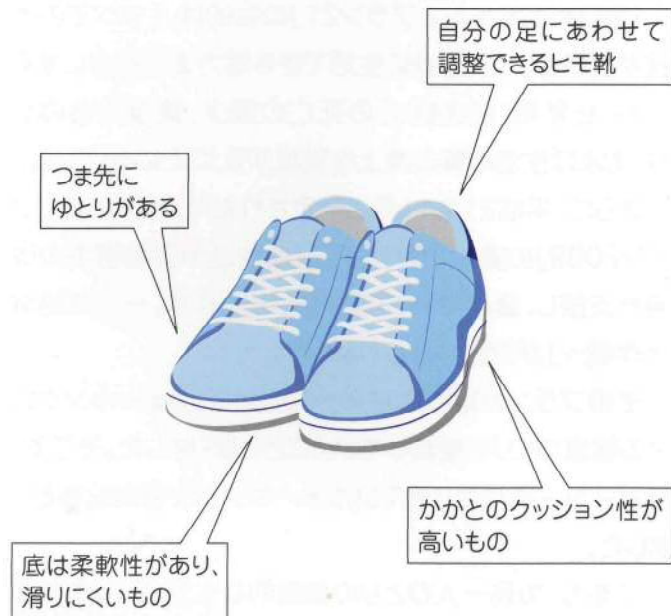
体力は人それぞれです。決して無理をせず、おしゃべりしながら歩ける程度の速度で歩きましょう。また、体調がすぐれないときは運動の中止や、時間を短くするなど、体調を悪化させないようにしましょう。

## 3. 暑さ・寒さから身を守る

夏は水などを携行し、朝や夕方に歩くなど、熱中症に気をつけましょう。寒い日は血圧が高くなりがちです。マフラーや帽子を着用したり、暖かい時間を選んで歩くとよいでしょう。

## 4. ウォーキングシューズで歩く

自分にあつたウォーキングシューズを選ぶことで、膝関節や腰への負担を減らすことができます。



## 5. 準備運動・整理運動を忘れずに

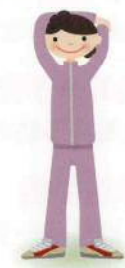
準備運動はケガの予防、整理運動は疲労の軽減に効果があります。ストレッチなどで、身体をほぐしましょう。特に寒い日には、入念に準備運動を行いましょう。

### ストレッチをするときのポイント

- ・反動をつけずにゆっくりと伸ばしましょう
- ・気持ちいいところで伸ばすのをやめましょう
- ・一ヶ所を20~30秒間伸ばしましょう
- ・ストレッチしている間は自然な呼吸を続けましょう
- ・伸ばしている筋肉を意識しましょう



肩



腕



ふくらはぎ



ももの裏



ももの前



ひざの屈伸



体側伸ばし



手首・足首まわし

## 6. 正しいフォームを身につける

ただただ歩くのでは運動効果は上がりません。また、がむしゃらに歩くのでは身体に負担がかかり、関節などを痛めてしまうこともあります。正しいフォームを身につけて、効果的なウォーキングを楽しみましょう。

あごを引いて、視線はまっすぐ、やや遠くを見る

肩の力を抜き、背筋を伸ばす

腕は軽く曲げ、力を抜いて振る

歩幅は大きく、脚のつけ根から動かす

ひざを伸ばし、着地はかかとからつま先へ

## 7. 事故予防には細心の注意を

- ・いざというときのために、小銭や携帯電話などを持ち歩く。
- ・特に夏は、水分補給を心がける。
- ・夜は反射板を身につけるなどして、交通事故に巻き込まれないようにする。
- ・夜はできれば2人以上で、人通りのある所を選んで歩く。
- ・体調がすぐれないときは、中止する勇気を持つ。

