

北 区役所 だより

自然・活力・安らぎにあふれるまち 一住みたくなるまち 北区

令和3年(2021年) 5月2日号

毎月第1・3日曜日発行
Vol.338

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区東栄町1丁目1番14号 ☎025-387-1000(代表) ☎025-387-1020
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

北区 人口 72,946人(-165) 男 35,673人(-92) 女 37,273人(-73) 世帯数 29,539世帯(+43) ※令和3年3月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

ウォーキングで健康づくり

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が減っています。感染症対策を万全にし、自然の風景を眺めながら楽しく体を動かしてみましょ。活動的な毎日は生活機能低下のリスクを減らします。
問い合わせ 健康福祉課 ☎025-387-1340

なぜウォーキング？

活動的な毎日は、生活機能低下のリスクを減らします

- 生活習慣病(メタボ)の予防・改善
- 運動器症候群(ロコモ※)の予防・改善
※ロコモティブ・シンドローム
骨や関節の病気、筋力・バランス能力の低下により、介護が必要となるリスクが高い状態
- 脳の活性化と認知機能の維持・向上
- 体力のベースとなる心肺機能の向上
- リフレッシュ効果もバツグンです



どのくらい行えばいいの？

厚生労働省の推奨する目標は…

- ①まずは今より10分長く歩こう!!
(階段を使う、近所には徒歩で)
- ②歩数で見ると、1日8千歩(6km)程度
※日常的活動(買い物など)+運動(ウォーキングなど)



- ③30分以上の運動を週2回以上継続

運動習慣のない人、自己流のウォーキングを見直したい人に、安全で健康づくりに効果的なウォーキング方法の講座を行っています。詳しくは健康福祉課にお問い合わせください。

〈歩きかた〉無理せず「快適なペース」が基本

リズムカルに歩きます
呼吸も歩くリズムに合わせて

顎を引く
視線は数十メートル先

胸をはり
背筋を伸ばす

腕は前後に
リラックスして

目立つ色の服
(夜間は白)

膝を伸ばす
かかとから着地

足の付け根
(太腿)を大きく
動かす意識で

※運動時にマスクを着けて息苦しさを感じたら、休憩をとり無理ないように

新型コロナウイルス感染症対策も万全に

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

体調をチェック

密閉、密集、密接を避ける

- ・一人または少人数で
- ・すいた時間、場所を選ぶ
- ・ほかの人との距離を確保
- ・すれ違う時は距離をとる

そして熱中症にも注意して

- ・こまめな水分・塩分の補給・休憩の確保
- ・風通しの良い服装で



なるべく距離を
あける

公園を歩いてみよう

太夫浜運動公園



海辺の森



濁川公園周辺



阿賀野川ふれあい公園



水の公園福島湯



北区8エリアのコースを紹介

あるキタクなる！健幸ウォーキングマップ
健康福祉課で配布中



こちらどうぞ！
地域総務課で配布中