みんな元気に！
らんこし健康づくりガイド

令和７年５月１日改正版

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、ゆっくりとたくさんの酸素を体内に取り込む有酸素運動です。手軽にマイペースでできるのが魅力ですが、生活習慣病予防や介護予防、心理面の改善に効果的な、立派な全身運動でもあるのです。

【ウォーキングの健康効果】

- ●たくさんの酸素を体内に取り込むことで、体脂肪を効率よく燃焼させます。
- ●血圧が安定し、高血圧を防ぎます。
- ●中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やすことで、脂質異常症を防ぎます。
- ●インスリンの働きをよくし、血糖値を下げます。
- ●骨に刺激が加わり、骨が強化されます。
- ●足腰の筋肉が強化され、動作がスムーズになります。
- ●脳の血液量が増えることで、脳の働きが活発になります。
- ●ウォーキングによって分泌される脳内ホルモンは、リラックスしたり、やる気が出たりする効果をもたらします。

せせらぎウォーキングコースのご紹介

せせらぎウォーキングコースは、（公財）北海道健康づくり財団の「すこやかロード」に認定されています。

・距離（１周）3.1ｋｍ　・消費エネルギー118kcal

※街灯が少ないため、日中のウォーキングがおすすめ。

※冬期間は、積雪により閉鎖。

みなさんの自宅周辺にもウォーキングに適したコースがあると思います。季節の変化を感じながら、気持ちよく歩いてみませんか？

裏面へ続きます

【 ウォーキングお助けグッズ　～無料 貸出しています～ 】

貸出し物品	使　用　効　果
ノルディックウォーキング用ポール ※貸出期間２か月 	●ポールを持つだけで、正しい姿勢のまま、歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。 ●上半身も積極的に動かすことにより、全身運動となり、運動効果もアップします。 ●雪道などでの転倒予防や足腰への負担軽減など、安全性も高まります。
歩 数 計 ※貸出期間４週間 	●歩数計をつけると、歩数が気になって自然と歩きたくなるものです。歩数計を使用した人は、使用していない人に比べて、一日あたりの歩数が2,000 歩以上増えたという研究結果もあります。 ●それぞれの病気の予防に有効な歩数（１日平均）※中之条研究より ・メタボリックシンドローム・・・ 10,000 歩 ・高血圧症・糖尿病・・・・・・・・8,000 歩 ・骨粗しょう症・がん・・・・・・・7,000 歩 ・認知症・心疾患・脳卒中・・・・・5,000 歩 ・うつ病・・・・・・・・・・・・・4,000 歩

※貸出しを希望される方は、蘭越町保健福祉センター内 健康推進課健康づくり対策係（☎55-8525）へご連絡ください。

【 令和７年度実施予定 運動教室のご案内　～各地区で実施します～ 】

（所在地）会場	内容	事 業 名	対象年齢 等
（蘭越町）保健福祉センター	生活習慣病予防	リボディ 55	●20~69 歳 ●夜の時間帯に実施
		健康運動教室	●20~69 歳 ●夏季・夜／冬季・日中
（蘭越町）総合体育館トレーニング室	ジムトレ	はつらつジムトレ教室	●45~79 歳 ●実施予定日 10 月 17 日㈮~10 月 20 日㈪
（蘭越町）保健福祉センター	介護予防	いきいき教室	●年齢制限なし（64 歳以下も参加可能） ●通年で実施【いきいき教室（水曜日 午前・金曜日 午後）、はつらつ教室（水曜日 午後）、おげんきながいき教室（名駒は火曜日午後・目名は木曜日午後）】
		はつらつ教室	
（名駒町）名駒生活改善センター	介護予防	おげんきながいき教室	
（目名町）高齢者生活福祉センターめな			
（港町）介護予防拠点センターみなと	介護予防	げんき高齢者づくり事業	●65 歳以上 ●通年 ●火曜日 午前
（昆布町）高齢者コミュニティセンター	介護予防	高齢者運動教室	●65 歳以上 ●通年 ●木曜日 午前

※詳細につきましては、HTB データ放送及びマチナビらんこし、町ホームページ、行政協力員宛文書等でご確認ください。

～ お 問 い 合 わ せ 先 ～

蘭越町保健福祉センター内 健康推進課健康づくり対策係

☎５５-８５２５