

仲間と一緒に健康づくり

市内には、健康づくりや仲間づくりなどのために、自主的に運動して

いるグループが数多くあります。

今回は、そのうちの2つのグループにお話を伺いました。

※参加希望の方は、健康課へお問い合わせください。

『森林浴 童歩歩こう会』

毎月1回、笠山遊歩道と西山防風林を4・3kmのコースで歩いていきます。ストレッチ体操などをした後、みんなでウォーキングしています。

【参加者の声】

- 一人では歩きにくいけど、みんなと一緒なのがいいです。
- 歩きながらいろいろ話せるので楽しいです。
- 月1回のペースはみんなが集まりやすいです。
- たくさんさんの知り合いができ、街で会っても、あいさつが交わせます。



● 西山防風林を歩く会員の皆さん

『さわやか教室』

月3回、健康づくりリーダーさんの指導による、ヨガ、体操、バランスボール体操、ウォーキングなどの運動をしています。

【参加者の声】

- 仲間と話すことで、心身共にリフレッシュでき、とても楽しいです。
- 3年間教室に参加して、今では骨粗しょう症がよくなりました。
- 参加すると元気になります。仲間の輪がとってもいいですね。
- 教室に入ったことで、知り合いや友だちがたくさんできました。



● ウォーキングの前にみんなで体操

家族でも始めてみませんか

健康に関する市民アンケートの結果、運動習慣のある人の割合は年々増加していますが、壮年期（30～65歳）の女性については、1日の歩行時間が30分未満の方の割合が増えています。また、就学前の子どもの約1割が、1日に4時間以上テレビを見たり、ゲームをしたりしています。健康を維持するためには、適度な運動と食事、家族とのコミュニケーションを図ることなど、心と体のバランスが大切です。ウォーキングを通して、家族みんなで心身共に健康づくりに取り組みましょう。

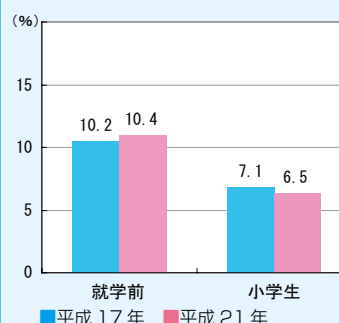
ウォーキングコースを歩こう

市内には、健康課のウォーキング教室に参加した方が作成した「健康ウォーキングマップ」があります。コース内の見どころを探しながら、家族や仲間と歩いてみませんか。楽しむほどウォーキングが習慣化しやすくなります。

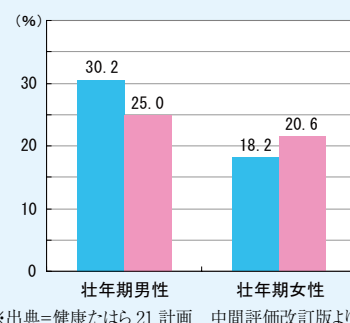
- 田原東部校区 = (キャベツロード、森林浴、キラキラ、バードウォッチング) コース
- 野田校区 = (安心安全、芦峠、芦ヶ池、螢ロード、ぐるりん芦ヶ池) コース
- 田原中部校区 = (中部満喫、椿公園、公園めぐり、まちなか) コース
- 赤羽根校区 = (町内お寺巡り、海を眺める、赤羽根西まわり満喫、赤羽根商店街&大石ぐるりん) コース
- 福江校区 = (そよ風、免々田川、夜の散歩道、健康ウォーキングマップ) コース
- 清田校区 = (安全、夜桜、自然満喫、潮風) コース
- 堀切校区 = (堀切メインストリート、永楽会、小塩津安全に行こう) コース
- 泉校区 = (橋めぐり、風を感じる散歩道) コース

【マップ設置場所】健康課（市役所内）☎23局3515
あつみライフランド☎33局0386

■ 1日にテレビやゲームを4時間以上する子の割合



■ 1日に歩くのが30分未満の方の割合



※出典=健康たはら21計画 中間評価改訂版より