

元気で100歳!! 幸せを手



参加費無料
申込み/5月18日(水)から

目指せ! 毎日10000歩運動 新規参加者募集

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421 ・ FAX(42) 2130



平成 27 年度から新たに「埼玉県健康長寿モデル」を用いたウォーキング事業を開始しました。多くの方に参加をいただいたこの事業の新規参加者を募集します。

この事業では、毎日 10000 歩、歩く体力づくりを目指して 6 か月間、活動量計を装着し運動効果を「見える化」していきます。

コツコツ継続することはとても大切です。教室で仲間と体を動かし、元気な雰囲気を感じたい、運動するきっかけをお探しの方の参加をお待ちしています!

※なお、平成 27 年度からの参加者は、運動教室の日程が異なりますので、ご注意ください(個別通知します)。

運動期間 7月～12月〔期間中には、体力測定や血液検査のほか、筋力トレーニングやストレッチ、ウォーキング実技指導なども行います(下段「スケジュール」を参照)。〕

対象 市内在住の 20 歳以上の人

費用 無料

内容

▼歩数記録の報告

活動量計は、無料で貸与しますので、実施期間中は歩数を記録し、毎月 1 回、歩数記録の報告をお願いします。

▼体力測定・血液検査

事業開始前と終了後(平成 29 年 1 月)に体力測定(身体組成、筋力、歩行能力、柔軟性など)と血液検査(中性脂肪、HDL - C、LDL - C、HbA1c)を行い、運動効果を「見える化」します。

活動量計(無料貸与)



◀▲市役所やウェルス幸手などに設置したリーダーライターにカざして、歩数記録の情報を毎月 1 回報告していきます。

スケジュール

▼体力測定・血液検査(前期)

とき	6月25日(土)もしくは26日(日) 午前8時30分～正午 ※申込み時に希望日を指定してください。
ところ	ウェルス幸手
内容	体力測定・血液検査、事業全般の説明会



体力測定の様子

▼運動教室 (注)下記は新規参加者の日程です。平成 27 年度から継続参加者の日程は、個別通知を参照してください。

コース	デイコース(全6回)	ナイトコース(全5回)
とき	① 7月15日(金) ④ 10月17日(月) ② 8月29日(月) ⑤ 11月25日(金) ③ 9月30日(金) ⑥ 12月12日(月)	① 7月28日(木) ④ 10月13日(木) ② 8月30日(火) ⑤ 11月22日(火) ③ 9月15日(木)
	午前9時～11時30分	午後7時～8時30分
定員	50人(申込み順)	30人(申込み順)
ところ	アスカル幸手多目的室、さくらホールなど	ウェルス幸手トレーニング室
内容	筋力トレーニング、ストレッチ、ウォーキング実技指導など ※デイコースは、天気の良い日は、実際のコースでウォーキングを実施します。	

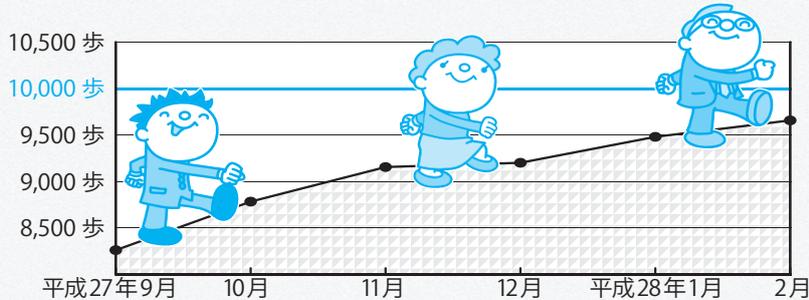


平成27年度 目指せ！毎日10000歩運動教室結果報告

市では、平成27年度から、この教室を開催しています。平成27年度の教室では、半年間のウォーキングの結果、以下のとおり多くの参加者に改善が見られました。

1. 歩数の変化

1日あたりの平均歩数は、74.7%の人が事業開始前より伸びた結果となりました。



2. 身体の変化

身体計測・血液検査実施者の多くの人に改善が見られました。

改善した人の割合	
①体重が減少した人	88.3%
②腹囲が減少した人	85.4%
③体脂肪率が減少した人	63.1%
④収縮期血圧が改善した人	29.1%
⑤中性脂肪が改善した人	20.5%



3. 医療費の変化

国民健康保険に加入する教室参加者と非参加者(無作為抽出)の総医療費(平成27年9月～12月)を比較したところ、冬期の医療費は風邪などの影響により一般的に増加傾向にありますが、参加者の総医療費は非参加者に比べて、増加割合も低く抑えられたことが分かりました。

4. そのほかの変化

事業前と事業後に実施したアンケートの結果によると、「友人と会う機会」や「外出する頻度が増えた」「社会生活への参加が増えた」という回答が増加していました。ウォーキングを通じて積極的に人とかわることもできたようです。

～ 参加者のみなさんにいただいた感想をご紹介します ～

- ・教室の日は、この教室で知り合った仲間と一緒に歩くことができ、とても楽しかったです。
- ・ウォーキングで気分転換もでき、何事も前向きに考えるようになりました。
- ・毎日歩数計を見るのが楽しみで、最初は長い期間と思いましたが、最後まで続けることができました。
- ・体力が付き、普段の生活の中でも体を動かすのがとても楽になりました。

成人向けの健康講座に参加してみましよう！

市では、みなさんの健康づくりにお役立ちいただけるよう、さまざまな教室を企画していきます。どの教室も、参加費は無料で健康づくりにお得な情報もたくさん用意しますので、ぜひ、ご参加ください。

また、保健師や管理栄養士が地域のみなさんのご希望に合わせた内容で「出前健康講座」も行っていますので、ご利用ください(右記参照)。

◇ 出前講座のご案内 ◇

と き	月曜～金曜日午前9時～午後5時 ※そのほかの日時については応相談
内 容	生活習慣病やがんの予防、運動や食生活、育児、健康に関することなど
所要時間	15分～2時間程度(応相談)
会 場	申込み者側でご用意ください。
申 込 み	開催予定日の2か月前まで