

健康長寿で幸せを手に♪

めざせ！毎日10000歩運動教室

参加費無料 申込み／5月17日(水)から ※定員になり次第、受付終了

新規参加者募集

申込み・問合せ 健康増進課 (42) 8421・FAX (42) 2130



市では、埼玉県健康長寿モデルを用いたウォーキング事業の新規参加者を募集します。毎日 10000 歩、歩ける体力づくりをめざして、6 か月間活動量計を身に付け、運動効果を「見える化」していきます。

コツコツ継続して運動をすることはとても大切です。期間中、一人ひとりの健康を応援するため、運動教室や栄養教室を開催するほか、事業開始前と終了後に体力測定と血液検査を行います。

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探したい、そんなみなさんの参加をお待ちしています！

運動期間 7月～12月〔期間中には、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のほか、体力測定や血液検査も行います(下段「スケジュール」を参照)。〕

対 象 市内在住の 20 歳以上の人 新規 100 人
費 用 無料

※新規参加者は、事前説明会にご参加ください。
昨年度以前から継続している人へは、案内を別途郵送します。

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。

※【リーダーライター設置場所】 市役所、ウェルス幸手、各公民館（中央公民館を除く）

▼体力測定・血液検査、日常生活アンケート

事業開始前と終了後に体力測定(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)、日常生活アンケートを行い、運動効果を「見える化」します。

スケジュール ※都合により日時や会場が変更になる場合があります。

と き	と ころ	内 容
6月 9日(金) 午前10時～11時30分	ウェルス幸手	新規参加者事前説明会
6月 24日(土) 25日(日) 午前8時30分～11時30分 26日(月) 27日(火)	ウェルス幸手 ※24日(土)は アスカル幸手	(前期) 体力測定・血液検査、日常生活アンケート 申し込みの際に左記の日程から希望日を指定してください。 当日、活動量計を配布します。 24日(土)のみスポーツ庁の体力測定メニューをあわせて実施します。
7月～12月		ウォーキングの実施 希望者は体力づくりのための運動教室(ナイトコースもあり)や栄養教室に参加できます。 体組成測定会や月1回のウォーキングデイの開催。 詳細については、チラシやホームページにて別途お知らせします。
平成30年1月中旬		(後期) 体力測定・血液検査、日常生活アンケート
3月下旬		結果報告会

活動量計(無料貸与)



◀▶リーダーライターにかざして、歩数記録の情報を毎月1回報告していきます。

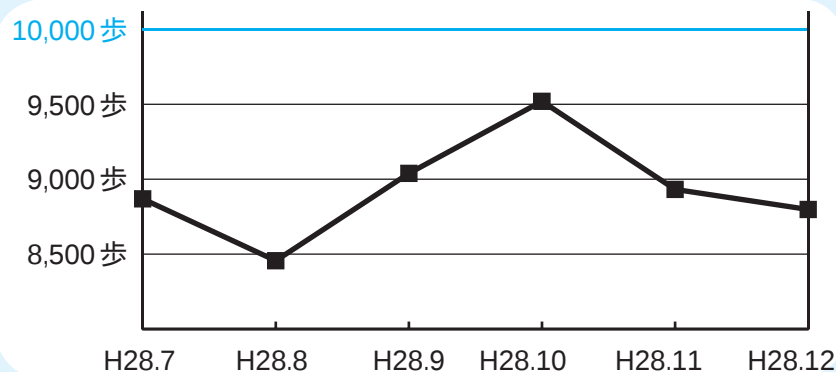


平成28年度 めざせ！毎日10000歩運動教室結果報告

市では、平成27年度から、この教室を開催しています。平成28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みられました。

1. 歩数について

季節的な理由で減少する時期もありましたが、半年間の平均歩数は8,936歩となり、継続してウォーキングに取り組むことができました。



ウォーキングの様子

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みられました。

【身体測定結果】

▼体重：平均0.7kg減少

▼腹囲：平均2.9cm減少

・運動教室に3回以上参加した人は、腹囲で平均4cm減少しました。

【血液検査結果】

検査項目	改善した人の割合	
	28年参加者	27年からの参加者
HDL-C (善玉コレステロール)	51.3%	55.2%
LDL-C (悪玉コレステロール)	56.6%	61.2%
HbA1c (血糖値)	36.8%	46.3%

・運動を続けることで、より効果がみられました。



運動教室の様子



みなさん頑張りました！

3. 体力測定の結果

下半身の筋力を使う種目の値や、バランス感覚が向上し、歩く速度が速くなりました。

4. 医療費の変化

国民健康保険に加入する教室参加者の総医療費(平成28年7月～12月分)を昨年度と比較したところ、医療費が0.9%減少しました。

～ 参加者のみなさんにいただいた感想をご紹介します ～

- ・生活に張り合いが生まれた。健康を意識して捉える機会になった。
- ・歩数がスマートフォンでも見るできるので励みになります。
- ・ウォーキングが習慣になり、体の調子が良くなった。腹部回りがスリムになった。
- ・自分が普段どのくらい歩いているのかが分かり、体力づくりの参考になった。



体力測定の様子