

山鹿市民歩こう運動

9月は健康増進
普及月間です！

問い合わせ先…健康増進課 ☎ 43-0050

山鹿市では「山鹿市民歩こう運動」として、日常生活の中にウォーキングを取り入れることをおすすめしています。8月号では「山鹿市民歩こう運動」キャッチフレーズを『健康のはじめの一歩は歩きから』『歩くたび新たな発見！心もからだもリフレッシュ』に決定しました。今月号では、ウォーキングを実践している人の話を紹介します。

①ウォーキング歴 / 内容 ②はじめるきっかけ ③体調などの変化 ④工夫していること



60代男性

血糖値が安定しています

①約7年半 / 2日に1回くらい②血糖値が高かったのが、医師にすすめられた③気分がすっきりし、血糖値も安定している④携帯電話の歩数計機能を使って歩く



50代女性

体重が減りました



①4～5年 / 時間があるとき②日々の犬の散歩ついでなど手軽にできる運動だから③体重が減った。体力がついた④2人で歩くこと、天気がいいから歩こうとか散歩がてらに歩く



70代女性

夫婦で歩いています



①少し遠くへでかけて夫婦で景色を見ながら歩く③大きな変化は感じないが、体力はある方だと思う④好きなところで好きな時間に歩くなど、苦にならないようにあまり決めすぎない



60代男性

体力を維持しています

①約5年 / 1週間に5回、1時間かけて歩く②体調維持のため③体重、体力が維持できている④夏場は早朝に歩くなど、気候に合わせて歩く時間帯を変えている