

11月は、鹿児島市の「健康づくり月間」です。

かごしま市民すこやかプラン（第二次鹿児島市健康増進計画）の中間評価（平成29年度）の結果では、若い世代から高齢の世代で **歩数の減少** がみられました。

- ・ 血圧があまり上がらない程度の無理のない**歩行**を行うと、脳の中の血流が良くなり、**認知症予防**につながります。
- ・ **身体活動**は、スポーツや筋力トレーニングなどの**運動**だけではなく、**家事や歩行、動物の世話などの生活活動**も含まれます。
- ・ **身体活動**を実践することによって、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※1}、うつなどになる**リスクが下がる**ことが報告されています。

※1. 「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒、骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態。

今よりも **1000歩**、時間にして **10分多く歩く**ことで、「生活習慣病の予防」、「体力向上」、「ストレス解消」「筋肉や骨の維持・向上」等の効果がいわれています。



第28回 正しく安全な ウォーキング大会

鹿児島市運動普及推進員連絡協議会事務局

TEL：099-258-2370

FAX：099-258-2392

開催期日	会場等	コース名	問い合わせ先
11月17日（水）	吉野公園	花と緑の吉野公園ウォーキング	北部保健センター TEL：099-244-5693
11月18日（木）	中央公民館前	城山すそ野ウォーキング	東部保健センター TEL：099-216-1311
11月24日（水）	鴨池児童公園	与次郎・海の道ウォーキング	中央保健センター TEL：099-258-2370
11月25日（木）	谷山第2中央公園	慈眼寺ふるさとウォーキング	南部保健センター TEL：099-268-2315

【参加費】50円（保険料）

【内容】鹿児島市運動普及推進員と一緒に健康づくりのために安全で効果的なウォーキングを楽しむ

【時間】いずれも10:00～12:00（受付：9:30～9:50）

【事前申込】必要

