

介護予防サポーターの皆さん



地域を元気に 楽しい日課

ふかみ
渋谷富加美さん
—恩田町—

介護予防サポーターの資格を取得し、地域で福老体操（筋トレ）を行っています。歩くことは気持ちが良く、知人が増えて趣味が広がるなど毎日の日課として楽しんでいます



食生活も充実 10 食品に挑戦

富岡みよ子さん
—下沼田町—

ウォーキングで元気になると、さまざまな健康面にも意識するようになります。バランスの良い食生活を心掛けて10食品を取り入れるようになり、食事でも楽しんでいます



低体温が改善 36 度4分に

永井陽子さん
—石墨町—

35度代から36度4分にまで上がり、低体温が改善されました。渋谷さんと富岡さんとは市の講座で知り合い、ともに歩く仲に。人に会って元気になることもウォーキングの良さです

問合せ 健康課保健係 ☎内線 3166

また、私たちは自然に触れるとリラックスすることを感覚的に知っています。科学的なデータでもストレス状態の緩和や免疫機能の改善が示されています。ウォーキングマップ（5ページの二次元コードを参照）は、市内の自然を満喫できる地区別の16コースを紹介。四季折々の植物の移ろいを楽しめる沼田公園をはじめ、街なかの大正ロマンエリアの歴史散策、緑の田んぼが一面と広がる薄根地区の田園風景などを楽しめます。距離や所要時間も掲載され、コースによっては難易度別に紹介しているので、それぞれに合った使い方ができます。木々が芽吹き、新緑が日に日に濃くなっていく気持ちの良い季節。活動量を携帯し、心身の健康のために歩いてみてはいかがでしょうか。

ミズノ活動量計の特長



運動の「量」と「質」をチェック

歩数

移動距離

消費カロリー

中強度
活動時間

早歩き時間
活動の強度を表す

達成感を得られるメモリー機能付き

- 2週間分を振り返りができる
- 平均値（1週間・1カ月・2カ月）が分かる

定価は約 5,000 円
市で購入すると

2,000 円

中強度を体感しよう

中強度とは息が上がり、やっと会話ができる程度の状態です。まずは10分間、意識して速歩きをしてみましょう。自分にとってどのくらいの速さで歩くと中強度になるかが、徐々につかめてきますよ



健康課保健師
岡村直義

病気の予防ライン

中之条研究から導かれた運動（歩数）と病気予防の関係

予防を期待できる病気	歩数	中強度の活動時間
寝たきり	2,000 歩	0 分
うつ病	4,000 歩	5 分
認知症、疾患病、脳卒中	5,000 歩	7.5 分
動脈硬化、骨粗しょう症	7,000 歩	15 分
高血圧、糖尿病	8,000 歩	20 分
メタボリックシンドローム	10,000 歩	30 分
肥満	12,000 歩	40 分

分の体調に合わせて始めることが大切です。日常生活の中で少しでも歩こうと意識して日々過ごすことで、予防できる病気も増え、健康増進や免疫機能の改善につながります。ウォーキングは地域の触れ合いにも役に立ちます。市内で活動するウォーキング愛好会は毎週水曜日、それぞれのペースで沼田公園を歩くコミュニティの場にもなっています。メンバーの男性は「自分の都合に合わせて気軽に参加できるのが良い。皆と会って話をするので心も健康になっていく」と話します。