



おおさき・くりはら

令和6年
1月発行
No.144

北部健康かわら版

第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう

歩いて？
ますか？

歩こう！あと15分

注意 かかりつけ医から指示がある場合には、そちらに従ってください。

宮城県では、県民の歩数の目標値を、
成人男性9,000歩、女性8,500歩と設定しています。
しかし男女ともに約1,500歩足りていません。

そこで、1日あたり「あと15分(約1,500歩)」
歩くことを目標に、1歩でも多く歩くことを意識して
みましょう！

出典：第2次みやぎ21健康プラン、平成22年宮城県県民健康・栄養調査

歩くフォームのポイント

目線はまっすぐ

肩の力を抜いてリラックス

肘はやや曲げて

腕を大きく振る

膝を伸ばしてかかとから着地

しっかり大地をキック

出典：厚生労働省パンフレット「歩く時のポイント」

体にいいこと

普段、運動をしない人は「動く＝疲れる」というイメージがあるかもしれません。

しかし、歩く(ウォーキング)などの軽い運動によって「第2の心臓」とも呼ばれるふくらはぎの筋肉が収縮され、筋肉がポンプの役割を果たすことで血液の循環がよくなり、疲労物質が溜まりにくくなる効果が期待できます。

適度な運動を行うと良質な睡眠につながり、気持ちもリフレッシュできます。

宮城県からお知らせ

健康への道も、小さな一歩から。アプリで楽しみながら歩いてみませんか!?

みやぎ健康3.15.0ウォーク

開催期間	2023年11月6日～2024年2月29日		
実施概要	使用アプリ	aruku & (あるくと)	
	参加費	無料	
健康3.15.0ウォーキングコース 全8コース	#1 【健康3.15.0】 台原～北根～南光台周辺	#5 【健康3.15.0】 大崎市岩出山内川江合川コース	#6 【健康3.15.0】 とよま明治村・北上川散策コース
	#2 【健康3.15.0】 仙台港周辺コース	#7 【健康3.15.0】 がんばろう！石巻コース	#8 【健康3.15.0】 南三陸町 大森・袖浜エリアコース
	#3 【健康3.15.0】 猫神さま出逢いさんぽ		
	#4 【健康3.15.0】 芭蕉コース		



さあ歩こう！

歩くことは、手軽に健康になれる方法の一つです。

指定のコースを歩いて復興応援！以下の4セットいずれかが抽選で当たります！

<p>【復興応援！石巻セット】</p> <p>製造元：木の屋石巻水産</p> <p>25セット</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ひげ鯨大和煮 ■くじらのアヒージョ ■鯨の旨煮 	<p>【復興応援！女川セット】</p> <p>製造元：鮮冷</p> <p>25セット</p> <ul style="list-style-type: none"> ■たっぷり三陸漁師めし さけ ■たっぷり三陸漁師めし ほたて 	<p>【復興応援！南三陸セット】</p> <p>製造元：山内鮮魚店</p> <p>25セット</p> <ul style="list-style-type: none"> ■牡蠣味噌噌 ■蛸そばろ 	<p>【復興応援！気仙沼セット】</p> <p>製造元：齊吉商店</p> <p>25セット</p> <ul style="list-style-type: none"> ■たっぷり生姜金のさんま ■牡蠣のしぐれ煮
--	--	--	--

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください！

おおさき健康ナビ