

# こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

## 歩いて健康づくり

### 健康を守るためのウォーキングは1日あたり何歩でしょうか？

一般的には、20～64歳までは男性 9,000歩、女性 8,500歩、65歳以上では男性 7,000歩、女性 6,000歩と言われています。

さらに、早歩きをする時間を取り入れるとより効果的に病気を予防することができるかとされています。例えば、1日8,000歩のウォーキングをし、その中で20分の早歩きを取り入れると、高血圧や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの病気を予防する効果が期待できます。

歩数	そのうちの早歩きの時間	予防（改善）できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患（狭心症、心筋梗塞等） 脳卒中（脳梗塞、脳出血等）
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨折、筋力低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、 メタボリックシンドローム（75歳以上）
9,000歩	25分	高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）

※歩きすぎは健康を害してしまうこともあります。自分にとって適切なウォーキングを行いましょう。

### 健康のために始めましょう！

#### ①毎日1万歩運動

毎日の自分の歩数はご存知でしょうか？町では「毎日1万歩運動」の参加者に歩数計をプレゼントしています。自分の歩数を知って、歩いて健康づくりを行ってみませんか？

参加を希望する方は、保健センターへご来所ください。

#### ②ウォーキング教室「正しい歩き方で、効果アップ&足腰へのダメージダウン」

正しく、効果的な歩き方を知るために専門家によるウォーキング教室に参加してみませんか？

#### ウォーキング教室参加者募集 無 料

日時 毎月第3火曜日 午後2時～3時30分

場所 B&G海洋センター

講師 新井恵子先生（全国各地で活躍中の健康運動指導士です）

参加希望の方は保健センターまでお電話ください。



## オクトーバー・ラン&ウォーク結果報告

問合せ 生涯学習課 生涯スポーツ担当 ☎0495-77-4651 FAX0495-77-5066

オクトーバー・ラン&ウォークへご参加いただきありがとうございました。

10月の1か月間の記録を競うオクトーバー・ラン&ウォーク自治体対抗戦では、204,351人、319自治体が参加しました。

神川町ではウォーキング部門で121人にご参加いただき、参加319自治体中第68位と、上位25%に入る成績を残すことができました。本年度はウォーキングの部で市区町村対抗戦が行われましたが、ランニング部門では市区町村対抗戦が行われなかったため、参加者順位がありませんでした。

自治体対抗戦の結果は以下の通りです。

#### 神川町の最終順位(自治体対抗戦)

【ウォーキングの部】 平均歩数:68位(229,046歩/121人)

#### 町内個人記録 (敬称略)

【ウォーキングの部】 1位 ちゃまち 653,220歩 2位 はやあるき 650,114歩

3位 cavamarusan 579,418歩 4位 にいさと 530,159歩 5位 ふさボウ 501,949歩

ランニング部門の「TATTA」、ウォーキング部門の「スポーツタウン WALKER」の両アプリは今後もご利用いただけますので、引き続き日々の運動の記録にお役立てください。

ウォーキング部門の神川町内ランキングで5位までに入賞された方には、ささやかな賞品をご用意しましたので、スマートフォンをお持ちになって中央公民館までお越しください。

### 日本フィルハーモニー交響楽団 定期演奏会

### オンラインコンサート(ライブビューイング)を開催します

問合せ 生涯学習課 生涯学習担当 ☎0495-77-4651 FAX0495-77-5066

大宮ソニックシティの大ホールで行われる「日本フィルハーモニー交響楽団 定期演奏会」の様を、生配信で中央公民館ホールに上映します。

電車にゆられ大宮まで行かなくても、神川にいながら、普段聴くことのできない一流プレイヤーの演奏を無料で鑑賞できるチャンスです。ライブビューイング(コンサート会場からのライブ映像を同時に上映・鑑賞すること)形式で楽しむ演奏会を、ぜひ一度お試しください。

日時 1月13日(土) 午後1時30分開場/午後2時開演

場所 中央公民館ホール

入場料 無料

申込方法 生涯学習課にお電話いただくか、電子申請でお申込みください。

上映内容 日本フィルハーモニー交響楽団 第141回さいたま定期演奏会

【指揮】 川瀬 賢太郎

【ヴァイオリン】 岡本 誠司

【管弦楽】 日本フィルハーモニー交響楽団

【曲目】 チャイコフスキー「エフゲニー・オネーギン」よりポロネーズ・ヴァイオリン協奏曲、J.シュトラウスⅡ世「ポルカ《ハンガリー万歳》」・ワルツ《南国のバラ》・喜歌劇《こうもり》序曲、ブラームス「ハンガリー舞曲第5番、レスピーギ「リュートのための古風な舞曲とアリアより「シチリアーナ」



神川町ホームページ



電子申請