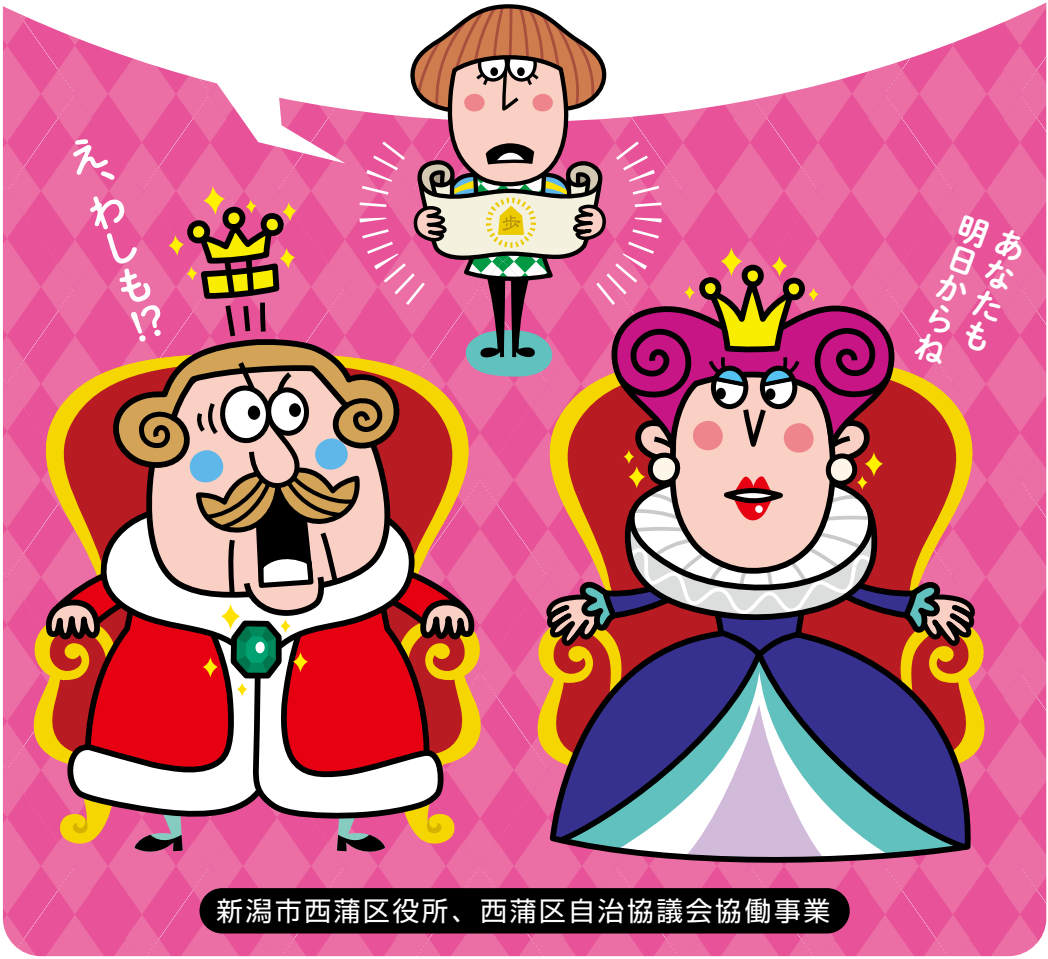
にしかんウオーキング手帳【情報編】

ウ　オ　ー　キ　ン　グ　を

毎　日　の　健　康　づ　く　り　に

役　立　て　る　こ　と　を

こ　こ　に　宣　言　し　ま　す



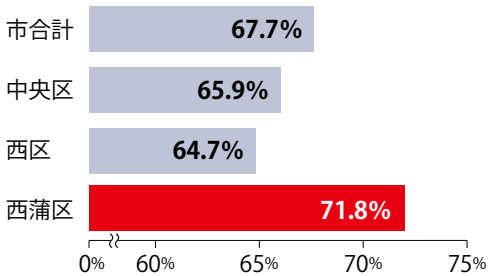
新潟市西蒲区役所、西蒲区自治協議会協働事業

はじめに

西蒲区の健康寿命を延ばしたい！「にしかんウオーキング手帳」はここから始まりました。ウオーキングは年代を問わず、気軽に取り組め、全身を使う有酸素運動です。この手帳に記録していくことで、ご自身の日常の歩数を知り、健康づくりにお役立てください！

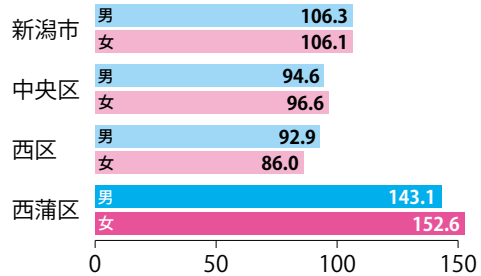
※健康に不安や不調がある場合はかかりつけ医にご相談の上ご参加ください　※ここで言うウオーキングとは運動を意識した歩行を含む

30分以上の運動習慣なし



脳血管疾患が原因で亡くなる人の割合

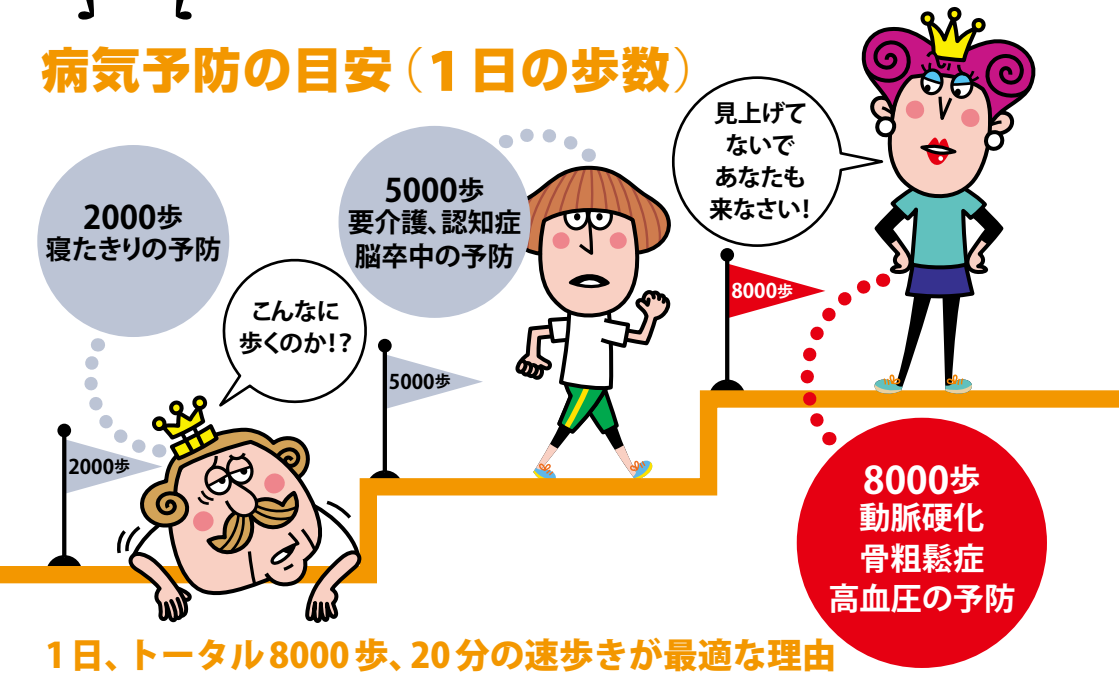
※全国平均を100とした場合（標準化死亡比）



出典：「新潟市健康寿命延伸計画［アクションプラン］」新潟市保健衛生総務課（H31年3月）

運動習慣は脳卒中の予防に効果があり、
健康寿命にも大きく影響します。生活の中で、
もう少し運動を意識してみませんか？

病気予防の目安（1日の歩数）



1日、トータル8000歩、20分の速歩きが最適な理由

速歩きを取り入れることは、代謝をあげ、心臓や血管の機能を高める。

※速歩きとは、1秒で2歩が目安。 ※20分は連続した時間でなくてもOK。

青柳 幸利 氏 ＜歩数の目安を提唱＞

筑波大学卒。トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了。カナダ国立環境医学研究所研究員、奈良女子大学生活環境学部助手、大阪大学医学部非常勤講師を経て東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長に就任。群馬県中之条町に住む65歳以上の住民5,000人を対象に歩行と病気に関する世界的にも注目される研究を実施。

ウオーキングの効果

ウオーキングを快適に！

●服装

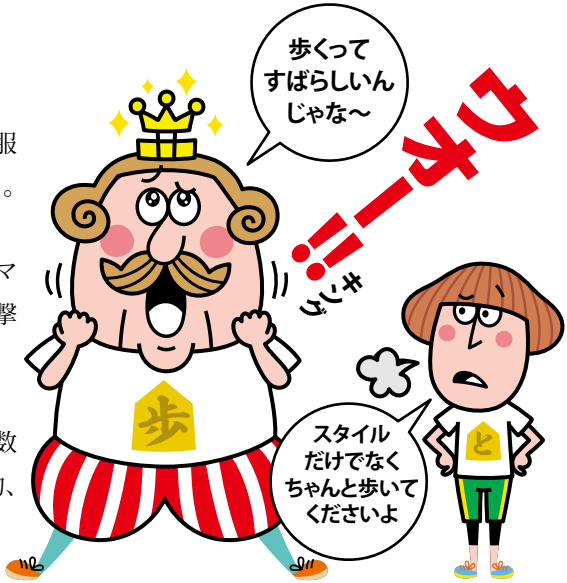
伸縮性がある、動きやすい、吸汗性が高い服を選ぶ。※日差しが強いときは帽子をかぶる。

●シューズ

つま先に1～1.5cmのゆとりがある。ひも、マジックベルトなどで包むように履ける。衝撃を和らげるクッション性のあるもの。

●持ち物

歩数計、携帯電話（緊急連絡用または歩数計として）、タオル。必要に応じて飲み物、リュックやウエストポーチ。



準備運動

足をほぐす

足の指、足の甲、かかと、足首を手で動かしてほぐす。

下半身の準備

からだを前傾しながら、かかとで地面を押し、ふくらはぎを伸ばす。

屈伸

足を肩幅から腰幅程度に開き、股関節と膝の曲げ伸ばしを行う。
※痛みのない範囲で行う。

からだのひねり

足を肩幅から腰幅程度に開き、からだを左右にひねる。
※痛みのない範囲で行う。

望ましい歩き方、効果的な歩き方

適切な姿勢でのウオーキングは、より高い効果が期待できます。
ポイントを押さえて、有意義なウオーキングライフを!!

歩く時間を増やすコツ

買い物や通勤・通学のときに寄り道するなど、
歩く時間を増やしてみよう！

日常生活でも、もっと体を動かそう♪

みなさんが過ごしている日常生活は立派な運動です。ちょっとした心がけと一工夫で、活動量は増やすことができます。

さまざまなシーンで積極的に！

掃除は必要最低限

ちょっと工夫　掃除の回数を増やす

床みがきは運動気分で、風呂掃除も積極的に

一日中デスクワーク

ちょっと工夫　社内の内線は控え、直接会いに行く。昼休みに散歩する

できれば1日30分以上

畑仕事の前に

ちょっと工夫　歩きやすいからだづくり

「にしかん みんなの体操」を取り入れてウオーミングアップ

週末は家でゴロゴロ

ちょっと工夫　子どもと遊ぶ

よりアクティブに遊ぶと活動量も増える

～場所を選ばない～
自体重のスクワットはホントはらくちん！

スクワットのポイント

- 太腿や膝が痛くない
- 自然に前方を見ていて首がラク
- 軽い鼻呼吸が続けられる
- 全体的に辛さや痛みがない

監修／高島善史氏　健康運動指導士

動きやすいからだをつくります

※にしかんみんなの体操を続けると歩きやすいからだになります。

ウオーキンググループの紹介

参加申し込み・お問い合わせ
西蒲区役所健康福祉課　TEL0256-72-8380

● 西蒲区を歩こう会

原則、毎月第1・第3金曜日午前に、
西蒲区内のさまざまなウオーキングコースを歩いています。

● まきノルディックウォーククラブ

毎週土曜日午前7時～8時に、
矢川ふれあい公園を中心に活動しています。

ウオーキングのおすすめスポット！

上堰潟公園
角田山の麓にある広大な公園。春には桜や菜の花、秋にはコスモスが咲きます。

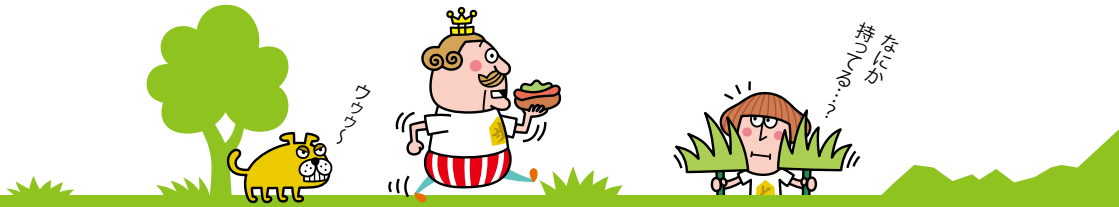
中之口農業体験公園
文化財「門田ハザ並木」をイメージした遊歩道があります。芝生の交流広場では軽スポーツなども楽しんでみては？

城山運動公園
西蒲区最大の複合型スポーツ公園。ウオーキングにもってこい！1周約400～960mのコースもあります。

矢川ふれあい公園
1周約1.2～1.6kmのウオーキングコースがあります。春には桜が咲き、ウオーキングに最適！

その他、西蒲区オリジナルのウオーキングコースもあります。詳しくはコチラ！

にしかん健康プロジェクト　検索



雨の日でも大丈夫！
ランニングコースがある体育館

※大会やイベントなどの開催により利用できない場合がありますので、事前に各施設にお問い合わせください。
※小中学生、65歳以上の方のランニングコース利用は100円／回

西川総合体育館

所在地／西蒲区善光寺369-1
電話／0256-78-7258
開館時間／午前8時半～午後9時半※毎月10日・20日（土日・祝日を除く）は午後5時～午後9時半（休館日／12月29日～1月3日）
駐車場／196台
●ランニングコース（使用料1回250円）／1周約150メートル。小学4年生以下の利用は、成人が一緒に利用する場合に限ります。

中之口体育館

所在地／西蒲区中之口298
電話／025-375-5007
開館時間／午前9時～午後9時半（休館日／毎月第3月曜※祝日の場合は翌日、12月29日～1月3日）
駐車場／40台
●ランニングコース（使用料1回250円）／1周約160メートル。走る方向は毎日変わります。

※旧潟東体育館は令和２年４月より潟東地域コミュニティセンターとして開館予定です（ランニングコースあり）

ウオーキングと栄養は両輪
からだは食べ物からつくられる

運動だけして食事をおろそかにすると、エネルギーはどんどん不足してしまいます。栄養バランスを考え、ウオーキングで使われた栄養素をしっかりと補いましょう。

食生活の基本

基本は毎食、主食・主菜・副菜をそろえること

野菜やきのこ、海藻などを使ったおかず

からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとるために、毎食1、2皿は食べましょう。

肉、魚、大豆製品などを使ったおかず

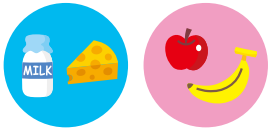
血や肉となり、からだをつくるたんぱく質の供給源になるおかずです。

ごはん、パン、めん類など

エネルギーのもとになる炭水化物の供給源で、食事の中心となります。

バランスの良い食事の例

1日に1回はとりたい食品



牛乳・乳製品　果物

汁物も副菜のひとつ。具だくさんにすると、汁の量が減るので、減塩につながります。

シニア世代を元気にする食生活！

毎日いろんな食材を食べている人は高齢でも元気に生活していることが分かっています。
「さあにぎやかにいただく」と覚えましょう。

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
魚	油脂類	肉	牛乳	野菜	海藻		芋	卵	大豆	果物

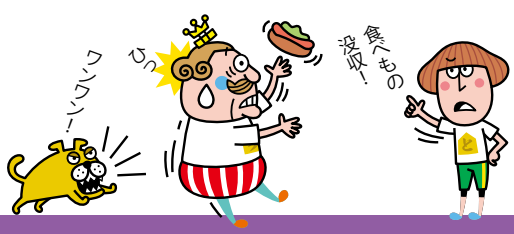
出典：ロコモ チャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

健診で目に見えない ウオーキングの効果を確認

日々の運動や食事への配慮など、がんばった結果を特定健診で確認しましょう。体重に変化がなくても、からだの中では何かが変わっているかもしれません。コレステロール値や血糖値などを確認するチャンスです。詳細は「新潟市各種検診のご案内」をご覧ください。

特定健診の検査内容

- 血液検査
- 血圧
- 検尿
- 身体測定
- 問診



西蒲区の皆さまの健康寿命を延ばしたい！
にしかん健康プロジェクトはここから始まりました。

- 野菜をもう1皿食べよう
- 減塩でしかもおいしい野菜料理
- 身近な野菜でかんたん作り置き

- 畑仕事にスポーツに動けるからだづくり
- 筋力UPで代謝もUP
- ストレッチで疲労をためない

歯とお口の健康は体の健康につながります。
…だから、毎日のケアが必要です。

＋

- むし歯・歯周病を防ぐ
- 自分に合ったお口のケアを知る、取り入れる
- 家族みんなでかかりつけ歯科医を持つ
- おやつも含めた食習慣の見直し
- 健康なお口の機能を長く保つ

この冊子を毎日の暮らしに取り入れて、
10年後も、20年後も、健康で豊かな生活を送るために役立ちますように。

にしかん健康プロジェクト
専用サイトで、健康づくりに
関する情報を発信中

監修
青柳 幸利（東京都健康長寿医療センター研究所）
高島 善史（T-conditioning代表）
村山 伸子（新潟県立大学人間生活学部健康栄養学科 教授）

問い合わせ／西蒲区役所健康福祉課健康増進係　TEL0256-72-8380