

テーマ：運動しよう！歩いてみませんか？

健康推進課では、市民のみなさまにより体を動かしてもらえるよう、毎月運動に関する情報を発信していきます。今月は、ウォーキングについてです。

暖かくなり、体を動かすのにも良い季節になりました。

歩くことは、道具もいらず、お金もかからず、いつでもできる最も身近な運動です。

身体活動量が多いほど、疾病の発症リスクや死亡リスクが低いことが明らかになっています。現在の身体活動量が少ない人ほど、身体活動量が今よりわずかに増えるだけでも健康増進効果が得られやすいと考えられます。身体活動量が成人の推奨値を満たしていない人（例えば 1 日の歩数が 8,000 歩未満の人）では、今よりも少しでも体を動かすことが、疾病の発症リスクや死亡リスクの低下につながります。（健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」推奨シート：成人版より）

まずは、今までよりも歩く時間を増やす、今までよりも早く歩くなど、できることから始めてみませんか。

東松山市は、スリーデーマーチを始め、歩くことに関する様々なイベント・講座が用意されています。お1人で歩くことも、イベント等で他の参加者と歩くこともできます。

また、コバトン ALKOO マイレージというアプリ（無料）があります。こちらのアプリは、埼玉県が実施しているアプリで、歩いた歩数が管理でき、参加者の中でのランキングや、歩いた歩数に応じて景品があたる抽選が行われます。この機会にぜひご参加ください。

コバトン ALKOO マイレージ <https://kobaton-alkoo.navitime.co.jp/>

■お問い合わせ

東松山市役所 健康福祉部 健康推進課

電話:0493-24-3921

FAX:0493-22-7435