

ウォーキングで健康づくり!

市では、官庁街通りと稲生川沿いにウォーキングのための案内板を設置しました。健康づくりのために大いにご活用ください。

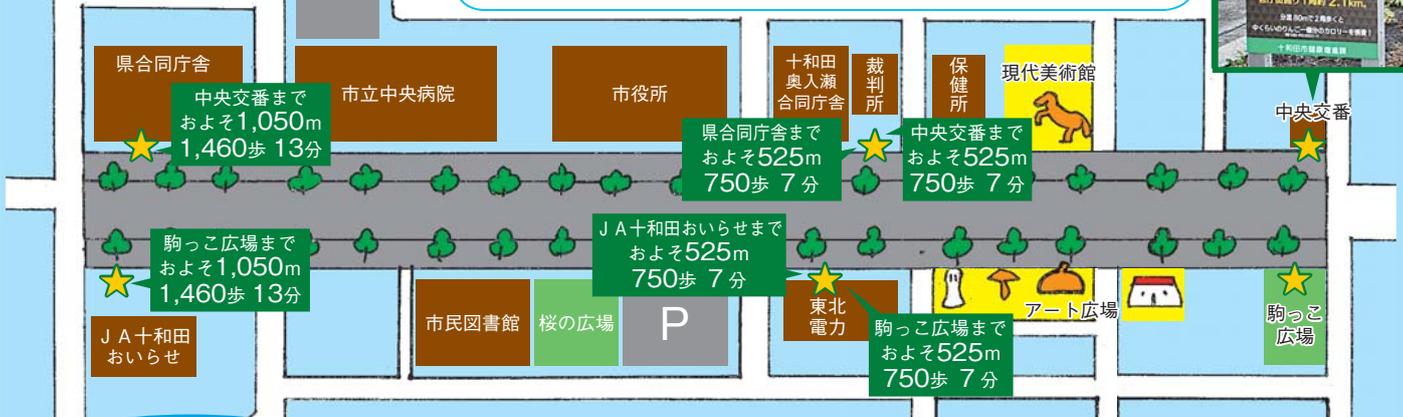
無理のない範囲で目指しましょう!

1日の目安歩数 男性 9,200歩 女性 8,300歩
70歳以上の目安歩数 男性 6,700歩 女性 5,900歩

官庁街通り1周約 **2.1 km** 所要時間 **26分**
身長約160cmの人で約2,630~2,900歩 (適切な歩幅: 身長 (cm) × 0.45~0.5)



官庁街通りコース



稲生川沿いコース

稲生橋~稲生川ふれあい公園
片道約 **3.4 km** 所用時間 **44分**



ウォーキングを始める前に

- 無理せず焦らず続けることが大切です。
- 自分に合った靴を選びましょう。
- 準備運動をしましょう。
- 休憩は「こまめに」「定期的に」を意識し、こまめに水分補給をしましょう。
- 路面凍結による転倒に注意しましょう。

十和田市健康都市宣言

私たちの願いは、豊かな自然に囲まれた、安全で安心なこのまちで、市民一人ひとりが、健康で充実感を持ち、こころ豊かに暮らすことです。

そのために、私たちは、自らの健康に関心を持ち、お互いに支え合いながら健康づくりをすすめます。

身体活動

一、毎日の生活の中で、意識してからだを動かし運動します。

栄養

一、地元の野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がけます。

健康診査

一、健康診査で健康維持、笑顔あふれる生活をめざします。

睡眠・休養

一、心地よい睡眠と休養をとり、生き生きと暮らします。

こころ

一、地域の人々とのふれあいや支え合いを大切にします。

健康都市宣言で健康寿命延伸

青森県は全国に比べて高い割合の喫煙や多量の飲酒と塩分摂取、肥満、運動不足などの生活習慣病が原因で、短命県となっています。

本市の平均寿命と健康寿命は全国に比較して短い状況です。それらの課題を解消するためには、日常生活の中で、①体操やウォーキングなど意識して体を動かすこと②野菜を多く取るなどバランスの良い食事を取る③自分の健康状態を把握するため健診を受けること④心と体の疲れをとるために睡眠と休養を十分にとること⑤深く悩んでいるときは、

一人を抱え込まず、家族・友人・職場の同僚・専門窓口へ相談して、心を健やかに保つことが大切です。

本市は県と歩調を合わせて、短命県返上のため2015年に「十和田市健康都市宣言」を行い、健康寿命延伸に取り組んでいます。

宣言文は健康づくりに大切な事柄を盛り込んでいますので、自身自身に、家族に、仲間、職場に、地域にと健康の輪を広げ、2017年も健やかに生き生きと暮らしましょう。

問 国民健康保険課 ☎6750
健康増進課 ☎1181