

健康 ト〜ク

今回のテーマ

「安城市 健康の道」を歩いてみませんか？



保健師ヘルシー

健子 健康のためにウォーキングを始めようと思っているのだけれど、どこかいいウォーキングコースはないかしら？



健子

保健師ヘルシー

それなら「健康の道」がおすすめです！日ごろの健康づくりに役立ててもらうため、中学校区ごとに設置しているウォーキングコースで、市内に11コースあります。昨年、全コースを1枚の大きな地図に掲載したウォーキングマップが完成し、11コースが一目で確認できるようになりました。

健子 へえ！ところでウォーキングってどんな効果があるの？

保健師ヘルシー 心肺機能を高め、生活習慣病を予防できます。他にも骨の老化防止、ストレス解消、脳の活性化といった効果があります。

健子 そうなのね。どれくらい歩けばいいのかしら？

保健師ヘルシー 64歳以下の人は1日8000歩、65歳以上の人は1日6000歩が目安です。4000歩でうつ病予防、5000歩で認知症予防、7000歩で動脈硬化予防に効果があるといわれています。

健子 いろんな効果があるのね。

保健師ヘルシー ウォーキング等の有酸素運動で血流がよくなると、血管の内側にある内皮細胞から血管をしなやかにする物質が分泌され、動脈硬化の予防になります。また、ウォーキング30分で105kcalのエネルギー消費が期待できます。

「健康の道」のウォーキング

マップにはコースの距離、消費カロリー等も載っているので、参考にしてくださいね。

〈ウォーキングマップ配布場所〉
アンフォーレ、
各福祉センター、
東祥アリーナ安城、
保健センター等

※市HP(上記QRコード参照)にも掲載。



★健康の道を歩いた人に10ポイントプレゼント！★

「安城市 健康の道」を歩くと「あんじょう健康マイレージ」で10ポイント受け取ることができます。どのコースでもOK！この機会に「あんじょう健康マイレージ」にチャレンジしてみませんか？

※詳細は市HP(右記QRコード)参照。



第54回

日本女子ソフトボールリーグ 1部第6節 安城大会

金メダリストが
安城に
やってくる!

本市が応援する「デンソーブライトペガサス」のホームゲームが安城で開催されます。東京2020オリンピックで金メダルを勝ち取った日本代表の川畑選手、山田選手が所属するデンソーブライトペガサスの他、後藤選手、峰選手、渥美選手、山崎選手が所属するトヨタ自動車レッドテリアーズも出場！

場所

デンソーブライトペガサススタジアム
(安城市ソフトボール場)

試合日程	9月11日(土)	第1試合	大垣ミナモ VS トヨタ自動車レッドテリアーズ
		第2試合	シオノギ製薬ポポンギャルズ VS デンソーブライトペガサス
	9月12日(日)	第1試合	大垣ミナモ VS シオノギ製薬ポポンギャルズ
		第2試合	トヨタ自動車レッドテリアーズ VS デンソーブライトペガサス

※入場制限をする場合があります。
※チケット等の取扱いは、下記QRコードから日本女子ソフトボールリーグ機構HPを参照してください。また、試合の様子は同HPでライブ配信されます。



問合せ 市ソフトボール協会・岩本さん(☎090(8320)4115)、東祥アリーナ安城(☎(75)3535)