



健康づくりを応援するページ **へるす アツフ** 21

もうすぐ春ですね。薄着になる前に！

カラダを動かし始めませんか？

今回は、「あさか健康プラン21（第2次）」の7つの柱のひとつである「身体活動」がテーマです。生活習慣病を防ぎ、健康であり続けるためには、日頃から健康な生活習慣を送ることが大切です。また、夏本番前にカラダづくりをすることで熱中症予防になります。元気にオリンピック・パラリンピックを応援しましょう。

暑さに耐えられるカラダづくり（温熱順化）
**本格的な暑さの到来前に
トレーニングを始めよう！**

①通常

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動
1日30分を1～4週間

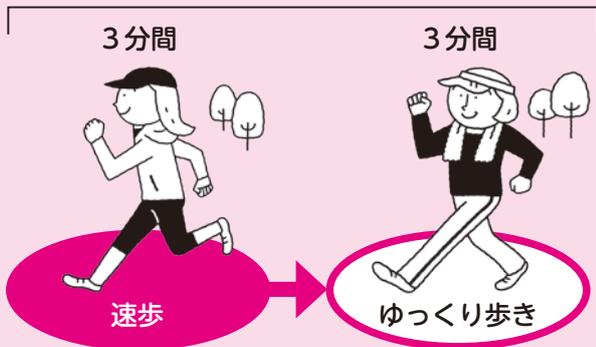
②体力に自信のある方

屋外でのジョギングやジムでの
ランニングマシン・エアロバイクなどで
「ややきつい」と感じる運動

③中高年や体力に自信のない方

インターバル速歩

1回



1日5回以上/週4回以上/4週間行う

出典：熱中症対策アドバイザー養成講座テキスト

有酸素性運動で内蔵脂肪を解消しよう

有酸素性運動は、「歩く」こと「走る」ことが基本ですが、なかでもウォーキングは最も手軽に行うことができる運動です。

～ウォーキングの効果～

- 健康の維持
- 生活習慣病の予防・改善
- ストレス解消
- 心肺機能の向上
- 肥満の防止
- 筋力低下の予防

～歩き方のポイント～

目線：

10～20m先を見るようにします。

呼吸：

吐く息を意識して、おなかを意識してゆっくり吐きます。

腕振り：

肘は後ろへ。背中を意識して肩甲骨を動かします。

足の裏全体：

かかとからつま先へ足の裏全体を使います。



※歩く前と後には、必ずストレッチを行きましょう！（資料提供：健康あさか普及員）



おすすめのウォーキングコースは青葉台公園、朝霞中央公園、陸上競技場、城山公園などがあるよ。気持ちいいよ♪

健康あさか普及員活動報告&次回のご案内

令和元年12月8日(日)に「**ASAKA健康ラウンジ**」を開催しました。

歯科衛生士の特別講座では、ブラッシングの実践や歯磨き粉の選び方、定期的な歯科健診の大切さを学びました。

クリスマス音楽ライブでは、特別ゲスト「ミザール」さんのギター演奏と共に歌を歌い、最後は健康〇×ゲームで楽しみました。

＜次回のご案内＞ 4月16日(休)の予定です。

「健康あさか普及員」とは、健康づくりの情報を家族や周りの人に広めるボランティアで、自分のペースで参加できます。※健康あさか普及員についての詳細は、右のQRコードから市ホームページをご覧ください。

＜健康あさか普及員数：393人(令和元年11月現在)＞

