

運動を取り入れた健康づくり

移動の手段が自動車という方が、県下9市で1位。紀の川市は、全体的に運動不足。運動習慣者が1割と少ないです。こちらをご覧ください、生活の中に運動を取り入れるきっかけとしてください。

その1 市の事業を利用して健康づくり

★の数は運動量を表しています。すべての事業で初心者大歓迎です。

楽しみながら健康づくり			
運動量レベル	事業名	内容	担当課
★★★	紀の川市桃源郷ハーフマラソン	桃の香りが漂う中を気持ちよく走れるマラソン大会！	生涯スポーツ課
★★	スポーツフェスティバル	ニュースポーツの祭典！	生涯スポーツ課
★★★	夏休みスイミング教室	小学生が対象の教室です。泳げない子も泳げる子も大歓迎！	生涯スポーツ課
★★★	アクアビクス教室	専門トレーナーによる水中運動です。	生涯スポーツ課
★★	カヌー教室	プールでカヌーが体験できる！ 大人も子どもも大歓迎！	生涯スポーツ課
★★	ニュースポーツ	スポーツ推進委員が企画するスポーツ教室。	生涯スポーツ課
★★	健康ストレッチ体操	リラクゼーションを取り入れてみませんか？ キャンセル待ちになる人気教室です。	生涯学習課
★★	ピラティス	☆コア（体幹）を鍛えて健康になろう☆ 肩こりや腰痛にも！	生涯学習課
★★	すっきり健康ヨガ	基本のポーズでこころと身体をリフレッシュ。	生涯学習課
★★★	リフレッシュ体操	盆踊りを取り入れた基本ストレッチで一緒に楽しく良い汗をかきましょう。	生涯学習課
★★★	やさしいベリーダンス	アラブの音楽に合わせて楽しく踊りながらインナーマッスルを引き締めませんか。	生涯学習課
★★★	タカラジェンヌに学ぶ麗しのジャズダンス(初歩)	元雪組の講師によるストレッチとダンスレッスン。(男女問いません)	生涯学習課

行動目標

日頃から「すぐそこまでなら歩いていく」ことを心がけ、一日の歩数をふやす習慣をつけましょう。

「今より 10分 体を動かしましょう」

運動がもたらす効果

- 生活習慣病の予防（高血圧、糖尿病、動脈硬化など）
- 認知症の予防
- 脂肪が燃焼
- 骨粗しょう症の予防
- 体力が向上
- ストレス解消



親子で楽しく健康づくり

運動量レベル	事業名	内容	担当課
★★	あかちゃんひろば	体重測定、手遊び、ベビーマッサージ等	子育て支援課
★★	1歳児子育て教室	自由遊び、リズム遊び、外遊び、制作、お話等	子育て支援課
★★	2歳児子育て教室	自由遊び、リズム遊び、外遊び、制作、お話等	子育て支援課
★★★	親子でヒップホップ	親子でヒップホップダンス！（小学生が対象です。）	生涯学習課
★★	親子でよさこい	家族のきずな！を再確認。楽しくよさこいしませんか？	生涯学習課
★★	親と子のふれあい体操教室	ボールやフラフープを使って、親子のスキンシップ。	生涯学習課
★★	ベビーマッサージ	オイルを使ったマッサージで、運動機能を高め、赤ちゃんとお母さんのストレスも解消！	社会福祉協議会

無理せずゆっくり健康づくり

運動量レベル	事業名	内容	担当課
★★★	ピンシャン元気教室	ストレッチ！筋トレ！ステップ！やってみてわかる体を動かす心地よさ。	高齢介護課
★★	いきいき元気塾	毎月1回の健康教室。楽しいレクリエーションもあります。	高齢介護課
★★	元気プラス塾	地域で講座。直接集会所等へお伺いします。ぜひお問い合わせを！	高齢介護課
★★	ぼちぼち体操	ストレッチ（柔軟体操）！ヒモ体操ご存知ですか？	生涯学習課
★★	血管いきいき教室	血圧・血糖・コレステロールが気になる方はどうぞ！	健康推進課
★★	失敗しない3Kgやせる教室	健診でメタボと言われた方、一人でのダイエットに自信がない方大募集！	健康推進課

ワンポイント

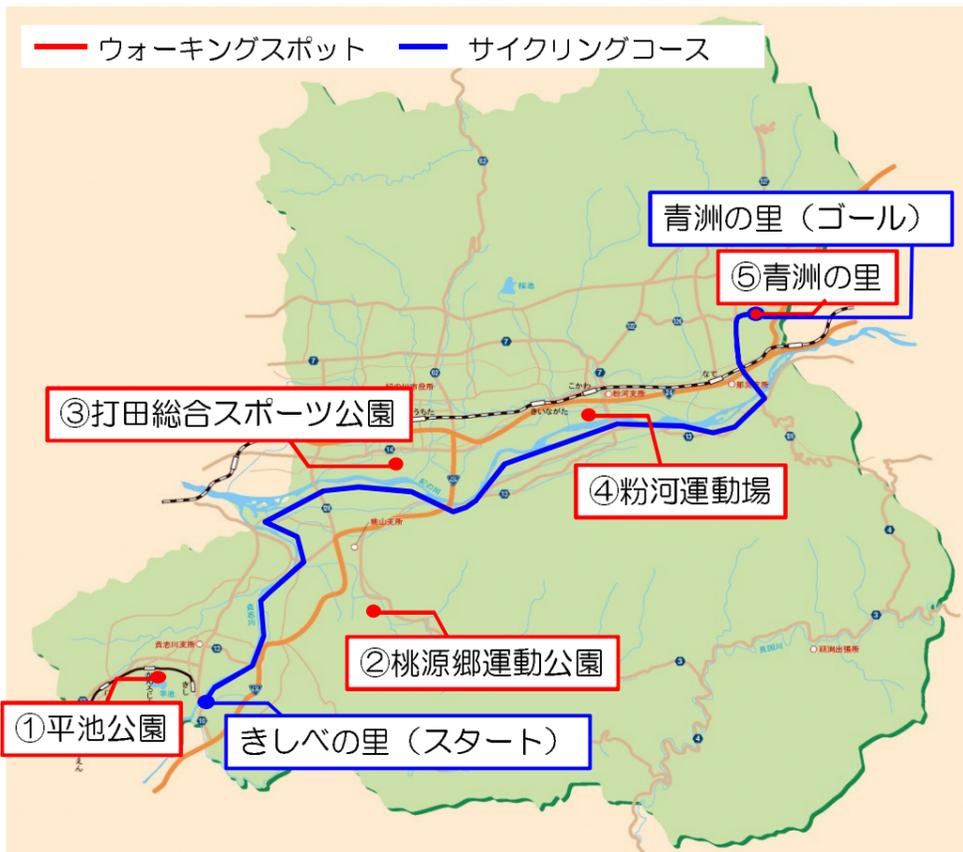
市の体力測定や健診を受けると、ご自身の体力や健康状態を知ることができます。

体力テスト → 生涯スポーツ課 連絡先 79-3912
健康診断 → 健康推進課 連絡先 77-0829
国保年金課 連絡先 77-0896

注 「事業の詳細」や「申込み期限」、「自己負担の有無」などは担当課にお問い合わせください。（裏下部に記載している連絡先までどうぞ）

その2

ご自身で健康づくり



ウォーキングやランニングに最適な場所

地図① 平池公園

四季折々で色々な野鳥が観察できます。1周約1.5kmです。

地図② 桃源郷運動公園

陸上競技場に併設した公園。開放的な空間でのんびり自然を楽しめます。

地図③ 打田総合スポーツ公園

運動場や遊具のある公園。紀ノ川沿いの堤防がおススメ。

地図④ 粉河運動場

運動場に沿う堤防がおススメ。春の季節には桜並木の中を歩けて最高です。

地図⑤ 青洲の里

色とりどりの花を眺めながら歩ける散歩道。運動した後は、おいしいバイキングも。

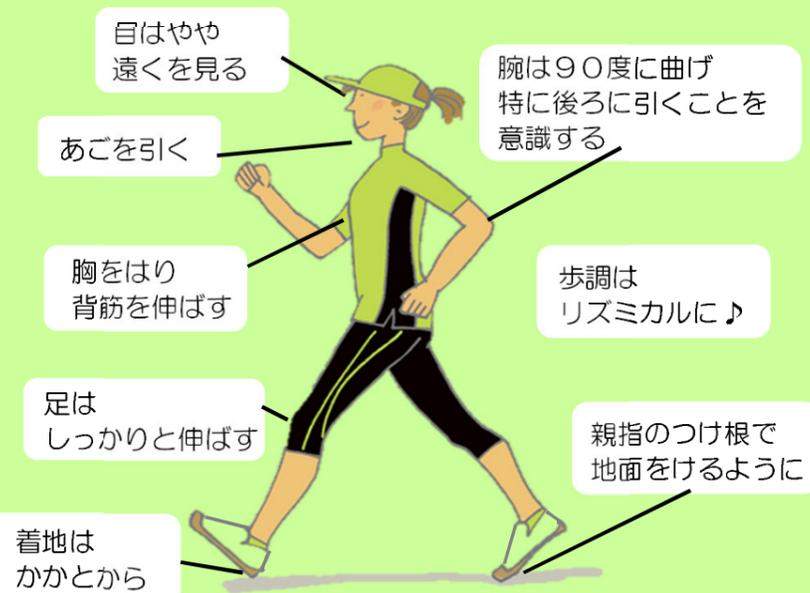
サイクリングに最適な場所

～きしべの里から青洲の里まで～

紀ノ川沿いの堤防を走るサイクリングコース。途中で観光スポットに立ち寄るのもおススメ。



正しいフォームで歩きましょう



ウォーキング時の心得

1. 関節などの障害を予防し、疲労を残さないために準備運動と整理運動を行いましょう。
2. 体調不良のときは無理をしないようにしまししょう。
3. 熱中症対策として飲み物を持参し、水分補給をしまししょう。
4. 頑張りすぎは体を痛めます。短い距離から始めましょう。

ワンポイント

健康を維持するためには、1日当たり約300kcal（歩数にすると1万歩）以上のエネルギーを消費する**身体活動**が必要です。
*身体活動は、運動と生活活動の両方を含めます。生活活動とは、食事の準備、掃除、買い物、草むしり、散歩、子どもと遊ぶ、階段昇降、荷物運びなどです。

参考

ウォーキングやハイキングのマップはこの他にも紀の川市や和歌山県のホームページにも掲載されています。また、市役所1階「情報コーナー」にも置いていますので、ぜひご覧ください。

その3

地域で仲間と健康づくり

内容	担当課	連絡先
スポーツ団体への加入を考えている方（ウォーキングやサイクリング等もあります）	■生涯スポーツ課	79-3912
市の事業を利用された後は、継続のため活動を地域へ（サークルなどを作り、自主的な活動へ）	■生涯学習課 ■高齢介護課	79-3907 77-0980
公民館講座・公民館サークルに参加したい	■生涯学習課	79-3907
子育て教室・子育てサークルに参加したい	■子育て支援課	77-0863
サロン活動に参加したい（ボランティアを含む）	■紀の川市社会福祉協議会	66-1211

「何かを始めたいけれど、それが何かわからない」や「一人ではなかなか続けられない」と思っている方はこちら。

同じ目的を持った仲間がいれば続けられるかもしれません。新しい扉をたたいてみませんか？

