

暖かいこの季節、ウォーキングを楽しもう

理学療法士に聞いた

ウォーキングの効果と、その効果を高める歩き方

問 春日部市保健センター
(TEL 048-736-6778)

ウォーキング三つの効果

1 ダイエット効果

ウォーキングは血糖や脂肪をエネルギーとして利用し、体脂肪を減らす効果がある「有酸素運動」の一つです。カロリー制限や筋トレしてもなかなか痩せない人は、ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

2 生活習慣病の予防・改善効果

内臓脂肪型肥満、高血圧、コレステロール値、血糖値、骨粗しょう症などの生活習慣病の要因を予防・改善して、心筋梗塞や脳梗塞、がんなどの病気を防ぎます。

3 自律神経を整える効果

ウォーキングは「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンという神経伝達物質の分泌を促す効果があります。セロトニンは精神の安定や安心感をもたらしてくれます。

ウォーキング効果を高める歩き方

次のことを実践して、正しい姿勢で歩きましょう。



(株)リハビリコンパス 代表取締役
理学療法士 ウォーキングインストラクター 袴田 徹さん
下記「ふれあいウォーキング」で歩き方アドバイスなどを行っている。

参加しよう!

春のかすかべウォーク月間

5月の1カ月間の1日平均歩数が6千歩以上の人を対象に、抽選で市内共通商品券500円分を50人にプレゼントします。



埼玉県マスコット「コバトン」

とき …5/1(月)～31(水)

対象 …次の全てを満たす人

●市内在住で埼玉県コバトン健康マイレージに「春日部市」所属で参加している人 ※新規加入する際は「スマートフォン」での参加をお願いします

●6/5(月)時点で、5/1(月)(新規加入者は参加日)～31(水)の歩数データを送信している人

参加方法 …自動抽選のため応募は不要です

抽選結果 …当選者へ7月上旬に通知します

ふれあいウォーキング(自由参加・雨天中止)

ウォーキングを通じた地域のつながりづくりの場です。リハビリスタッフなど医療・介護の専門職がウォーキング前の準備体操や歩き方アドバイスなどを行っています。介護予防、健康づくりのためぜひ参加してください。

とき	場所
毎週(月)10:00～	ローソン春日部藤塚店(藤塚2624-1) デイケアぬくもり(舘浦整形外科医院) (永沼2229-1)
毎週(火)10:15～	コンパスウォーク八木崎(粕壁5626-1) 武里団地近隣公園(大枝89)
毎週(水)10:30～	あすなろの郷(銚子口1133-1)
5/18(木)以降の 毎週(木)9:20～	ぶらっと広場(粕壁東1-10-18脇)
毎週(木)10:00～	藤の牛島駅前広場(牛島1587)
毎週(金)10:30～	ローソン春日部赤沼店(赤沼640-1)

最優秀賞受賞の取り組みです!

ふれあいウォーキングは、令和4年に厚生労働省主催「私のまちの『通いの場』自慢コンテスト」の「新しい通いの場アイデア&実践コンテスト」部門で最優秀賞を受賞しています。



▲授賞式(左から袴田さん、第7地域包括支援センター センター長 伊藤さん)



副市長に白子 高史氏が就任しました

問 秘書課 (内線2034)

4月から行政運営の指針となる「第2次春日部市総合振興計画後期基本計画」がスタートするに当たり、広い視野と実行力をもって、市政発展に寄与することを期待し、事業をより迅速かつ積極果敢に実行することを目的に、春日部市議会3月定例会で議会の同意を得て、4/1から白子氏が副市長に就任しました。

白子氏は、昭和58年4月に春日部市役所に入庁し、財務部長や総合政策部長、議会事務局長など、行政事務の幅広い分野の職を歴任し、令和2年4月から再任用職員として、契約検査課で工事検査担当課長、市長公室付総合調整幹、その後、行政統括監を務めていました。



令和5年度 定期人事異動(4/1付)

問 人事課 (内線7623)

人事異動については、市の政策実現と多様化する市民ニーズに的確に対応するため、また、組織の活性化、職員の知識や能力を高めることを目的として実施しています。



詳細は市で

