

プラス・テン  
+10から始めよう！  
今より10分多く  
体を動かすだけで  
健康寿命を延ばせます。  
あなたも「+10」  
から始めませんか？

- ウォーキングの効果**
- ウォーキングは有酸素運動の一つで、酸素を体内に取り込みながら長時間運動すると、心肺機能が強化されたり、血管の弾力性が増し、動脈硬化を予防したりするなどの効果があるといわれています。その他の効果は次のとおりです。
  - 体内に蓄積された脂肪を燃焼でき、肥満を予防します
  - 血糖値を調整するインスリンの感受性が高まり、血糖値を下げます
  - 骨粗しょう症を予防します
  - 足の大きな筋肉を使うため、脚力が強くなります
  - また、ストレス解消や気分転換などメンタルケアの効果も期待されています。
- ウォーキングは体に無理な負担を掛けないため、普段からあまり運動をしない人にも安全で効果的であり、多くの人が取り組んでいます。

# 特集 はじめよう！ 健康ウォーキング



気候が穏やかで過ごしやすい秋は体を動かすのに最適な季節です。また、運動によって代謝を高めるのに一番最適ともいわれています。この好季節に、いつでも、どこでもできる最も手軽な運動「健康ウォーキング」を始めてみませんか。

## ウォーキングを始める前に

### 靴

- つま先部分が柔軟で、指先に余白があるものを選ぶ
- かかとが安定し、靴底が厚めで衝撃を吸収しやすいものを選ぶ
- 足のアーチにフィット感があり、紐で結ぶ靴を選ぶ

### 服装

- 関節が曲がりやすく、通気性、速乾性に優れた服を選ぶ
- 紫外線対策、熱中症予防のために帽子をかぶる
- 冬場は厚着をすると汗をかいた後に体が冷えることもあるので、簡単に羽織ったり脱いだりできる服装を選ぶ
- 冬場は手袋やマフラーなどで防寒対策をする
- 夜間に歩くときは反射材の付いた服などを着用し、懐中電灯などを使用する



### 時間帯

- 空腹時や満腹時を避ける
- 炎天下でのウォーキングは熱中症などの危険を伴うので、日差しの強い時間は避ける

### 準備・整理運動

- 事故やけが、筋肉痛の予防のため、ウォーキングの前には足首、ふくらはぎや太ももの筋肉のストレッチ体操を行う

### 水分補給

- 喉が渴いたと思う前に水分を補給する
- 運動中だけでなく、運動前後にも水分補給をする

### 歩くときの注意点

- 普段から運動を習慣的に行っていない人などはメディカルチェックを受ける
- 運動量は少しずつ増やす
- 体調が悪いときや足が痛いときは無理をせずに休む
- その日の体調に合わせてウォーキングのペースや距離を調整する

### ウォーキングで運動習慣の向上を

本市は「第2次けんこうシップさせぼ21」に基づき、共に支え合い、健やかで心豊かに暮らせる「元気あふれる佐世保」を目指し、市民の健康づくりを推進しています。この計画では、生活習慣病の発症予防と重症化予防、生活習慣の改善と社会環境の整備を取り組みの柱としており、身体活動・運動もその中の一つとなっています。

右のグラフは運動に関する全国的な調査（厚生労働省）をまとめたものです。10年前と比較すると、運動習慣のある人はわずかに増えていますが、1日の歩数は減少傾向にあります。市民の皆さんの日頃の運動状況はいかがでしょうか。

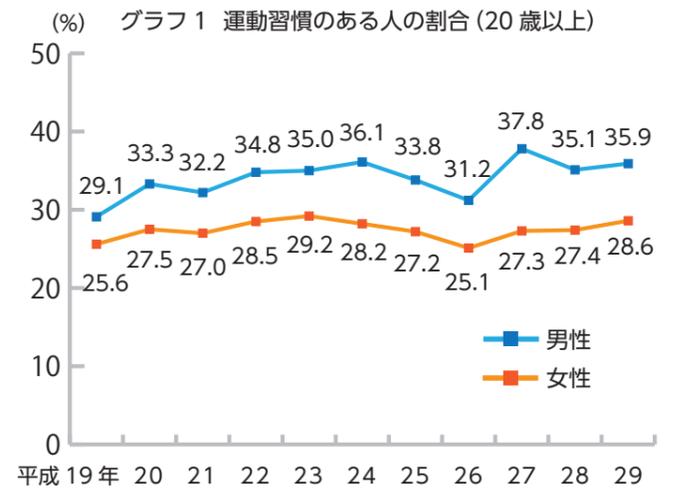
ウォーキングは、いつでも、どこでもできる、最も手軽な運動の一つです。皆さんもこの秋の快い季節に、健康づくりに最適なウォーキングに取り組んでみませんか。

### 運動普及推進員による健康ウォーキング

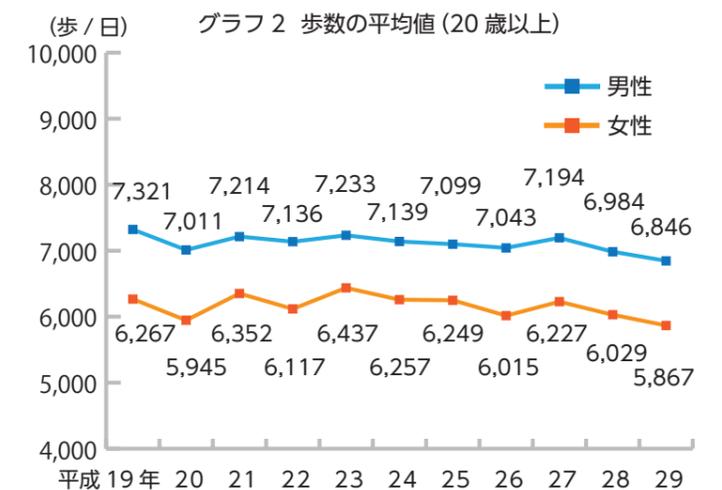
運動普及推進員とは、地域住民の健康づくりのためボランティアで運動の普及啓発を行う人のことです。



「佐世保市運動普及推進協議会」には現在206人の運動普及推進員が活動されており、市内のモデルコースを利用した「健康ウォーキング」を定期的に開催されています。皆さんも地域の身近なコースから参加してみませんか。コースや日程など詳しくは健康づくり課にお尋ねください。



※運動習慣のある人とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人



※平成24年以降は100歩未満または5万歩以上の人は除いています。

※グラフ1、グラフ2=「平成29年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)。

本市では市民の皆さんが手軽に、いつでもウォーキングに取り組むことができるよう「健康ウォーキングモデルコース」を市内27カ所を設定しています。健康づくり課では、この全コースを掲載した「マップ集」やストレッチ体操の仕方、歩数記録表などをまとめた「手帳」を希望者に配布しています。

マップ集は長崎県立大学の学生さんにご協力いただき、地域の見どころなども掲載して、楽しくウォーキングができる内容になっていますので、ウォーキングを始めたいという人は、ぜひ活用ください。

今回の特集では次ページ以降にコースを紹介いたします。



健康ウォーキングモデルコースマップ集と手帳を配布しています

ここから始めよう！ビギナーコース

モデルコース 6km 短縮コース 3.2km

中央保健福祉センターからスタートし、国際通り、平瀬橋、中央公園を通るコースです。佐世保川には鯉が放流されており、中央公園と一体になった並木道は、夏は緑陰、秋は紅葉などが気持ちのいい歩行者空間です。



難易度 ★★★★★

マップを使ってコースを歩いてみましょう！

風を感じながら北部ふれあいスポーツ広場コース

モデルコース 5.6km 短縮コース 3.1km

9月15日(土)、運動普及推進協議会大野地区の「健康ウォーキング」活動に参加しました。天気は曇りでしたが、10人の運動普及推進員や地域の人が集まり、モデルコースを約2時間かけて歩きました。山間部の方に上っていくと水田や木々が広がり、その間を歩くと気持ちの良い風が吹いてきました。高台からの眺めも良く、愛宕山と海が見え、美しい景色に達成感を感じました。



難易度 ★★★★★



北部ふれあいスポーツ広場で、スポーツの練習を見ながらトイレ休憩



住宅地を抜けると木や植物が多くなり、木陰が涼しい坂道に。コケがあるため滑らないよう、皆さん注意して歩いています



愛宕山と海が見える坂道

※マップは平成26年8月に作成したものです。全コースとも駐車場はありません。

脚力自慢！宮地区史跡巡りコース

モデルコース 7km 短縮コース 4km

宮地区公民館からスタートし、テボ神古墳や鬼塚古墳を巡るコース。水田が広がり、夏から秋、冬へと季節が過ぎていくごとに変わる田んぼを見ることができ、コースの途中ではハウステンボスを眺めながら歩くことができます。



難易度 ★★★★★

モデルコース ——— 短縮コース ..... 順路 ———> バス停 ㊦ 神社 卍 交番 ㊦ 寺院 卍

## 江迎歴史巡りコース

モデルコース 3.6km ※このコースは短縮コースを設定していません。

平戸往還の宿場町として歴史を持つ江迎地区。平戸街道や毎年8月には約3,300個の灯籠が見どころの江迎千灯籠まつりのメイン会場である江迎中央公園の横を通ります。風情のある街並みを楽しみながら、コースの途中にある徳田真寿の墓や吉田松陰腰掛石などを巡り、歴史に触れるコースです。

難易度  
★★★★☆



## 公園で自然満喫寄り道コース

モデルコース 5km 短縮コース 4km

難易度  
★★★★☆



まちなかの比較的平坦な道歩くコース。歩道が広く信号も整備されており、遊歩道などもあるため安心して歩くことができます。中部地区運動普及推進協議会の健康ウォーキング活動で歩くコースの一つとなっています。

## お茶と石橋のまち世知原コース

モデルコース 5.6km 短縮コース 2.8km

水が豊かな高原で、高品質なお茶が育つ世知原地区。山手にはお茶畑が広がり、世知原地区ならではの景色を堪能しながら歩けるコースです。石橋群も見どころの一つで、このコースでは大正15年に架けられたきりのき橋を渡ってゴールを目指します。

難易度  
★★★★☆



## 石の芸術に触れる吉井コース

モデルコース 3.5km 短縮コース 2.8km

佐々川美しい自然を生かして整備されたポットホール公園を通り、市指定有形文化財の春明橋を歩くコース。牧の岳公園の手前には急な階段がありますが、上った後には絶景が待っています。佐々川を眺めながら、牧の岳公園で春は桜、秋は紅葉を楽しめるコースとなっています。

難易度  
★★★★☆

