

ウォーキング のすすめ

保健

センター
通信

市健康管理課(市保健センター内)
☎内線1742~1744

体力や活力を維持し、筋肉量の減少や神経・筋の機能低下を防ぐには運動の習慣化が大切です。健康寿命や元気寿命を長くするためにも、まずはウォーキングから始めてみませんか？

気分転換のためなら、のんびりと景色やおしゃべりを楽しみながら。生活習慣病予防や改善のためなら、大股で、リズムカルに。目的や体調に合わせて歩き方を変えてみましょう。

なお、前後には必ずストレッチを行いましょ。また、のどが渇いたと感じなくても小まめに水分補給しましょう。

血圧を適正に保つ

コレステロール・
血糖値を適切に保つ

気分転換になる
楽しい

体重を適正に保つ



足・腰が丈夫になる

いばらきヘルスロード

ヘルスロードとは、身近な場所でだれもが気軽に歩け、ふるさとの再発見と自分の健康増進にチャレンジするためのウォーキングコースのことです。

県は、県内各地でヘルスロードの整備を進めています。トイレや休憩所、街の見所などがあり、安全に配慮された歩きやすいコースが指定されています。

市では、8つのコースが指定を受けています。各コースとも魅力いっぱいの楽しいコースです。日ごろ気付いていない市の歴史や文化、自然をあなたの足で、目で、耳で、肌で感じてみませんか？ぜひ、ウォーキングを日常生活の一部として取り入れ、健康増進に役立てましょう。

今日からは今までよりも、1,000歩(約10分、約700m)多く歩いてみませんか？

牛久市内のコース

コース名	起終点	距離	所要時間
①ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策コース	ひたち野うしく駅	6.1km	約1時間40分
②シャトー通り散策コース	牛久駅	3.8km	約1時間
③牛久沼畔散策コース	牛久駅	9.2km	約2時間30分
④牛久大仏散策コース	奥野生涯学習センター	9.0km	約2時間25分
⑤鎌倉権五郎景政物語コース	奥野生涯学習センター	8.4km	約2時間15分
⑥牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース	牛久自然観察の森	9.9km	約2時間50分
⑦遠山保全林・谷津田散策コース	女化青年研修所	9.4km	約2時間35分
⑧ひたち野みずべ公園散策コース(新コース)	ひたち野うしく駅	2.6km	約40分

市内のコースマップは、市保健センター窓口などに設置してありますので、ぜひお持ちください。県内各地のコースマップは、県ホームページ(http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/health-road/h-road_index.htm)からダウンロードできます。

市保健センターからのお知らせ

～医療機関検診の有効期限迫る～

平成22年度の医療機関検診の有効期限は、平成23年3月12日(土)となっています。下記の対象となる方は、お手元の券をご確認の上、受診してください。有効期限以降の検診はできませんのでご注意ください。なお、来年度23年度の有効期限については、5月11日(水)から開始します。①の方で今回受診されなかった方は、4月20日(水)以降にお申し込みください。②・③・④の方は、次回5年後または10年後の対象となりますので、今回の有効期限内のご利用をお勧めします。

- ① 乳がん検診・子宮がん検診の利用券をお持ちの方
- ② 乳がんマンモグラフィ・子宮頸がん無料クーポン券をお持ちの方
- ③ 歯周疾患検診受診券をお持ちの方
- ④ 骨粗しょう症検診受診券をお持ちの方

※つくばセントラル病院での、乳がん検診の予約は締め切りしました。

ウォーキング教室参加者募集

自分ひとりではヘルスロードを歩くのはちょっと不安という方、専門の指導者に正しいウォーキングの仕方を教わりながら、みんなですべて市内を歩いてみませんか？

日時 3月11日(金)午前9時集合(市保健センター前)～ミニ講義後出発～午前11時終了予定※小雨決行。

コース シャトー散策コース(いばらきヘルスロード)の一部

定員 50人※定員になり次第締め切ります。

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル※歩きやすい服装でお越しください。

申し込み方法 3月4日(金)までに、電話でお申し込みください。

協力 牛久ウォーキングクラブ(日本ウォーキング協会公認指導員)

申し込み・問い合わせ

市健康管理課(市保健センター内)☎内線1742

2011牛久の街を走る会

みんなで牛久の街を楽しく走ってみませんか？

メタボリック対策、走力アップなど目的はいろいろ。まずは気軽に参加してみませんか？

いつからでも、何回でも参加可能です。個人での参加はもちろん、ご家族、ご友人との参加もお待ちしています。

集合場所 牛久運動公園プール前

集合時間 午前8時30分

開催日 2月13日、3月6日、4月3日、5月8日、6月5日の

日曜日(全5回)

参加費 無料

申し込み方法 当日受け付け

主催 牛久市体育協会牛久走友会

問い合わせ 金野☎873・8604

第11回生活習慣病教室

テーマ「食事と運動で防ぐ生活習慣病」

当日はタオルを使用した簡単な体操を行いますので、動きやすい服装とタオル持参の上、お越しください。

日時 2月8日(火)午後2時30分から約1時間

場所 牛久愛和総合病院B館2階大ホール

講師 後藤和代(栄養科)、北川裕基(スポーツリラックス)

参加費 無料

問い合わせ 牛久愛和総合病院総務課☎873・3111(代表)

健康呼吸法体操のお知らせ

日時 2月4日(金)・10日(木)・17日(木)・24日(木)の午後1時

30分クラスと午後3時30分クラス(時間は約50分)

場所 エスカード生涯学習センター講堂(4階)

内容 タオルを使った気功による楽しいお手軽体操、健康維持を目的とした呼吸法(毎回健康情報レポート提供)

効果 血行促進、免疫力向上、自然治癒力増強、自律神経のバランス、低体温の改善

参加費 1回につき500円(予約制)

申し込み・問い合わせ NPO法人月曜クラブ☎874・876

6(月)～土曜日午後2時～7時