2020年（令和2年）
10/15号
第1942号

発行日／毎月2回（1日、15日）

広報まちだ

基本目標 まちづくり
- 将来を担う人が育つまちをつくる
- 安心して生活できるまちをつくる
- 賑わいのあるまちをつくる
- 暮らしやすいまちをつくる

いいこと ふくらむ まちだ

発行●町田市　編集●政策経営部広報課
〒194-8520 東京都町田市森野2－2－22
市役所の代表電話●042・722・3111
市役所の窓口受付時間●午前8時30分～午後5時
ホームページ●http://www.city.machida.tokyo.jp/
町田市ホームページ

今号の紙面から　●3面　高齢者インフルエンザ 予防接種費用助成制度　●4面　市内業者の方へ PayPayを導入し、キャンペーンに参加しませんか

歩こう！

気が付けば、外はすっかり秋の装い。
外出が心地よい季節になりました。
生活の中にウォーキングを取り入れてみませんか。
歩くことできれいな花、鳥のさえずり等、
新しい楽しみや発見があるかもしれません。

問健康推進課 ☎724・4236

ウォーキングの魅力と効果

ウォーキングは、いつでも気軽に始められることが魅力のひとつです。歩きやすい靴があれば、誰でも始めることができます。また、自分の好きなタイミングで行うことができるので、習慣化しやすく、続けやすいことが魅力です。

こんな効果が期待できます

生活習慣病の予防	血糖値や血圧を適正にし、動脈硬化や、がん・糖尿病等の生活習慣病のリスクを下げます
心肺機能の向上	習慣的に運動することで、体力の維持・向上につながります
肥満防止	エネルギー消費量が増加することで、腹囲や体重が減少しやすくなります
ストレス解消	楽しみながら歩くことで気分転換になり、ストレスを解消して心の健康増進につながります

健康づくり推進員※からひと言

※健康づくり推進員は、町内会・自治会と協力し、各地域で市民の健康の保持増進のための活動をしています。

いつまでも健康でいるために、簡単にできるのがウォーキングです。歩数を気にしすぎず、毎日続けることを心掛けましょう。

例年は推進員もウォーキング企画をしていますが、今秋は、屋外で1人で手軽にできるウォーキングなど新しい生活様式を取り入れた健康づくりで免疫力をアップしませんか。

問保健予防課 ☎736・1600

毎日あと10分歩きましょう

目標 1日8000歩！

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針」では18～64歳の男女に対し、1日に8000歩相当の身体活動を行うことを推奨していますが、多くの方はその歩数に達していません。あと10分多く歩くことで、目標の8000歩が達成可能です。エスカレーター・エレベーターを使わずに階段を使う等、日常生活の中で歩くことを意識しましょう。

目指せ富士山登頂!? 町田市ウォーキングマップをご利用ください

町田を再発見できる15のコースの距離や消費エネルギー等を紹介しています。15コースの総距離は約95kmで、すべて歩くと市庁舎から富士山山頂までの距離とほぼ同じになります。

町田市ホームページでダウンロードできます　市HP　ウォーキングマップ　検索

窓口で配布しています　配布場所　健康推進課（市庁舎7階）、市立総合体育館、市立室内プール、生涯学習センター、まちの案内所　町田ツーリストギャラリー
※数に限りがあるため、無くなり次第終了です。

2面へ続く