



健康はむら21マスコット
はむリップちゃん

健康づくり
楽しく歩いて

ウォーキングはなぜカラダに良いのでしょうか？



ウォーキングは、ゆっくり呼吸して酸素を取り入れながら、継続して長くできる有酸素運動。だからカラダにいいことがたっぷりです！

老化を防ぐ 筋肉や脳が活性化

肥満を防ぐ 効率よく脂肪を燃焼

その他にも… ストレス解消や 生活習慣病・骨粗しょう症予防に！

健康づくり推進員の「今日からまずは歩きましょう！」
～～ 楽しく歩きながら、子どもたちを見守ろう！ ～～

時間を決めないで歩こう！
その日の体調にあわせて無理ない範囲で

自分のペースで歩こう！
早く歩ける方のペースに巻き込まれないで・・・

楽しく歩こう！
少し息がはずむ位の、ニコニコペースで



歩きながら、登下校の子どもたちの見守り・安全にも一役！



少しの工夫で、エネルギーを消費！

例えば、駅でエスカレーターを使わず、階段を使うと、消費カロリーは2.3倍に！

ゆっくり歩き: 22Kcal

急ぎ歩き: 45Kcal

階段(昇り): 50Kcal

(10分間の消費カロリーの目安)

健康づくり推進員: 市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出されています。

基本健康診査・大腸がん検診実施中！

今年度から、65歳以上の方も6～7月に受診できるようになりました

★実施期間 平成19年6月1日(金)～平成19年7月31日(火)

65歳以上の方は9～10月も実施します。いずれか1回受診できます。

★対象者 40歳以上の羽村市在住の方（平成19年6月1日現在）
*現在、病気治療中の方、勤務先などで受診機会のある方は受けられません。

★場 所 市内の指定医療機関
詳しくは、「広報はむら」6月1日号または、ホームページをご覧ください。

★費 用 無料

★受診方法 健康保険証をお持ちになって、指定医療機関を直接受診してください。



7月の健康栄養相談

7/12 (木)、7/26 (木)

午後1時30分～3時

会場:羽村市保健センター

基本健康診査の結果や食事のこと、心のことなど、健康に関する相談を受けています。

お待ちしております！

予約は必要ありません。
直接会場にお越しください。

お問い合わせ

羽村市保健センター 555-1111 (代)