

ウォーキングを始めてみませんか

「運動の秋」です。紅葉の季節になり、過ごしやすい時期になりました。健康づくりの一環として、ウォーキングを始めませんか。ウォーキングは生活習慣病を防止する効果があり、持久力や筋力を維持・向上させる効果もあります。

▼ウォーミングアップ

ウォーキングを行う前は軽く歩いて身体を温め、その後ストレッチで筋肉を伸ばして血行を良くしておきましょう。ウォーミングアップは怪我の防止につながります。

▼水分補給

ウォーキングの前にはしっかりと水分を摂っておきます。長い時間ウォーキングを行う場合は、ペットボトルを持参したり途中でコンビニエンスストアや自動販売機などを利用して、水分補給を行うようにしてください。

▼時間

1回の時間は出来れば20〜30分以上を心がけましょう。有酸素運動は20分以上行なった人が、効率よく脂質をエネルギーとして使われて燃焼されやすくなるからです。

▼ウォーキングを行う時間帯

食後2〜3時間後くらいが良いと言われています。空腹時は血糖値が下がっているため、めまいなどを起こしやすくなります。また、食後すぐも消化のことを考慮すると避けたほうが良いでしょう。

▼コース

極力信号機が少なく、交通量も少ない安全なコースを選びましょう。マンネリ化を防ぐためにも時々コースを変えてみましょう。景色の良いところを選ぶと飽きずに楽しめるでしょう。

▼クーリングダウン

ウォーキングの最後は、少しずつスピードを落としてゆっくり歩きに変えて、その後ストレッチで筋肉をほぐして柔らかくしておいてください。クーリングダウンは疲れを残さないために行います。

今年も「かすや漫遊 健康ウォーク」が始まります。健康づくりに近隣の町を歩いてみませんか。あなたの知らない魅力、見どころがいっぱいです。お申込みの際は、各町までご連絡ください。(宇美町と粕屋町を掲載)

10月1日からの予防接種のご案内

10月1日から、水痘（みずぼうそう）ワクチンと、高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種が、定期接種化されることになりました。また、平成26年度の高齢者インフルエンザワクチンの予防接種費用の一部助成もはじまりました。

《水痘》

水痘（みずぼうそう）とは、水痘帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる発疹性の病気です。ワクチンを接種し、流行・重症化を予防しましょう。

接種対象者や方法などの詳細は表1でご確認ください。

- ▼持参するもの 母子手帳
- ▼実施場所 表2参照

表1 水痘ワクチンの対象者と接種方法

対象年齢	回数	接種方法など
定期 1歳の誕生日前日から3歳の誕生日の前日まで	2回	1回目と2回目は3ヶ月以上の間隔をおく（標準的な接種間隔）6ヶ月〜1年 *すでに任意での接種をしている人は、その回数分を定期接種とみなします。
経過措置 3歳の誕生日から5歳の誕生日の前日まで	1回	*任意での接種をすでに行なっている人は、定期接種対象にはなりません。 *経過措置は26年度限りとなります。

※すでに水痘にかかったことのある人は接種対象外です。

《高齢者肺炎球菌》

▼対象者

- ①平成27年3月31日現在に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人および101歳以上の人
- ※10月上旬ごろ「接種券」を送付します。

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能や、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害（身体障害者手帳1級程度）がある人

なお、過去に23価肺炎球菌ポリサッカライドワクチンを接種したことのある人は対象外です。

- ▼実施場所 表2参照
- ▼自己負担金 4000円

▼持参するもの

- 町の発行する接種券
- 住所・氏名・年齢が確認できるもの（健康保険証など）
- ②の対象者は「身体障害者手帳」
- ※生活保護受給者は自己負担金が免除されます。「診療依頼書」をお持ちください。

《高齢者インフルエンザ》

▼対象者

- ①65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓

表2 町内医療機関

医療機関	電話番号	水痘	高齢者インフルエンザ	高齢者肺炎球菌
正信会 水戸病院	935-3755	○	○	○
泰平病院	932-5881		○	○
市来医院	935-0165		○	○
岡医院	932-0458	○	○	○
千鳥橋病院附属 須恵診療所	934-0011		○	○
須恵外科胃腸科医院	936-2355		○	○
貫外科胃腸科医院	933-5111	○	○	○
太田整形外科	932-8877		○	○
須恵中央眼科	931-1800		○	
いずまるクリニック	933-8741		○	

※福岡県内の医療機関でも接種できる場合があります。福岡県医師会のホームページなどで確認してください。接種可能な日時や予約方法などの詳細については、医療機関に事前にお問い合わせください。

日本最古の古代山城 宇美町 大野城跡ウォーキング

宇美町

日時 平成26年10月25日(土) 10時から13時まで

集合場所 福岡県立四王寺県民の森センター

コース 福岡県立四王寺県民の森センターから大野城跡内の各所見どころをめぐる3コースから選択(予定)

- ・Aコース 絶景を楽しむコース 3.5km程度
- ・Bコース のんびりコース 3km程度
- ・Cコース 城跡満喫コース 4km程度

料金 無料 **定員** 100名程度

申込期間 平成26年10月1日(水)9時から10月17日(金)17時まで(土・日・祝日は除く)

問合せ 申込先 宇美町社会教育課 TEL.092-933-2600 syakai@town.umi.lg.jp



猪鍋とかしわ飯の振る舞いあり。

ラン&ウォーク&あったか交流会 in 駕与丁公園

粕屋町

日時 平成26年11月30日(日) 午前9時45分から12時まで (受付9時15分～)

集合場所 駕与丁公園 交流広場

コース 駕与丁公園

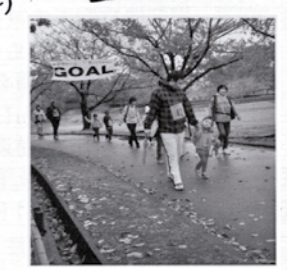
距離 2km・4km

料金 大人300円、中学生以下100円

定員 200名

申込期間 平成26年10月21日(火)10時～11月21日(金)20時

問合せ 申込先 かすやドーム TEL.092-939-5130 (月曜日)



ウォーキング・ランニングが2km・4kmから選べます。軽食の提供などもあります。