

【令和8年5月15日発行】 健康ますだ市21推進協議会 運動部会

事務局:市健康増進課 TEL31-0214・FAX23-7134 益田市駅前町17-1 益田市立保健センター

各地区ウォーキング情報(R8.6~8月) さあ！みんなで出かけましょう！

●令和8年4月28日時点での情報です ●歩き隊認定証をお持ちの方は、当日スタンプカードをお持ちください。

月 日	名 称	場 集合場所 受 受付時間	時 開催時間 料 参加料金	申 申し込み 問 問い合わせ先
6/6(土) 雨天中止	益田地区 益田地区歩き隊 ごみ拾いウォーク ・参加賞があります。 ・ごみ袋、火ばしをご持参ください。	場 益田公民館 時 8:30~9:30 受 8:10~8:30 料 無料	申 不要 問 担当:益田公民館 TEL 23-5752 ※中止・延期の場合、当日 7:45 頃に告知放送でお知 らせします。	
6/20(土) 7/18(土) 8/15(土)	北仙道地区 ふれあいウォーキング	場 北仙道公民館 時 8:30~9:30 受 8:10~8:30 料 無料	申 不要 問 担当:北仙道 公民館 TEL 22-0218 ※中止・延期については公民 館にお問い合わせください。	
6/21(日)	種地区 種地区 あじさい園健康ウォーク ウォーキング後には、あじさいそうめん を提供します。	場 種公民館 ふれあいホール前 時 10:00~12:00 受 9:30~10:00 料 200円	申 要(6/18(木)まで) 問 種公民館 TEL 27-1008	
8/30(日)	東仙道地区 四ツ山歴史ウォーキング 全行程約2kmの内、平坦地1km、残り は険しい登山コースです。	場 美都町朝倉 多目的広場駐車場 (さくらドームの対岸) 時 9:30~12:00 受 9:00~9:30 料 200円	申 要(8/21(金)まで) 問 東仙道ちいき協議 会(東仙道公民館内) TEL 52-2540 ※中止・延期の場合、参加者 へ直接電話連絡します。	

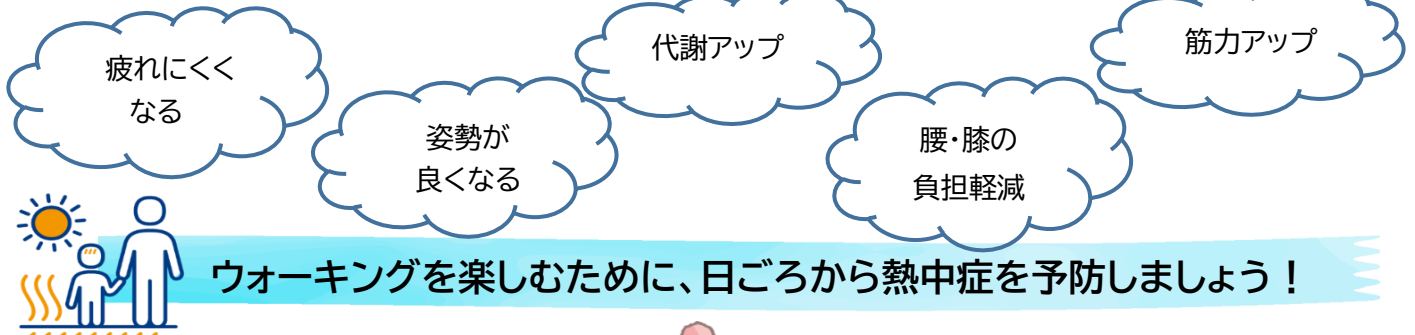
正しい歩き方でウォーキングをしましょう！

ウォーキングのポイント

- *姿勢:背筋を伸ばして、軽くあごを引く
- *目線:少し遠くを見る
- *腕振り:肘を軽く曲げて、前後に自然に振る
- *歩幅:やや広めを意識
- *足の運び:かかと→足裏→つま先の順で着地
- *リズム:一定のテンポで歩く



正しい歩き方を意識することでウォーキングの効果が高まります！



ウォーキングを楽しむために、日ごろから熱中症を予防しましょう！

令和7年度は熱中症警戒アラートの発表回数が過去最多となるなど、非常に厳しい暑さが長期間にわたって続きました。令和7年度(5～9月)の、島根県の熱中症による救急搬送人員は、**667人**でした。救急搬送された方のうち、**61%**が**高齢者**(全国:57%)となっています。

これから、どんどん暑くなっていきます。「部屋の中なら大丈夫」「暑さに強いから大丈夫」と思わずに、熱中症に注意し、万全な体調でウォーキングを楽しみましょう。

～熱中症予防のポイント～

- ① のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。
 - ・人がのどの渇きを感じる時は、カラダから 1～2%以上水分が失われる時です。そのため、のどが渇くころにはすでに、かなりの水分が失われています。体内から 5%の水分が失われると、脱水症状や熱中症になってしまいます。
 - ・目安は1日 1.2L (コップ約 6 杯分) です。1日6回、コップ 1 杯分飲むように意識をしましょう。
- ② 部屋の温度や暑さ指数を確認しましょう。
 - ・高齢になると、暑さを感じる機能が低下してしまいます。数字で確認し、対策をとってください。
- ③ エアコンや扇風機を活用し、涼しい環境で過ごしましょう。
 - ・冷房器具を使うことが苦手な方もいると思います。しかし、暑い環境で過ごすことは危険です。できる限り、涼しい環境で過ごしましょう。
- ④ 夏場は、屋外への外出はなるべく短時間にし、暑い時間を避けましょう。
 - ・外出する場合は、日傘や帽子を活用しましょう。

次号97号
発行予定

- ・次号97号は令和8年8月中旬の発行予定です。
- ・たよりは、公民館、益田市立保健センター、美都・匹見分庁舎にあります。ご自由にお持ち帰りください。

歩き隊だよりは市公式ウェブサイトでも確認できます。

益田市 ウォーキング

