

活動量計無料体験の流れ

- 1 利用登録申請**
 必要書類をご記入の上、利用登録をします。
- 2 無料体験スタート**
 まずは**3**か月間体験してみましょう。
- 3 活動量計を毎日装着**
 ウォーキングや家事など、生活の中で、中強度の運動を意識してみてください。
- 4 活動量の確認**
 約1か月後、活動量計をしまんと健康ステーションに持っていき、日々の活動量をグラフでチェックします。
- 5 生活習慣改善**
 ③～④を**3**か月くり返します。希望により活動量計の継続利用も可能です。

申し込み・お問い合わせ先 しまんと健康ステーション設置場所

健康福祉課	☎ 22-3115
大正町民生活課	☎ 27-0112
十和町民生活課	☎ 28-5112

ノルディックウォーキングで運動効果アップ！



ノルディック（2本のポール）を使って歩くノルディックウォーキングを楽しむ牧野秀男さん。今年は新型コロナの影響で例年より空いた時間ができたのをきっかけに、以前から取り組んでいるノルディックウォーキングにより親しむことを心がけているそうです。近距離のところでも車で移動していたそうですが、少しずつ1日の目標とする歩数を増やしてきた結果、血糖値が下がるなど、ウォーキングの効果が徐々に表れているそうです。特にノルディックウォーキングは、2本のポールを使うため転倒する心配も少なく、高齢の方におすすめだといいます。また、肩甲骨を自然な形で動かすため、普通に歩くより運動効果は1.2倍となり、姿勢もよくなるそうです。ぜひ多くの人にノルディックウォーキングを体験してほしいと話してくれました。



運動をどれぐらいしているのか、詳しく見ることが出来ます。「活動記録の見える化」はモチベーションを保ち、長く続けるためのポイントの1つです。生活習慣病を予防したい方や運動をはじめたい方は『しまんと健康ステーション』で活動量計を使った健康づくりをぜひ始めてみてはいかがでしょうか。



活動量計 毎日つけて健康長寿



活動量計で日々の歩数や運動時間を記録

四万十町では、住民が健康で生き生きと生活することが出来る町を目指し、しまんと健康ステーション事業を進めています。これは、「活動量計」という計器を身につけ、日々の歩数や運動時間（活動量）を計測し、定期的にチェックしていくことで、健康的な身体や生活習慣を目指すものです。

1日8000歩、中強度運動20分を目標に

活動量計を身につけておくだ

毎日の歩数はもちろん、中強度の活動時間も簡単に把握することが出来ます。毎日欠かさず身につけておくことで、外に出て歩くとき以外にも、掃除や洗濯など、家の中の活動における歩数や中強度の運動時間も目で見て分かるようになります。

しまんと健康ステーションで健康状態をチェック

昨年の10月に開設した『しまんと健康ステーション』では、活動量計の無料貸し出しや、活動量計に記録されたデータから、自分が生活の中でどれぐらい歩き、中強度



通勤や買い物、
家の中でも！
毎日の「あるく」
を記録！



従業員同士で今日の歩数をチェック

活動量計をつけ始めてから、今日は何歩歩いたか、中強度の運動時間はどれぐらいしているかを、意識するようになったそうです。従業員同士で歩数を確認し合い、8,000歩に届いていないときには、仕事終わりに店内を歩くこともあるとのこと。歩くこと以外にも、健康的な食生活にも気をつけるようになったと話してくれました。今では高知家健康パスポートのシールを集めることも楽しみの一つになっているそうです。



毎日つけています

職場の仲間と健康づくり

サンシャイン四万十ハマヤ店では、いち早く活動量計を取り入れ、従業員の皆さんが健康づくりに取り組んでいます。初めは一部の方だけでしたが、「みんなでやろう」という社長の一声で、今年の4月から半年間、52名の従業員の皆さんが活動量計を体験されました。そこで、従業員の方に活動量計をつけた感想を聞いてみました。